



ZALTHO SANGHA



IMPRESSUM:
VEREINSSITZ: Zaltho Deutschland
Altstadtstrasse 121 b - 51379 Leverkusen
Verantwortlich für den Inhalt:
REDAKTION: Marion Lukas
E-MAIL: info@zaltho.de
VERSAND: Zaltho-Deutschland
www.zaltho.de oder www.zaltho.org

Zaltho Sangha

RUNDBRIEF 2. HALBJAHR 2004

Gemeinschaft für Frieden und soziale Aussöhnung e.V.

2/2004

zutiefst und wahrhaftig leben. „Ja, natürlich habe ich etwas zu essen für sie. Suchen sie sich etwas aus! Was möchten sie denn gerne haben? Möchten sie auch noch Croutons und frische Kräuter auf die Suppe? Möchten sie noch etwas zu trinken?“

In diesen Momenten ist es mir so schwer gefallen, dieses Geschenk anzunehmen. Denn ich kann so schlecht annehmen – weil ich so schlecht geben kann. Gleichzeitig kamen mir immer wieder Tränen der Rührung. Ich habe tiefer verstanden, dass ich erst dann wirkliche Großzügigkeit in meinem Leben leben kann, wenn ich weiß, dass ich selber nichts verliere, dass ich keinen Mangel erleide, das ich nicht „weniger“ werde oder weniger habe, wenn ich – z.B. ein Lächeln - gebe.

Marion GenRai

waren: das Gestapo-Gefängnis im El-De-Haus, der alte Bahnhof Deutz auf dem Messegelände, von dem aus viele Tausend Juden aus Köln und Umgebung und mehr als Tausend Sinti und Roma ins Vernichtungslager nach Auschwitz-Buchenwald transportiert worden sind; das Monument neben der Bahnbrücke, das ebenfalls an die Ermordung von Juden und Randgruppen im Dritten Reich erinnert.

Zu diesen Plätzen sind wir schweigend im Bewusstsein, was damals geschehen ist, gegangen. Wir haben uns im gemeinsamen Schweigen mit diesen Orten und ihrer Geschichte verbunden und reinigende und heil(ig)ende Rituale durchgeführt

(Niederwerfungen von Claude AnShin, Rezitationen, z.B. des Herz-Sutras).

Johanna Angyo Kapfer

Das Hausmeister-Ehepaar der Pfarrei St. Heribert (sie haben uns in der letzten Nacht in der katholischen Pfarrei ganz fürsorglich betreut) erhält einen Blumenstrauß und Pralinen in Höhe von 50,00 Euro.

Den restlichen Betrag erhalten folgende sechs Institutionen bzw. Organisationen zu gleichen Teilen (965,80 Euro):

- Maximilian-Kolbe-Werk (Hilfswerk für ehemalige KZ-Häftlinge im Zeichen der Versöhnung)
- Gulliver (Drogenhilfe, Kleiderkammer und Essensausgabe in Köln)
- Emmaus (Kleiderkammer und Suppenküche in Köln)
- SSM (Sozialistische Selbsthilfe in Köln Mülheim)
- Claude AnShin Thomas und seine Arbeit
- El-De-Haus (NS-Dokumentationszentrum und Gedenkstätte Gestapo-Gefängnis in Köln)

Alle Beträge wurden bereits überwiesen. Einen kleinen Bericht hierüber werdet Ihr im nächsten Rundbrief finden.

Wer bzgl. der Verwendung der Spendengelder weitere Fragen hat, kann sich gerne mit Marion GenRai, als Kassenwartin der Zaltho Sangha, in Verbindung setzen.

Die nächsten beiden Tage waren größtenteils sonnig und die Säulen aller Tage waren die Treffen am Domplatz, morgens und abends um sieben Uhr, zur Zen-buddhistischen Meditation und Andacht. Jedes Mal, morgens wie abends, kamen Mitglieder der Sangha oder Freunde und Bekannte unserer Gruppe oder auch mal Vorübergehende dazu.

Dreimal haben wir Orte aufgesucht, die im Dritten Reich mit viel Leiden verbunden

An dieser Stelle möchten wir Euch gerne über die Verwendung der Spendengelder, die durch die Teilnehmer des Kölner Straßenretreats gesammelt wurden, informieren: Es sind insgesamt 5905,00 Euro DANA von den Teilnehmern gesammelt worden. Die Gruppe hat sich dafür entschieden, das Geld an folgende Institutionen bzw. Privatpersonen zu spenden:

Die Toiletten-Crew vom Domplatz, die uns kostenlosen Zugang ermöglicht hat, erhält 60,00 Euro.

HINWEISE ZU WEITEREN VERANSTALTUNGEN:

Wir werden erst in der nächsten Ausgabe einen ausführlichen Terminkalender für Veranstaltungen mit Claude AnShin Thomas in Europa abdrucken. Er wird höchstwahrscheinlich von **Ende August bis Anfang November 2005** für uns da sein. Es sind noch Termine frei, so dass man Wiebke KenShin bei Interesse an einer Einladung bevorzugt Ende dieses Jahres kontaktieren kann.

Am **09.10.2004** wird Claude AnShin noch einmal kurzfristig nach Frankfurt kommen, um sein im Theseus Verlag erscheinendes **Audio-Buch** „Krieg beenden – Frieden leben“ auf der Buchmesse vorzustellen. Gelesen wird das Buch von dem Schauspieler Robert Atzorn der u.a. durch die Serie: Unser Lehrer Doktor Specht sowie als Tatort-Kommissar in Deutschland bekannt ist. Auch er wird auf der Buchmesse dabei sein.

Es wird also eine längere Zeit keine Retreats mit Claude AnShin geben.

