

Zaltheo - Sangha

Rundbrief 2. Halbjahr 2011



"Studium" von Claude AnShin Thomas: Seite 2 - 3

"Erzählung" von Dave MyoKo Edgar: Seite 3 - 4 und Gedicht: "Was zwischen den Worten ist": Seite 4

"Viele Erinnerungen - viele Erfahrungen" von Remo Uherek: Seite 5

"Gedicht 45" von Claude AnShin Thomas: Seite 6

"Die Praxis der Achtsamkeit" - Studententext von Yesche
U. Regel: Seite 7

"Straßenretreat in Bielefeld" von Sonja MyoZen Sterner:
Seite 8



*Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Sangha Mitglieder,*

ich freue mich sehr, Ihnen den zweiten Rundbrief im Jahr 2011 übersenden zu dürfen.

Das vergangene Jahr war wieder geprägt von vielen Erlebnissen und Erfahrungen. Für mich war das Straßenretreat in Bielefeld sehr bewegend. Erst war ich mir nicht klar darüber, ob ich aufgrund meiner beruflichen Verpflichtungen teilnehmen kann. Dann, als die Entscheidung gefallen war, dachte ich: Ach, Bielefeld ist ein so spiritueller Ort, da wird es sicher sehr leicht sein, um Essen in der Stadt zu

bitten. Tatsächlich stellte sich jedoch das Bitten in dieser Stadt, mit der ich mich aufgrund meiner jahrelangen Kontakte dort hin - insbesondere mit der dort praktizierenden Bielefelder Gruppe der Zaltho Sangha - sehr verbunden fühle, als schwierig dar. Ich hatte immer Vorurteile gegenüber meiner Stadt, die scheinbar wenig spirituell ist. Dafür jedoch sehr tolerant. In Bielefeld habe ich mehr Skepsis und "Neins" erhalten, als bei den drei Straßenretreats zuvor. Was mir nur wieder zeigt, dass Trennung, Be-

und Verurteilung, Erwartungen und Enttäuschungen nur ein Produkt meines Geistes sind. Und ich bin sehr dankbar dafür, durch das Studium dieser Praxis einen tieferen Einblick und ein tieferes Verständnis für mich und meine Umwelt zu erfahren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen! Herzlichst,
In Gassho:

Marion GenRai Lukas
Für die Redaktion

Das Studium

Überarbeiteter Auszug aus dem öffentlichen Vortrag am 30.07.2010 in Bernau am Chiemsee



Ich sehe und lese Bücher (Studium), die sich inhaltlich darauf konzentrieren oder sich Dinge vorstellen, die man sich wünschen kann. Ziele, die man erreichen möchte. Während ich das lese, merke ich, dass ich es ziemlich anstrengend finde, erst einmal überhaupt bestimmte Ziele zu formulieren, und dann ringe ich mit der Frage, wie Ziele in Beziehung zur Zen-Praxis stehen.

Sieh, in meinem Leben habe ich keine bestimmten Ziele. Ich gebe mir einfach alle Mühe, mich mit ganzem Herzen darauf zu konzentrieren, **jetzt** zu leben. Was für eine Rettung dieses Bewusstsein für mich war. Denn ich fand schon immer, dass Ziele mich vom Jetzt ablenkten. Von diesem gegenwärtigen Moment.

Das heißt nicht, daß das Thema der Ziele etwas ist, mit dem ich mich

überhaupt nicht beschäftige. Ich bringe einfach nicht zu viel Zeit mit diesem Thema. Zum Beispiel könnte ich (und ich tue das oft) anmerken, dass eines meiner Ziele die Selbstverpflichtung ist, während meiner Lebensspanne alle Kriege zu beenden.

Ein anderes Beispiel für ein Ziel könnte sein, dass ich gern sehen würde, dass jede Person, die an einem Meditations-Retreat - einer Phase der Praxis - teilnimmt, die Fülle des Lebens erfährt. Wirklich, das Leben in all seiner Reinheit **erleben**.

Das könnte als eine Motivation für mich verstanden werden, das zu tun, was ich tue (das Leben eines zen-buddhistischen Mönches zu führen). Aber letztendlich ist das nicht wirklich die Motivation für mein Tun. Ich tue, was ich tue, weil es meiner Erfahrung nach in meinem Leben das Einzige ist, was Sinn macht!

