

Rundbrief 1/2002 der ZALTHO-Sangha

Arbeitskreis für Frieden und
soziale Aussöhnung e. V.



Liebe Freunde!

Wir sind froh, euch hier den ersten Rundbrief der Zaltho Sangha für dieses Jahr vorlegen zu können. Wir danken allen ganz herzlich, die das Erscheinen möglich gemacht haben.

Als Titel haben wir den Bericht von Olaf Greifzu ausgewählt, der über seine Erfahrungen mit einem Yogakurs in einer Strafvollzugsanstalt in Freiburg berichtet. Er steht für die zunehmende Zahl an Meditationsangeboten und Vorträgen, die seit letztem Jahr von Mitgliedern der Zaltho Sangha organisiert oder angeboten werden. Ines Fudo Hedrich ist seit Anfang des Jahres 1. Vorsitzende der Zaltho Sangha und Marion Lukas Kontaktperson für Claude AnShin Thomas in Deutschland. Beide stellen sich in diesem Rundbrief vor und sprechen sehr persönlich darüber, wie sie Kontakt zu Buddha, Dharma und Sangha bekommen haben und wie

ihr Umfeld darauf reagiert hat.

Diejenigen, die sich auf die Praxis des Sitzens, der Gewaltlosigkeit oder des Bettelns einlassen, finden sich schnell unter Rechtfertigungsdruck gegenüber Freunden, Verwandten und Bekannten. Nicht genug, dass man sich selbst erst mal klar werden muss, ob man das Boot zum Ufer der Befreiung besteigen möchte, sieht man sich gleich genötigt intellektuelle Diskurse zu führen, quasi der Erfahrung vorweg zu greifen. Claude AnShin Thomas schildert aus seiner Sicht die Bedeutung des Lehrer-Schüler-Verhältnisses und welche Haltung notwendig ist, um zum Erwachen zu gelangen.

Eine anregende Lektüre wünscht euch

Dirk JiShin Basting

Für die Redaktion

YOGA im Knast – Erfahrungen mit YOGA und Meditation in der Justizvollzugsanstalt Freiburg

Seit dem Sommer 1999 leite ich YOGA – Kurse in der JVA Freiburg. Was als Versuch began, hat sich in der Zwischenzeit zu einem regelmäßigen Freizeitangebot für die Häftlinge entwickelt. Die Kurse finden 1 mal wöchentlich mit ca. 8-10 Teilnehmern statt.

Der Freiburger Knast ist ein Sicherheitsgefängnis für Langzeithaftierte und Sicherheitsverwahrte aus ganz Baden-Württemberg. Zirka 700 Männer aus ungefähr 50 Nationen verbüßen hier Haftstrafen zwischen 15 Monaten und lebenslänglich (i.d.R. 15 Jahre). Das Leid, dass hier zusammentrifft, ist unermesslich: Drogendelikte, Totschlag, Mord, bewaffneter Raub, Pädophilie, Vergewaltigung ... eine schier endlose Kette von Gewalt, die sich auf engstem Raum konzentriert und neben der Präsenz der Staatsgewalt die Atmosphäre prägt.

Mich interessiert besonders, welche persönlichen Erfahrungen, die Männer mit einer Biografie, die von Leid, Missbrauch und Gewalt geprägt ist, mit einem lebendigen und regelmäßig praktizierten Übungsweg machen und wie sie diese in ihrem (Knast-)Alltag integrieren.

In meiner Yogapraxis geht es mir besonders darum, Achtsamkeit dafür zu entwickeln, wie der Übende mit sich umgeht, eine Einsicht zu gewinnen über die Gedanken- und Gefühlsmuster, die sein Handeln bestimmen. Ich empfinde den Yoga-Weg dabei deshalb besonders hilfreich, weil er über die Körperübungen eine sehr direkte Verbindung zum Empfinden und damit zum Geist schafft. Sei es, dass man sich nach den Übungen verändert wahrnimmt, sei dass man in den Übungen mit seinen Grenzen in Kontakt kommt und so sehr klar mit den Auswirkungen seines Handelns, ohne jemanden dabei zu schaden.

In den 3 Jahren hat sich eine Gruppe von 8-10 Männern gebildet, die regelmäßig an den Kursen teilnehmen, wobei es immer wieder Neuzugänge gibt und Männer den Kurs auch verlassen, aus unterschiedlichen Gründen. Manchmal werden sie verlegt, beginnen eine Therapie oder Ausbildung, stellen fest, dass sie andere Vorstellungen vom Yoga hatten oder werden entlassen.

