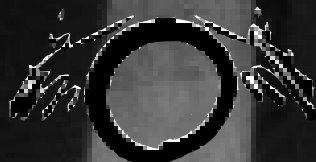


Zaltheo Sangha

2/2007

RUNDBRIEF 2. HALBJAHR 2007



- GEHEN ENTLANG DER GRENZE- Seite 2-3
- MEINE ERLEBNISSE & INITIATION IM SSM IN KÖLN - Seite 4 - 5
- PILGERWANDERUNG 2007 - Eindrücke von KenShin - Seite 5 - 6
- STEFAN - EIN NEUES MITGLIED STELLT SICH VOR - Seite 7
- MEINE ZEIT MIT CLAUDE ANSHIN - Aaron berichtet - Seite 8



Liebe Freunde und Sangha Mitglieder,

ich freue mich euch den zweiten Rundbrief in diesem Jahr übersenden zu dürfen!

Wir haben noch einmal zwei Berichte von der Pilgerwanderung. Einer aus Sicht von Bill. Er ist US-Amerikaner und so wie Claude AnShin auch Vietnamveteran.

Der zweite Bericht stammt von Wiebke KenShin Andersen, Schülerin und Assistentin von Claude AnShin Thomas.

Dann berichtet Sonja Sterner von Ihrer Initiation während eines Retreats im SSM in Köln. Der Begriff "Initiation" bedeutet, dass sich jemand dazu entschließt, die 10 Richtlinien (Nicht Töten, Nicht Stehlen, Nicht Lügen, Kein Sexuelles Fehlverhalten, Keine Rauschmittel zu sich zu nehmen und noch fünf weitere Richtlinien ...

;-) in sein tägliches Leben zu integrieren.

Claude AnShin betont hier immer sehr, dass es nicht gilt, diese Richtlinien rigide zu befolgen und das es unmöglich ist, sie zu 100% zu "erfüllen". Aber er empfiehlt, sie als roten Faden, der uns immer und überall begleitet, in unser Leben einzuladen.

So war es eine große Freude für mich persönlich, wieder bei einer Initiation dabei sein zu dürfen. Die Initiationen erinnern mich an meine eigene Initiation und auch an die einige Jahre später folgende Jukai- Ordination.

Ganz besonders freue ich mich auch über den Artikel, den Aaron geschrieben hat. Er ist erst 13 Jahre alt und hat Claude AnShin dieses Jahr zwei

Wochen auf seinen Reisen in Deutschland begleitet und er wird mit mir zusammen für vier Wochen in die USA zum Jahreswechselretreat von Claude AnShin fliegen. Wahnsinn, wie viel Mut und Entschlossenheit dazu gehört.

Ja ich freue mich, durch den Rundbrief mit Euch näher in Kontakt zu sein und so auch die Nähe zur größeren Sangha aufrecht erhalten zu können. Danke für all Eure Unterstützung im vergangenen Jahr. Ich wünsche Euch frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2008!

Herzlichst Eure:

Marion GenRai



Bill und KenShin nach dem 1. Pilgertag im Gespräch

GEHEN ENTLANG DER GRENZE

Mir ist nicht klar, wann ich mich dazu entschieden habe, entlang der texanisch-mexikanischen Grenze zu gehen. Selbst als ich mit dem Marsch begann wusste ich nicht,

warum ich es getan habe. Abgesehen von einigen vagen Gefühlen davon, dass ich meine Zen-Praxis in irgendeine Form des sozialen Handelns bringen wollte. Was mir dann die Gelegenheit bot, Zeugnis abzulegen. Claude AnShin Thomas, ein Zen-Mönch, der wie ich amerikanischer Kriegs-

veteran des Vietnamkrieges ist, hat diese Wanderung geleitet. AnShin hat Bettelgelübde abgelegt und das Gelübde, Krieg und Gewalt zu beenden. Er ist seit seinem ersten Marsch im Jahre 1994 (von Auschwitz nach Vietnam) über 20.000 Meilen zu Fuß gegangen.

Bereits zu Beginn der Wanderung begann ich zu verstehen, dass dies so etwas wie ein langes Sesshin war. Ein Zen Retreat. Wir begannen und endeten jeden Tag mit Zazen und Servicen (Andachten / Rezitationen) und wir lebten mit Regeln und Strukturen, die ein starkes Praxis-Gefäß schufen. Meist gingen wir vier bis fünf Stunden am Tag in Schweigen. AnShin ermutigte uns dazu, über die Wurzeln



von Krieg und Gewalt in uns selbst zu reflektieren. Gegründet auf dem Verständnis, dass Frieden aus uns selbst heraus entsteht und nicht aus einer politischen Perspektive oder der sozialen Umgebung außerhalb unserer selbst.

