

Rundbrief 2/2002 der ZALTHO-Sangha

Arbeitskreis für Frieden und
soziale Aussöhnung e. V.



Liebe Freunde und Interessierte der Zaltho-Sangha!

Der August hat begonnen und er steht ganz im Sinne der Pilgerwanderung. Genaueres dazu im Artikel unten.

An dieser Stelle sei angemerkt, dass zu jeder Zeit die Möglichkeit besteht, in die Pilgerwanderung streckenweise einzusteigen. Wer daran Interesse hat, es gibt ab 18.8.2002 ein Info-Telefon, wo man Näheres erfahren kann.

In unserer 2. Ausgabe 2002 setzen wir das Thema Gefängnisarbeit fort und sind erfreut, dass wir euch einen Bericht eines Gefangenen veröffentlichen können, der an einem Achtsamkeitstag mit Claude AnShin im Gefängnis Bernau teilgenommen hat.

Ingemaya erzählt uns von der starken Praxis der Achtsamkeit und der Veränderung in ihrem Leben. Es ist uns wichtig, immer wieder Erlebnisberichte zu veröffentlichen und jeden ganz direkt an den Auswirkungen der Praxis teilhaben zu lassen.

Im Juni fand eine öffentliche Gehmeditation durch Köln Mülheim statt, die Rainer Kippe

organisierte. Er schildert aus seiner Perspektive diesen Tag und welche Bedeutung er für ihn hatte.

Auch in dieser Ausgabe stellen sich 2 Mitglieder der Sangha vor. Roger ShoShin Markwart, der verantwortlich für die Adresspflege ist und Tanja Karsten, die sich um die aufgezeichneten Vorträge von Claude AnShin kümmert.

An dieser Stelle möchte ich im Namen der Zaltho-Sangha Jens Herden danken, für den die Gestaltung dieses Rundbriefes die vorerst letzte sein wird, da er für längere Zeit im Entwicklungsdienstarbeiten wird.

Lieber Jens, wir wünschen dir und Heidrun alles Gute und Gesundheit, möge euch das Dharma begleiten und unterstützen. Vielen Dank für dein Engagement, deine Ideen und deine Unterstützung.

Einen schönen Sommer und viele Begegnungen auf der Pilgerwanderung wünscht euch

Ines FuDo Hedrich für die Redaktion

Inhalt	Seite
Pilgerwanderung	1
Christian, 32 Jahre	2
Spenden München	2
AnShin's Termine	2-3
12.-19.6. in Krefeld	3
Köln - Mülheim	4
Termine	5
Der Wandel	6

Menschen in der Zaltho:

Roger ShoShin	5
Tanja	5

Redaktion

Ines Hedrich & Jens Herden

Versand

Zaltho Deutschland

Vereinsitz

Arnsburger Straße 40
60385 Frankfurt

www.zaltho.de

Stand der Pilgerwanderung

Die Pilgerwanderung von Budapest nach Bergen-Belsen steht kurz bevor und ich stehe sozusagen schon in den Startlöchern. Die Organisation ist annähernd abgeschlossen. Wir werden in dieser Ausgabe die Termine für die einzelnen Stationen bekanntgeben.

Die Pilgerwanderung beginnt mit einem Öffentlichen Vortrag und einem Tag der Achtsamkeit am 15. und 16. August in Budapest. Die Veranstaltungen finden im Sambhala Zentrum, Tibet Köspont, Lörinc Pap ter 2, Budapest 1088, statt.

Am 17. August wird sich der Pilgerzug dann in Bewegung setzen und in Richtung Mauthausen in Österreich gehen. Dort wie auch in den Gedenkstätten Dachau, Flossenbürg und Bergen-Belsen werden ebenfalls öffentliche Vorträge und Tage der Achtsamkeit stattfinden.

Wer sich anmelden möchte:

Budapest bei – Ines FuDo Hedrich, 83229 Aschau, Grüner Weg 20, Tel:

08052/909372, E-mail: inhed@surfeu.de (bis 12.8.2002)

Mauthausen bei – Roger ShoShin Markwart, 83229 Aschau, Grüner Weg 20, Tel. 08052/951250, E-mail: roger.shoshin@freenet.de

Dauchau bei – Renate Schmid, 80799 München, Amalienstr. 61, Tel: 089/3002273

Flossenbürg bei – Dirk JiShin Basting, 65207 Wiesbaden, Buchenweg 14, Tel: 06127/703221, E-mail: familie.basting@t-online.de

Bergen-Belsen bei – Martina Mennerich 34130 Kassel, Baumgartenstr. 113, Tel: 0561/401423, E-mail: martinamennerich@gmx.de

Jeder ist herzlich eingeladen, an den Veranstaltungen teilzunehmen, ebenso an der Pilgerwanderung.