Ich bin immer wieder sehr berührt vom Interesse und der Dankbarkeit, die mir von den Häftlingen entgegen gebracht wird. In Aussprachen kommt oft die Sehnsucht



nach innerer Freiheit und der Wunsch nach Beendigung ihres Leidens zum Ausdruck. Es ist mir wichtig, deutlich zu machen, dass Freiheit nichts ist, was im Außen zu finden ist oder die mir jemand gewährt oder vorenthält und wir immer die Möglichkeit haben, mit Frieden und Dankbarkeit in Kontakt zu sein, wenn wir ein Bewusstsein für die Einmaligkeit des gegenwärtigen Moments entwickeln – auch im Gefängnis. Neben den Körperübungen helfen Achtsamkeitsmeditation und Texte von buddhistischen Lehrern (Thich Nhat Hanh, Chögyam Trungpa und auch Claude AnShin Thomas), ein mitfühlendes Verständnis mit der eigenen Situation zu entwickeln als Ausgangspunkt für Veränderung. Die Häftlinge erleben den Kurs als Raum,

Inhalt Seite

| | |
|--------------------------------|-----|
| YOGA im Knast | 1-2 |
| Ramstein | 3 |
| AnShin's Termine | 2-5 |
| Schüler/Lehrer | |
| Verbindung | 4 |
| Pilgerwanderung | 5 |
| Bitte um Engagement | 6 |
| <i>Menschen in der Zaltho:</i> | |
| Ines Hedrich | 2-3 |
| Marion Lukas | 5-6 |

Redaktion

Ines Hedrich & Jens Herden
& Dirk JiShin Basting

Versand

Zaltho Deutschland

Vereinsitz

Arnsburger Straße 40
60385 Frankfurt

www.zaltho.de

in dem sie den Knastalltag einmal für 1 ½ Stunden in der Woche hinter sich lassen können und mit ihren potentiellen Fähigkeiten von Ruhe, Entspannung und Frieden in Kontakt kommen. Oft wird der Kurs als Highlight der Woche oder als Insel bezeichnet. Mich überrascht die Offenheit, die die meisten Häftlinge, die den Kurs besuchen oder besuchten, geistigen Themen entgegenbringen, wie z.B.: Wie kann ich in Kontakt kommen mit der „wahren“ Welt hinter den Erscheinungen. Ich versuche deutlich zu machen, dass es unsere Aufgabe ist, uns mit dieser Realität auseinanderzusetzen, bzw. dass sie dazu da ist, dies zu tun und dass es die Möglichkeit ist an ihr zu wachsen. Wichtig hierfür ist, die Verantwortung für sein Leiden und sein Handeln zu übernehmen. Hier wird deutlich, wie schwer dies ist, zumal die Tat, die die Männer hierhergebracht hat, so sehr auch moralisch verurteilt wird und sie auf ihre Identität festlegt, bzw. sie sich auch selbst festlegen. An diesem Punkt versuche ich zu zeigen, wie sehr wir alle dieses Phänomen kennen und wie sehr Gefängnis auch in unseren Köpfen stattfindet. Dieses Thema wird uns auch weiterhin beschäftigen, zumal es hier vor allem ums Loslassen geht, im Yoga so oft zu erfahren.



In einer kleinen Umfrage meinten die Hälfte der Männer, dass sie als Folge der Praxis beginnen, anders mit sich umzugehen und darüber hinaus offener zu ihren Mithäftlingen geworden sind. Ganz besonders freut es mich, dass zwei sogar mit dem Aufsichtspersonal, das oft als Projektionsfläche herhalten muss, ruhiger sein können. Die meisten, die in die Kurse kommen,

möchten sinnvoll mit ihrer Zeit umgehen und haben oft auch eine Vorstellung davon, dass es noch viel in sich zu entdecken gibt und eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis einen Weg dorthin aufzeigt.

Ein großes Anliegen ist es mir, im Kurs eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Der gewaltgeprägte Hintergrund und Alltag der Männer macht sie misstrauisch und so dränge ich darauf, dass dem, was im Kurs an Persönlichem gesagt wird, mit Wertschätzung begegnet wird und im Kurs bleibt, ähnlich der Praxis des Achtsamen Zuhörens.

Ich bin sehr dankbar für die Möglichkeit, mich auf diese Weise zu engagieren und meine, dass Resozialisierung zu einem großen Teil auch ein innerer Prozess ist, der mit äußerer Unterstützung den Häftlingen möglich gemacht werden muss. Andererseits bin ich als jemand, der von Aussen mit ihnen zusammenkommt gefordert, meine Vorurteile und Ängste zu hinterfragen und mich für das Potential der Menschen im Gefängnis zu öffnen. Wichtig in diesem Zusammenhang ist es, zu erkennen, dass Leid nicht erst durch die Straftat ausgelöst wird, sondern sich im Täter durch viele Generationen hindurch ausdrückt (my father lives in me, my mother lives in me...) und dass sie somit auch Opfer sind. So brauchen Opfer und Täter unser Mitgefühl.