Aus - unter anderem - genau diesem Grunde

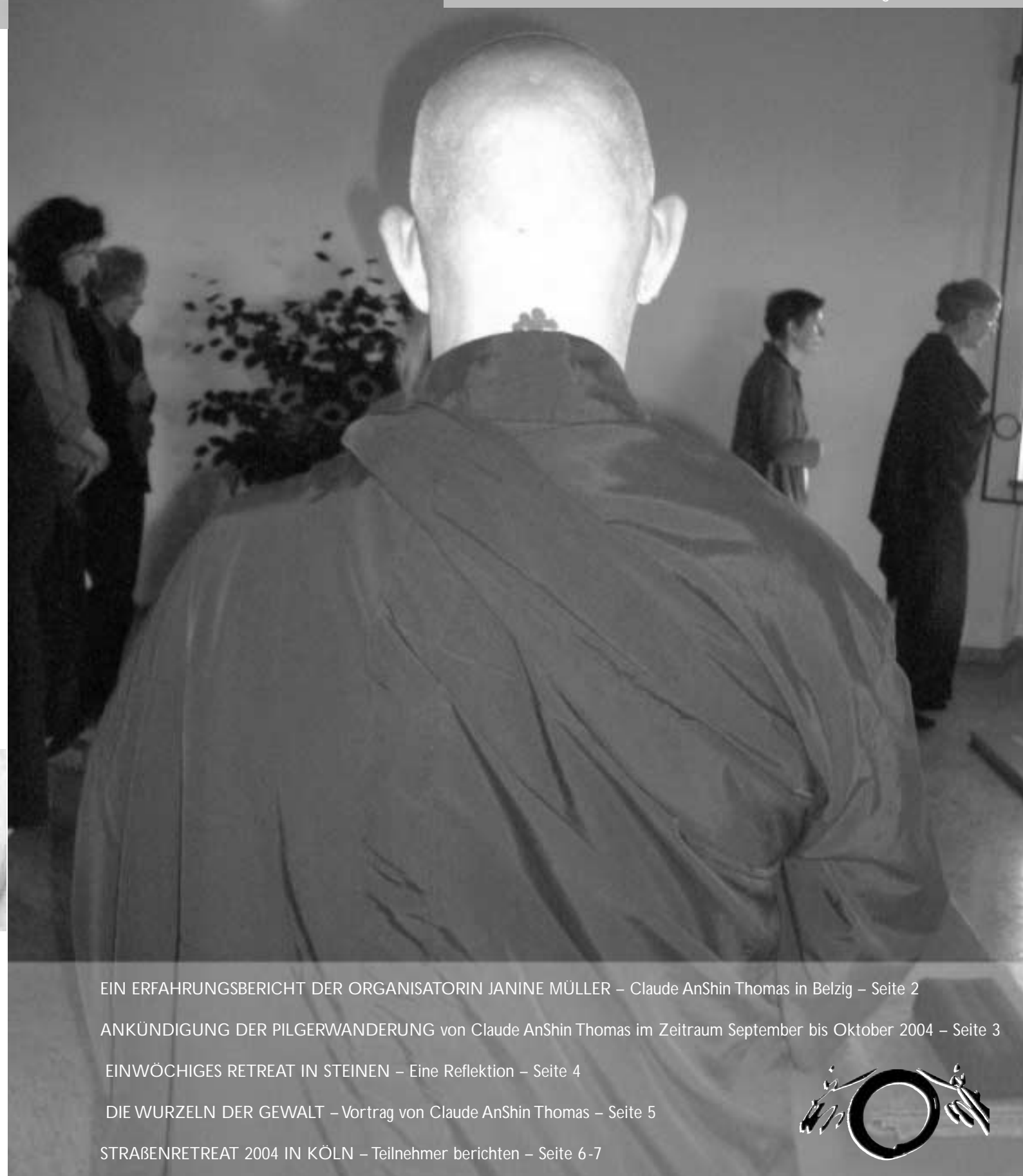
wurde die Zaltho Sangha gegründet. Unser Bestreben ist es, die aus der japanischen Tradition kommende Soto-Zen Buddhistische Praxis, so wie Claude AnShin sie lehrt, weiter zu üben. Hierfür treffen wir uns im Abstand von ca. 6 - 8 Wochen zu gemeinsamen Retreats. Derzeit treffen wir uns häufig in Köln Mülheim in den Räumlichkeiten des SSM – zuletzt am Wochenende des 11. und 12. September. Ihr seid ganz herzlich eingeladen, an den Terminen teilzunehmen. Ihr findet die Ankündigungen immer auf unserer Webseite, Ihr erhaltet eine Einladung per Email oder könnt gerne Kontakt halten, indem Ihr jemanden aus dem Vorstand anruft. Ihr könnt auch gerne ein solches Wochenende ausrichten. Auch bei den Regionalen Gruppen gibt es immer wieder einmal einzelne Achtsamkeitstage. Wenn Ihr also gerne in einer Gemeinschaft praktizieren möchtet, dann meldet Euch und bleibt in Kontakt.

Weiterhin sammle ich Stoffstücke, um ein



Foto: Dirk Esser

Kesa (eine buddhistische Robe) für Claude AnShin daraus nähen zu lassen. Er hat sich gewünscht, dass dieses aus den Stoffstücken der Sangha zusammengesetzt wird. Wer also gerne ein Stück Stoff beitragen möchte kann mir gerne eines an meine Anschrift übersenden (vgl. Impressum). Das Stück Stoff sollte mindestens 40x60 cm groß und schwarz oder dunkelblau sein. Bitte einen gut nähbaren Stoff übersenden - also keine Seide oder Satin. Vielen lieben Dank!
Marion GenRai



EIN ERFAHRUNGSBERICHT DER ORGANISATORIN JANINE MÜLLER – Claude AnShin Thomas in Belgien – Seite 2

ANKÜNDIGUNG DER PILGERWANDERUNG von Claude AnShin Thomas im Zeitraum September bis Oktober 2004 – Seite 3

EINWÖCHIGES RETREAT IN STEINEN – Eine Reflektion – Seite 4

DIE WURZELN DER GEWALT – Vortrag von Claude AnShin Thomas – Seite 5

STRASSENRETREAT 2004 IN KÖLN – Teilnehmer berichten – Seite 6-7





Liebe Freunde und Sangha Mitglieder



Wie immer freue ich mich, Euch den 2. Rundbrief des Jahres 2004 präsentieren zu dürfen.

Im Blickpunkt dieses Jahres standen insbesondere die 2 Wochen-Retreats in Belgiz und Steinen, das Straßenretreat in Köln sowie der 2. Besuch von Claude AnShin Thomas auf der Wewelsburg. Hierzu habe ich einige Artikel von Teilnehmern zusammengestellt. Über einige Veranstaltungen werden wir jedoch erst im nächsten Rundbrief berichten. Ferner findet Ihr auf Seite 5 dieser Ausgabe einen Vortrag von Claude AnShin zum Thema: „Die Wurzeln der Gewalt“.