Da die meisten Pilger nicht die ganze Strecke mitgehen, sondern Teilabschnitte, gibt es ein Infotelefon, wo man erfahren

kann, wo sich der Pilgerzug befindet und wo man einsteigen kann. Dort gibt es auch Infos für Kurzentschlossene. *Info-Telefon bei – Marion Lukas, Tel: 02171/56728*

Einige Sanghamitglieder werden von August bis Oktober mit unterwegs und daher nicht erreichbar sein. Ich hoffe, wir sehen uns an der einen oder anderen Stelle wieder und ich wünsche Euch allen einen schönen Sommer.

An dieser Stelle möchte ich erwähnen, dass ihr die Pilgerwanderung unterstützen könnt, mit Nahrung, finanziell oder anderen Möglichkeiten.

Nicht versäumen möchte ich, einen dicken Dank an alle Organisatoren zu schicken, die sich mit all ihrer Kraft engagiert haben. Ganz besonderer Dank an Martina Mennerich, Dirk JiShin Basting, Renate Schmid, Katja Proß und Roger Markwart, Wiebke KenShin Andersen stellvertretend für alle Helfer.

In Gassho: *Ines FuDo Hedrich*

Ich bin Christian, 32 Jahre,

und auf unbestimmte Zeit in der JVA (Justizvollzugsanstalt-Anmerkung der Redaktion) Bernau.

Dazu bin ich der Einladung von Claude AnShin Thomas im April 2002 gefolgt, um für mich einen Achtsamkeitstag einzulegen und an seinem Vortrag am vorherigen Tag aufmerksam zuzuhören.

Was mich dazu bewogen und ermutigt hat, einen Achtsamkeitstag mitzuerleben?

In erster Linie weiss ich durch mein bewegtes Leben-Drogenkonsum, Alkohol, Gewalt und Gefängnis-, dass ich sehr viel Parallelen mit Claude habe. Dies erfuhr ich durch seinen Vortrag und der Erzählung seines bewegten Lebens. Ich vermag nicht sein oder mein Leben zu beurteilen, geschweige denn verurteilen. (Er hat durch seine Kriegserlebnisse sehr gelitten).

Die Parallele und mein Spiegel zu Claude ist sehr viel Leiden und Aggressionen in mir, was mich erkennen ließ, in was für einem inneren Gefängnis ich bin.

Dies ist die Essenz seines Vortrages, was mich ermutigt und neugierig gemacht hat, diesen Achtsamkeitstag von 8 Stunden mitzuerleben.

Wie jeder vielleicht weiss, im Gefängnis gibt's keine Gemeinschaft!?

Wir/ich unterscheide mich nicht von den anderen Mitgefangenen, also sind wir eine große Gemeinschaft, aber doch einsam und allein.

Ich bin dankbar dafür, dass ich eine Gemeinschaft kennenlernen durfte, die intensiver war, als man sie sonst kennt.

Egal ob im Gefängnis oder draußen in meinem

Gefängnis, mit Eltern, Freunden, Arbeitskollegen, Fußballkameraden, Drogenfreunden, Partyfreunden.

Für mich war wichtig, meine Zweifel, Zwiespältigkeit, Sorge usw., ob das alles gut für mich ist, fallen zu lassen. Ängste und Scham kam auf, war bei mir durch die Atmung und darauf achtsam, was passiert, fließen zu lassen, mir zu sagen: schön dass du da bist, Gefühl, jetzt gehst du aber wieder und ich kümmerge mich später um dich, wenn du dann noch so wichtig bist.

Ich glaub, ca. 14 Gefangene waren dabei, wobei es sich um fast 100 Jahre Knast dreht, die man schon gegessen hat oder noch sitzen muss.

Geballte Aggression, Gewalt, Drogenkonsumenten, Dealer, Zuhälter etc.