Abschliessend möchte ich mich auch für die gute Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen der JVA Freiburg bedanken.

Der Autor: Olaf Greifzu, Jahrgang '57, ausgebildet an der Freiburger Yoga Schule, leitet ein Yoga-Studio in Freiburg:

Als meine Aufgabe empfinde ich es, mit der Yoga- und Meditationspraxis Erfahrungen zu ermöglichen, wieviel Raum in uns zu Verfügung steht, um uns von ausgrenzenden Gedanken- und Handlungsgewohnheiten zu lösen. Dieser nicht immer leichte Weg führt uns über die Zeit zu immer mehr Offenheit uns selbst, den Mitwesenden, dem Leben gegenüber.

Kontakt: Olaf Greifzu, Basler Landstr. 74b, 79111 Freiburg; Tel. 0761-7071389, Fax 0761-4535611, email olaf.greifzu@gmx.net

... und immer in Veränderung

In diesem Rundbrief möchte ich die Gelegenheit nutzen, mich vorzustellen. Mein Name ist Ines Hedrich, ich bin 35 Jahre alt, habe keine Kinder und lebe seit kurzer Zeit allein. Aufgewachsen bin ich in einem kleinen Ort bei Leipzig und 1998 hat es mich nach Bayern an den Chiemsee verschlagen.

Am 17. Februar 2002 wurde ich zur neuen 1. Vorsitzenden der Zaltho-Sangha gewählt und nachdem ich erst seit einem Jahr in der Sangha mitarbeite, ist das eine große Herausforderung und eine Freude für mich.

Eine Herausforderung vor allem deshalb, weil es ein Schritt ins Unbekannte ist und Freude, weil mir die Gelegenheit gegeben wird, so viel dazulernen, in engem Kontakt mit



Termine

07. – 12. Mai 2002

Pomaia, Italien

6-Tage Meditations-Retreat

Carla Tzultrim Freccaro

Tel: 0039-050-685654

Fax: 0039-050-685768

e-mail: spc@pronet.it



14. Mai 2002

Rom, Italien

Vortrag und Vorlesung an der Universität Rom

Roberto Mander

Tel: 0039-06-700-0478

e-mail: indra@alfanet.it



17. Mai – 19. Mai 2002

Vicenza, Neapel, Italien



22. Mai – 28. Mai 2002

Portogruaro, Italien

Besuch von 4 Schulen und Meditationsretreat

Mariella Zanco

Tel: 0039-421-244160

e-mail:

mariellazanco@libero.it



31. Mai – 2. Juni 2002

Bielefeld

Öffentlicher Vortrag und Meditationsretreat

Gabi Gokert

Tel: 0521-109267

e-mail:

ggokert@t-online.de



07. – 09. Juni 2002

Köln

Öffentlicher Vortrag, 2-Tages-Retreat im Stadtraum

Werner Heidenreich

Tel: 0221-562-5805

Fax: 0221-562-5806

e-mail: stadtraumkoeln@

t-online.de



10. – 11. Juni 2002

Köln-Ossendorf

Vorträge, Besuche und Meditation im Gefängnis

Marion Lukas

Tel/Fax.: 02171-56728

e-mail:

marion.lukas@debitel.net

Menschen zu stehen, die wie ich den Weg der spirituellen Praxis gehen.

Den ersten Kontakt mit Buddhismus bekam ich 1995.

1996 sah ich Claude AnShin zum ersten Mal auf einem Video und war von seiner Art und seiner Geschichte tief berührt. 3 Jahre später hielt er in der Nähe meines Wohnortes einen Vortrag und so begegnete ich ihm „live“.

Und auch da sprach er mich so tief in meinem Herzen an, dass ich im Laufe der Jahre viele Gelegenheiten wahrnahm, an seinen Praxistagen teilzunehmen. Inzwischen bin ich Schülerin von Claude AnShin, lasse mich intensiver auf die Praxis ein und ich bin für die Möglichkeit, einen so verfügbaren Lehrer zu haben, sehr dankbar.

Ich kann den Nutzen der Praxis in meinem Leben erkennen, die Unterstützung und Kraft, die ich daraus schöpfe und die Veränderung meiner selbst.

Und inzwischen ist mir auch klar, dass meine eigene Veränderung nur stattfinden kann, wenn ich den mühsamen und schwierigen Weg gehe, mit dem Unbequemen und Schmerzlichen in Berührung zu kommen.

Im Dezember 2001 und Januar 2002 verbrachte ich eine Periode intensiver Praxis im Zen-

Zentrum Mary Esther, Florida. Um mir diesen Wunsch zu erfüllen, beendete ich meine feste Anstellung als Physiotherapeutin in einer Körperbehindertenschule.