Jede Phase des Gehens war Zazen. Eine lange Gehmeditation und eine Gelegenheit, die Praxis des Zazen vom Sitzkissen in ganz aktive Momente des Lebens zu bewegen. Die meisten Tage habe ich mit den Richtlinien gearbeitet. Dabei bin ich meinem eigenen Lehrer, Charles Tenshin Fletsher gefolgt. Roshi ermutigt, eine Richtlinie im Geist zu behalten und zu sehen, wie sie in meinem Leben arbeitet. Zum ersten Mal begann ich zu verstehen, wie mir die Praxis der Richtlinien hilft, mein Konditioniert sein und meine Gewohnheiten zu durchdringen, welche Unbehagen und Besorgnis fördern. An vielen Tagen versuchte ich, aus ganzem Herzen zu akzeptieren, was jeder Tag zu bieten hat (Die Richtlinie, nicht über die Schwächen und Fehler von anderen zu sprechen). Das hat mir dabei geholfen zu sehen, wie sehr meine gewohnheitsmäßigen Reaktionen dazu beitragen, Dinge zu fragmentieren und Unbehagen auslöst, was zu Unfunktionalität innerhalb meines Austauschs mit anderen Menschen und zu Unglücklichsein und Besorgnis in mir selber führt.

Unsere kleine Gruppe umfasste fünf bis zehn Personen. Alle acht Männer, die mitgegangen sind waren Militär-Veteranen, aus Vietnam, Irak und dem kalten Krieg der ost-deutschen Armee. Mit anderen zu leben und zu arbeiten hat Herausforderungen und Dispute präsentiert, aber auch ein starkes Gefühl von Kameradschaft, nicht unähnlich der in meiner Infanterie-Kompanie in Vietnam.

Wir haben keinerlei Geld oder Kreditkarten mit uns geführt und uns bezüglich Unterkunft und Essen auf die Hilfe von Kirchen, Einzelpersonen oder den Regierungen der kleineren Städte verlassen. Entlang des Weges haben häufig Verkehrsteilnehmer angehalten und uns bzgl. unseres Marsches gefragt. Gelegentlich wurde Wasser und Geld angeboten. Unsere Praxis des Bettelns hat insbesondere zu tiefem Austausch mit unseren Gastgebern geführt. Viele Menschen haben ihre Herzen geöffnet und alte und neue Wunden geteilt. Ich konnte verstehen und die Heilung sehen, die aus dem „Zuhören und Sprechen vom Herzen“ entsteht- die Richtlinie des nicht Lügens.

In La Joya hat Dechant Lucio Flores mit tiefen Gefühlen über seinen Schmerz berichtet, der ihn durchfährt, wenn er Beerdigungen für junge Migranten durchführen muss. Männer, die häufig nackt und ertrunken im Rio Grande gefunden werden. Die Familien dieser Männer werden niemals erfahren, was mit ihnen geschehen ist. Die Migranten schwimmen oft nackt durch den Rio Grande und tragen ihre Besitztümer in großen Müllsäcken, die mit Schnürsenkeln an ihren Körpern befestigt sind. Bei denjenigen, die ertrinken, ist es häufig so, dass sich die Schnürsenkel lösen und die Säcke wegschwimmen oder auf den Boden des Rio Grande sinken, zusammen mit ihren Ausweisen.

Die Pilgerwanderung hat auch einen Prozess in mir begonnen. Und zwar, mich gegenüber lange vergessenen Teilen meines Selbst zu öffnen. Gegenüber meinen texanischen Wurzeln, gegenüber Gefechts-/ Kriegs- Erfahrungen in Vietnam und gegenüber dysfunktionalen und fragmentierten Beziehungen in der Vergangenheit und Gegen-

wart. Ich bin entschlossen, diese weiterhin zu erforschen. Ganz besonders meine Kriegserfahrungen. So nehme ich an Veteranen Retreats teil und suche Hilfe bei der Veterans Administration um mir zu helfen, diesen Teil meines Lebens zu untersuchen und zu akzeptieren.

