Gemeinschaft für Frieden und soziale Aussöhnung e. V.

Zaltho Sangha

2/2008

RUNDBRIEF 2. HALBJAHR 2008

FRAGE UND ERWIDERUNG MIT CLAUDE ANSHIN - Seite 2-3
UNSER NEUES MITGLIED ARNO STELLT SICH VOR - Seite 4-5
JEDEN MITTWOCH IM GEFÄNGNIS - Bericht von Roger ShoShin-Seite 5-6
LÄCHERLICH GLÜCKLICH?- Seite 6
UNSERE “YOUNG-STARS” - Aaron, 14, Ole, 12 und Dominik, 16 Jahre - Seite 7
CLAUDE ANSHINS NEUES/ALTES BUCH Veröffentlichung im September 2008- Seite 8

IMPRESSUM: VEREINSSITZ: Zaltho Deutschland, Hermann-Nörrenberg-Str. 17 - 51379 Leverkusen, www.zaltho.de oder www.zaltho.org
Verantwortlich für den Inhalt: REDAKTION: Marion Lukas, E-MAIL: info@zaltho.de, VERSAND: Zaltho-Deutschland

Liebe Freunde und Sangha Mitglieder,

ich freue mich, Euch/ Ihnen den 2. Rundbrief im Jahr 2008 übersenden zu dürfen.

Wir haben wie immer einige Artikel von Mitgliedern und Interessenten der Zaltho Sangha, die ihre Erlebnisse während der Meditationswochenenden aufgeschrieben haben. Ich fand es klasse, dass unsere "Young-Stars" Aaron, Ole und Dominik gerne bereit waren, über ihre Erfahrungen zu berichten.

Ich war beeindruckt, sie alle kennen zu lernen und zu erleben, wie ernsthaft, humorvoll und wie selbstverständlich sie in ihren jungen Jahren an den verschiedenen Meditationsformen teilgenommen haben. Ich finde die Authentizität von Jugendlichen einfach erfrischend und vor allem ihre Neugier, die es ihnen erlaubt, wirklich jede Frage zu stellen. Da kann ich mir auf jeden Fall eine Scheibe abschneiden!

In diesem Rundbrief stellt sich auch unser neues Mitglied Arno Serafino Arquint aus der Schweiz vor.

Unser 1. Vorsitzender Roger ShoShin reflektiert über sein mittlerweile seit 6,5 Jahren bestehendes Meditationsangebot in der Justizvollzugsanstalt in Bernau.

"Last but not least" haben wir auf der letzten Seite des Rundbriefes den Hinweis auf die Neuveröffentlichung von Claude Anshins Buch.

In der Hoffnung, dass der Rundbrief uns alle in Kontakt sein und bleiben lässt, wünsche ich viel Freude beim Lesen.

Auf ein baldiges Wiedersehen:

Herzlichst Eure:

Marion GenRai

Frage und Erwiderung Claude AnShin

Frage:
Was denkst Du über Sexualität? Es scheint mir eine Energie zu sein, die einen Nutzen hat, mit der wir aber unfähig sind, gut umzugehen, gut zu recht zu kommen.

Erwiderung:
Dieses Thema ist für die meisten Menschen kompliziert. Diese Energie, die sexuelle Energie genannt wird, ist in allen organisierten Gesellschaften - nicht nur den westlichen, sondern insgesamt - sehr falsch verstanden worden. Denn häufig geht es da gar nicht um sexuelle Energie. Häufig geschieht etwas ganz anderes, etwas, das dann in sexuelle Energie übersetzt wird, z.B. Unsicherheit, Angst, Wut, Verwirrung. Es gibt sehr viele Illusionen zu der Mystik der Sexualität. Wir sind von jeder Art von authentischem, sexuellem Kontakt so weit entfernt, dass es schwierig ist zu wissen, was es denn ist.

Das ist ähnlich wie mit dem Thema „Liebe".

Fast alle Geschäftigkeit, die wir „Liebe" nennen, ist einfach nur verrauchte Illusion. Das, wonach wir zu suchen scheinen, ist etwas, das sicher und fest ist. Etwas, das ruhig ist. Wir suchen nach etwas oder jemandem, der oder die sich um uns kümmert. Da ist die Angst, allein zu sein; die Angst zu glauben, dass man nicht gut genug ist; all diese Ängste, all diese Anspannungen und Sorgen, und eben dieser starke Drang danach, eine Art sozialen Vertrag zu erfüllen. „Ich sollte verliebt sein. Ich sollte einen Partner haben. Und ich sollte sexuell aktiv sein. Wenn ich diese Dinge nicht tue, dann ist bei mir etwas

schräg. Ich bin fehlerhaft."