In diesen 8 Stunden verspürte ich Freiheit, Gelassenheit anderer Gefangener, Ruhe und Frieden. (Jeder)? ich war darum bemüht, (seinen) meinen Weg zu finden, was mich dabei selbst ermutigte, meinen Weg zu finden und meinen Weg selbst zu gehen.

Für mich hat ein Kettenglied das andere ergeben. Ich bin Claude AnShin Thomas und der Gemeinschaft für diese Stunden dankbar.

Was ich als lustig empfand- meine Ängste, Zwiespältigkeit ect. nahm ich wieder mit, auch meine Aggressionen usw., der Unterschied ist, ich weiß, wie ich mich jetzt davon freimachen kann.

In jedem Augenblick.

Ride on

Christian

Spenden vom Münchner Straßen-Retreat 2000

Das Geld vom Münchner Straßen-Retreat hat seinen Verwendungszweck gefunden. Folgende Einrichtungen wurden mit den Spenden unterstützt:

1. Karla 51

Bei Karla 51 können in Not geratene Frauen Unterkunft finden. Hier wird ihnen außerdem umfassende Hilfe angeboten, so z.B. persönliche Beratung, Begleitung zu Ämtern, Unterstützung bei der Wohnungssuche, ärztliche Betreuung, kostenloses waschen und duschen.

2. Lukaskirche

In dieser Kirche gibt es einen Keller, in dem obdachlose

Frauen im Winter übernachten können. Sie bekommen dort Verpflegung und Kleidung. Außerdem steht ihnen jede Nacht eine Betreuerin zur Verfügung, die auch die Möglichkeit zu einem persönlichen Gespräch anbietet.

3. Missionaries of Charity

Die Missionarinnen der Nächstenliebe haben einen kleinen, schlichten Raum, in dem an bedürftige Männer und Frauen Essen ausgegeben wird. Hier haben auch die Teilnehmer des Straßen-Retreats eine Mahlzeit bekommen.

4. Obdachlosenhilfe St. Bonifaz

St. Bonifaz bietet Männern und

Frauen ohne festen Wohnsitz Hilfe zur Überwindung ihrer besonderen Notlage. In diesem Rahmen gibt es kostenlose Essensausgabe, die auch die Obdachlosen des Straßen-Retreats einmal in Anspruch genommen haben, Kleiderausgabe sowie Duschgelegenheit. Weiterhin besteht die Möglichkeit sich in der hauseigenen Praxis ärztlich behandeln zu lassen und es wird Beratung angeboten.

An dieser Stelle sei nochmals allen gedankt, die es mit ihrer Spende ermöglicht haben, dass diese Einrichtungen unterstützt werden konnten.

Termine AnShin

**15. August –
27. Oktober 2002**

*Ungarn, Österreich,
Deutschland*

Pilgerwanderung von
Budapest nach
Bergen-Belsen

Mauthausen:

7.9. öffentlicher Vortrag
8.9. Retreat
9.9. weiter

Dachau:

21.9. öffentlicher Vortrag
22.9. Retreat
23.9. weiter

Flossenbürg:

2.10. öffentlicher Vortrag
3.10. Retreat
4.10. weiter

Bergen-Belsen:

26./27.10. Retreat

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



31. Oktober 2002

Innsbruck, Österreich

Panel Diskussion
Weltreligionen-Weltfrieden-
Weltethos

Bodhan Tuschka
Tel: 0043-699-17507005
Fax: 0043-512-561415
e-mail: bohdan.tuschka@
zukunftszentrum.at



**31. Oktober –
03. November 2002**

Garmisch

ZIST Internationale Kon-
ferenz „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



12. bis 19. Juni in Krefeld

Vor drei Jahren habe ich Claude AnShin und Wiebke Kenshin kennengelernt. Claude AnShin und seine Arbeit für den Frieden hat mich sehr beeindruckt. So habe ich im Juni Claude und Wiebke zu einem Vortrag und 2 Achtsamkeitstagen nach Krefeld in mein Arbeitsfeld als Pfarrerin und Schulreferentin der Evangelischen Kirche eingeladen. Claude und seine Spiritualität sind für mich wie ein Spiegel, der mir hilft, meine eigenen christlichen Wurzeln deutlicher zu erkennen und mich herausfordert mein eigenes Leben, meine Spiritualität und mein Engagement neu zu überdenken. Dies wollte ich auch ReligionslehrerInnen ermöglichen und viele, die teilgenommen haben waren dankbar für diese Gelegenheit. Dabei sehe ich die Zen-Achtsamkeitsmeditation nicht als an eine bestimmte Religion gebunden und integrierbar in jede Art der Spiritualität.