Haben wir während unseres Weges tatsächlich Frieden gefördert? Vielleicht haben wir mehr getan, als ich zu verstehen vermag. Als wir nach Salineno gegangen sind, stieg der Pfarrer der „Our Lady of Refuge“ Kirche in Roma, welcher gerade auf dem Weg zu einer Beerdigung war, aus seinem Auto aus, um mit uns zu sprechen. Als er fort ging drehte er sich um und sagte: „Ihr habt für meine Gemeinde Wunder vollbracht. Ihr verändert die Welt, selbst wenn Ihr es nicht wisst.“

Nach dieser Pilgerwanderung habe ich das Gefühl, dass ich es nicht vermag, adäquate Worte für den wirklichen, den realen Frieden zu finden, welche ich mit anderen teilen könnte. Ich weiß, dass Frieden keine Emotion ist, kein Gemütszustand und sich auch nicht immer gut anfühlt. Frieden kann gegenwärtig sein, selbst während ich Unbehagen und Schmerz empfinde. Frieden ist ein aus ganzem Herzen Vertrauen in das, was jeder Augenblick anzubieten hat. Er kann in seltenen und wertvollen Momenten zu tiefer Akzeptanz und Dankbarkeit führen. Eine tiefe Verbindung mit anderen. Jeden Abend haben wir dadurch, dass wir den Bodhisattva Avalokiteshvara angerufen haben, die Praxis der Bewusstheit gegenüber dem Schmerz der Welt gelebt. Der in uns allen präsent ist. „Wir wissen, dass wir bereits durch tiefes Zuhören einen großen Teil von Schmerz und Leiden in uns selbst und anderen heilen können.“





Reichhaltiges Sangha- Frühstück während unseres Meditations- Wochenendes in Frankfurt....

MEINE ERLEBNISSE UND MEINE INITIATION BEIM RETREAT IM SSM - KÖLN

Anfang August traf ich Claude AnShin Thomas in Bremen wieder. Ich freute mich sehr, ihn und die Zaltho-Sangha wiederzusehen.

In den folgenden Wochen bat ich Claude AnShin darum, die 10 Richtlinien zu erhalten, und er bot mir die formelle Initiationszeremonie an.

Ich war berührt und entschlossen, und so nahm ich Ende September am Retreat im SSM in Köln teil. Hier sollte auch die Initiation stattfinden.

Das Wiedersehen mit der Sangha und Claude AnShin war sehr herzlich, und ich war gespannt auf das Retreat.

Zunächst fand ein Vortrag statt mit dem Thema "Krieg beenden - Frieden leben", und ich war wieder einmal von Claude AnShins Direktheit, Ehrlichkeit und Lebendigkeit beeindruckt. Seine Präsenz ermutigt mich immer wieder, noch entschlossener zu praktizieren. Außerdem war ich beeindruckt von dem 13-jährigen Aaron, der während des Vortrags die Glocke übernahm.

Am nächsten Morgen begann das Retreat. Schon bald merkte ich, wie wertvoll es ist, gemeinsam Achtsamkeit zu praktizieren und sich beim „Achtsamen Sprechen und Zuhören“ über innere Prozesse auszutauschen. Ich freute mich auch darüber, dass ich die Aufgabe bekam, mich um den Altar zu kümmern.

Abends trafen wir uns zu einer Versammlung der Zaltho-Sangha im schönen, neuen Zentrum in Leverkusen. Und mir wurde bewusst, mit wie viel Einsatz und Engagement manche Mitglieder dabei sind, und wie wertvoll es sein kann, einander zu unterstützen und Erlebnisse zu teilen. Zum Schluss gab es noch einen

Geburtstagskuchen für Marion GenRai und wir sangen ihr ein Geburtstagsständchen.

Nach einer unruhigen Nacht, in der mir so einiges durch den Kopf ging, wurde ich morgens nicht vom Wecker wach, sondern vom Hahn, den man auf dem Gelände gut hören kann. Ich dachte sofort an das Märchen von Frau Holle, in dem der Hahn ja als Hüter der Schwelle auftaucht, und die Rückkehr einer Initiantin nach Hause ankündigt. Irgendwie war das schön, und im Nachhinein, von meinen Gefühlen her wirklich passend. Denn an diesem Tag sollten Ana und ich die Initiation bekommen.