Auf Seite 3 und 4 findet Ihr einen Textauszug aus Claude AnShins Vortrag in Belgiz.

Wiebke KenShin hat eine Information über Claude AnShins Aktivitäten in den nächsten Monaten verfasst (vgl. Seite 3).

Im übrigen wurde das Bild auf der letzten Seite von Dirk Esser gemacht. Dirk hat Claude AnShin dieses Jahr als Fotograf zu sehr vielen Veranstaltungen begleitet und hunderte von wunderbaren schwarz-weiß Bildern aufgenommen. Es ist geplant, hieraus einen Kalender für das Jahr 2006 entstehen zu lassen. Jetzt wünsche ich Euch erst einmal viel Spaß beim Lesen des Rundbriefes und beim Anschauen der Bilder!

Herzlichst, Eure:
Marion GenRai, für die Redaktion



EIN ERFAHRUNGSBERICHT DER ORGANISATORIN JANINE MÜLLER – Claude AnShin Thomas in Belgiz

Vom 3.-12. Mai 2004 war Claude AnShin Thomas in Belgiz bei Berlin. Die Veranstaltungen umfassten zwei Schulbesuche im Gymnasium und in der Gesamtschule, einen öffentlichen Vortrag in der Stadt (8000 Einwohner), einen Achtsamkeitstag und ein viertägiges Retreat im ZEGG (Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung). Ich hatte mich dafür entschieden, die Veranstaltungen zu organisieren, damit ich selbst mit Claude AnShin praktizieren und lernen kann und damit in meinem Umfeld mehr Menschen verstehen, wie tief die Praxis der Achtsamkeit wirkt, so wie ich sie selbst erlebt habe. Die Schulbesuche vorzubereiten war Heilung für mich, da ich nach abgeschlos-

sener Ausbildung als Grund- und Hauptschullehrerin vor jetzt schon 28 Jahren die Schule verlassen habe. Im Alter von 25 empfand ich die Schule als unmenschlich für Lehrer und Schüler, hatte selbst aber auch keinerlei innere Substanz, es anders zu machen.

Da ich hier in einer festen Gemeinschaft lebe, habe ich erkannt, dass ich 13 Jahre lang nicht gefühlt habe, mit welchen Menschen in Belgiz ich lebe. Und was es heißt, aus zwei verschiedenen Gesellschaftssystemen und Kulturen zu kommen. Jetzt kenne und schätze ich die Menschen dort. Die Stadt hat ein Gesicht für mich bekommen.

Deutlich konnte ich meine eigenen Bewertungen beobachten, und loslassen. Nein, beim Metzger hänge ich kein Plakat auf. Ich esse kein Fleisch und will auch nichts



zu tun haben damit. Nach einer Woche habe ich es doch aufgehängt. Wie kann ich erwarten, dass die Menschen aus der Stadt zu einem Vortrag mit einem amerikanischen Zen-Mönch kommen, wenn ich selbst Scheuklappen habe. Wenn ich will, dass die Welt anders wird, verbundener wird, muss ich selbst anders leben. Immer wieder verband ich mich mit dem tiefsten Grund dessen, warum ich das alles mache: Mir und anderen ein Werkzeug zu erschließen, wie der Einzelne und damit das Zusammenleben der Menschen humaner werden kann.

Mit dieser Festigkeit ging ich in die Cafeteria im Krankenhaus, die Therme, den Fotoladen, den Optiker usw.

Zusätzlich war die Vorbereitung ein Weg, in dem ich dauernd mit dem Unbekannten in Berührung kam. Würde ich mich blamieren und keine Leute zum Vortrag kommen? Würde ich ein finanzielles Minus machen? Würden die Schulen mir die kalte Schulter zeigen? Immer wieder habe ich die Verknüpfung des Ganzen mit einem persönlichen



Erfolg losgelassen. Ständig kamen neue Identifizierungen, mit denen ich die Kontrolle über den Erfolg behalten wollte. Was für ein Stress, als es dann am Achtsamkeitstag zunächst zu wenig zu essen gab, weil 10 Teilnehmer mehr kamen als angemeldet. Eine wunderbare Achtsamkeitsübung für die Gier, wenn ich nicht ein Image zu verlieren gehabt hätte. Anhaftung an die Vollkommenheit, mit der Kehrseite, dass ich mich und andere verurteile, wenn Fehler passieren.

Schließlich war es auf allen Ebenen eine fruchtbare Zeit. Schüler und Lehrer an den Schulen wünschen sich einen weiteren Besuch von Claude AnShin im kommenden Jahr.

Wie hat sich alles ausgewirkt? Claude AnShin hat viele durch seinen Lebensweg beeindruckt. Selbst in eine Praxis einzutreten ist ein viel längerer Weg. Einige in der Gemeinschaft haben ihn verstärkt aufgenommen.

Gerade ist Sommercamp im ZEGG. Wir haben 120 Gäste. Jeden Morgen gibt es eine stille Meditation auf dem Campus, unserem zentralen Platz. Wir haben eine Glocke der Achtsamkeit, die, auf dem ganzen Platz hörbar, zum Innehalten einlädt.

Ich selbst habe mich seit Mai noch tiefer auf die Praxis des achtsamen Sprechens und tiefen Zuhörens eingelassen. Jedes Mal fühle ich den Widerstand, die Sicherheit meine souveräne Rolle zu verlassen und tiefer von mir zu sprechen. Auf geheimnisvolle Weise wird es mir selbstverständlicher, mein ganzes Sein, mit Licht und Schatten, in ein Gespräch einfließen zu lassen. Dafür bin ich dankbar.

Janine Müller

ANKÜNDIGUNG DER PILGERWANDERUNG von Claude AnShin Thomas im Zeitraum September bis Oktober 2004

Claude AnShin Thomas setzt die bemerkenswerte spirituelle Praxis der Pilgerwanderung dieses Jahr in den USA fort, und zwar als Markierung der Veröffentlichung der amerikanischen Version seines Buches am 14. September 2004. Er wird von Concord, Massachusetts durch New York City nach Washington DC gehen. Als Zen Buddhistischer Mönch und internationaler Aktivist für Gewaltlosigkeit wird er die sehr alte Praxis des Pilgerns weiter belegen, indem er in buddhistischen Roben und ohne Geld zu Fuß unterwegs sein wird. Die Pilger werden alles Notwendige auf dem Rücken tragen und im Geiste der buddhistischen Tradition des Almosenbitteln, genannt Takuhatsu, entlang



des Weges um Unterkunft und Nahrung betteln.

