

Zalthe Sangha

Arbeitskreis für Frieden und soziale Aussöhnung e.V.



Ein ganz normales Leben!
Gedanken zum Strassenretreat
in Köln 2004
(Seite 2)

**Neue Nachfolgerin von
Renate Schmidt**
Vorstellung Johanna Kapfer
(Seite 2)

Zu den Anfängen der Zalthe-Sangha

Ein Bericht des Gründungsmitglieds Fee
(Seite 3 und 4)

Magnolia-ZEN-Zentrum
Ein Bericht über das Leben im
Magnolia-ZEN-Zentrum
(Seite 4)

Retreat in Lörrach
Retreat vom 25. bis 30. Mai 2004
in Baden-Württemberg.
(Seite 6)

Claude Thomas AnShin im Gespräch...

Liebe Mitglieder, Freunde und Interessierte der Zaltho Sangha!

Ich freue mich sehr, Euch den ersten Rundbrief des Jahres 2004 präsentieren zu können und hoffe, dass Euch das Lesen Freude bereiten wird. Es gibt wieder viele Erlebnis- und Erfahrungsberichte, einen kurzen Auszug aus einem Vortrag von Claude AnShin Thomas sowie Informationen über bevorstehende Veranstaltungen in diesem Jahr. Schon jetzt möchte ich darauf hinweisen, dass Claude AnShin in diesem Jahr nur im Frühsommer für drei Monate nach Europa kommen wird, da er ab September aufgrund seiner amerikanischen Buchveröffentlichung Verpflichtungen in den USA hat. Ich würde mich freuen, wenn die eine oder andere Veranstaltung für Euch von Interesse und zeitlich passend wäre und wir uns vielleicht sogar persönlich begegnen werden.

Ganz besonders liegt mir am Herzen, der Zaltho Sangha zu ihrem 5. Geburtstag zu gratulieren, der sich am 15.03.2004 jährt. Ich danke allen, besonders denjenigen, die diesen Verein gegründet haben, für all die Arbeit, Unterstützung und die Ideen im Verlauf der Gründung. Besonders danke ich dem Gründungsmitglied Fee, die einen ganz offenen und persönlichen Artikel auf Seite 3 und 4 über den Beginn der Zaltho Sangha geschrieben hat. Auch ganz herzlichen Dank an all diejenigen, die aufgrund der Spendentelefonaktion im letzten und diesem Jahr Geld zur Verfügung gestellt haben. Aufgrund Eurer Hilfe konnte das Magnolia-ZEN-Zentrum in Florida weiter bestehen und ein Rückzugsraum und Retreatort für Claude AnShin, die Zaltho Foundation und etliche Schüler- und Schülerinnen bleiben. Wir bemühen uns weiterhin, dieses Zentrum zu unterstützen. Diesbezüglich sei besonders auf den Artikel von Wiebke KenShin auf Seite 4 hingewiesen. Ich möchte nicht zu viel vorweg nehmen und wünsche Euch, wie gesagt, allen viel Spaß beim Lesen. Wenn Ihr Fragen oder Anregungen habt, dann wendet Euch bitte jederzeit gerne an Roger ShoShin oder mich.

Herzliche Grüße an Euch alle...
und Happy Birthday Zaltho Sangha!

Marion GenRai Lukas
(Für die Redaktion)

Hinweis über die Verwendung der Spendengelder, die durch die Teilnehmer von Pilgerwanderungen und Straßenretreats gesammelt wurden:

Pilgerwanderung Budapest, Bergen-Belsen/2002:

Medica Mondiale:	1.350,00 Euro
Ótvevény, Ungarn:	1.350,00 Euro
Ghama:	1.350,00 Euro
Magnolia-ZEN-Zentrum:	1.500,00 Euro

Straßenretreat, Essen/Juni 2003:

Missionaries of Charity	994,00 Euro
Magnolia-ZEN-Zentrum	995,00 Euro
Hilfsbedürftige Familien in Essen	700,00 Euro

Notiz: Beide Gruppen hatten sich entschieden, auch einen Beitrag an Claude AnShin und das Magnolia-ZEN-Zentrum zu geben, da sein Einsatz für mittellose und/oder randständige Menschen oder Gruppen so wichtig ist und damit auch in Zukunft die Möglichkeit besteht, über die buddhistische Praxis im Rahmen von Pilgerwanderungen und Straßenretreats mit Claude AnShin Thomas lernen zu können.

Claude AnShin Thomas im Gespräch...

Bei der Erziehung von Kindern und Jugendlichen wurde Claude AnShin im letzten Jahr während eines Retreats folgende



Frage gestellt: „Mir ging gestern Abend, als du aus deinem eigenen Leben erzählst, die Frage durch den Kopf: Was kann Erziehung sein, d.h. Erziehung von Kindern und von Jugendlichen? Was für einen Sinn macht Erziehung, so wie wir sie praktizieren? Oder müssen wir etwas anderes finden?“