Das bringt mich zurück zum Thema der Ziele, soweit sie meine Lebenserfahrungen betreffen. Ich hatte tatsächlich nie das Ziel, ein Mönch zu werden. Ich hatte nie das Ziel, Retreats anzuleiten. Ich hatte nie das Ziel, ein Buch zu schreiben. Ich lebte einfach mein Leben voll und ganz mit der Verpflichtung aufzuwachen. Ich

hatte jedoch keine Vorstellung davon, was Aufzuwachen tatsächlich bedeutete.

Ich wollte aufhören, die Kreisläufe die mich in Gefühlen von Machtlosigkeit, Hilflosigkeit, Frustration, Unwissenheit und Gier gefangen hielten, zu wiederholen. Das könnte als ein Ziel interpretiert werden. Jedoch wusste ich nicht, ob eine Befreiung aus diesen Kreisläufen möglich war, und ich hatte keine Vorstellung davon, wie ich das erreichen könnte.

Ich denke, dass das Studium – und ich lese recht viel – mir einen Einblick gibt, wie Menschen angeleitet werden, sich mit ihrem Leben in Beziehung zu der allverbundenen Welt, von der sie ein Teil sind, zu beschäftigen. Was ich gelernt habe und das durch das Studium erreicht werden kann, ist ein Schimmer von Einsicht in das psychologische Selbst - die Orte, wo ich Trennung schaffe. Was durch das Studieren erreicht werden kann, ist die Information, dass ich eine bewusstere Beziehung mit den Ursachen und Bedingungen meines Lebens aufbauen kann, die mich in bestimmten, sich wiederholenden Kreisläufen gefangen halten, so dass sich meine Beziehung zu diesen sich

wiederholenden Kreisläufen verändern kann.

Die Informationen, die ich durch das Studium sammle, werden es für sich allein genommen nicht bewirken, dass ich anders lebe. Ich muss einen disziplinierten, spirituellen Übungsweg haben, so dass diese Informationen in Handlung verwandelt werden können. Der disziplinierte spirituelle Übungsweg, der für mich am meisten Sinn macht, ist der Zen-buddhistische. Denn die Zen-buddhistische Praxis und das tägliche Leben sind nicht zwei Dinge.

Die Zen-buddhistische Praxis macht für mich auch den größten Sinn, weil das einzige wirkliche Ziel keine Ziele sind - zu entdecken, was mich davon abhält, wirklich in diesem Moment zu leben. Zu erfahren, wie ich ständig im Widerstand bin, wie ich die Leidenskreisläufe wiederhole und was ich tun kann, um aufzu-



hören.

Das ist es, was ich tue, und falls das für dich hilfreich ist, bist du herzlich willkommen, jeglichen Teil davon zu nehmen und es für dich selbst zu nut-

zen. Falls dies für dich verwirrend ist, freue ich mich darauf, dich beim nächsten Retreat zu sehen.

Im Retreat ist es meine Hoffnung, dass wenn jemand mit Verwirrung kommt, man mit der Information gehen wird, dass wir die Verwirrung dadurch beenden, dass wir unseren Wunsch danach, die Verwirrung zu beenden, loslassen. Sich einfach in der Mitte unserer Verwirrung zu setzen, dabei nicht versuchend, unsere Verwirrung durch Aktivität aufzulösen, aber stattdessen inmitten unserer Verwirrung einfach das Nächste tun, was dran ist.

Ja, Zen-Buddhismus und das Leben sind nicht zwei Dinge.



Erzählung von Dave MyoKo Edgar, amerikanischer Schüler von Claude AnShin Thomas und ehemaliger Kriegssoldat:

Vergangene Nacht hatte ich einen Einberufungstraum. Es ist ein bestimmter Traum, den ich von Zeit zu Zeit habe, bei dem ich in dem Prozess oder gerade dabei bin, der Armee beizutreten.