Seit ich zurück in Deutschland bin, hält mich eine alles umfassende Veränderung meiner Lebensumstände in Atem.

Beruflich brauchte ich eine Zeit der Orientierung und entschloss mich, als freiberufliche Physiotherapeutin zu arbeiten.

In meinem ganz privaten Leben findet gerade eine Veränderung statt, in der ich unermüdlich mit meinen Grenzen in Berührung komme. Und ich bekomme wieder einmal die Gelegenheit, zu erleben, ob und wie verwurzelt ich in meiner spirituellen Praxis bin und mich in Disziplin und Ausdauer zu üben.

Ich habe den Wunsch, anders zu leben, zu erwachen aus meinen Vorstellungen und Wahrnehmungen. Ich bemerke so viele Hindernisse durch meine Denkweise, geprägt durch die Erziehung, die Gesellschaft und meine Erfahrungen und hoffe, den Mut, die Kraft und die Ausdauer zu haben, meine eigenen Grenzen zu überwinden.

Ines Hedrich
Aschau

Ramstein

Bei eiskaltem Wetter, aber durch einige Sonnenstrahlen unterstützt, versammelten wir uns an der Zufahrtsstraße zum US Flughafen, am 16.12.2001.

Außer einem Weihnachtsbaumverkäufer, fanden sich pünktlich gegen 11 Uhr die deutsche Polizei auf diesem Parkplatz ein.

Die amerikanische Militärpolizei observierte uns aus der Distanz.

Versteckt in einem riesigen Waldareal, liegt das Flugfeld, von unserem Standort nicht einsehbar. Bedrohlich fühlt sich die Gegenwart dieser Militäreinrichtung an, besonders, als sich eine Militärmaschine zum Landeanflug nähert. Ist dies der selbe Typ, der in Afghanistan die "Daisy Cutterbomben" (Benzinbomben) abwirft?, denke ich.

Wir stellten unsere Transparente an die Straße und setzten uns zur Meditation, gut Wärme erhaltend verpackt, in die Kälte.

Die Kerzen erloschen schnell im starken Wind. Die Polizisten brachen ihre Observation ab und fuhren weg. Autos rasten an uns permanent vorbei, sichtbar



ab und zu verwirrte Blicke der Insassen. Kurze Hupkonzerte, was fast manchmal heiter klang. Ich fühlte mich in unserer Aktion bestätigt.

Ein VW Bus näherte sich unserer Gruppe, hielt neben den Transparenten an und fuhr schließlich weiter. Einige junge Leute lächelten vorsichtig, im Vorbeigehen.

Einsamkeit, eine aufwärmende Geh- und dann Essmeditation.

Kälte und plötzlich tauchten Horrorgedanken in mir auf. Wie reagiere ich, wenn wir angegriffen werden? Die deutsche Polizei schien mir besorgt zu sein. Sie tauchten plötzlich wieder auf und fragten uns, ob uns jemand ansprach.

Steffen Moddrow

14. – 15. Juni 2002

Krefeld

Öffentlicher Vortrag und 1-Tagesretreat, Begegnung mit Schülern

Christine Herling
Tel: 02151-994188
e-mail: c.herling@gmx.de



21. – 23. Juni 2002

Solingen

Öffentlicher Vortrag und 2-Tagesretreat

Walter Un-San Cremer
Spechtppfad 12
42657 Solingen
Tel: 0212-2475867
e-mail:
un-san@t-online.de



26. Juni 02, 19.30 Uhr

27. Juni 02, 10-13 Uhr

Leverkusen

Vortrag in Marienschule
Besuch und Meditation mit Schülern der Katho-lischen Marienkirche

Marion Lukas
Tel/Fax: 02171-56728
e-mail:
marion.lukas@debitel.net



28. Juni 2002

09.30 - 12.45 Uhr

Leverkusen

Vortrag, Besuch und Meditation mit Studenten einer Berufsschule

Marion Lukas (s.o.)



29. – 30. Juni 2002

Leverkusen

Öffentlicher Vortrag und 2-Tagesretreat

Marion Lukas
Tel/Fax: 02171-56728
e-mail:
marion.lukas@debitel.net



15. August –

30. Oktober 2002

*Ungarn, Österreich,
Deutschland*

Pilgerwanderung von
Budapest nach Bergen-
Belsen

Ines Hedrich
Tel: 08052-909372
e-mail: inhed@surfeu.de

Schüler/Lehrer Verbindung

Von Claude AnShin Thomas

„Die Zaltho Gemeinschaft basiert zum überwiegenden Teil auf der Schüler/Lehrer Verbindung. Allerdings sind die Mitglieder aufgefordert, während meiner Abwesenheit, untereinander eine Beziehung aufzubauen und einander zu unterstützen, und zwar in einer Art, dass diese und andere Bemühungen der Zaltho Gemeinschaft die Praxis der Buddhistischen Richtlinien widerspiegeln.“

Manchmal tauchen in der Gemeinschaft individuelle Probleme auf. Es kommt vor, dass der Versuche unternommen wird, diese Probleme zu einem Sangha-Thema zu machen, obwohl sie es oft nicht sind. Häufiger sind es die Probleme einzelner Mitglieder der Gemeinschaft in Bezug auf ihre Schüler/Lehrer Verbindung und somit mit mir.