Claude AnShin bekräftigt weiterhin, dass Krieg kein Ergebnis unserer menschlichen Natur ist, aber "kollektiver Ausdruck individuellen Leidens". Die Samen des Krieges und der Gewalt werden früh und oft gepflanzt. Claude AnShin zeigt uns, wie jeder einzelne von uns die Kraft und Stärke besitzt, Krieg zu beenden.

„Jeder hat seinen eigenen Krieg. Mögen wir gemeinsam auf eine Pilgerwanderung aufbrechen, genau diese Kriege zu beenden und wahrhaftig Frieden zu leben.“
Claude AnShin Thomas

Wir brauchen Eure finanzielle Unterstützung während des Pilgerns und darüber hinaus, um das Magnolia Zen Zentrum und Claude AnShins Leben und Arbeit zu erhalten. Bitte überweist großzügig auf das Konto: GLS Gemeinschaftsbank eG, BLZ 43060967, Kontonummer: 8038737101

Für weitere Informationen wendet euch an die Webseite <http://www.zaltho.org> oder <http://www.zaltho.de>

Viele herzliche Grüße
Wiebke KenShin Andersen
Mitarbeiterin der Zaltho Foundation,
Inc. & Assistentin von Claude AnShin Thomas



DANKE FÜR EUER DANA!

An dieser Stelle möchte ich in meinem eigenen Namen und im Namen des Vorstandes der Zaltho Sanghe e.V. die Gelegenheit nutzen, einmal von ganzem Herzen Dankeschön zu sagen. Ein Dankeschön an all die Menschen, die es durch ihre Spenden – insbesondere ausgelöst durch die **Telefonspendenaktion** Ende vergangenen Jahres, als auch den **Spendenbrief** Anfang diesen Jahres - möglich machen, dass Claude AnShin Thomas und der Verein ihre Arbeit fortführen können. Herzlichen Dank für Eure Großzügigkeit!

In diesem Jahr ist ein Betrag in Höhe von rund **5.600,00 Euro** aus der Telefon- und Briefaktion zusammengekommen. Hierüber haben wir uns sehr gefreut und es war ausgesprochen hilfreich. Auch in diesem Jahr wollen wir mit unserer Mithilfe weitermachen und zwar mit dem Ziel die Spendensumme weiter anwachsen zu lassen, damit Claude AnShin Thomas auch während der Pilgerwanderung und der USA-Buchtour genügend Hilfe erfährt, um seine Arbeit und das Magnolia Zen Zentrum aufrecht erhalten zu können. Und natürlich auch weil wir möchten, dass er weiterhin zu uns nach Europa kommen kann. Zu eurer Information hat er mir noch mal mitgeteilt, dass die monatlichen Fixkosten für ihn ca. **3.500,00 US Dollar** betragen. Dies umfasst sämtliche Kosten, wie die Abtragung der Hausdarlehen, Hausversicherung, Grundsteuern, Strom, Gas, genereller Bürobedarf, Zendo-Bedarf und Zaltho-Auto. Das ist ja eigentlich gar nicht so viel, aber Claude AnShin deckt die Kosten ganz alleine bzw. mit Hilfe der Zaltho Foundation und braucht darüber hinaus dringend die Hilfe von uns, der Sangha.

Es hat mich sehr berührt, so viel Unterstützung von einer großen Interessengemeinschaft zu erfahren. Es hat mir gezeigt, dass ein tiefer Wunsch nach Spiritualität und der Weitergabe des Dharma – der Lehren – da ist und dass Menschen bereit sind, dies zu unterstützen und aufrecht zu erhalten.

Ich möchte aber auch von ganzem Herzen Roger ShoShin, Karen, Johanna, Markus und Anne-Marie danken, die sich bereit erklärt haben, insgesamt ca. 1000 Menschen persönlich anzurufen und so unmittelbar um eine Spende zu bitten.

Für mich selber war es bereits das 2. Mal, den Mut aufzubringen zum Hörer zu greifen und zu bitten. Es ist eine sehr intensive Praxis, die viele tiefe und sehr unterschiedliche Erfahrungen von Widerständen, Ängsten, Verbundenheit, sich getrennt fühlen, Distanz und Nähe in mir ausgelöst hat. Ich habe in dieser Zeit viele gute Gespräche gehabt. Letztendlich hat das Bitten für mich dazu geführt, dass ich feststellen durfte, dass es wirklich eine große Sangha, eine große Gemeinschaft gibt. Ich bin froh, mit so vielen von Euch unmittelbaren Kontakt am Telefon gehabt und so die Gelegenheit erhalten zu haben, Euch besser kennen zu lernen.

In Gassho, Eure
Marion GenRai



EINWÖCHIGES RETREAT IN STEINEN – Eine Reflektion

Hingefahren bin ich mit nicht allzu großen Erwartungen, ein bisschen auch Verpflichtung, Commitment. Dienstag Abend: Ankommen bei der Familie Sloan gegen halb sieben Uhr: Eine warme Suppe - eine neue Gruppe. Nicht mehr so viel Angst wie früher.

Während des Retreats hatte ich teilweise das „Gefühl“ von etwas Gelangweilt sein – mich nicht so einzulassen, innerlich nicht dabei zu sein: „Mir geht es nicht schlecht, aber auch nicht so richtig gut“; ein bisschen so was von „keine Gefühle“, ein mehr gedachtes als gefühltes Vermissten von Liebe, Glückseligkeit; keine richtige Sehnsucht, kein richtiges Leiden. Diese Grundbefindlichkeit hat sich geändert, als es am letzten Morgen bei der „Frage und Antwort Meditation“ um Selbstwert, Sich-Angenommen- oder Nicht-Angenommen-Fühlen und Trauer gegangen ist. Was tue ich, wenn eigene Gefühle wach werden, auch als Resonanz auf Gefühle von anderen? Ich muss mich nicht davon überschwemmen oder fortreißen lassen – aber ich muss deswegen nicht (mehr) abspalten (dissoziieren) oder eine (zu) große Distanz einnehmen. Kontrolle ohne zu kontrollieren. Das war kein punktuell Ereignis während des Retreats, sondern eine weitere Perle in der Kette meiner persönlichen Erfahrungen.