In diesem Traum habe ich bereits die Entscheidung getroffen, in die Armee zurückzugehen, und zwar zu den Rangers und dann nach Afghanistan. Vielleicht gibt dieser Traum

lediglich etwas Darunter-Liegendem in meinem wachen Leben eine Stimme. Wie einfach wäre es, mich wieder beim Militär einzuschreiben.

Dann kann ich mich gehenlassen und muss nicht länger das Gewicht der Verantwortung für mein Leben tragen. Vielleicht entstand dieser Traum durch einen Kinofilm, den ich neulich sah.

Die Dokumentation drehte sich um eine spezielle, Kompanie-große Einheit von Soldaten (um die 120), die einen Außenposten im Korengal-Tal in Afghanistan bemannten.

Der Sprecher beschrieb das Tal als einen der gefährlichsten Orte in der Welt: Feuergefechte, Spähtrupps, extremes Klima, Angst, intensive Langeweile und Zigaretten.

Als ich den Verlauf des Films verfolgte, wollte ich mit jenen Soldaten dort sein. Ich sah, wie attraktiv ihre

Erfahrung war, vor allem, weil ich in vielerlei Hinsicht dasselbe erlebt habe.

Die Fortsetzung meines Lebens nach meinem Militärdienst war für viele Jahre ein Leben von Langeweile, unterbrochen von extrem emotionalen Zuständen. Diese Zustände waren ein unbewusster Versuch, das Gefühl von Lebendigkeit wieder zu erleben, das ich in der Armee gefühlt hatte.

Manchmal hatte ich Panik, mein Haus zu verlassen und die Schwelle der Eingangstür in die wilde Welt zu überschreiten.

Im nächsten Moment erinnere ich mich daran, von einer Mannschaft von Bauarbeitern im Zentrum von Seattle umzingelt gewesen zu sein. Es war ein Zwischenfall, der mit einem einfachen Blick einer der Bau-



arbeiter begann.

Ich schrie ihn an: „Fuck you!“ und stand da. Ich bin kein bisschen ausgewichen, als alle einen Kreis um mich formten. Da fühlte ich mich lebendig.

Der Schlüssel zu solchen Extremen war mein Bemühen, die Bedingungen, in denen ich mich lebendig fühlte, zu kontrollieren.

Bis gerade kürzlich habe ich mich gegen das Leben gestellt; habe Zigaretten geraucht, Alkohol getrunken, bin aggressiv Auto gefahren, habe illegale Drogen genommen, hatte Zornesanfälle, führte unaufrichtige sexuelle Beziehungen und hatte eine anhaltende Einstellung von Trotz und Widerwillen gegenüber Autoritäten (sowohl passiv wie aggressiv). Ich behielt Geheimnisse für mich, vor allem bezüglich meines missbräuch-

lichen Konsums von Substanzen. Vollständig von Drogen und Medikamenten verändert, während sich meine Familie und andere um mich herum dessen nicht bewusst waren, hielt eine besondere Spannung für mich. Ich trug auch versteckt eine 9-mm Pistole mit mir herum. Manchmal bin ich unter dem Einfluss von Rauschmitteln mit meiner Waffe herum gefahren. Die Kombinationen waren endlos.

Es war eine für mich unvollständige Erfahrung, dass ich meinen Militärdienst ohne sichtbare Wunden überlebt habe: die psychischen Wunden waren tief. Die Wahrheit dessen hat weniger mit meiner Heimkehr zu tun, als mit denen, die nicht zurückgekehrt sind. Wenn ich ehrlich mit mir bin, sehe ich, wie ich Auflösung hinsichtlich des Themas von Leben und Tod suche.

Während ich damit weiter mache, mich in die buddhistische Praxis ein-

zubringen und das Durcheinander meines Konditioniertseins zu erforschen, sehe ich deutlicher, dass es da keinen festen Grund gibt. Keinen endgültigen Ruheort und keine Lösung. Situationen, Ereignisse und Substanzen, das frühere Zeug meines Lebens, sind immer gegenwärtig.

Die Gelegenheit, andauernd die Verantwortung für meine Gefühle und für mein Leben zu vermeiden, ist so verfügbar, wie sie schon immer war.

Und die Frage, die ich Claude AnShin immer wieder sagen höre, kommt erneut auf:

Was bin ich Willens zu tun?