Claude AnShin antwortet: „Die Art und Weise, wie wir Erziehung praktizieren, ist

nur eine Erweiterung davon, wie wir unser Leben führen. Wenn du also möchtest, dass sich das Erziehungssystem ändert, dann musst du anders leben. Das ist einfach so. Häufig werde ich in Schulen eingeladen. Dort ist es meist dasselbe Thema: „Bitte komm und hilf uns. Die Kinder brauchen so viel Hilfe, denn sie haben so viele Probleme!“ Und ich sage: Die Kinder haben keine Probleme. Die Lehrer haben Probleme. Die Eltern haben Probleme. Die Kinder und Jugendlichen spiegeln das nur wider. Wenn wir uns auf unser eigenes Leben konzentrieren und zu der Natur unseres Leidens aufwachen, wenn sich unser Leiden schließlich wandelt, dann werden die Kinder auch das widerspiegeln. Ich bin kein Erziehungsspezialist im traditionellen Sinne, aber ich sehe, dass die derzeitigen institutionellen Strukturen auf einer gewissen Ebene funktionieren. Aber die Frage ist, funktionieren sie wirklich? Und diese Frage musst du für dich beantworten.“

DANA PARAMITA:

Ich möchte nochmals darauf hinweisen, dass sowohl unser Verein als auch Claude AnShin Thomas von Euren Spenden, Eurem Dana abhängig sind. Als Verein haben wir diverse Ausgaben, wie z.B. die Erstellung und Verschickung dieses Rundbriefes an über 1.300 Menschen. Claude AnShin bemüht sich seit einigen Jahren, das Zentrum in den USA weiter zu etablieren und muss laufende, monatliche Kosten für den Erhalt des Zentrums in Höhe von ca. 1.500 Euro leisten. Ich möchte daher wieder jeden herzlich um Unterstützung bitten, damit sowohl wir als Verein als auch Claude AnShin, unsere Arbeit in dieser Weise weiter führen und uns allen das Dharma näher gebracht werden kann.

Hier unsere Kontonummer:

Spenden für Zaltho:
Konto Nr.: 8038737100
BLZ: 43060967
GLS Gemeinschaftsbank

Spenden an
Claude AnShin Thomas:
Konto Nr.: 8038737101
BLZ: 43060967
GLS Gemeinschaftsbank

Ein ganz normales Leben! Gedanken zum Strassenretreat in Köln 2004

Ich werde im Juli 2004 fünfzig Jahre alt. Vor dreißig Jahren habe ich die Straße verlassen, versucht den Krieg, meinen Krieg zu beenden. Sie war einige Jahre der Ort an dem ich Zuflucht fand und der mein Leben prägte. Gewalt, Drogen, sexueller Missbrauch und vieles mehr erlebte ich dort. Am Rande des körperlichen und psychischen Zusammenbruchs entschied ich mich für das Leben, die Veränderung und den Wunsch zu heilen. Ich weiß das es noch viel zu tun gibt, es noch viele dunkle Ecken zu verändern gibt. Vor zwanzig Jahren erfuhr ich dann vom Dharma und vom Buddha, dem Erleuchteten. Seit dem versuche ich diesen Weg zu gehen. Und ich bin immer noch Anfänger, blutiger Anfänger.

So möchte ich zurückkehren, an diesen Ort, auf die Straße. Mit Claude AnShin, mit euch, mit Freunden. Danke zu sagen, an einen Ort der größten Belehrung, an einen Ort, an dem ich Freunde verlor und Freunde gewann. An einen Ort, der mein Zuhause war und immer noch ein Teil von mir ist. Die Praxis des Straßenretreats ist eine Gelegenheit auf grundlegende Weise mit unserem eigenen Leiden in Berührung zu kommen. Gleichzeitig kann dieses Retreat ein Weg sein uns mit den Menschen zu verbinden, die innerhalb unserer Gesellschaft zutiefst leiden. Sie nicht zu beachten, bedeutet uns selbst nicht zu beachten. Es geht darum für unser eigenes Leiden die Verantwortung zu übernehmen, denn das ist die wichtigste Voraussetzung dafür, dass sich Dinge in uns und der Welt verändern. Während des Straßenretreats leben wir auf den Straßen Kölns. Wir sind ohne Geld und wechseln unsere Kleidung nicht. Die Nächte verbringen wir als Gruppe in öffentlichen Parks, unter Brücken oder suchen anderen Unterschlupf. Jeden Tag beginnen und enden wir mit Meditation und Rezitation. Wir werden gegebenenfalls in Suppenküchen essen und "ziellos" in Kleingruppen unterwegs sein. Der Austausch mit Claude AnShin Thomas und der Gruppe sind unterstützende Faktoren im Prozess des Erwachens für uns.

Wenn du teilnehmen möchtest, bist du aufgefordert, vor Antritt des Retreats anderen Menschen von dem Retreat und deiner Teilnahme zu erzählen und nach buddhistischer Praxis von **DANA** (selbstloses Geben, Großzügigkeit) insgesamt 1080 zu sammeln. Du darfst dieses Geld nicht aus eigenen Reserven bezahlen, sondern musst andere Menschen (Freunde, Familie) darum bitten. Diese Vorbereitung ist ein

wichtiger Teil des Retreats. Er schafft Bewusstsein, bezieht andere in diesen Prozess ein und bereitet dich auf die Praxis von Takuhsatsu (Almosenbitteln) während des Retreats vor. Die Gruppe wird am Ende des Retreats über die weitere Verwendung des erbetelten Geldes entscheiden, zum Beispiel zur Unterstützung von bestehenden oder zur Errichtung eines eigenen Hilfeprojektes. Nichtteilnehmer/-innen des Straßenretreats sind herzlich eingeladen, uns auf der Straße zu besuchen und/oder an der Meditation morgens oder abends teilzunehmen.