Nur weil wir eine Beziehung haben und sie zusammen halten, bedeutet das nicht, dass es dabei um Liebe geht. Es ist wichtig zu wissen, dass, Liebe nicht ein einziges Gesicht hat. Und das sexuelle Energie sich nicht nur in einer ganz bestimmten Art und Weise ausdrückt. Wenn wir diese zwei miteinander vermischen, bauen wir daraus Bomben. Wie viele Familien haben wir, in denen es nur einen Elternteil gibt? Wie viele zurückgelassene Kinder gibt es?

Das ist ein Resultat daraus, dass diese Themen wie „Liebe, Sexualität und Beziehungen" mit keinerlei Klarheit angegangen werden. Am Ende leiden die Kinder. Auf diese Art und Weise halten wir die Kreisläufe des Leidens am Leben.

Ich kann nur entdecken, was Liebe ist, indem ich mein Konditioniertsein aufgebe.

Das ist ein großartiges Thema für die Meditation: Nicht zu reagieren, wenn ich das fühle, von dem ich glaube, dass es eine große, sexuelle Anziehung ist, aber statt dessen zu sitzen. Ein- und auszuatmen mit genau dieser Energie, und mir die Frage zu stellen: „Was passiert eigentlich gerade wirklich? Worum geht es dabei?"

Ich weiß aus meinem Leben, dass als ich durch das Leiden meines Lebens am stärksten beeinträchtigt und mir dessen gleichzeitig nicht bewusst war, dies die Zeit war, in der ich sexuell am aktivsten war. Wenn ich eine Frau sah, hatte ich diese ganz intensiven Gefühle, und sagte mir: „Oh, ja, ich bin verliebt." Um diese Liebe etwas Wirkliches werden zu lassen, brauchte ich die sexuelle Vereinigung. Was dabei aber tatsächlich geschah war, dass ich zutiefst verängstigt war, und die sexuelle Vereinigung eine Art und Weise war, keinerlei Nähe zuzulassen. Sexuelle Vereinigung hat nichts mit Nähe zu tun.

Die aller intimsten Beziehungen, die ich in der Lage bin zu schaffen, haben sehr wenig mit diesen allgemein verständlichen Ideen von Liebe oder Sexualität zu tun.

Z.B. ist Roger ein Schüler von mir. Ich könnte gar nicht tiefer mit einem anderen menschlichen Wesen verbunden sein. Ich könnte ein anderes Wesen gar nicht mehr lieben. Ich könnte nicht mehr von mir anbieten. Und ich habe keinerlei Pläne, Roger zu heiraten! Ich habe keine Ambitionen, eine sexuelle Beziehung zu ihm zu haben! Das ist nicht das Thema.

In den frühen 80-ern, als ich begann, damit zu arbeiten, machte ich eine Therapie bei einem Psychiater. Alle 2, 3 Wochen oder ein mal im Monat kam ich zu ihm und erzählte von der nächsten, wahren Liebe. Wie tief ich davon bewegt war und wie stark ich mich angezogen fühlte. Wie stark ich mich hingezogen fühlte. Nach ca. 6 Monaten kam ich wieder mit der nächsten Seelenpartnerin hin, mit dieser tiefen Herzensverbindung. Er schaute mich an und sagte:

„Du kannst dir wahrscheinlich vorstellen, dass, ganz gleich wer von dir stark angezogen ist, das wahrscheinlich die unglücklichste Person ist, mit der du Kontakt haben könntest." Mich hat das zutiefst beleidigt und ich war schockiert. Tatsächlich hatte er absolut Recht gehabt. Ich habe mich an seine Worte gehalten. Das gab mir die Möglichkeit, diesen Kreislauf des Leidens nicht zu wiederholen.

Es ist ein wichtiges Thema. Und es ist wichtig darüber zu sprechen, weil über dieses Thema innerhalb der Gesellschaft nicht gesprochen wird. Wir können jedoch mit keinerlei Klarheit darüber sprechen, wenn wir nicht anfangen, das auch in unserem eigenen Leben zu regeln. Was es in unserem Leben bedeutet.

Die nächsten zehn bis zwölf Jahre habe ich allein verbracht. Bevor ich überhaupt eine gesunde Beziehung zu anderen Menschen aufbauen konnte, musste ich zunächst lernen, allein leben zu können, so dass ich die andere Person nicht dafür benutzte, die Stärke und die Intensität der Gefühle abzuwiegeln.

Es geschieht häufig so, dass, wenn jemand anderes da ist, ich immer die andere Person auffordern kann, mich zu retten. Ich kann die andere Person dazu benutzen, ihr die Schuld zu geben. Ich hatte gewöhnlich dieses Muster.

Wenn ich eine Beziehung zu jemandem hatte, - mit der ich besser keine Beziehung gehabt hätte - und wir uns gestritten haben, so wurden diese Streitereien und Kämpfe schließlich damit beendet, dass wir Sex hatten. Sex und Gewalt sind innerhalb unserer Gesellschaft stark miteinander verbunden. Kann ich Beziehungen herstellen mit Menschen als Menschen? Nicht als Objekte, um meine Bedürfnisse zu befriedigen?