Was zwischen den Worten ist

zuhören
genau hinhören
bitte sprich langsamer
damit ich dich verstehen kann

lauschen
du hörst nicht zu du hörst nur
was du hören willst
achtsam sein
was willst du mir sagen?
und was will ich verstehen?
passen unsere absichten
zusammen?
genau hinhören
habe ich dich wirklich
verstanden?
hast du mir wirklich zugehört?
welche botschaften haben wir
einander gegeben?
mich einlassen
auf das, was du sagen willst
sind wir in emotionen stecken
geblieben? haben sich unsere

herzen berührt?
auf nuancen achten
deine stimme, dein tonfall
dein körper
gefühle verändern dich
zuhören
haben wir wirklich
miteinander gesprochen du
mit mir
ich mit dir?
zuhören lauschen achtsam
sein genau hinhören
mich einlassen
auf nuancen achten zuhören
und verstehen.





Die Teilnehmer des Straßenretreats in Bielefeld bei der täglichen Meditation mit zahlreichen Besuchern aus Bielefeld.

Viele Erinnerungen – viele Erfahrungen

Randnotizen aus dem Straßenretreat 2011 von dem Schweizer Teilnehmer Remo Uherek:

* Auf der Straße leben ist einfacher und macht mehr Freude als erwartet.
* Die erste Nacht ohne Decken draußen zu schlafen war kalt - ab vier Uhr konnte ich vor Kälte nicht mehr schlafen.

* Pappe ist auf der Straße Gold wert: Isoliert ausgezeichnet und eignet sich zur Not auch als Decke oder Augenklappe.

* Auch im Sommer wird es nachts sehr kalt: Lange Thermounterwäsche und fünf Schichten am Oberkörper haben sich bewährt. Tagsüber hängt man sich die Kleider um Hüften und Schultern.

* Möglichst nahe beieinander schlafen hilft gegen die Kälte. Die Männer hatten anfangs Berührungsängste und froren deshalb besonders.

* Wir hatten die Gelegenheit recht viel unstrukturierte Alltagszeit zu erleben: Aufgestanden sind wir um 5:30 Uhr und um 23:00 Uhr sind wir schlafen gegangen. Von 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr und von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr sind wir betteln gegangen. Den Rest der Zeit haben wir im Park verbracht. Wir haben den ganzen Parkalltag von früh morgens bis spät abends erlebt.

* Da wir nachts schlecht geschlafen haben, haben wir tagsüber im Park Schlaf nachgeholt. Das hat übrigens bei anderen Obdachlosen genauso oft nichts mit Faulheit und/oder Rauschmitteln zu tun, sondern einfach mit der Tatsache dass man müde ist. Bei schlechten Nächten schläft man tag-

süber mehr (und besser) als nachts.

* Unsere Erfolgsrate beim Betteln war über 50%. Erwartet hatte ich 5-10%.

* Als Bettler unterwirft man sich dem Gebenden nicht. Im Gegenteil: Man schenkt dem Gebenden eine Gelegenheit, Großzügigkeit zu üben und dadurch Freude und Glück zu erfahren.

* Jedes Geschäft wirft Essen weg. Etwas Essen abzugeben hat keinerlei negative Effekte auf den Umsatz.

* Zehn Tage nicht duschen und nicht Zähne putzen war weniger schlimm als erwartet.

* Draußen zu leben ist wunderschön. Meinem Körper tat der intensive Naturkontakt sehr gut. Nach wenigen Tagen habe ich mich sehr viel besser und gesünder gefühlt. Auch war ich morgens viel fitter, als wenn ich in geschlossenen Räumen schlafe.

* Am zweiten Tag haben wir in Hotels Decken erbettelt. Zwei Hotels gaben zwei Decken. Am dritten Tag erhielten wir bei der Heilsarmee einen Schlafsack. Die Heilsarmee war außerordentlich freundlich. Sie haben uns warmherzig empfangen, uns weder hinterfragt noch abschätzig behandelt. Dort gibt es täglich kostenloses Frühstück und kostenloses Mittagessen.

* Jeden Tag um 5:45 Uhr hat ein Obdachloser im Bürgerpark Flaschen gesammelt.