Details zu diesem Retreat kannst du bei mir bekommen:

Walter UnSan Cremer

Tel.: 0212/2475867 (am besten abends)

Email: un-san@un-san.de

Internet: www.un-san.de

(Link Claude AnShin Thomas)

und unter: www.zaltho.de oder [.org](http://www.org)

Oder bei Marion GenRai Lukas

Tel.: 02171/56728

E-mail: marion.genrai@gmx.de

Walter UnSan Cremer

Ich stelle mich vor:

Johanna Kapfer

Ich bin 49 Jahre alt, verheiratet und als psychologische Psychotherapeutin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in eigener Praxis in Bielefeld tätig und niedergelassen. Ich war mein ganzes Leben auf der Suche, habe manchmal was gefunden, was eine Weile getragen hat, bin in alte Problemmuster zurückgefallen, z.B. indem ich Beziehungen, auch therapeutische mehr konsumierte, anstatt mich mir selbst und meinem Leiden offener zu stellen und nicht so sehr zu erwarten, dass das andere für mich tun. Als ich wieder mal "so ohne" dastand, alleine, verzweifelt ohne inneren Halt, fiel mir im Mai 2002 "zufällig" der Flyer für den Vortrag und das Retreat von Claude AnShin Thomas "Gewalt in uns" in die Hände. Ich sprang auf das Thema und das Bild von Claude AnShin an. Dieses "in der Tiefe erreicht zu werden" setzte sich im Vortrag und Retreat durch bestimmte Aussagen, z.B. "wenn ich etwas anders haben möchte, muss ich selbst etwas ändern", fort. Ja, die erste Begegnung setzte eine Entschlossenheit frei, die zwar von Zweifeln und alten hinderlichen Mustern mal mehr mal weniger durchsetzt ist, aber insgesamt bis heute

geblieben und angewachsen ist. Ich habe zwei Wochen an der Pilgerwanderung teilgenommen, was auch eine nachhaltige und tiefgreifende Erfahrung war. Danach war ich vorerst wieder für mich alleine, d.h. innerlich fühlte ich mich Claude AnShin, Wiebke KenShin und Zaltho Sangha zwar verbunden, pflegte aber von mir aus keine Kontakte. Doch, mit Roger ShoShin. Das war und ist sehr wichtig für mich und ich danke Dir hier ganz herzlich für Deine aufrichtige und wirksame Unterstützung. Für mich gehört die Entwicklung der Beziehung zu Claude AnShin und Wiebke Ken Shin, zur Sangha, zum Dharma, zu mir selbst zum "Weg". Manches entwickelt sich, für manches setze ich mich ein, übe Disziplin. Oder besser gesagt, wenn ich mich ernsthaft einsetze, kommen Antworten und damit Entwicklungen in Gang. Im Juli hat mich Claude AnShin zum Jahreswechsel-Retreat ins Magnolia-ZEN-Zentrum in Florida



eingeladen. Das kam zum passenden Zeitpunkt - ein Geschenk - und ich fühlte mich tief geehrt. Das Retreat habe ich dort teilweise als reiche, manchmal auch als "a difficult time" erlebt, aber jetzt 12 Tage danach spüre ich ein tiefe und nachhaltige Wirkung, die bereits weitere Veränderungen von bisher festgefahrenen Mustern möglich gemacht hat.

Ab dem 01.01.04 habe ich eine Aufgabe übernommen, nämlich mich in Nachfolge von Renate Schmidt um das Info-Material und den Info-Tisch zu kümmern. Ich freue mich darüber und danke Dir, Renate, für Deine bisherige und angekündigte Hilfestellung.

Seit November 03 bin ich an der Fundraising (Spendenaufwurf)-Aktion beteiligt. Die Erfahrungen sind sehr bereichernd. Ich bin immer wieder erstaunt und doch nicht erstaunt, das Gefühl von Verbundenheit in der Sangha, zu erleben: zu erfahren, es existiert eine große weite Sangha und auch mich als gerne dazugehörig zu erleben.

In Gassho: Johanna



Zu den Anfängen der Zaltho Sangha...

Zu den Anfängen der Zaltho Sangha!

Wir, das waren Menschen mit ganz unterschiedlichem persönlichem Hintergrund. Allen war gemeinsam, daß wir einen Vortrag, ein Retreat oder eine andere Veranstaltung von Claude AnShin Thomas besucht hatten und uns dort begegnet waren...

Wir, die wir aus ganz unterschiedlichen Gegenden Deutschlands kamen, wollten wenigstens ab und zu in einer ähnlichen Atmosphäre zusammenkommen und nicht erst bzw. nicht nur dann, wenn Claude AnShin Thomas wieder einmal in Deutschland sein würde. So trafen wir uns in unregelmäßigen Abständen, mal zu dritt oder viert, manchmal waren wir zehn und mehr, zu einem Tag oder einem Wochenende der Achtsamkeit oder machten eine Art Tages-Pilgerwanderung. Einige unter uns waren daran beteiligt, in ihrem jeweiligen

sammengehörigkeit entwickelt hatte. Und eigentlich hätten wir auf diese Weise auch ohne eine bestimmte äußere Form weiter machen können. Schließlich verstand sich keiner von uns als Vereins-mensch und keiner hatte Interesse an so etwas wie Vereinsleben im "klassischen" Sinne mit Pöstchen etc. Doch im Zusammenhang des Organisierens von Veranstaltungen mit Claude AnShin Thomas erschien es zunehmend notwendig, Klarheit bzgl. der Finanzen und Verantwortlichkeiten zu schaffen. So reifte die Idee zur Verein-gründung. Es dauerte dann einige Zeit, bis alle bürokratischen Formalitäten erfüllt waren und unsere Gemeinschaft schließlich im Vereinsregister stand. Als eingetragener Verein konnten wir nun über ein Vereinskonto alle finanziellen Dinge klar und transparent regeln. So ist das Datum 15.03.1999 nur der offizielle Beginn für unsere schon zuvor bestehende Gemeinschaft.