Claudes Angebot, sich auch für Begegnungen mit SchülerInnen zur Verfügung zu stellen haben auf meine Anfragen hin 6 Schulen gerne in Anspruch genommen. Hier einige (wenige) Eindrücke und Erlebnisse:

Wir ziehen alle Blicke auf uns, wenn wir über die Schulhöfe und durch die Schulflure zu den Schulsekretariaten gehen, wo wir mit Religionslehrerinnen verabredet sind.

Meine beiden BegleiterInnen fallen mit ihrer schwarzen Robe, dem Rakusu und ihrem langsamen Schreiten heraus aus dem normalen bunten hektischen Erscheinungsbild der Schulen. Kichern, verstohlenen Hinsehen, offenes Anstarren, leise hingeworfene Sätze zu den MitschülerInnen sind die üblichen Reaktionen der SchülerInnen. Irritationen entstehen auch bei LehrerInnen, wenn Claude AnShin sich zur Begrüßung mit zusammengelegten Händen in Gassho vor ihnen verbeugt. Wie begrüßt man einen solchen Gast? Aber das Eis ist schnell gebrochen.



Jeweils ca. zwei Stunden verharren die SchülerInnen in nahezu ungebrochener Aufmerksamkeit in der Begegnung mit Claude Anshin. Gefesselt von seiner Präsenz und Ehrlichkeit, wenn er von sich als Kind, als Jugendlichen, als Soldat, als Mönch erzählt. Wenn er sein erfahrenes Leid nicht verschweigt

oder beschönigt, sondern es ausspricht und je nach Altersstufe der SchülerInnen direkt mit ihrem Leben und Leiden in Verbindung setzt: „Wie ist es als türkischer Jugendlicher in Deutschland zu leben? Welche Erfahrungen machst Du?“ Oder: „Du kennst den Krieg, wenn Du aus Afghanistan kommst. Ich verneige mich vor Deinem Verlust und Deinem Leid.“

Die SchülerInnen spüren den tiefen Respekt, den Claude Anshin ihnen entgegenbringt.

Mut und genaues Hinspüren kostet es sie, Claudes direkte Fragen zu beantworten – „Was hast Du gefühlt, als Du mich heute auf dem Schulhof gesehen hast?“ Oder: „Was ist Liebe?“ Claude honoriert jede ehrliche Äußerung mit Respekt und Anerkennung, was die Atmosphäre weiter öffnet und meistens sehr persönlich werden lässt. Ein Schüler fragt Claude in einem Plenum von 120 MitschülerInnen und LehrerInnen: „Was kann man jemandem sagen, der keinen Sinn mehr darin sieht weiter zu leben?“

Claude geht auf jede an ihn gestellte Frage ein (die sich im 4. Schuljahr manchmal erfrischend von denen im 12. Jahrgang unterscheiden) und er fordert die SchülerInnen auf über ihr Leiden zu reden und sich Hilfe zu holen, er weist z.B. auf die LehrerInnen hin. „Sprecht über Eure Schwierigkeiten, sprecht miteinander, sucht Euch Erwachsene, die Euch helfen können. Behaltet keine Geheimnisse für euch, die euch oder andere zerstören.“

Durch eine kleine Demonstration (er hat zwei SchülerInnen nach vorne neben sich gebeten) und ein Gespräch über die Frage: „Sind wir verschieden?“ wird deutlich wie absurd es ist, wenn Menschen sich wegen ihres unterschiedlichen Aussehens, verschiedener Religionen oder Überzeugungen umbringen. Letztlich sind wir nicht verschieden und mit allen und allem verbunden. Claude macht klar, dass Gewalt oft genau da beginnt, wo wir Unbehagen, Irritation, Angst spüren und der Illusion aufsitzen, die Quelle für eigene als negativ empfundene Gefühle im Anderen zu sehen anstatt im eigenen Inneren. Jeder ist für seine eigenen Reaktionen verantwortlich: „Wenn Du willst, dass dein Leben / die Welt anders wird, dann musst du die Dinge anders tun“.