* Um die letzte Nacht drinnen verbringen zu können, haben wir mit Kirchen Kontakt aufgenommen. Von drei besuchten Kirchen haben wir zwei Zusagen erhalten. Nach dieser

Nacht bin ich das erste mal müde/verschlafen aufgestanden. Es scheint also eine Korrelation zwischen Boden Härte und Frische zu geben.

* Etwas vom Schönsten waren die persönlichen Gespräche, besonders auf Bettelgängen. Zeit hatten wir ja genug, und Ablenkungen waren weniger da.

Fazit: Als das Schwierigste am Retreat empfand ich die Entscheidung, ob ich mich wirklich anmelden soll oder nicht. Es war eine harte Woche mit viel Zweifeln und hin und her. Sobald die Entscheidung getroffen war, lief alles wie von selbst, und es war eine wundervolle Erfahrung, die ich nicht missen möchte.

Hinweis:

Einen ausführlichen Erfahrungsbericht in englischer Sprache habe ich in meinem Blog veröffentlicht: <http://www.remo.fm/2011/07/15/street-living-experiences/>



Remo Uherek, Schweiz

Gedicht 45 / Poem 45

You
spoke to
me,
asked to hear
more
directly
about the
war
that
lives on
in memory
as surely
as
the taste
of fried
bread
on a
cold winter
morning --
I will tell you
but
what can
you know
from
the night
sweats
that
soak
my dreams
in the smell
of too
fresh
blood-
mine,
mixed with
the young
and old
dead,
their intestines
hanging

Du
sprachst zu
mir,
batest darum,
mehr
direkt
über den
Krieg
zu hören, der
weiterlebt
in der Erinnerung,
so gewiss
wie
der Geschmack
von gebratenem
Brot
an einem
kalten Winter -
morgen -
ich werde dir erzählen
aber
was kannst
du erfahren
über
die nächtlichen
Schweißausbrüche,
die
meine Träume
durchtränken
in dem Geruch
von zu
frischem
Blut -
meinem,
vermischt mit
den jungen
und alten
Toten,
ihre Gedärme
heraus

out,
their genitals
now
in the wrong
place,
cut off
and
stuffed in
someones
mouth
instead of
hanging
just below
the navel
waiting to -
can you listen,
can you
step through
the ideas
you ever
had
of
sanity,
of social rightness
and listen
even when
you
want to
turn
away
or vomit,
because
I will tell
you -
and then
the
question
of love
will be
answered.

hängend
ihre Genitalien
jetzt
am falschen
Ort,
abgeschnitten
und
in
irgendjemandes
Mund gestopft
anstatt
einfach unter
dem Nabel
hängend,
darauf wartend -
kannst du zuhören,
kannst du
durch die
Ideen schreiten,
die du jemals
über
geistige Gesundheit
hattest, über
soziale Gerechtigkeit
und zuhören,
selbst wenn
du
dich
wegdrehen
möchtest oder dich
übergeben möchtest,
weil
ich dir
erzählen werde -
und dann
wird die
Frage
nach der Liebe
beantwortet
sein.