Daher will ich Euch mein Verständnis der Schüler/Lehrer Verbindung mitteilen und über die Probleme sprechen, die manchmal daraus entstehen.

Ich bin dem Erwachen gegenüber innerlich zutiefst entschlossen – sowohl gegenüber meinem eigenen als auch dem anderer. Manchmal mögen die Handlungen von jenen von uns, die so tief diesem Pfad gegenüber entschlossen sind, mit herkömmlichen Betrachtungsweisen des Denkens und Wahrnehmens schwer zu verstehen sein, weil das herkömmliche Denken von der dualistischen Denkweise des Beurteilens beherrscht wird. In diesem dualistischen Rahmen gibt es „mein Wille“ und „dein Wille“, und das kann durchaus zu Krieg gegeneinander führen. Für mich ist dieser Krieg auf dem Pfad des Erwachens unzulässig, lebensvernichtend und vollkommen kontraproduktiv. In dem Rahmen, in dem ich die Schüler/Lehrer Verbindung aufrecht erhalte, betrachte ich diesen Dualismus als nicht existent und ich bitte die Menschen, die mit mir studieren, ebenso um dieses Verständnis.

Für mich ist die Schüler/Lehrer Verbindung eine Frage von Handlung und Reaktion, wobei ich mir in jedem Moment vollkommen bewusst bin, dass es am Ende jenseits meiner Kontrolle ist, ob eine Person lernt oder nicht, erwacht oder nicht. Denn das hängt zum größten Teil von der absoluten Entschlossenheit des Schülers ab, verbunden mit seinem Vertrauen und seiner Bereitschaft loszulassen. Es erfordert vonseiten des Schülers die Bereitschaft, wieder und wieder mit seinen Widerständen in Kontakt gebracht zu werden, und an diesem Punkt zu vertrauen, die vorgefassten Meinungen loszulassen und dem, was ist, entgegenzuschreiten. In Schüler/Lehrer Verbindungen habe ich die Verantwortung, solche Situationen zu schaffen, in denen diese Art von Erfahrungen möglich ist. Um dieses Vertrauen zu erwecken und zu verdienen, muss ein Lehrer vollkommen klar sein und seine Schülerinnen und Schüler nicht um Dinge

bitten, die im geistigen, körperlichen oder spirituellen Sinne offensichtlich gefährlich, schädlich oder beschämend sind. In der Schüler/Lehrer Verbindung ist dieses Vertrauen inbegriffen und die Schüler müssen verstehen, dass es wiederum ihre Aufgabe ist, zu tun, um was sie der Lehrer bittet (sofern es den oben erwähnten Kriterien entspricht). Die Aufgabe des Lehrers liegt darin, nach den geschicktesten Mitteln zu suchen, welche den Schüler zum Erwachen führen.

Ich habe bei vielen Gelegenheiten festgestellt, dass die Verbindung zu einem Lehrer/Lehrerin die herausforderndste, wichtigste und umfassendste Verbindung ist, die eine Person je in ihrem Leben erfahren kann. Manche Menschen mögen versuchen, alles, was der Lehrer/die Lehrerin tut zu beurteilen und zu analysieren und es in Bezug zu ihren eigenen Überzeugungen zu setzen. Sie werden am Ende nicht weit damit kommen. Manchmal mag sogar noch größere Verwirrung dabei entstehen. Manchmal scheint alles genau so zu sein, wie es sein sollte. Zu anderen Zeiten werden die eigenen Erwartungen überhaupt nicht erfüllt. Es ist genau an diesem Punkt, wo der sogenannte hinüberschreitende Glaube - mit anderen Worten ‚Vertrauen‘ – gefordert ist. Das ist das Loslassen von allen Vorstellungen von dem, was man denkt, was gerade passiert oder was richtig ist, so dass man erfahren kann, was wirklich ist. Das ist ein schwieriger und entscheidender Punkt in der Verbindung zu einem Lehrer/einer Lehrerin, in welcher Form auch immer der Lehrer/die Lehrerin erscheinen mag. Es ist der Punkt, an dem sich wieder und wieder jene, welche „eine einfache Praxis wollen“ oder jene, die „die Welt an ihr Verständnis anpassen wollen“, abwenden.