Bei diesen Besuchen habe ich LehrerInnen, SchülerInnen und Schulen anders als sonst wahrgenommen. So wurde beispielsweise während der konkreten Begegnungen die Rollenaufteilung in LehrerInnen und SchülerInnen unwichtig – es ging um existentielle und konkrete Fragen unseres Menschseins, die im System Schule oft nur in Sternstunden aufleuchten.

Christine Herling



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



18. - 21 November 02

Oregon, USA

Besuch von Veteranen und
buddhistisch Praktizierenden
im Staatsgefängnis
Oregon

Wiebke KenShin Andersen
e-mail:

anshin@sprynet.com



22. - 24 November 02

CA, USA

Öffentlicher Vortrag und 2-
Tagesretreat im Santa
Cruz-Zen Center

Santa Cruz Zen Center
Tel: 001-831-457-0206

e-mail:
kthanas@scruznet.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

NICHTWISSEN - ZEUGNIS ABLEGEN - HEILEN

Gehmeditation durch das Sanierungsgebiet Köln-Mülheim

Ich bin schon oft durch mein Viertel gegangen, in dem ich seit 1979 lebe, in dem ich Häuser besetzt habe, eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen habe, meine Kinder aufgezogen habe, in dem ich lebe und arbeite, mich um Veränderung bemühe und liebe.

Dieses Viertel ist ein armes Viertel und es ist ein Problemviertel- sagt man. Es ist ein Sanierungsgebiet- sagt man. Vielen ist es zu schmutzig. Es ist voller Menschen, die leiden, und lieben und glücklich sind- sagen sie.

Ich habe dieses Viertel schon oft anderen Menschen gezeigt. Bin zu den Plätzen gegangen, an denen Menschen litten, kämpften oder starben, habe gezeigt, was wir planen, was wir fordern und was wir erreicht haben. Wir, in unseren Bemühungen für ein besseres, gerechteres Viertel, eines mit weniger Schmutz und weniger Armut. Wir, von der Sozialistischen Selbsthilfe Mülheim, wir und unsere Freunde, die anderen helfen wollen, die etwas besser machen wollen, besser für sich und andere.

Aber was wollen wir wirklich? Was ist das: besser? Wer sind die anderen? Wer sind wir? Immer, wenn wir es greifen wollen, entschlüpft es uns. Entschlüpfen wir uns.

Vor einem Jahr kam Claude AnShin Thomas auf unseren Hof in die Düsseldorfer Straße, zusammen mit KenShin und Werner Heidenreich. Redete mit uns, aß mit uns. Am nächsten Tag besuchte ich mit zweien meiner Kinder sein Retreat im Stadtraum. Erlebte in der Meditation noch mal die politischen Auseinandersetzungen, die wir in dieser Gegend in den 70er Jahren geführt haben, und verstand zum ersten Male ihre wahre Bedeutung: Nicht Kampf, sondern Zeugnis ablegen. Machte meine erste Geh-Meditation durch den Park am Aachener Weiher. Und wusste auf einmal: eine solche Geh-Meditation möchte ich durch mein Viertel machen, mit AnShin und KenShin und vielen anderen, möchte nicht reden und erklären und mit dem Finger zeigen, behaupten und widerlegen und überzeugen, sondern bei meinem Atem sein, meine Schritte zählen und wahrnehmen, was mit mir passiert, wenn ich durch

mein Viertel gehe, wissend, dass ich mit allem verbunden bin. Dass ich nicht getrennt bin, dass ich nicht anders bin als das Gras unter meinem Fuß, der Penner auf der Bank, das Auspuffgas in meiner Nase. Scheinbar abwesend ganz da bin.

In der strahlenden Sommersonne gingen wir zum Rhein, dorthin, wo im Krieg die Baracken der Zwangsarbeiter standen, in eine Siedlung, die auf einem ehemaligen Kasernenhof steht, in den Park, wo sich die Fixer treffen und die Alkis, zum Bürgercafé Mütze, zum ehemaligen



Bunker, wo die Menschen im Krieg zitterten, zur Industriebrache Alter Güterbahnhof, wo die Süchtigen im Gebüsch ihre Drogen verstecken und wo eine Gruppe von Bürgern Wohnungen und Werkstätten plant. An diesen Stellen hielten wir an, ich erklärte mit einigen Worten die Bedeutung des Platzes, dann stellten wir eine Räucherkerze auf und hielten ein kurzes Ritual. Wir erklärten unsere Verbundenheit, übernahmen Verantwortung und gelobten Versöhnung. Ich ging und war ganz bei mir, bei meinem Atem und bei dem Asphalt unter meinen Füßen. War verbunden und war ganz da. Und war auch mit den anderen verbunden.