Bei der ersten Meditationspraxis war auch der burmesische Mönch Ashin Sopaka, der in Köln lebt, dabei. Ich freute mich, ihn an diesem Tag wieder zu sehen. Im letzten Jahr war er auf seiner Pilgerwanderung für Frieden zunächst, bei der Zaltho Sangha in Leverkusen und dann bei uns in Bielefeld vorbeigekommen.

Während der Praxis von „Fragen und Erwidern“ war ich sehr beeindruckt davon, wie klar und konsequent sich Claude AnShin verhielt, als ein Teilnehmer sehr fordernd wurde. An dieser Klarheit und Konsequenz mangelt es mir noch manchmal.



Nach der „Essmeditation“ war es dann soweit. Die Initiations-Zeremonie wurde vorbereitet, und Ana und ich wurden immer aufgeregter. Schön, dass wir gemeinsam daran teilnahmen.

Als Claude AnShin sich dann gleich am Anfang so humorvoll zeigte, war meine Anspannung weg, und ich war nur noch dankbar und glücklich, diese Initiation zu bekommen. Zwischendurch verkniff ich mir immer wieder die Tränen, um konzentriert zu bleiben. Ich fühlte mich irgendwie getragen von Claude AnShin und allen, die anwesend waren, und fühl-

te mich gleichzeitig auch ganz präsent in mir, und voller Vertrauen in Claude AnShin und den Weg. Ich war sehr berührt von dem Gefühl, endlich zu Hause angekommen zu sein. Aber so letztendlich finde ich gar nicht die passenden Worte für das, was ich empfand. Schön, dass danach eine Pause war und ich meine Tränen loslassen konnte und von so vielen TeilnehmerInnen herzlich umarmt wurde.

Das Verabschieden fiel mir sehr schwer. Ich war glücklich und traurig zugleich und fand nicht die richtigen Worte.

In diesen Wochen, während Claude AnShin in Europa war, ist soviel in mir passiert, was in mein Leben hineinwirkt, und ich wünschte, es würden noch mehr Menschen diese wertvollen Begegnungen mit Claude AnShin und den Mitgliedern der Zaltho-Sangha erleben können.

Ich freue mich, mit euch verbunden zu sein und mit euch zu praktizieren.

Sonja Angyo



PILGERWANDERUNG 2007

Eindrücke von Wiebke KenShin

Ich bin froh, dass es einen weiteren Rundbrief der Zaltho Sangha gibt. Als einen Beitrag hierzu findet ihr hier einen kurzen persönlichen Report von mir über meine Erfahrungen während der letzten USA/Mexiko-Grenz-Pilgerwanderung, bei der ich als Schülerin und Assistentin von Claude AnShin Thomas teilgenommen habe. Es ist ein ziemlich großes Unterfangen, solch eine Reise in Worte zusammenzufassen, denn es scheint so viel zu sein. Daher ist mein Bericht mit Sicherheit keine vollständige Repräsentation der vielen Tage des Pilgerns.

Die Pilgerwanderung entlang der Grenze war für mich eine sehr stabile und intensive Zeit. Ich konnte spüren, dass die vielen Pilgerwanderungen, die ich mit Claude AnShin bereits gemacht habe, mir nützlich waren. Ich konnte spüren, dass wir ein gutes Team sind und einen unterstützenden Rahmen für alle Pilger schaffen. Ich war für die Unterbringung, das Essen, den Weg und die Fotos verantwortlich;

Claude AnShin für die spirituelle Praxis, das Gehen selber und die Sicherheit und Stabilität der Gruppe. Ich habe mich meist sehr glücklich über die Tatsache gefühlt, dass ich in der Lage war, durch das Organisieren der Unterkünfte so viele Kontakte zu so vielen Menschen knüpfen zu können. Ich persönlich habe viel positive Rückmeldung entlang des Weges bekommen und alles in allem habe ich das Gefühl, dass ich gewachsen bin und „meine Haut stärker ausfülle“.

Auf dieser Pilgerwanderung wurden wir die meiste Zeit von der Katholischen Kirche beherr-

bergt. Diese Erfahrung hat meine Einstellung zur Katholischen Kirche ziemlich verändert. Durch die Pilgerwanderung habe ich erfahren, dass die Katholische Kirche eine starke Präsenz entlang der Grenzgegend hat. Ich habe auch gelernt, dass diese Gegend stark von der mexikanischen Kultur und Sozialstruktur beeinflusst ist. Ich mochte den mexikanischen Einfluss sehr, denn ich habe starke Familienbande und Gemeinschaft wahrgenommen, die sich durch eine starke Unterstützung füreinander ausgedrückt hat. Häufig waren die



Menschen nicht so sehr an unserer Praxis (Buddhistische Praxis) interessiert, aber es war ein Ausdruck ihrer Großzügigkeit und Freundlichkeit, dass sie uns beherbergt und genährt haben. Es hat sich warm, authentisch und unterstützend angefühlt.