Jene, die wirklich erwachen wollen, werden nicht nach einer einfachen Schulung suchen. Diejenigen, die nach einer leichten Schulung suchen, werden nicht erwachen!

Manche Menschen mögen das Verständnis oder die Vorstellung von mir haben, dass ich in einer Art Vakuum ohne persönlichen Bezug, Gemeinschaft und ohne Unterstützung arbeite. Aber das ist weit von der Wahrheit entfernt.

Wie dem auch sei, ich hoffe, dass dieser Text einige der Fragen und Empfindungen anspricht, die mir gegenüber sowohl angedeutet als auch dargelegt wurden und welche in dem Geist mancher Menschen bezüglich der Angelegenheit von Sangha und Schüler/Lehrer Verbindung vorhanden sein mögen.“



**31. Oktober –
03. November 2002**

Garmisch

ZIST Internationale Konferenz „Humane Medizin-Kommen und Gehen“

Dieter Reichert
Am Erlbach 7
82386 Oberhausen
Tel: 08802-907337
Fax: 08802-907338
Handy: 0174-9246694
e-mail: info@culturelife.de
web: www.culturelife.de



4. – 8. November 02

Nyack, NY, U.S.A.

Ordinationszeremonie,
Vorträge, Besuche und
Meditation

Lorie Dechar
Tel: 001/914-358-0279
e-mail :
dlaplume@aol.com



14.–17. November 02

*Nestucca Sanctuary,
Pacific City, Oregon,
U.S.A.*

Veteranenretreat

Colleen O'Callaghan
Tel: 001-503-636-8635
Fax: 001-506-636-6002
e-mail:
flowerdesert@aol.com



November 2002

Oregon, USA

Besuch von Veteranen und
buddhistisch Praktizierenden
im Staatsgefängnis
Oregon

Wiebke KenShin Andersen
e-mail:
anshin@sprynet.com



**27. Dezember 2002 –
05. Januar 2003**

*Mary Esther, Florida,
U.S.A.*

Jahreswechsel-Retreat im
Magnolia Zen-Zentrum

Wiebke KenShin Andersen
e-mail:
anshin@sprynet.com



News zum Stand der Pilgerwanderung von Budapest nach Bergen Belsen

Die Vorbereitungen für die von der Zaltho Sangha unterstützte Pilgerwanderung von Claude AnShin Thomas sind in vollem Gange. Die Pilgerwanderung beginnt am 15.08.02 in Budapest mit einem Vortrag und einem daran anschließenden Tag der Achtsamkeit. Der eigentliche Marsch beginnt am 17.08.02 und endet am 31.10.02.

Was ist der derzeitige Stand der Dinge?

Der Flyer, welcher auf die Pilgerwanderung hinweist ist fertig gestellt und wurde Anfang / Mitte April an alle Zaltho- Sangha und Claude AnShin Thomas - Interessierten (eine Adressliste von über 600 Personen) versandt. Darüber hinaus wurde der Flyer auch noch in die ungarische Sprache übersetzt, um die Pilgerwanderung vor Ort anzukündigen und den Pilgern das Bitten um Unterkunft und Essen während des Marsches zu erleichtern.

Parallel zu diesen Dingen wurde von Ines (vgl. Seite 2) die gesamte Wegstrecke bereits abgefahren. Schließlich obliegt hier Claude AnShin Thomas und den Organisatoren eine große Verantwortung.

Darüber hinaus werden derzeit von verschiedenen Sangha Mitgliedern Kontakte zu Menschen in den Städten, in welchen Achtsamkeitstage stattfinden sollen (Bergen-Belsen, Flossenbürg, Dachau, Jena), geknüpft. Entsprechende Flyer müssen gefertigt und Räumlichkeiten gefunden werden.

Es gibt auch bereits einen Kontakt zum Holocaust Dokumentationszentrum in Budapest. Hier hat Ines einen Überlebenden des Todesmarsches nach Mauthausen kennen

gelernt, der ihr weitere Informationen versprochen hat und evtl. seine Geschichte anderen Menschen erzählen kann. Ines wird sich am 5. Mai 2002 in Mauthausen mit Herrn Lasarowitzsch treffen. Wer Interesse hat, Ines zu begleiten, ist herzlich eingeladen!

Ich selber (vgl. unten) bemühe mich um die Aufnahme von Pressekontakte, wie z.B. zum Fernsehen, unterschiedlichsten Zeitschriften und Magazinen (Yoga- Forum, Ursache-Wirkung, Focus, Stern, Spiegel, Connection usw). Einige Stellen zeigen großes Interesse, allerdings ist es sehr schwierig, insbesondere das Fernsehen auf uns aufmerksam zu machen. Von daher nehme ich hier gerne Hilfe an. Vielleicht hat jemand ja Kontakte zum Fernsehen oder der Zeitung bzw. verschiedenen Magazinen?