"Sangha" ganz unterschiedliche Meinungen, denn damit verband sich auch die Frage nach unserem Selbstverständnis und darüber, was uns als Gemeinschaft motiviert, welche Ziele wir verfolgen wollen und welche Beziehung wir zu Claude AnShin Thomas haben. Schließlich fiel die Entscheidung für den Namen, den wir bis heute führen. Er sollte die Vielfalt an individuellen Motiven, Einstellungen und Zielen widerspiegeln und als Rahmen genug Raum geben. Mit dem Zusatz "Arbeitskreis für Frieden und soziale Aussöhnung" wollten wir unser soziales Engagement ausdrücken in dem Sinne, daß wir durch unser Bemühen um achtsames Handeln auch nach außen wirken und etwas bewirken wollten. Das damals entworfene Logo mit Schriftzug wich später jenem, das heute für **Zaltho-Sangha e.V.** steht.

Die erste große Aufgabe, die wir als gerade gegründeter Verein angingen war die Unterstützung und organisatorische Begleitung der Pilgerwanderung von Claude AnShin Thomas quer durch Deutschland im Sommer 1999. Alle, ganz besonders Gisela, setzten viel Zeit und Energie ein und gaben ihren ganz persönlichen Beitrag dazu. Für uns alle war das eine besondere Herausforderung, eine ganz wichtige inspirierende Erfahrung und eine besondere Gelegenheit, sich in Achtsamkeit zu üben.

Vielleicht haben wir - meinem Empfinden nach - vor lauter zu bewältigender Aufgaben bei manchem Treffen unser eigentliches Anliegen, das Üben von Achtsamkeit im Umgang miteinander aus den Augen verloren. Und vielleicht haben wir mitunter in der Konzentration auf besondere Aktivitäten der unscheinbaren Handlung im Alltag, der Versöhnung mit sich selbst, mit dem wirklich Nächsten zu wenig Aufmerk-



Wohnort eine Veranstaltung von Claude AnShin Thomas zu organisieren bzw. 1998 die Pilgerwanderung durch die USA sowie die daran Teilnehmenden zu unterstützen. Insgesamt gab es also schon viele Monate vor März 1999 eine kleine Gemeinschaft, die ein gewisses Gefühl der Zu-

nur ein Gefäß für einen schon vorhandenen Inhalt, sondern wirkt sich auch auf den Inhalt selbst aus. Hatten wir uns vorher einfach miteinander getroffen, ohne dies mit irgendeinem Namen für unsere Gruppe zu verbinden, so war nun ein offizielle Bezeichnung und die explizite Formulierung von Zielen notwendig. In der Diskussion um den Namen "**Zaltho Sangha**" gab es damals sowohl zu "**Zaltho**" wie auch zu

Eine äußere Form ist jedoch nicht einfach

Unser Leiden wie den Gartenkompost bearbeiten – ein Geschmack von Freiheit!

samkeit geschenkt. Mit dem Ende der Pilgerwanderung war aus gesundheitlichen Gründen meine aktive Zeit in unserer Gemeinschaft schon zu Ende. Trotzdem kommt es mir länger vor, was sicher daran liegt, daß es eine Zeit war, in der ich viele wichtige und prägende Erfahrungen mit lieb gewordenen Menschen machen durfte. Dazu zählt die Erfahrung, wieviel einige Wenige bewirken können, wenn sie hoch motiviert und sich gegenseitig unterstüt-

zend zusammenarbeiten. Und es gehört auch die Erfahrung dazu, daß es für Vieles Geduld braucht. Die meisten Samen gehen eben erst nach Jahren auf, weil Ursache und Wirkung nicht unbedingt zeitlich direkt aufeinander folgen, auch wenn wir am liebsten sofort die gewünschte Wirkung sehen wollen. Alles braucht seine Zeit zur Entwicklung - bei anderen wie bei sich selbst.

Ich freue mich, daß **Zaltho-Sangha e.V.** nun seit 5 Jahre besteht und für alle offen ist, die, z.B. inspiriert durch einen Vortrag von Claude AnShin Thomas, gerne über diese Begegnung hinaus sich in der Atmosphäre von Achtsamkeit mit anderen austauschen und zusammenarbeiten wollen. Dafür danke ich all jenen, die damals dabei waren genauso wie all jenen, die heute dabei sind.

Gründungsmitglied Fee

Unser Leiden wie den Gartenkompost bearbeiten – ein Geschmack von Freiheit!