Es gab einige Tage, an denen ich bei der Erfüllung meiner Verantwortlichkeiten sehr viel Druck auf mich ausgeübt habe. Das hat dann zu Stress geführt. Am stärksten habe ich das erlebt, als wir uns dem Ende der Pilgerwanderung näherten. Während dieser Phase ist mir aufgefallen, dass ich übersensibel reagierte gegenüber dem, was ich als Kritik empfand. Das Ergebnis davon war, dass ich mich in Ärger zurückzog, was dann wiederum dazu geführt hat, dass ich in einer emotionalen Verfassung von Groll endete. Ich lerne gerade, dass wenn diese Dynamik beginnt, dies ein Signal für mich ist, dass ich mich vielleicht übernommen habe.

Der Teil, der während der Pilgerwanderung für mich die größere Herausforderung dargestellt hat, waren die zwischenmenschlichen Beziehungen und Kontakte zu den Mitgliedern der Gruppe. Den Pilgern. Da eine Pilgerwanderung solch eine sehr intime Praxis ist.

Es gab häufig Momente, bei denen ich.. ja, ich würde sagen enttäuscht über mich selbst war. Ich habe Verhaltensweisen an mir kennen gelernt, die ich bisher noch nicht oder noch nicht so stark bemerkt hatte. Ich entdeckte die negativen Anteile meines Vaters in mir stärker: Verachtung. Verurteilung. Entzug von Zuneigung, Beschämen, passive Aggressivität. Doch wegen dieser Praxis und der weit blickenden Klarheit, die sie mir gebracht hat, sehe ich jetzt die Chance, dass diese Aspekte in mir zu heilen beginnen und unmittelbar konfrontiert werden können. Es war auch schwierig zu merken, wie selbstzentriert ich zu manchen Zeiten war und einfach nicht willens, einen Schritt in Richtung Menschlichkeit zu tun.

Bei mehr Begebenheiten als mir lieb ist, ist mir aufgefallen, dass ich gegenüber anderen Pilgern mit Sarkasmus reagiert habe. Mit Menschen sarkastisch umzugehen, auch wenn es kurzfristig ist, ist für mich eher destruktiv als unterstützend. Ich hatte auch einige Schwierigkeiten mit ein paar der Männer, die mitgegangen sind. Insbesondere einige der Männer, die älter waren als ich. Möglicherweise ist das eine Reflektion meiner festgefahrenen Gefühle zu meinem Vater. Wie auch immer, all dies war nicht besonders angenehm.

Ich war immer wachsam dafür, ob ich gerade dabei war auszuagieren und achtete bewusst darauf, dass meine starken Gefühle wirklich mir gehören und nicht anderen. Ich habe mich auch darum bemüht, vor allem daran zu denken, dass die Verhaltensweisen von anderen, auf die ich so stark reagiere oder die ich ablehne, meist Teile von mir selbst sind, derer ich mir noch nicht bewusst bin oder die ich noch nicht eingestehen möchte. Teile meiner Selbst, die ich noch nicht integriert habe, wie zum Beispiel Schwäche / Verletzlichkeit. Ich bin eher damit überidentifiziert, stark, kompetent und intelligent usw. zu sein.

Interessant ist auch, dass ich im Austausch mit einigen der anderen Pilger entdeckt habe, dass ich sie oft ermutigt habe, offener und direkter über Themen zu sprechen - alles Themen, die ich selber direkter ansprechen muss wie z.B.: Dinge ansprechen, Raum einnehmen, verantwortlich sein, meine eigenen Schatten anerkennen, ehrlich mit dem Ärger zu sein.

All dies hat zu vielen Einsichten geführt. Eine davon ist, dass auf Pilgerwanderung zu sein so sein muss, wie ich mir das Leben in einem Kloster vorstelle: eine Zeit mit eingeschränkten Wahlmöglichkeiten, eine Zeit über die eigenen Konditionierungen zu lernen, sowohl über die eigene Selbstsüchtigkeit wie auch über die eigenen Talente.