In diesem Fall: Ruft mich an!!!

Wie Ihr aus diesem Artikel vielleicht sehen könnt, ist doch einiges zu tun. Und was mich betrifft: Ich tue es gerne. Denn dies ist eine Arbeit, die für mich wirklich Sinn macht. Eine Arbeit, die die Erinnerung wach hält, mich erst einmal überhaupt auf dieses Thema aufmerksam macht und dazu beitragen kann, Dinge zu verändern und ein neues Verständnis des Zusammenlebens der Menschen untereinander zu fördern.

Diese Pilgerwanderung ist Gelegenheit für jeden Einzelnen von uns, sich in die Sangha einzubringen, mitzuhelfen, sich zu informieren und zu einem guten Gelingen beizutragen.

Also, wenn Ihr mögt: Meldet Euch einfach und bleibt in Kontakt!

Marion Lukas

- - - Ja hallo erst mal! (Zitat: Rüdiger Hoffmann)

Ich heiße Marion Lukas, bin 30 Jahr alt und lebe in Leverkusen Opladen, ganz in der Nähe von Köln.

Ich bin Diplomverwaltungswirtin (oder einfacher ausgedrückt: BEAMTIN) im gehobenen nicht-technischen Dienst der Stadtverwaltung Leverkusen (und habe eine mittelschwere Sinnkrise, aber das ist auch eine andere Geschichte), spiele sehr gerne Tennis, liebe es an sonnigen Tagen mit dem Motorrad durchs Bergische zu fahren und mich danach mit einem großen Eis und einem Capuccino auf einer der zahlreichen Sonnenterrassen zu „belohnen“.

Auf die Zaltho Sangha bin ich im August 2000 Aufmerksam geworden, als ich Claude AnShin Thomas bei einem Achtsamkeitstag in Köln das erste Mal persönlich kennen gelernt habe. Ich hatte schon von ihm gehört, allerdings mehrere

Termine verpasst und war froh, ihn endlich einmal „live“ erleben zu können. So wollte ich freitagsabends eigentlich nur zum Vortrag gehen. Eine buddhistische Meditations-Praxis/-Erfahrung hatte ich schon seit mehreren Jahren, aber irgendwie fehlte mir doch häufig der Bezug zum alltäglichen Leben. Der Vortrag von Claude AnShin an diesem Abend hat mich einfach umgehauen. Ich kann es nicht anders sagen. Bei mir hatte wirklich der Blitz eingeschlagen. Seine Worte waren so klar, einfach und deutlich, dass es für mich schlichtweg kein „ja aber...“ mehr gegeben hat.

Ich war so beeindruckt, dass ich an beiden der darauf folgenden Seminartagen ganz spontan (für mich völlig untypisch..) teilgenommen habe. Die Praxis, die Person Claude AnShin Thomas und auch Wiebke KenShin Andersen haben mich in diesen zwei Tagen sehr berührt.



Sangha-Termine

15. und 16. Juni 2002

Aschau

Sangha-Tage

Ines Hedrich



1. September 2002

Frankfurt am Main

Sangha-Tag

Dieter Müller

Dirk JiShin Basting



13. Oktober 2002

Leverkusen

Sangha-Tag

Marion Lukas



15. - 17.11.2002

Eifel

Studienwochenende



15. Januar 2003

Freiburg

Vollversammlung

Katja Proß

Ahmed Attia



Regionale Gruppen der Zaltho-Sangha existieren in:

→ Freiburg

→ Koblenz

→ Aschau

→ Kassel

→ Leverkusen

→ Wiesbaden

Ich wollte in Kontakt bleiben, erhielt von Wiebke KenShin die Emailadresse von Claude und den Hinweis auf einen Verein, der ihn hier in Deutschland u.a. unterstützt - die Zaltho Sangha -.

Darauf hin bin ich dann zu Sangha-Tagen gegangen, habe sehr viele, liebe Menschen kennen gelernt und war froh über die Möglichkeit, dass durch diese Deutschland weite Sangha Tage die Praxis, auch ohne die direkte Anwesenheit des Lehrers, fortgeführt wurde.

Nach meinem 1. Zusammentreffen mit Claude habe ich aufgehört, die gelegentliche Zigarette anzustecken und habe zu einer ganz regelmäßigen Sitz- Meditationspraxis gefunden. Nach dem 2. Treffen habe ich aufgehört Alkohol zu trinken und Fleisch, Fisch oder Geflügel zu essen. Das ist jetzt mehr als 16 Monate her und ich muss sagen: Ich fühle mich blendend und bin froh, diese Schritte gemacht zu haben!