DER WEG DER ERLEUCHTUNG IST UNÜBERTREFFLICH; ICH GELOBE IHN ZU VERKÖRPERN •

Claude war gefragt worden, wie er so lange bewegungslos sitzen könne. Er antwortete, dies habe sich z.T. aus dem langjährigen Praktizieren entwickelt. Aber noch wichtiger sei: Es sei gar nicht so, dass er sich nicht bewege, sondern er bewege sich durchaus, nur handle es sich um sehr subtile Bewegungen.

Ich hatte dies mit dem „Sitzen ohne sich zu bewegen“ auch lange Zeit nicht so genau verstanden. Je vertrauter ich mit der Zen-Meditationspraxis werde, umso stärker nehme ich die Lebendigkeit und Kraft, die darin liegt wahr, bei anderen die praktizieren und zunehmend bei mir selbst. Was für ein Kontrast zu

den Vorstellungen (meist aufgrund von Vorurteilen und oberflächlicher Wahrnehmung) von „völliger Bewegungslosigkeit“, was ja Erstarrung und somit Tod bedeutete.

Die Erfahrung von mehr Lebendigkeit und Kraft mache ich nicht nur im Körperlichen, z.B. beim Sitzen, sondern genauso mit mentalen Prozessen und eben auch mehr im emotionalen Bereich: Also nicht mehr in die Erstarrung (oder Erschlaffung) zu gehen.

In den Kontakt und Austausch mit anderen ist für mich mehr Bewegung und Leben gekommen. In Analogie mit den subtileren werdenden Bewegungen beim Sitzen: Die Schmerzen und damit Abwehr und Widerstand sind nicht mehr so gewaltig wie am Anfang; und es gibt soviel zu entdecken.

DIE WIRKLICHKEIT IST GRENZENLOS; ICH GELOBE SIE ZU ERGRÜNDEN •

Von dem Vertrauen, das Claude AnShin in den Weg und in die „geschickten Hilfsmittel“ verkörpert, bin ich sehr beeindruckt. Wie einfach erscheint es, „das achtsame Sprechen und tiefe Zuhören“ und wie viel Kraft steckt darin!

Ich hatte mich immer nach einer Gruppe gesehnt, in der ich im Kontakt zu mir selbst UND zu anderen sein kann. Gleichzeitig befürchtete ich, dass es das für mich niemals geben würde.

Claude AnShins Vertrauen in Buddha (Geist), den Dharma (Weg) und in die Sangha (Gemeinschaft) hat sich auf unsere konkrete Gruppe, jede und jeden einzelnen von uns, die zum Retreat gekommen waren, übertragen. Durch dieses Vertrauen, das er ausstrahlt, wird es möglich, dass eigenes Vertrauen zu sich selbst und zum Weg entstehen und wachsen kann. Für mich persönlich bedeutet das auch: Kontrolle zu lockern oder loszulassen, mich nicht mehr für andere oder die Gruppe verantwortlich zu fühlen und die Verantwortung für mich selbst dabei zu vernachlässigen. Dies ist ein Entwicklungsprozess, der in Verbindung mit Claude AnShin und der Sangha in Gang gekommen, aber längst noch nicht abgeschlossen ist und noch viel Zeit brauchen wird und darf.

DIE VERBLENDUNGEN SIND UNERSCHÖPFLICH; ICH GELOBE SIE ZU BEENDEN •

Ich habe mein Schreiben unterbrochen – Achtsamkeit, nicht gierig zu sein, fertigzustellen; wie in den Unterweisungen zur Arbeitsmeditation. Ich sitze im Zug nachhause, im Großraumwagen. In der übernächsten Reihe sitzt ein Paar mit zwei kleinen Kindern, Junge und Mädchen, etwa vier und fünf Jahre alt. Es entstand eine nervöse, aggressiv-gewalttätige und aufgeladene Atmosphäre. Die in der Nähe sitzenden Fahrgäste haben nach und nach diese Umgebung verlassen, Flucht. Ich konnte es auch nicht gut ertragen, eigene Erinnerungen wurden geweckt. Ich war auch schon dabei, meine Flucht zu planen, mit „guten Gründen“: „Hier kann ich doch nicht meditieren!“ Als mir das bewusst wurde, begann ich erst innezuhalten und dann für mich zu rezitieren, ganz leise, aber unterschwellig wahrnehmbar.

Und es dauerte gar nicht lange: zuerst hörte das Schreien, dann das aufgeregte schnelle Reden auf. Und dann meditierte ich still – und um mich herum war es ebenfalls still geworden. Nur ab und zu Sprechen, ganz ruhig und zufrieden. Ich war sehr berührt davon und ich begann sehr tief zu weinen, ohne genau zu wissen warum. Und jetzt noch beim Schreiben herrscht hier immer noch eine sehr schöne, zufriedene und lebendige Ruhe.

DIE WESEN SIND ZAHLLLOS; ICH GELOBE SIE ZU BEFREIEN •

Für das Retreat hätte es keinen besseren Ort geben können, bzw. ohne diesen Ort wäre das Retreat ein anderes gewesen. Die Atmosphäre war frei und großzügig und doch von ganz viel Geborgenheit und Fürsorge geprägt. Dafür möchte ich, sicherlich im Namen aller, Euch, Petra und Ken aus tiefem Herzen und in Zuneigung danken.

In Gassho:
Johanna Kapfer



DIE WURZELN DER GEWALT –
Vortrag von Claude AnShin Thomas

Der Prozess der buddhistischen Praxis besteht für mich darin, die Beschaffenheit meines Lebens zu untersuchen, bzw. auseinanderzupflücken. Alle meine Ideen, alle meine Gedanken, alle meine Wahrnehmungen und Vorstellungen. Die Praxis der Meditation besteht darin, mich mit meinen Konzepten in Kontakt zu bringen, so dass ich das Leben direkter erfahren kann.

Gewalt ist niemals eine Lösung! Natürlich ist es eine Wahl, die ich treffen kann und jeden Tag wird diese von Menschen getroffen – aber es ist niemals eine Lösung.