KenShin





HALLO LIEBE ZALTHO SANGHA UND FREUNDE DER SELBEN

Mein Name ist Stefan Zöller und ich bin seit neustem auch Mitglied des Zaltho e.V. 34 Jahre alt, verheiratet mit der Mutter unserer 17 jährigen Tochter und von Beruf Erzieher. Meine Hobbies sind Karate-Do, Yoga, Lesen, Punkrock und Hardcoreshows besuchen, u.v.m.

„Straight Edge“ (Punkrock ohne Alk und andere Drogen) und „Vegan“ (Vegetarierer ohne Milch und Eier) sind einige meiner temporären Identifizierungen, die als Segel des Bootes dienen, mit dessen Hilfe ich hoffe vielleicht eines Tages das Ufer des Erwachens erreichen zu können, um dann vielleicht zu schaffen solche

Begrifflichkeiten und Zugehörigkeitsillusionen und den Rest des Bootes loszulassen. (puh!)

Meine spirituelle Suche, die mich schließlich vorerst zum Buddhismus/SotoZenstyle verschlagen hat, hängt hauptsächlich mit der ersten edlen Wahrheit, der vom Leiden zusammen. Nach meiner bisher schwersten Lebenskrise habe ich mich, erst eher theoretisch, dann aber auch heftigst praktisch, dem Buddhismus zugewandt. Nachdem ich mich zuerst bei den Tibetern umgeschaut habe, bin ich dann auch bald auf Zen als einen für mich scheinbar passenden Weg gestoßen.

Nach Ausprobieren von einer im Vergleich augenscheinlich eher strengeren, traditionell japanisch orientierten Weise des Soto Zen, die ich, wie alles andere in meinem bis dahin gewohnten Leben, für kurze Zeit recht exzessiv geübt habe, habe ich dann länger eine praktische Pause gemacht um nach einem verkopften Wiedereinstieg, durch karmische Fügung schließlich auf GenRai und den Leverkusener Teil der Sangha stoßen zu dürfen. Da sitze ich nun, mal mehr, mal weniger regelmäßig seit ungefähr zwei Jahren. Zurzeit bin

ich jedoch eigentlich recht entschlossen diesen Weg mittig weiter zu gehen. Daher auch meine Entscheidung, die Sangha nunmehr auch als Vereinsmitglied unterstützen zu wollen.

Ich bedanke mich für die herzliche Aufnahme in die Sangha (gerade heute noch eine super nette Willkommenskarte im Briefkasten gefunden, über die ich mich echt riesig gefreut habe! Danke Karen Getsu-Gen!) und all das, was ich bisher schon mit und durch Euch erleben durfte!

Dank auch an Claude AnShin, der mich mächtig zu inspirieren und motivieren scheint. (Ich lerne jetzt Englisch und arbeite an meiner Schüchternheit weisen Männern gegenüber! Bestimmt! ;-)

In Gassho,

Stefan Zöller



RETREAT IM BENEDIKTUSHOF - NOTIZEN -

Welkende Blumen werden oft durchscheinend und sehen dann wie schlecht gemachte künstliche aus, während gut gemachte Kunstblumen wie echte aussehen können.

- Will ich leben oder trachte ich nur danach zu überleben?
- Will ich weiterhin Ecken abkürzen oder sie genau gehen?

Wenn ich lieben will, muss ich durch Hass, Abneigung, Ablehnung, Stolz, Überheblichkeit, Arroganz, Verachtung, Groll, Ekel und noch viele andere Gefühle und Befindlichkeiten hindurch gehen. Um durch diese hindurch zu gehen, muss ich sie erst mal erkennen und diese Erkenntnis aushalten.

Erst dann kann ich eigene Gefühle von Liebe, Zuneigung, Freundschaft, Bemühen verspüren, oder wenn diese mir entgegen gebracht werden, diese als solche erkennen und annehmen.

Johanna



MEINE ZWEI WOCHEN MIT CLAUDE ANSHIN

Ich heiße Aaron J. Khne und bin 13 Jahre alt. Ich habe Claude AnShin Thomas im Oktober 2005 in der Freien Schule Fläming kennen gelernt. Wir konnten ihm dort Fragen stellen und haben Antworten erhalten. Es hat mich interessiert, was er erzählt und gemacht hat.