Claude AnShin Thomas



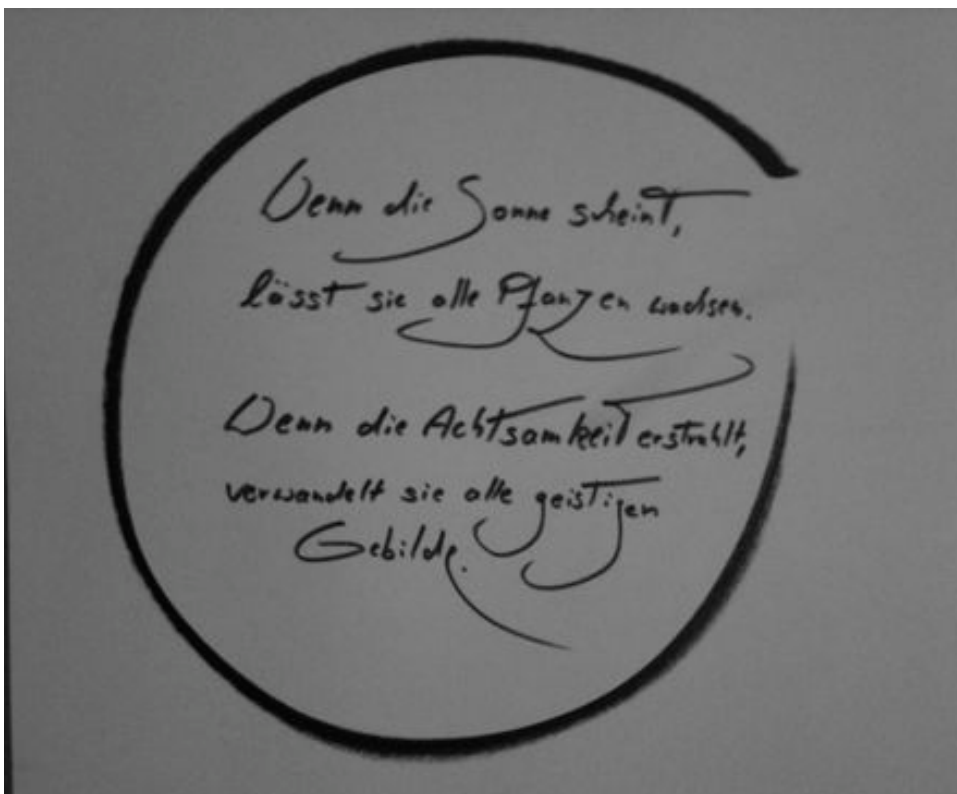
Die Praxis der Achtsamkeit

von Yesche U. Regel aus dem DBU-Seminar "Gewalt-Krieg-Frieden" mit freundlicher Zustimmung von Yesche U. Regel und Dr. Alfred Weil, Ehrenrat der Deutschen Buddhistischen Union (DBU)



**Achtsamkeit ist ein
aufmerksames Beobachten,
ein Gewahrsein,
das völlig frei von Motiven
oder Wünschen ist,
ein Beobachten
ohne jegliche Interpretation
oder Verzerrung.**

Krishnamurti



Die Übung der Achtsamkeit ist das zentrale Anliegen der Meditationsübungen. Dabei ist das Sitzen auf einem Meditationskissen oder Bänken oder Stuhl eigentlich nur der Einstieg.

Indem wir uns in einen ruhigen Raum begeben, bestimmte Rituale vollziehen, und uns ganz bewusst von der äußeren Hektik abschirmen, fällt es uns leichter zu lernen, wie wir unseren Atem und unsere Gedanken beobachten.

Diese Übungseinheiten sind für Anfänger zunächst schwierig, weil er zwanzig Minuten lang eingeladen ist, ruhig dazusitzen. Die Beine schlafen ein, die Knie tun weh...

Wir haben Gelegenheit, all die aufkommenden Empfindungen und unsere Gedanken darüber zu bemerken. Irgendwann, wenn diese Übung zur Routine wird, fällt es leicht, sich still zu halten, den Atem zu beobachten, die Gedanken ziehen zu lassen, und die sich ausbreitende Stille zu entdecken und zu genießen.



Und auch den Unterschied zwischen körperlichem Unbehagen, wo man sich bewegen sollte und dem, wo es nach kurzer Zeit wieder vorüber geht, zu kennen. Aber damit ist das Ziel noch lange nicht erreicht.

Was passiert, sobald die Tür des Zendo hinter uns ins Schloss gefallen ist? Ziel des Sitzens ist es, den Zustand der Achtsamkeit mit hinaus zu nehmen, ins tägliche Leben. Natürlich gelingt das nicht immer, und nicht dauerhaft. Immer wieder kommen die Momente, in denen auch wir zurück fallen: ins Nicht-Wollen, in die Bequemlichkeit, in die typischen Reaktionsmuster.

Ungeduld: wieso fährt der Depp nicht los, die Ampel ist seit gefühlten fünf Minuten grün! Huuup!

Genervtsein: wieso muss der Teilnehmer jetzt den Kurs schon wieder umbuchen? Rrrrhg! Und wieso hört der Hund da draußen nicht auf zu bellen?