Dieses Jahr haben wir das fünfte Jahresübergangs-Retreat hier im Magnolia-ZEN-Zentrum in Mary Esther, Florida gehalten. Für diejenigen, die diesen Rundbrief das erste Mal erhalten, sei erwähnt, dass Mary Esther im Nordwesten des US Staates Flo-



rida liegt. Claude AnShin ist 1999 in diese Gegend umgezogen, als er gezwungen war, die Einsiedelei, in der er bisher gelebt hatte, aufzugeben. Claude AnShin und die Zaltho Foundation Inc. konnten ein Grundstück erwerben, das genügend Platz für ein paar Bewohner und einen Zendo bieten konnte. Im März 2002 gelang es Claude AnShin Thomas und der Zaltho Foundation Inc., das benachbarte Haus käuflich zu erwerben, welches aus einem Haupthaus und zwei Außengebäuden besteht. Eines der Gebäude bestand aus einer Kombination aus Werkstatt und Garage. Dieses neue Grundstück wurde gekauft, um mehr Menschen mehr Platz anbieten zu können und auch, um die Werkstatt/Garage in einen Zendo umzubauen. Claude AnShin und andere Sanghamitglieder begannen die Umbauarbeiten des Zendo im Januar 2003. Im Dezember 2003 konnten diese zu 99% abgeschlossen werden, so daß das Gebäude während des Jahresübergangs-Retreat benutzt werden konnte. Der neue Zendo und die 2 Grundstücke dienten uns während

des Retreats auf solide, bequeme und großzügige Art und Weise. Das Errichten des Zendo wurde durch die harte körperliche Arbeit der Sangha (zusammen mit einigen lokalen Arbeitern) und durch großzügige Spenden ermöglicht. Danke Euch allen.

Lasst mich ein wenig zum Zentrum schreiben und über die Praxis, die hier unterstützt wird. Die Betonung der ZEN Buddhistischen Praxis, so wie sie sich durch Claude AnShins Leben manifestiert, beruht darauf, dass unser Alltag Meditation ist. Dass beide nicht zwei deutlich voneinander getrennte Ereignisse sind, sie aber eben auch nicht ein und dasselbe Ereignis

sind. Das Magnolia-ZEN-Zentrum dient daher als ein Ort des intensiven Studierens und der Verkörperung der Praxis. Es ist dem Bewusstwerden unserer Unverbundenheit mit dem eigenen Selbst und den daraus resultierenden destruktiven Verhaltensmustern gewidmet. Das Zentrum existiert zu dem Zweck des Erwachens und der Inspiration und soll dem authentischen und wachen Leben in jedem von uns dienen. Während des diesjährigen Jahresübergangs-Retreats gab es zeitweise viele Widerstände von einigen Teilnehmern, was ein natürlicher Bestandteil der Praxis ist. Ich hörte Kommentare wie z.B. die Angst, dass man eine glückliche Hirntote wird oder eine abhängige Bekehrte und ähnliches. Zuerst war ich traurig, und dann konnte ich erkennen, dass diese Gefühle und Ideen einfach die Ängste und Zweifel dieser Person repräsentieren und dass ich solche zuzeiten auch schon selber gehabt hatte. Als ich mit dieser Traurigkeit saß, erkannte ich auch: ja, es könnte sein, dass unser Gehirn eine Wäsche braucht. Mensch, sieh dir die Welt an, die Kriege,

die Aggressionen, die Genozide. Je mehr ich darüber nachdenke, desto deutlicher komme ich zu der Schlussfolgerung, dass wir mit Sicherheit Gehirnwäsche brauchen. Und zwar eine, die zu mehr Bewusstsein und Erwachen führt, so dass wir anfangen können, Verantwortung für unser Leben und unseren Anteil am großen, verbundenen Ganzen zu übernehmen. Dann können wir aufhören, ständig äußeren Mächten die Schuld für unser Schattenseiten, unser Leiden, unsere Schwierigkeiten und unsere Verzweiflung zuzuschieben. Und diese äußeren Mächte sind einfach die Menschen, Orte und Dinge unseres Lebens.

Ok, dies ist eine kurze Notiz vom Magnolia-ZEN-Zentrum und dem gerade gehaltenen Retreat. Möge es Euch gut gehen und mögen Claude AnShin, die Zaltho Foundation Inc. und Sanghas, meine Reflexionen über das Magnolia-ZEN-Zentrum und ich Euch weiterhin wohlwollend dienen. Ich möchte mit einem Zitat von dem ZEN-Lehrer Katagiri Roshi enden: "Dein kleiner Wille kann überhaupt nichts vollbringen. Es bedarf der "Grossen Entschlossenheit". "Grosse Entschlossenheit" bedeutet nicht, dass du dich einfach bemüht. Es bedeutet, dass das gesamte Universum hinter und mit dir ist - die Vögel, Bäume, der Himmel und die Zehn Richtungen."

Plötzlich, nach soviel Kompostieren, kann es schließlich passieren, dass ich im Einklang mit den Sternen oder dem jetzigen Augenblick oder der Lampe im Essraum über meinem Kopf bin.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen.

Wiebke KenShin

Mitarbeiterin der Zaltho Foundation Inc./USA
& Assistentin von Claude AnShin Thomas

Bestellformular!

Vorträge auf CD und Gedrucktes bei uns im "Shop"...