Nach drei Stunden saßen wir mitten auf dem alten Bahnhofsgelände, meditierten, aßen, und sagten, was wir fühlten. Es war ergreifend, was viele berichteten. Welche Erinnerungen in ihnen auf diesem Wege geweckt worden waren und welche

Gefühle berührt. Verschlüttetes kam zum Vorschein. Alte Schmerzen lösten sich. Alles war da: der Platz, das Viertel und seine Geschichte, die Menschen und die Wolken und ich selbst, meine Vergangenheit und meine Gegenwart. Was wir vorher in der Ankündigung geschrieben hatten, war wahr geworden:

NICHTWISSEN: Die Gehmeditation hat uns ermutigt, das Viertel zu erleben anstatt es zu bewerten; die Dinge, die wir durch unsere Gedanken, Gefühle und Vorstellungen erfahren, einfach auf uns wirken zu lassen. Dadurch haben wir dieses Viertel vielleicht sehr viel anders erlebt und neu entdeckt.

ZEUGNIS ABLEGEN: In dieser Begegnung wurden wir selbst zu Betroffenen und ermutigt, alles in der Wirklichkeit dessen, dass wir ein Teil des miteinander verbundenen Ganzen sind, zu erfahren. Was immer diese Begegnung in uns ausgelöst hat, wir hatten anschließend die Gelegenheit, dieses in einem Gesprächskreis miteinander zu teilen.

HEILEN: Die Wahrnehmung unserer gegenseitigen Verbundenheit und das Mitteilen des Erlebten hat uns einen Weg zur Versöhnung mit uns selbst nach innen und mit unserer Umgebung nach außen eröffnet und uns ermöglichten, mit mehr Freiheit zu handeln.

Ich danke Claude AnShin Thomas, KenShin und allen Teilnehmern und Unterstützern, die es mir ermöglichten, so meine Welt neu zu erleben und mich in ihr. Schon bei der Vorbereitung, als ich durchs Viertel ging und unseren Besuch ankündigte, als ich Einladungen verteilte und um Unterstützung bat, hat sich vieles für mich verändert. Und nachher ebenso: ich kann mit Menschen reden, um die ich vorher einen Bogen machte, ich sehe Hoffnung, wo ich vorher nur Verzweiflung spürte, ich sehe Gemeinsamkeiten, wo ich vorher in gegnerischen Positionen erstarrt war. Ich konnte neues anpacken und seither ist einiges gelungen, was ich vorher für unmöglich gehalten habe. Statt zu urteilen bin ich jetzt oft nur bei meinem Atem. Ich rede

nicht so viele und höre mehr zu. Es ist nicht alles anders geworden, aber vieles leichter und schöner. Wir haben gemeinsam das Leiden berührt, und wo Leiden war ist jetzt Platz für Freude.

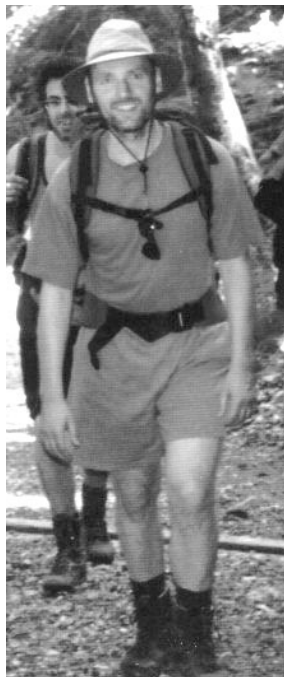
Rainer Kippe

Kurzbiographie Roger ShoShin Markwart

Geboren bin ich 1963 in Halle an der Saale und absolvierte den „normalen“ Werdegang eines DDR-Bürgers. Das heißt Kindergarten, Schule mit Organisationen wie Jungpioniere, Thälmannpioniere, Freie Deutsche Jugend, Gesellschaft für Sport und Technik und zu guter Letzt auch noch die Nationale Volksarmee.

Nach einigen beruflichen Umorientierungen arbeite ich heute als Physiotherapeut in einer Klinik am Chiemsee.