Wenn man sich bei solchen Gedanken ertappt, ist die Achtsamkeit schon wieder da.

Meditation kann man überall üben.



Spendenübergaben vom Straßenretreat in Bielefeld 2011

Von der Organisatorin des diesjährigen Straßen-Retreats in Bielefeld, Sonja MyoZen Sterner:

Nach Beendigung des Straßen-Retreats haben Marion GenRai und ich gemeinnützige Vereine in Bielefeld besucht, um die Spendengelder, die von allen Teilnehmern des Straßen-Retreats im Vorfeld gesammelt worden waren, zu übergeben. Das waren im Einzelnen: Frauenmantel e.V., Tabula e.V., Kinderzentrum e.V., Mädchenhaus e.V., Heilsarmee, Bahnhofsmision und Sterntaler e.V. Es wurde auch eine Spende an die amerikansiche Zaltho Foundation gegeben, welche überwiesen wurde.

Als erstes besuchten wir den **Frauenmantel e.V.** Die Leiterin erzählte uns, auf welche Art der Verein Mütter nach der Entbindung im Wochenbett unterstützt, insbesondere Mütter, die hinterher unter Depressionen und Psychosen leiden.

Dann ging es weiter zum **Tabula e.V.** Diese Organisation kümmert sich um Kinder und Jugendliche nach der Schule – sie bekommen etwas zu essen, Hilfe bei den Hausaufgaben und Unterstützung beim Lernen der deutschen Sprache.

Danach besuchten wir den Verein **Kinderzentrum e.V.** Hier werden Kinder und Jugendliche vormittags und nach der Schule betreut, deren Mütter vor dem Ehemann/Vater der Kinder geflohen sind und im Frauenhaus für eine Zeitlang unterkommen.

Die nächste Verabredung hatten wir mit der Leitung vom **Mädchenhaus e.V.** Dieser Verein kümmert sich um Mädchen, die wegen Gewalt und Missbrauch von zu Hause geflohen sind. Sie werden betreut und auch psychologisch unterstützt. Des Weiteren bietet der Verein ein Haus, das Zufluchtsort für die Flüchtlings-Mädchen ist.

Dann besuchten wir die **Heilsarmee**. Dort wird jeden Tag Essen aus gespendeten Lebensmitteln gekocht und es wird ein Cafe betrieben, wo alle bedürftigen Menschen etwas bekommen, ohne ihre Bedürftigkeit ausweisen zu müssen. Man kümmert sich um Jugendliche Drogensüchtige, die sich am Bahnhofsviertel prostituieren, und versorgt sie mit dem Nötigsten.

Auch die **Bahnhofsmision** erhielt eine Spende. Sie hat vielfältige Aufgabenbereiche. Zum Beispiel werden belegte Brote, Decken und Gespräche angeboten, die gern von vielen Obdachlosen in Anspruch genommen werden. So ist das belegte Brot oft ein Einstieg in ein hilfreiches Gespräch. Ebenso betreuen die Mitarbeiter der Bahnhofs-

mision behinderte Menschen, alte Menschen und Kinder, die eine Reisebegleitung brauchen.

Und zuletzt besuchten wir den **Sterntaler e.V.** Dieser Verein ist eine Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, die den Verlust eines geliebten Menschen verkraften müssen. Er bietet Hilfe im Umgang mit der Trauer. Erwachsene, die sich um trauernde Kinder kümmern, werden ebenfalls beraten.

Ich war berührt von dem Einsatz und der Entschlossenheit, mit der diese Menschen sich oft ehrenamtlich für andere Menschen einsetzen, und ich empfand das als sehr ermutigend.

Ich freue mich, dass wir mit den erbettelten Spendengeldern all diese Menschen und Projekte unterstützen konnten.



Bilder von den Spendenübergaben am 27.08.2011 in Bielefeld

Wichtiger Hinweis!!

Claude AnShin Thomas wird im Jahre 2012 wahrscheinlich wieder von Mai bis August Europa besuchen.

Wer Interesse hat, Claude AnShin einzuladen, kann sich gerne an seine Assistentin, Wiebke KenShin Andersen wenden.

E-Mail: kenshin@zaltho.org.

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