Diese Punkte gelten für uns alle. Ich bin da nicht einzigartig oder ich war da nicht einzigartig.

Und ich sage dir, die ungesündesten Orte, die ich bezüglich dieser Themen erlebt habe, sind Klöster. Das ist kein Witz. Dort wird über nichts in dieser Art gesprochen. Man hüllt sich einfach in einen Umhang der Heiligkeit, und dann werden diese ganzen ungesunden sexuellen Energien und die Beziehungsenergien überall ausagiert.

In dem ersten Kloster, in dem ich gelebt habe, brachte ich eine Nonne von einem Ort zum nächsten, und sie lud mich sexuell ein. In einer indirekten Art und Weise. Du weißt, wie das geht, wenn man fragt, ohne wirklich zu fragen. Denn, wenn dann jemand „nein" sagt, kann man sich immer sagen: „Ach, ich hab ja nicht wirklich gefragt." Bei all dem geht es darum, dass man nicht klar ist.

Ja, Gewalt, Sex, Liebe, Geld, das sind ganz entscheidende Themen, über die es zu sprechen gilt und über die nicht gesprochen wird. Es ist wichtig darüber zu sprechen, weil über dieses Thema innerhalb der Gesellschaft nicht gesprochen wird. Wir können jedoch mit keinerlei Klarheit darüber sprechen, wenn wir nicht anfangen, das auch in unserem eigenen Leben zu regeln. Wenn wir nicht herausfinden, was dieses Thema in unserem Leben bedeutet.

Claude AnShin Thomas

Liebe Freunde der Zaltho Sangha,

"Selig sind, die da geistig arm sind, denn ihrer ist das Himmelreich" (Mt 5,3)

Liebe Freunde der Zaltho Sangha,

der Satz aus dem Matthäusevangelium soll am Anfang der Vorstellung meiner Person stehen. Ich heisse Arno Serafino Arquint und bin… Ja, was oder wer bin ich denn eigentlich? Natürlich, da gibt es schon einige Eckdaten. Ich bin 1970 im schweizerischen Scuol / Unterengadin geboren und aufgewachsen. Nach der Matura habe ich an der Universität Fribourg Theologie, Psychologie und Religionswissenschaften studiert mit dem Effekt, dass ich am Ende meines Studiums auf jede Frage eine Antwort parat hatte. Nach einigen Aufenthalten im Ausland war ich als katholischer Seelsorger in kleinen Berggemeinden des rätoromanischen Sprachgebiets, meiner Heimat, tätig. Daneben habe ich eine psychotherapeutische Zusatzausbildung zum logotherapeutischen und existenzanalytischen Berater gemacht.

Vor gut sieben Jahren habe ich die Leitung der kirchlichen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle in Chur übernommen. Dort verdiene ich bis heute mein Brot (und noch ein bisschen mehr). In der Zwischenzeit habe ich auch geheiratet und bin Vater von zwei Mädchen, 17 Monate und 5 Jahre alt. Dieses Jahr bin ich in unser neues Haus eingezogen. Soweit zu den Eckdaten.

Doch zurück zur Eingangsfrage: Wer bin ich denn jetzt nun? Vor einigen Jahren hat mir ein Kollege während des Militärdienstes ein Buch in die Hände gedrückt mit den Worten, dieses sei recht interessant und ich möge es doch lesen. Es hieß „Krieg beenden – Frieden leben“ und war von einem gewissen Claude AnShin Thomas geschrieben worden, einem mir bislang unbekannten Vietnam-Veteranen und Zen-Buddhistischen Friedensmönch. Schon bald hatte mich das Buch gepackt. Ich habe es mehrmals durchgelesen, was bei mir sonst sehr selten vorkommt. Jedes Mal war ich wieder von neuem bewegt und gerührt. Es rührte etwas tief in mir an, das ich nicht in Worte fassen konnte. Aber ich wusste, es hatte ganz viel mit mir zu tun. In der Zwischenzeit sind einige Jahre vergangen und ich habe Claude AnShin Thomas schon längst persönlich kennen gelernt, war mit ihm an einigen Retreats in Europa und einmal auch in den USA, habe ihm zugehört, bin mit ihm gelaufen, habe mit ihm gelacht und geweint, habe tausend Fragen an ihn gerichtet – mit dem Effekt, dass ich überhaupt nichts mehr weiß! Welch interessante Entwicklung – vom Wissenden zum Nichtwissenden. Dabei kommt mir der Prolog aus Goethes Faust in den Sinn:

„Habe nun, ach! Philosophie,
Juristerei und Medizin,
Und leider auch Theologie!
Durchaus studiert, mit heißem
Bemühn.
Da steh ich nun, ich armer Tor!
Und bin so klug als wie zuvor.
Heiße Magier, heiße Doktor gar,
Und ziehe schon an die zehen Jahr
Herauf, herab und quer und krumm
Meine Schüler an der Nase herum-
Und sehe, dass wir nichts wissen
können!
Das will mir schier das Herz verbrennen.”