Mein Interesse für Zen-Buddhismus erwuchs schon recht früh durch das Beschäftigen mit asiatischem Kampfsport. Nach der Wiedervereinigung machte ich dann erste Erfahrungen bei einem Zen-Retreat in Bayern. Mehrere Besuche im gleichen Zentrum folgten. Auf die Frage nach Schülerschaft



erwiderte mir die dortige Lehrerin, dass ich mir erst mal verschiedene Meister und Lehrer ansehen solle, bevor ich mich entscheide. Dies tat ich dann und einige Jahre später lernte ich Claude interessanter Weise durch ein Video kennen. Ich war von seiner Art und seinen Worten tief beeindruckt. Es sollten noch einmal zwei Jahre vergehen, bevor ich ihn bei einem Retreat in Rosenheim persönlich kennen lernen konnte. Seit dieser Zeit übe ich mich auf diesem durch ihn verkörperten Weg des Zen-Buddhismus.

Am 28. April 2002 erhielt ich durch Claude AnShin Jukai, das bedeutet eine Laien- bzw. Novizen Ordination. Mein Dharmaname ist ShoShin, welcher soviel wie wahrer Geist bzw. wahres Herz bedeutet.

Tanja

Hallo! ☺ ich komme gerade vom Inline Skaten zurück (habt Ihr schon mal Skating-Meditation geübt?)

und versuche nun eine Kurzbeschreibung von mir zu geben, die Ines gestern bei mir angefragt hat:

Mein Name ist Tanja Karsten, ich bin 31 Jahre alt und gehöre zur „Aschau-Sangha“ (wenn ich das so nennen darf). Zur Zeit arbeite ich als Psychologin in einer Einrichtung für Kinder und Jugendliche mit Mehrfachbehinderungen. Aus diesem beruflichen Grund hat es mich im Februar 2000 nach Aschau im Chiemgau verschlagen (ursprünglich stamme ich aus Pappenheim. Daher kennen mich auch schon alle, denn bekanntlich kennt man ja seine Pappenheimer...).



In Aschau las ich dann im örtlichen Gemeindeblatt von einer Meditationsgruppe, die noch Leute sucht, um verschiedene Formen der Meditation zu praktizieren. Und

so kam ich in Kontakt mit Ines und Roger. Im Juli 2001 nahm ich an meinem ersten Retreat teil und lernte so Claude AnShin Thomas kennen – in unserer Einrichtung in Aschau.

Seitdem übe ich mich in der Praxis und bin seit kurzer Zeit nun auch Mitglied der ZALTHO-Sangha. Dort habe ich die Aufgabe übernommen, die Aufzeichnungen der Vorträge von Claude AnShin aufzubewahren bzw. kopieren zu lassen und zu versenden.

In letzter Zeit wurden z.B. einige Vorträge dieses Frühjahrs und Sommers verschickt, um sie zu transkribieren und später in einem Buch herauszugeben. In nächster Zeit möchte ich auch noch eine Liste erstellen, in der alle bei mir vorhandenen MiniDiscs aufgeführt werden (die kann dann bei mir angefragt werden - was allerdings leider noch etwas dauern wird).

Und im September möchte ich gerne ein Stück der Pilgerwanderung mitlaufen. Vielleicht sehen wir uns?

In Gassho: *Tanja*

- wer Kontakt mit mir aufnehmen möchte bezüglich der Aufzeichnungen der Vorträge kann dies gerne per email über t.karsten@ngi-box.de oder per Tel. (mobil) über 0173-9330230 tun!-

2 November 2002

Salzburg, Österreich

Praxistag für Frauen mit **Wiebke KenShin Andersen**

Thema: Was tun wir mit unserer Wut?

Wiebke KenShin
E-Mail: kenshin@zaltho.org
Oder Monika
Tel: 0043-662-423311
E-mail: buddhismus@sbg.at

Sangha-Termine

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*

Der Wandel

Im Sommer 2001 nahm ich an einem Vortrag mit Claude AnShin Thomas teil, anschließend die Achtsamkeitspraxis am Wochenende. Hier hörte ich von dem Straßenretreat in Frankfurt, trotzdem ich so kurzfristig davon erfuhr, wollte ich zumindest ein paar Tage teilnehmen. Die Kondition, um daran teilzunehmen, war, das nötige Geld zu erbetteln und dabei kam noch hinzu das Rauchverbot. Schon bei anderen Retreats hatte ich Erfahrung gemacht- kurzfristig war es mir durchaus möglich, das Rauchen einzustellen, so auch auf dem Frankfurter Straßenretreat. Als ich Claude AnShin in Aschau wieder begegnete, fragte er; na, Maya, hast du mit dem Rauchen aufgehört? Ich antwortete leichtsinnig nein, aber bei dem nächsten längeren Retreat werde ich es lassen. So hatte ich ein Versprechen abgegeben.