Artikel	Preis	Anzahl	Betrag
CD-Köln 2002 "Du hast eine Wahl/Krieg beenden - Frieden leben" (ca. 74 Min.)	8.-		
CD-Bielefeld 2002 "Die Dinge anders tun/Spirituelle Richtlinien für das tägliche Leben (ca. 74 Min.)	8.-		
Doppel-CD-Scheibbs 2002 "Aus der Spirale der Gewalt heraustreten" (Teil 1 & Teil 2 ca. 130 Min.)	13.-		
CD-Wien 2002 "Leid überwinden/Die Spirale der Gewalt durchbrechen" (ca. 80 Min.)	8.-		
Broschüre gebunden "Vortrag: Aggressionen heilen" (DinA-5/40 Seiten)	5.-		
Broschüre gebunden "Praxis und Disziplin für das tägliche Leben" (DinA-4/30 Seiten)	6.-		
Aufkleber "Gewalt ist niemals eine Lösung" (Falls Sie nur Aufkleber bestellen: Portokosten 1.-)	1.-		
Porto und Verpackung	2,50		
Summe			

Absender:

Name

Vorname

Straße

Ort

Telefon

E-mail



Den Bestellschein senden Sie bitte mit Angabe des Absenders an:
Johanna Kapfer / Fuchskamp 6 / 33619 Bielefeld / Tel.: 0521-173566 / E-mail: j.kapfer@debitel.net

Den Gesamtbetrag überweisen Sie bitte im Voraus an:
Zaltho-Sangha e.V. / GLS Gemeinschaftsbank / BLZ: 430 609 67 / Konto Nr.: 803 873 710 0

Kurzbeschreibung der Vorträge, die auf CDs erhältlich sind:

Scheibbs: Claude AnShin Thomas spricht in seinem Vortrag darüber, wie wir auf der ständigen Suche nach dem wahren Glück nur noch mehr Leiden und Gewalt schaffen. Wir tappen immer wieder in die Falle unseres konditionierten Geistes, indem wir die Welt in Gut und Böse einteilen. Als Folge daraus vermeiden wir es häufig Verantwortung für unser Denken und Handeln zu übernehmen. „Die Frage ist jedoch nicht, ob wir Verantwortung haben, sondern was unsere Verantwortung ist.“ Claude AnShin spricht über die grundlegende Lehre Buddhas: Die vier edlen Wahrheiten und geht im zweiten Teil ausführlich auf Fragen des Publikums ein.

Köln: Claude AnShin Thomas spricht in seinem Vortrag über verschiedene Formen der Gewalt, wie wir sie in unserem alltäglichen Leben und unserer Gesellschaft erleben entweder als Täter, Opfer oder Beobachter. Er nimmt Bezug zum aktuellen Zeitgeschehen, wie beispielsweise dem Amoklauf eines Erfurter Schülers 2002 und spricht darüber, wie wir uns selbst und anderen Wesen Gewalt antun. Was sind die Ursachen für Gewalt und wie können wir ihnen begegnen? Seine Botschaft ist, dass wir der Gewalt nicht ausgeliefert sind, sondern eine Wahl haben: Die Dinge in unserem Leben anders zu tun.

Bielefeld: Claude AnShin Thomas spricht in seinem Vortrag über die Lehren Buddhas und deren Auswirkungen auf unser Leben, wenn wir sie studieren und praktizieren. Er bezieht sich speziell auf die fünf Silas, die grundlegenden Richtlinien. Sie stellen keinen Moralkodex dar, sondern sind lebendige Aufforderungen zum Handeln. Sie unterstützen uns darin, mehr Bewusstheit und Wertschätzung für unser Leben im Alltag zu entwickeln. Dabei geht es um so scheinbar banale Dinge wie eine Tür öffnen, essen oder auf dem Meditationskissen sitzen. Claude AnShin beantwortet ausführlich die Fragen aus dem Publikum.

Mein erstes Retreat in der Wewelsburg!

Mein erstes Retreat mit Claude Anshin Thomas in der Wewelsburg vom 12. bis 14. September 2003.

Als ich im Jahr 2003 erfuhr, dass Claude Anshin Thomas auf der Wewelsburg ein Retreat anbietet, habe ich mich sofort dazu entschlossen, dort mitzumachen. Bedenken hatte ich reichlich: „Wie würde ich in



dieser von Grausamkeit getragenen Atmosphäre zu mir finden und meditieren können???" Eigentlich wollte ich ja alles, was mit dem "Dritten Reich" zu tun hatte, einfach negieren, weil meine Angst vor der menschenverachtenden Gewalt sehr groß war und ich mit meiner eigenen Familiengeschichte konfrontiert wurde. Mein Vater war Soldat und wie viele andere Männer im Krieg auch ein Gewalttäter.

Meine Befürchtung, die Angst vor dem Unheimlichen nicht aushalten zu können, war schon nach kurzer Zeit vergangen. Die Persönlichkeit von Claude Anshin und KenShin hat mich ermutigt - im übertragenen Sinn - die Stufen in das Dunkle zu wagen. Ich bin ihnen sehr dankbar dafür und habe dadurch wieder mehr und andere Seiten von mir kennen gelernt. Beide Retreattage waren geprägt von Meditation, Konzentration, Arbeitsmeditation, Stille, Nachdenklichkeit und Trauer. Wir waren eine große Gemeinschaft von 65 Menschen im Alter von 15 bis über 70 jährigen und lebten dort in der Jugendherberge der Wewelsburg... ein ruhender Pol inmitten eines quirligen Jugendherbergsalltags.