Mit meinem alten Freundeskreis, der noch immer besteht, habe ich allerdings sehr anstrengende Gespräche gehabt und bin z.T. auf großes Unverständnis getroffen. Erst dachten alle, dies sei nur eine Phase und ich würde schon wieder „normal“ werden. Langsam merken die Leute aber, dass es wohl doch mehr ist als nur eine „Phase“; nämlich eine Überzeugung. Ich habe einen Schritt aus

diesem Kreis heraus gemacht und bin dadurch in der Lage, mir die Dinge aus etwas Entfernung objektiver zu betrachten. Vieles was ich dort sehe, macht mich traurig.

Was ich aber weiß ist, dass ich durch die von mir durchgeführten Veränderungen sehr viel authentischer und ehrlicher, auch zu mir selber, geworden bin. Und wenn ich



mich verändere, dann wird sich diese Veränderung auch auf die Menschen in meiner Umgebung auswirken. Und das ist auch schon in vielen Fällen geschehen.

Ich bin sehr froh, durch die vielen Kontakte zu Menschen, die ich auf Retreats kennen lerne, einen viel größeren Blickwinkel (und Freundeskreis) bekom-

men zu haben. Und für die Unterstützung dieser Menschen möchte ich mich hiermit bei jedem Einzelnen herzlich bedanken!

Auf dem Straßenretreat im Juli vergangenen Jahres habe ich die Initiation in die 10 Richtlinien genommen und merke, wie sehr mich diese einfachen, aber nicht rigide zu betrachtenden Regeln in meinem Alltagsleben unterstützen. Und wie wahr jede Einzelne von ihnen ist.

Vergangenen Oktober rief Claude AnShin mich schließlich an und fragte, ob ich in Zukunft seine Kontaktperson in Deutschland sein wolle. Diese Kontaktperson ist von dem Verein Zaltho Sangha unabhängig, kümmert sich um alle, den Verein nicht betreffenden Kontakte und Claude AnShins sonstigen Belange in Deutschland. Ich habe mich über seine Frage sehr gefreut, habe ein wenig gezögert, ob ich wohl die richtige Person für diese Aufgabe bin, aber nach einem längeren Gespräch mit Claude AnShin und einigen beruhigenden Worten von seiner Seite habe ich diese Aufgabe übernommen.

Und was ich nach den ersten Monaten so sagen kann: **Es macht mir sehr viel Spaß!**



Bitte um Engagement und Zuwendung

Wir möchten hier die Gelegenheit nutzen, um Euch Informationen über einige diesjährige Veranstaltungen mit Claude AnShin Thomas in Deutschland zu geben und von seinen neuen Vorhaben in den USA zu berichten. Es sind Projekte, die nur stattfinden und weitergebracht werden können, wenn wir uns entscheiden im Sinne der Buddhistischen Lehre des DANAPARAMITA (Handeln in der Praxis des großzügigen, selbstlosen Gebens) durch freiwillige Zuwendungen mitzuhelfen.

In diesem Jahr gibt es Aktivitäten mit Claude AnShin, die sich finanziell selbst nicht tragen können.

✘ Es handelt es sich dabei um seine Arbeit in drei deutschen Gefängnissen.

✘ Und um die fast dreimonatige Pilgerwanderung von Budapest (Ungarn) nach Bergen-Belsen (Deutschland).

Da keine Eintrittsgelder bei diesen Veranstaltung verlangt werden bzw. werden können, brauchen wir im Falle der Gefängnisarbeit für die Organisationskosten und in beiden Fällen zur Unterstützung von Claude AnShin finanzielle Hilfe.

✘ Auch war es Claude AnShin möglich, durch die persönliche Übernahme von Krediten (Zaltho International fehlten die finanziellen und materiellen Mittel), das Magnolia-Zen-Zentrums in Florida durch den Kauf des Nachbarhauses zu erweitern. Er ersucht daher um Engagement und Hilfe in Form von finanzieller und

materieller Unterstützung zum Erhalt und Aufbau des Zentrum.

Die Erweiterung soll zusätzlichen Raum schaffen für die Arbeit, die er bereits vor drei Jahren begonnen hat: interessierten Menschen die Möglichkeit zu geben, sich eine Zeit lang in intensiver Praxis zu üben und enger mit Claude AnShin Thomas zu studieren, so dass man danach gestärkt in seine ‚Gemeinde‘ zurückkehren und die Verkörperung von Buddhas Lehre deutlicher verwirklichen kann.

Wir sind allen sehr dankbar, die eine Unterstützung möglich machen können! Bei Geldüberweisungen sendet diese bitte an das Zaltho Sangha Konto:

Zaltho-Sangha, Kt.Nr. 6113320, BLZ: 50090100 Ökobank

Informationen bei: Ines Hedrich, Grüner Weg 20, 83229 Aschau,
Tel: 08052-909372, Fax: 08052-951431, Mail: inhed@surfeu.de
www.zaltho.de