Meine Mutter hatte die Idee: Ich könne doch ein Praktikum bei ihm machen. Also sind wir in Kontakt geblieben. Dann gab es die Möglichkeit, zwei Wochen mit ihm zu gehen, über die ich berichten möchte. Ich will dazu noch sagen, dass ich gerne noch länger als zwei Wochen bei ihm geblieben wäre.

Am 16. 9. 07 sind meine Mutter und ich dann, in Absprache mit AnShin, zum Benediktushof gefahren. Dazu muss ich sagen, dass der Benediktushof in Holzkirchen in Westdeutschland und Belgig (da wo ich herkomme, und zwar aus der Stadtmitte) in Ostdeutschland liegt. Daher dauerte die Fahrt ungefr 10 Stunden. Meine Mutter fuhr am 17. 9. wieder und ich war in der Obhut von Claude AnShin Thomas und seiner Schülerin Wiebke KenShin für die zwei Wochen.

Die Retreatzeiten gefielen mir gut. Es war zunächst eine Umstellung für mich, dass ich morgens um 6:00 aufstand, allerdings härtete mich das brauchbar gut ab. Das frühe Aufstehen hatte den schönen Vorteil, dass ich bei der Sitzmeditation im Dunkeln die Augen schloß und im Licht der aufgehenden Sonne wieder öffnete. Wir machten dort Sitzmeditation, Gehmeditation, Essmeditation, Arbeitsmeditation, Meditation des Achtsamen Sprechens und des Zuhörens und Meditation des Fragens und der Antworten, wobei mir weitere Fragen beantwortet wurden.

So ging das fünf Tage lang und es wurde mir nie langweilig. Viele Leute bewunderten mich, dass ich so lange stillsitzen konnte oder/und fragten mich, wie ich AnShin kennen gelernt habe, und ich erzählte es bestimmt tausend mal.

Danach fuhr ich mit AnShin, KenShin und GenRai nach Leverkusen-Opladen, wo GenRai wohnt und bei der wir dann auch blieben. Die Drei zeigten mir Köln, wo wir mit einer hohen Seilgondel über den Rhein fahren. Dann am 27. 9. hielt AnShin den Vortrag mit Pfarrer Teller, wo ich an der Kasse mithalf. Am 28. 9. gingen AnShin, KenShin und GenRai zu dem Vortrag, den AnShin im Gefängnis hielt. Ich konnte nicht mitkommen, weil die im Gefängnis mich mit 13 dort nicht rein ließen. So lernte ich GenRai's Freunde kennen, die bei mir blieben.

Den Vortrag im SSM in Köln am 29. 9. fand ich am aufregendsten, weil ich der Glocke der Achtsamkeit „helfen durfte zu singen“, wie AnShin es mir beigebracht hatte.

Am 30. 9. 07 kam dann meine Mutter zurück und ich konnte den zweiten Retreattag (im SSM) nicht mehr miterleben. Meine Mutter und ich fuhren dann wieder elf Stunden zurück, elf weil es mit einem Zug nicht ganz so geklappt hat wie geplant. Von zu Hause telefonierte ich noch mal mit AnShin, weil er und KenShin am Montag ganz früh wieder in die USA geflogen sind.

Ich habe bei ihm einige der täglichen Rezitationen und praktische Anwendungen in der Meditation gelernt. Ich habe nicht gelernt aufmerksam zu sein, sondern habe mich darin geübt. Ich habe diese Art des Lernens verstanden und es fiel mir leicht sie zu akzeptieren.

Die Morgen- und Abendmeditation führe ich vor meinem häuslichen Altar fort und bin dankbar dafür. Meine Mutter bittet mich, mindestens einmal täglich vor und nach dem Essen die Danksagung zu sprechen, die ich von AnShin gelernt habe.

Die Zeit war schön und ich freue mich auf den Monat, den ich mit GenRai bei AnShin und seinen Schülern in der USA verbringe.

Geschrieben am 02. 10. 2007 von Aaron Jonas Khne

DANKE FÜR IHR DANA!

Ein herzliches Dankeschön an all diejenigen, die die Telefon- und Briefaktion zum Anlass genommen haben, Claude AnShin und die Zaltho Sangha finanziell zu unterstützen.



Bankverbindung ZalthoSangha:

Sparkasse Leverkusen

Blz.: 375 514 40

Konto zugunsten der Zaltho Sangha:

100 021 567

Konto zugunsten der Zaltho Foundation

100 021 575

Iban Nr.: **DE07375514400100021575**

Big/Swift Code: **WELADEDLLEV**