Es gibt eine grundlegende Belehrung, welche Buddha an uns weitergegeben hat: Die Belehrung des Karma. Aber dies ist nichts, was es ganz speziell nur im Buddhismus gibt. Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung - das ist auch ein zentrales Gesetz der Physik. Karma existiert weiterhin in den christlichen Lehren: „Du wirst ernten, was du gesät hast“ – das ist Karma – eines von diesen Naturgesetzen, das wir nicht verletzen können, ohne dass es dafür Konsequenzen geben wird.

Wo liegen die Wurzeln der Gewalt? Liegen sie in den wirtschaftlichen Strukturen, liegen sie in den Bildungsstrukturen? Existieren sie in den religiösen Strukturen oder unseren Rechtsstrukturen? Nirgendwo dort existieren die Wurzeln der Gewalt. Die Wurzeln der Gewalt existieren hier in uns, in jedem Einzelnen.

In dem Augenblick, wo wir nach außen projizieren, und sagen, dort liegt das Problem, sind das bereits die Wurzeln der Gewalt. Und damit vermeiden wir die ganz wesentliche Verantwortung, die wir selber haben - nämlich aufzuwachen.

Das heißt nicht, dass wir damit die Schwierigkeiten, die in all diesen Strukturen auch existieren, entschuldigen.

Diese Strukturen entstehen ja durch viele Einzelpersonen – wenn der Einzelne heilt, dann kümmert sich die jeweilige Struktur bzw. Institution um sich selbst. Wer ist für die Heilung des Einzelnen verantwortlich? Wir selbst. Jeder Einzelne von uns ist verantwortlich für sein eigenes Erwachen. Niemand kann das für uns tun. Wenn du willst, dass die Welt anders wird, kann das geschehen - das ist die gute Nachricht – wenn du bereit bist, anders zu leben.

In mir existieren alle vorangegangenen Generationen. Mein Vater ist in mir, mein Großvater ist in mir, meine Mutter ist in mir...

alle vorangegangenen Generationen überall in Raum und Zeit existieren hier in mir. Genauso, wie sie in dir existieren. Es ist wichtig zu diesem essentiellen Punkt zu erwachen. Die Familiengeschichten sind wichtig...

Ich habe hier in Deutschland auch einen Teil meiner militärischen Ausbildung erhalten, bevor ich nach Vietnam gegangen bin – natürlich habe ich euch nie als Menschen gesehen, denn im Prozess der Militärausbildung, im Prozess, Feinde zu schaffen, habe ich selbst meinen Kontakt zu meiner Menschlichkeit verloren. Wenn ich also keinen Kontakt zu meiner eigenen Menschlichkeit habe, dann habe ich natürlich auch keinen Zugang zur Menschlichkeit des Anderen. Das ist die gegenseitige Verbundenheit aller Dinge. Keine Handlung geschieht ohne Konsequenz. Wenn du einen Reissack in China fallen lässt, hat das eine Auswirkung in Mexiko. Und wir beginnen jetzt zu sehen, wie sich das auswirkt – jemand zieht sich in China eine Krankheit zu, und plötzlich ist die ganze Welt davon infiziert. Es ist immer so, es ist auch immer schon so gewesen, nur jetzt werden wir uns dessen stärker bewusst. Wo liegen die Wurzeln der Gewalt? In uns, nicht da draußen, sondern in uns. Ich möchte euch deswegen einladen, aufzuwachen.

Wir sind immer dabei, Feinde zu schaffen und wir schaffen endlos Trennung, um unserem Leiden zu entkommen. Um unserer Verantwortung zu entkommen.

Ich fühle mich unbehaglich, ich fühle mich unsicher, dann brauche ich auch jemanden, dem ich dafür die Schuld zuschieben kann. Mit Sicherheit kann ich selbst nicht dafür die Verantwortung übernehmen.

Wenn wir wollen, dass es in der Welt anders wird, dann müssen wir anders leben. Wir können nicht erwarten, dass die Welt sich ändert, um unseren Erwartungen zu entsprechen. Das wäre ein bisschen so, als wolle man, dass ein Apfelbaum Trauben trägt.

Wenn ich will, dass mein Leben sich ändert, dann kann ich mich nicht dort hindenken. Es ist gleichgültig, wie viele Bücher ich lese, es ist auch egal wie sehr ich meinen Geist anrege, ich kann mich nicht in eine neue Lebensweise hinein denken, sondern ich muss mich in eine neue Denkweise hinein leben.

Wie kann ich das machen? Erstmal brauche ich einen starken Wunsch, zu ergründen – und zwar jene Orte in mir selbst, die ich mir erziehungsgemäß normalerweise nicht ansehe.

Wozu Buddha uns eingeladen hat, ist anzuhalten, ruhig zu werden um diesen Ort der stillen Reflektion zu betreten. Und während des Prozesses des Anhaltens, habe ich die Gelegenheit der Natur meines Leidens zu begegnen – dadurch, dass ich bereit bin, dies zu beobachten.

Ein Beispiel: Um mit der Ablenkung aufzuhören, um diese ganzen Ausfluchtswegen abzuschneiden, habe ich bestimmte innere Verpflichtungen getroffen. Eine grundlegende Verpflichtung ist, keine Rauschmittel zu mir zu nehmen. Kein Alkohol, kein Tabak, keine anderen Drogen. Als ich mit diesen ganz offensichtlichen Ablenkungen aufhörte, hatte ich die Gelegenheit, zu beobachten, welche die nächsten Ebenen der Ablenkung sind und mit denen aufzuhören. Es geht darum zu entdecken, was diese Ablenkungen sind und mit ihnen aufzuhören...

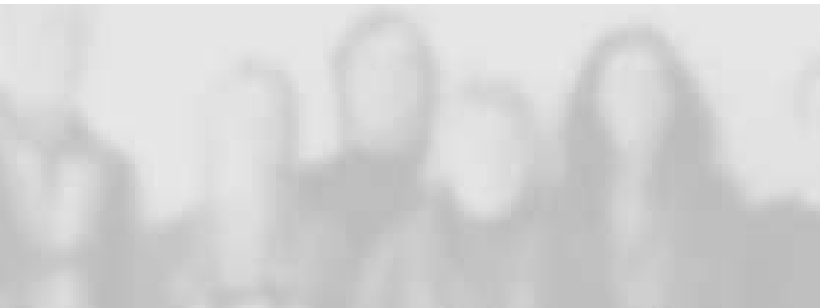
Wie viel Zeit verbringen wir im gegenwärtigen Augenblick? Es ist wichtig zu erkennen, was uns daran hindert, im gegenwärtigen Augenblick zu leben. Der Atem ist ein Hilfsmittel, dies zu tun. Die Wurzeln der Gewalt liegen in unserem Mangel an bewusstem Gewahrsein.