Tief beeindruckt hat mich die Gehmeditation am Sonntag zur Gedenkstätte auf dem früheren Appellplatz des Konzentrationslagers in Niederhagen, am Rande der Wewelsburg. Dort wurde in einem Ritual das Herz-Sutra rezitiert und die Namen der dort verstorbenen Häftlinge laut vorgelesen. Mir ist in diesen Tagen bewusst geworden, was Gewalt verursachen kann - noch Generationen übergreifend. Für mich ist es ganz deutlich geworden, immer mehr bei mir zu bleiben, meine dunklen Seiten anzuerkennen, achtsamer durch das Leben zu gehen und immer mehr zu meditieren. Ich bemühe mich!

Zur Info: Über die Wewelsburg wurde in der letzten Ausgabe ausführlicher berichtet. Claude Anshin wird in diesem Jahr vom 16. bis 18. Juli 2004 wieder ein Retreat auf der Wewelsburg geben und am 14. Juli 2004 in Bielefeld einen Vortrag halten.

Ich gehe wieder hin - Ihr auch?

Lilo Anwander

Retreat in Lörrach!

Retreat vom 25. bis 30. Mai 2004 in Baden-Württemberg.

In der letzten Mai Woche 2004 wird Claude Anshin Thomas zu einem 5 tägigen Retreat nach Steinen in Südbaden kommen. Das Retreat findet in einem größeren Privathaus statt, das auch für Gruppen und Workshops genutzt wird. Der Gruppe steht außerdem ein großer Garten mit einem kleinen Meditationshaus zur Verfügung. Der Ort und die kleine Gruppengröße (maximal 20 Teilnehmer/-innen) geben Schüler/-innen Claude Anshins und auch anderen interessierten Personen die Chance einer intensiven Retreat-Erfahrung. Das Retreat schließt die Möglichkeit für Einzelgespräche mit Claude Anshin ein. Unser Ziel in diesem Retreat unter der Leitung Claude Anshins besteht darin, die unmittelbare Realität unseres Leidens zu erfahren und in aller Deutlichkeit zu betrachten, wie wir als Individuen, und eingebunden in unsere Kultur, in unseren Konditionierungen gefangen sind. Wir werden den Pfad der Achtsamkeit begehen und erfahren wie er uns zum Ende allen Leidens führt hin zur allumfassenden Freude, die in jedem gegenwärtigen Augenblick auf uns wartet. Während des Retreats ist ein Treffen der Zaltho-Sangha geplant. All-

le Mitglieder und andere an der Arbeit Interessierte sind eingeladen, am Zaltho-Sangha Treffen teilzunehmen. In Verbindung mit dem Retreat werden zwei öffentliche Vorträge in Freiburg (ein Tag vor Retreatbeginn) und in Lörrach (am ersten Abend des Retreats) stattfinden. Der Eintritt hierzu ist frei. Die Übernachtungen am Retreat-Platz sind in den Gruppenräumen ohne Kosten möglich. Andernfalls gibt es die Möglichkeit, in einem Hotel oder Gästehaus in Steinen unterzukommen. Die Kosten für Mahlzeiten und Getränke betragen 100 Euro pro Person für die 5 Tage oder 20 Euro pro Tag für diejenigen, die nicht die volle Zeit teilnehmen. Ermäßigungen sind nach Absprache möglich. Eine partielle Teilnahme am Retreat ist machbar. Angelehnt an die seit jeher bestehende buddhistische Praxis des Dana werden die Besucher und Teilnehmer der öffentlichen Vorträge und des Retreats gebeten, durch eine Spende etwas zur Unterstützung des Lehrers und seiner Ausgaben beizutragen. Eine detaillierte Wegbeschreibung wird nach der Anmeldung zugeschickt. Es gibt eine gute Zugverbindung nach Steinen über den Badischen Bahnhof in Basel/Schweiz. Der Retreatplatz liegt 15 Gehminuten vom Bahnhof entfernt am Ortsrand von Steinen. Bitte meldet Euch so früh wie möglich an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist und wir damit rechnen, daß es sich relativ schnell füllt.

Termine:

Montag 24. Mai 2004/20.00 Uhr
Öffentlicher Vortrag/Freiburg im Breisgau.
(der genaue Ort wird noch bekannt gegeben)

Dienstag 25. Mai 2004/20.00 Uhr
Öffentlicher Vortrag in Lörrach/
Nellie Nashorn.
Tumringer Str. 248
D-79539 Lörrach

Dienstag 25. Mai 2004/17.00 Uhr bis Sonntag 30. Mai 2004/15.00 Uhr
Retreat in Steinen bei Lörrach.
Reifhalde 15
79585 Steinen

Information und Anmeldung:

Petra Sloan
Reifhalde 15
D-79585 Steinen
Tel.: 07627-970265
Fax: 07627-970268
e-mail: breathwork@t-online.de

Termine von Claude Anshin Thomas ...

Mai:

Di 04. - Di 11. Mai '04:

Schulbesuche, Öffentlicher Vortrag, eintägige Praxis, 4 Tage intensive Meditationspraxis ZEGG in Belzig, Berlin.