Bis zu diesem Zeitpunkt sollte noch ein 3/4 Jahr verstreichen und immer wieder kam der Gedanke, dass ich bei dem nächsten Treffen mit Claude AnShin das Rauchen aufgeben müsse, eine mir seit immerhin 35 Jahren lieb gewordene Gewohnheit.

Es hat sich in diesem Jahr das Retreat auf dem Pfauenhof angeboten, wobei mir doch manchmal der Gedanke des Kneifens kam. Wozu aufgeben, waren Gesundheit und Versprechen stark genug, um endlich diesen Entschluss auch durchzuführen?

Zweifel und innere Kämpfe gingen der Entscheidung, am Retreat teilzunehmen, voraus. Am 27. April saß ich im Zug Frankfurt-Duisburg-Alpen. Um ca. 22.30 Uhr kam ich bei Regen auf dem kleinen Bahnhof an, weit und breit keine Taxe, kein Gasthof. Wie kam ich jetzt zum Pfauenhof? Handy leer, keine Telefonkarte, was nun machen- selbst-

verständlich eine Zigarette ganz in Ruhe rauchen, beim unschlüssigen Herumlaufen bei Regen im Dunkeln. „Es beruhigt doch so“. Plötzlich entdeckte ich einen offenen Verein (DRK), die mir dann behilflich waren, eine Taxe zu erhalten, um ans Ziel zu gelangen.

Erschöpft und müde begrüßte mich Marion. Kaum wusste ich, wo mein Schlafplatz war, ging ich eine meiner letzten Zigaretten rauchen. Morgens wecken, duschen, Meditation, Frühstück- dann die Gelegenheit, meine zwei letzten Zigaretten zu rauchen. So



andächtig und achtsam habe ich wohl keine Zigarette je geraucht. Solange ich achtsam und beschäftigt war, verlor ich keinen Gedanken an das Rauchen. Erstaunlicherweise ging es mir gegen jede Erwartung gut.

An einem freien Nachmittag, als die sonst so strenge Struktur nicht vorhanden war, kam ich mir plötzlich sehr verloren vor, diese Desorientiertheit konnte ich auch bei anderen Leuten beobachten.

In diesem Moment wollte ein

Teilnehmer nach Hause und so bat ich ihn, mich in den nächsten Ort mitzunehmen, damit ich noch Geld abheben könne, so hatte ich auch die Zeit ausgefüllt.

In Alpen erledigte ich dann das Finanzielle. Jetzt stand die Entscheidung an, länger zu verweilen oder sofort wieder zum Pfauenhof zu gehen. Ich stand und bemerkte die Diskrepanz zwischen Denken, Wollen und Wünschen. Nächster Zigarettenautomat- will ich das Versprechen halten oder brechen? Durch diesen Zwiespalt fing ich an zu zittern wie eine Marionette, bis ich mich dann doch für das Nichtrauchen entschied, worauf ich im Nachhinein sehr froh und auch ein wenig stolz bin, meinen inneren Schweinehund besiegt und der Versuchung nicht nachgegeben zu haben.

Die nächsten Tage hatte ich noch genügend Möglichkeiten, zu beobachten, wann wieder die Sucht, das Begehren nach der Zigarette kam. Ich konnte meine Gewohnheit bereits nach einer Woche Retreat aufgeben und mit Hilfe des kleinen Wortes NEIN beenden. Hier konnte ich die Bedeutung des Spruches „Gedanken keine Nahrung zu geben“ nachvollziehen.

Zitat: Wirf deine Gedanken in einen blauen Fluss, schau zu, wie sie hineinfallen und davon treiben und dann: vergiss sie.

So muss ich mich auch nach dem Retreat weiter mit dem Prozess vom Raucher zum Nichtraucher auseinandersetzen. Der Wandel hat gut angefangen und ich werde ihn auch weiterhin fortsetzen.

Maya Mathes

Frankfurt im Mai 2002



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