Wenn du hierher gekommen bist, um große Offenbarungen darüber zu hören, wo nun die Wurzeln der Gewalt liegen, wirst du dies nicht von mir bekommen, weil sie hier in uns liegen. Für mein Leben bin ich selbst verantwortlich. Wenn ich möchte, dass mein Kind ein gutes Leben hat, dann muss ich mein eigenes Leben gut leben, da mein Kind in einem ganz wahren Sinne eine Reinkarnation von mir ist. Wie oft haben wir selbst gesagt: „Ich will nicht wie meine Eltern werden.“ Und je mehr ich nicht so wie sie sein will, desto mehr werde ich genau wie sie – weil ich sie bin – ihr Leben formte meine Art und Weise, wie ich mich dem Leben annähere. Es ist sehr wichtig, dass man mit seinen Eltern Frieden schließt. Ich kann natürlich nichts daran ändern, wie meine Mutter und mein Vater leben – was ich tun kann, ist die Art zu verändern, wie meine Mutter und mein Vater in mir leben – in kann beide in mir heilen und dadurch kann ich alle vergangenen Generationen so, wie sie in mir existieren, heilen. Tatsächlich kann ich das gesamte Universum heilen, weil das gesamte Universum genau hier in mir existiert...

To be continued...



STRASSENRETREAT 2004 IN KÖLN
Teilnehmer berichten



BESTELLFORMULAR:

Bitte die Anzahl der gewünschten Artikel und Beträge in die Spalten eintragen.

Artikel	Preis /	Anzahl	Betrag
Buch von Claude AnShin Thomas <i>Krieg beenden – Frieden leben</i>	14,90		
CD-Köln 2002 <i>Du hast eine Wahl - Krieg beenden-Frieden leben</i> ca. 74 Minuten	8,-		
CD-Bielefeld 2002 <i>Die Dinge anders tun – spirituelle Richtlinien für das tägliche Leben</i> ca. 74 Minuten	8,-		
Doppel-CD-Scheibbs 2002 <i>Aus der Spirale der Gewalt heraustreten</i> Teil 1 und Teil 2 ca. 130 Minuten	13,-		
CD-Wien 2002 <i>Leid überwinden – die Spirale der Gewalt durchbrechen</i> ca. 80 Minuten	8,-		
Broschüre gebunden <i>Praxis und Disziplin für das tägliche Leben</i> DinA-4 30 Seiten	6,-		
Aufkleber: <i>Gewalt ist niemals eine Lösung</i> (Falls Sie nur Aufkleber bestellen: Portokosten 1.-)	1,-		
PORTO UND VERPACKUNG			2,50
		Summe	

Den Bestellschein senden Sie bitte an:
JOHANNA KAPFER – FUCHSKAMP 6 – 33619 BIELEFELD
Tel.: 0521/173566 - jkapfer@debitel.net
Den Gesamtbetrag überweisen Sie bitte im Voraus an:
Zaltho Sangha - GLS Gemeinschaftsbank BLZ 430 609 67 - Kontonummer 8038737100

Name:

Anschrift:

ggf. Telefon:

e-mail:

Datum und Unterschrift:

Ich kam zum ersten Mal mit Claude AnShin Thomas in Frankfurt, im Jahr 2003, näher in Kontakt. Die klare und bedingungslose Haltung faszinierte mich und löste bestimmte Prozesse in mir aus, die mich neugierig machten. Ich hatte bereits von den Straßenretreats gehört und entschied mich, bei der nächsten Möglichkeit in Deutschland teilzunehmen.

Als ich die Bedingungen hörte, nicht waschen in der Woche vor dem Retreat und 1080 Euro DANA sammeln, ging ich doch etwas in die Knie. Das kam mir alles viel vor. Dennoch hatte ich mich entschieden und begann im März, Geld zu sammeln. Meine Umgebung reagierte interessiert und meist sehr positiv. Ich machte einen „Probelauf“ und wusch mich 5 Tage nicht, was weniger schlimm war als befürchtet. Also konnte ich auch vor dem Retreat noch arbeiten und musste keinen Urlaub wegen unzumutbarem Gestank machen.

Als das Retreat dann näher kam, stieg meine Angst, meine Motivation sank. Bis zum Retreat stieg die Angst ständig weiter ohne dass ich hätte sagen können, wovon ich denn genau Angst hatte. Der Beginn unseres Unternehmens begann mit einem kleinen Erdbeben. Claude erklärte, er würde nicht mit uns auf die Straße gehen, da das Commitment und die Motivation nicht ausreichend seien. Es ging nun darum, zu entscheiden, ob wir die Erfahrung des Straßenretreats auf jeden Fall machen wollten und uns vom Lehrer unabhängig machen wollten. Es war die erste Übung, ganz bei mir zu bleiben und für mich zu entscheiden. Ich entschied mich ebenso wie Roger dagegen. Sechs aus unserer Gruppe zogen also ohne Claude los, zusammen mit Wiebke.

Alles verwirrend! Claude entschied dann, mit Roger und mir doch loszugehen. Ich hatte mich um nichts gekümmert, wollte mal nicht alles kontrollieren im Vorfeld wie sonst und stellte bald fest, dass wir wirklich draußen schlafen werden bei der Kälte und dass ich mit dem, was ich an Kleidung trug, frieren würde ohne Ende (hatte ich mich doch gerade noch gegen meine Sandalen entschieden und immerhin geschlossene Schuhe angezogen). In letzter Minute bekam ich im SSM noch einen Satz Extraleidung. Irgendwie hatten wir Glück an diesem verwirrenden Abend und fanden für uns drei ausreichend Decken. Erschöpft schlief ich unter einer Brücke gegen Regen geschützt, einigermaßen warm, ein. Es war die einzige Nacht, die ich gut geschlafen habe. In den anderen Nächten

hielten innere Prozesse mich wach. Am nächsten Morgen trafen wir die „andere“ Gruppe am Dom wieder, sie sahen munter und sehr müde aus. Wir praktizierten getrennt in zwei Gruppen, es war ein schmerzhafter Prozess wahrscheinlich für uns alle und die Erfahrung, wie Trennung sich anfühlt. Am folgenden Abend waren wir dann endlich eine Gruppe nach verschiedenen Prozessen, die einzelne Gruppenteilnehmer mit Claude führten.