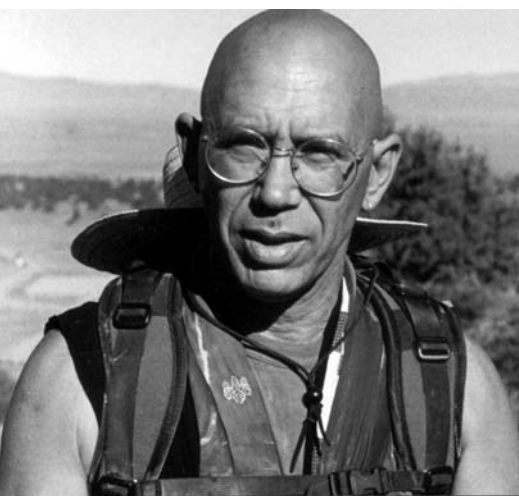
Kontakt:

DEUTSCHLAND ZEGG

Tel.: 0049-33841-59510

Fax: 0049-33841-59512

E-mail: empfang@zegg.de



Claude AnShin Thomas Krieg beenden Frieden leben

Ein Soldat überwindet
Hass und Gewalt

THESEUS

Buchveröffentlichung 2003 "Krieg beenden - Frieden leben"

Fr 14., Sa 15. und So 16. Mai '04:

Öffentlicher Vortrag und zweitägiges Retreat Leverkusen, Deutschland.

Kontakt:

Marion GenRai Lukas

Tel.: 02171-56728

E-mail: marion.lukas@debitel.net

Di 18. Mai '04:

Besuch im Gefängnis JVA-Ossendorf Köln, Deutschland.

Kontakt:

Marion GenRai Lukas

(siehe oben)

Fr 21. - So 23. Mai '04:

Öffentlicher Vortrag und 2 Tage Meditationspraxis in Fulda, Deutschland.

Kontakt:

Monika Klenk-Bickel

Tel.: 0049-661-249436

E-mail: monika.klenk-bickel@freenet.de

Mo 24. Mai '04:

Öffentlicher Vortrag/Freiburg im Breisgau/ 20.00 Uhr.

(der genaue Ort wird noch bekannt gegeben)

Kontakt:

Ken Sloan

Tel.: 0049-7627-970265

Fax: 0049-7627-970268

E-mail: ken.sloan@synergeist.com

Di 25. Mai '04:

Öffentlicher Vortrag in Lörrach/ Nellie Nashorn.

Tumringer Str. 248

D-79539 Lörrach

(Kontakt siehe oben)

Di 25./17.00 Uhr -

So 30. Mai '04/15.00 Uhr:

Retreat in Steinen bei Lörrach.

Reifhalde 15

79585 Steinen

(Kontakt siehe oben)

Juni:

Do 03. - So 06. Juni '04:

Öffentlicher Vortrag und 2 Tage Meditationspraxis in Bozen, Italien.

Kontakt:

Ruth Schönweger

Tel.: 0039-0471-974533

E-mail: r.schoenweger@virgilio.it

Do 17. - So 20. Juni '04:

4-Tage-Retreat Buddhistisches Zentrum Scheibbs, Österreich.

Kontakt:

Mathias Köhl

Tel.: 0043-7482-42412

E-mail: rz.scheibbs@gmx.at

Fr 25. - So 27. Juni '04:

Öffentlicher Vortrag und 2 Tage Meditationspraxis im Koreanischen ZEN-Tempel, Wien, Österreich.

Kontakt:

Dr. Hae Won Theo Strohal

E

-mail: tstrohal@advocates.cc

Juli:

Do 01. Juli '04:

Öffentlicher Vortrag im Restaurant "Zodiac", Essen, Deutschland.

Kontakt:

Anne-Marie Vormschlag

Tel.: 0049-201-534426

E-mail: a-m.vormschlag@web.de

Fr 02. - Do 08. Juli '04:

Öffentlicher Vortrag und 2 Tage

Meditationspraxis. 5 Tage Straßenretreat, Köln, Deutschland.

Kontakt:

Walter Un-San Cremer

Tel.: 0049-212-2475867

E-mail: un-san@t-online.de

Mi 14., Fr 16. und So 18. Juli '04:

Öffentlicher Vortrag und 3 Tage Meditationsretreat auf der früheren Nazifestung "Wewelsburg", Bielefeld (nahe Paderborn), Deutschland.

Kontakt:

Klaus Schick

Tel.: 0049-5223-761492

E-mail: schick-schumacher@t-online.de

Mi 21. oder Do 22. Juli '04:

Öffentlicher Vortrag mit Abt Odilo Lechner, München, Deutschland.

Kontakt:

Wiebke KenShin Andersen

E-mail: kenshin@zaltho.org

Sa 24. - So 25. Juli '04:

2 Tage Meditationspraxis, München, Deutschland.

Kontakt:

Wiebke KenShin Andersen

(siehe oben)

Termin der Zaltho-Sangha am 17. und 18. April '04:

2-Tage-Retreat (Studienwochenende)

inkl. Treffen der Zaltho-Sangha zum 5 jährigen Geburtstag, sowie kostenloser, gemeinsamer Übernachtungsmöglichkeit beim: SSM, Köln-Mühlheim, Düsseldorfer Straße 74, Deutschland.

Kontakt:

Marion GenRai Lukas

Tel.: 02171-56728

E-mail: marion.lukas@debitel.net

Vereinsitz:

Zaltho-Deutschland

Arnsburgerstr. 40

60385 Frankfurt

e-mail: info@zaltho.de

www.zaltho.de oder

www.zaltho.org

Redaktion:

Marion Lukas

Grafik/Layout:

Benedikt Withake

(Tel.: 0177-9197824 oder unter
www.benstown.de)

Versand:

Zaltho-Deutschland