Die Regeln und Umgangsformen auf diesem Retreat waren mir nicht klar, ich musste sie mir im Laufe der Zeit erschließen, machte dabei natürlich Fehler ohne Ende, war unachtsam, fühlte mich schuldig für alles mögliche, was ich übersehen hatte und so begannen die inneren Prozesse, meine tiefen Konditionierungen, z.B. alles richtig zu machen und mein nicht gerade liebevoller Umgang mit mir in diesem Zusammenhang selbst, in den Vordergrund zu treten. Weiterhin fand ich das Leben auf der Straße zwar anstrengend (Wetter, Betteln um Essen, die ganze Sorge um den Körper), aber das alles wurde weniger wichtig. Ich hatte mit Claude einige Individualtalks, in denen er mir sehr viele Fragen stellte. Konflikte, die ich seit Jahren mit mir herumtrage und die ich bisher nicht lösen konnte, tiefe Ängste, Handlungen, wegen denen ich mich schäme usw. all das kam auf einmal aus mir raus. Claude hatte bei den Gesprächen nichts davon gewertet, hat mir lediglich viele, viele Fragen gestellt, teilweise auf Antworten bestanden und mir viel von sich selbst in ähnlichen Situationen erzählt. Irgendetwas in mir kam mehr zu Ruhe, irgendetwas anderes wurde unruhiger.

Da ich mich auf dem Straßenretreat auf nichts zurückziehen konnte, wir auch immer in diesem Gruppenprozess miteinander waren, war ich auch meinen Themen gnadenlos ausgesetzt. Die alltägliche Achtsamkeit in den kleinen Dingen, der Kontakt mit den anderen Teilnehmern, viele ganz persönliche Gespräche mit den anderen, die Groß-

zügigkeit, die wir erfuhren, halfen, dass die Dinge in mir arbeiten konnten, ohne irgendwie den Boden unter mir zu verlieren.

Als das Straßenretreat zu Ende ging, war ich froh. Ich hatte etwas gewagt in meinem Leben, viel dafür bekommen, bin um Erfahrungen reicher, fühle deutlich weniger Angst, habe unmittelbarer Kontakt zu anderen Menschen und war aber auch sehr erschöpft. Bereits am Tag nach dem Retreat fingen Dinge in meinem Leben an sich zu klären, an denen ich nun schon lange erfolglos „rumgedoktert“ hatte. Nun werde ich sehen, was weiter passiert. Ich bin offener geworden, mache weniger Pläne.

Kalika Schlumberger

WEITERE STIMMEN ZUM STRASSENRETREAT

„Ich habe Stunden damit zugebracht, nur Leute zu beobachten – eine Tätigkeit, die mir in meinem „normalen“ Alltag eher langweilig erscheinen würde. Ich war sehr erstaunt darüber, wie viel Verschiedenes z.B. auf dem Kölner Domplatz innerhalb einer Stunde passiert. Dies war dann auch in keiner Weise langweilig, sondern eher spannend – ja, so als ob ich ein spannendes Video ansehe.“

In mir entstand die Vermutung, dass es eigentlich keine Langeweile, die durch äußere Umstände auf mich trifft, geben könne. Das Gefühl der Langeweile entsteht immer dann in mir, wenn ich nicht bereit bin, die ständigen Veränderungen die ja pausenlos subtil und weniger subtil in meiner Umgebung stattfinden, wahrnehmen zu wollen. Oder um ein in budhistischen Kreisen häufiger gebrauchtes Wort zu verwenden, wenn ich nicht achtsam bin.“

Roger ShoShin

Obwohl ich das Retreat aus persönlichen Gründen vorzeitig beendete, hat es mir verschiedene Dinge klar gemacht. Leid und

Gewalt in jeder Form steckt oftmals tiefer in mir / in uns als wir / ich glauben. Erfahrungen aus unserem Leben prägen uns lange, lange Zeit auch wenn wir uns scheinbar mit ihnen arrangiert haben, vielleicht sogar glauben, sie wirklich bearbeitet zu haben. Das Zusammenkommen von günstigen Bedingungen reicht oftmals, um vieles wieder ans Licht zu holen. Dann ist es an mir / an uns dieses tatsächlich zu transformieren um zu heilen. In der wenigen Zeit, die ich teilnehmen konnte, habe ich Schmerz, Wut, Trauer, Liebe und Mitgefühl erfahren. Einen Teil konnte ich heilen, einen Teil nahm ich wieder mit. Vieles aus meiner Vergangenheit, welches ich über Jahre mitschleppte, blieb zurück auf der Straße. Ich habe mich verändert, wozu und wohin bleibt abzuwarten. Es war die richtige Zeit, der richtige Ort, die richtige Gruppe und Claude AnShin die richtige Person in diesem Moment. Für diese Erfahrung bin ich sehr dankbar.

Ich verneige mich vor allen die mich begleitet haben, die mir die Möglichkeit gaben in mich hineinzuschauen, mich zu spüren. Ich verneige mich mit Demut vor denen, die nicht zurück können von diesem Ort. Mögen sie alle und alle fühlenden Wesen Glück erfahren.

Un-San

Mir hat am meisten die Großzügigkeit der Kölner „zu schaffen“ gemacht. Ich hatte damit gerechnet, abgewiesen und beschimpft zu werden. So wie ich es oft bei Bettlern und Obdachlosen getan habe. Stattdessen habe ich überwiegend zutiefst großzügige Menschen erlebt. Die ohne Misstrauen, ohne Groll, einfach nur großzügig und selbstlos, ganz selbstverständlich Essen gegeben haben. In diesen Momenten war ich so tief berührt.

Zu wissen, dass es nicht nur Menschen gibt, die sich „nur“ um ihr eigenes Wohl bemühen, sondern zu entdecken, dass es Menschen gibt, die den Gedanken des Dana – des selbstlosen, großzügigen Gebens –