Alle meine klugen Antworten und Ideen, all mein Wissen, auf das ich einst so stolz war, sind weg - bzw. haben ihre Bedeutung verloren. Dennn und das weiß ich mit absoluter Klarheit, all dieses Wissen hilft mir nicht wirklich, wenn es darum geht zu erwachen, glücklich zu sein, ein Leben in Fülle zu führen, wie es im Johannesevangelium heißt.

Lange Jahre ist mir der anfangs zitierte Satz Jesu aus der Bergpredigt ein Rätsel geblieben: "Selig sind, die da geistig arm sind; denn ihrer ist das Himmelreich." Wer sollte diesen Satz, dieses Koan, verstehen können? Was heißt das denn, geistig arm zu sein? Ich möchte und kann auch heute keine allgemeingültige Antwort auf diese Frage geben.

Arno Serafino Arquint

Persönlich habe ich in meinem Leben die Erfahrung gemacht, dass all das Wissen, dass ich mir angeeignet habe, mich mehr von meiner Umwelt, meinen Mitmenschen und mir selbst getrennt als näher gebracht hat. Begegnung entsteht nicht durch Analyse und rationelles Erfassen, Begegnung passiert einfach, nämlich dann, wenn mir gelingt, ganz leer und offen dem Leben gegenüber zu sein. Die Welt ist wie sie ist, und nicht so wie ich sie mir vorstelle. Das Leben ist ganz einfach, nur ich mache es kompliziert. Es will gelebt und nicht intellektuell erfasst werden.

Wenn ich viele Informationen besitze, heißt das noch lange nicht, dass ich wirklich etwas weiß. Die spirituelle Praxis hat aber komplett mit diesem wirklichen Wissen zu tun. Es geht um das Erwachen, um das Verstehen jenseits des Intellekts, was wiederum intellektuell nicht verstehbar ist. Und wenn auch die Informationen und das intellektuelle Wissen wichtig und hilfreich sind, entscheidend ist, wie ich mit diesem Wissen umgehe! Nein, selbstverständlich ist es nicht so, dass ich jetzt nichts mehr wüsste.

Es geht auch nicht darum, alles, was ich in meinem Leben gelernt habe, wieder zu löschen (was wohl auch nicht ganz einfach zu bewerkstelligen wäre). Aber ich habe damit begonnen, mich dabei zu ertappen, wie ich meine zu wissen.

Ich ertappe meinen Geist dabei, wie er fixiert, schubladisiert, dogmatisiert, ideologisiert, klammert, und wie er so seine eigene Welt erschafft. Geistig arm zu werden heißt für mich, die Welt so zu sehen, wie sie ist und nicht so, wie ich

sie sehe. Ich werde geistig arm, indem ich meinen Geist radikal in Frage und in den Prozess der Praxis stelle. Nichts ist so, wie ich meine, dass es sei. Geistig arm zu werden ist wie den Boden unter den eigenen Füßen wegzuziehen und zu fallen – interessanterweise ohne Angst davor, irgendwann tief unten aufzuprallen. Es ist wie ein Springen in einen dunklen Brunnen, ohne dessen Grund zu sehen – und sich einfach der Praxis anzuvertrauen. Geistig arm werden heißt für mich, nicht mehr etwas oder jemand sein wollen, sondern mich dem Nichts-Sein anzueignen, denn da ist nichts, was nicht vergeht, da ist nichts, das solcherart ist, wie ich das Sein zu verstehen meine. Der deutsche Theologe und Mystiker Johannes Tauler (1300 – 1361) drückt es in einem Text mit dem Titel „Der wahre Friede“ so aus:

„Wahrlich, wir sind und wollen
und wollten
stets etwas sein,
immer einer über dem anderen.
Darum aller Streit und alle Mühe:
dass man etwas ist,
dass man groß, reich, hoch und
mächtig ist.
Ein jeder will stets etwas sein und
scheinen.
Aller Jammer kommt allein davon,
dass wir etwas sein wollen.
Das Nichts-Sein,
das hätte in allen Lebensweisen,
an allen Orten,
an allen Leuten,
völligen, wahren,
wesentlichen, ewigen Frieden
und es wäre das Seligste,
das Sicherste und das Edelste,
das diese Welt hat,
– aber niemand will daran,
weder reich noch arm,
weder jung noch alt.“

Wer also bin ich? Ich weiß es nicht. Und wenn ich meinte zu wissen, wer jener sei, der da nach sich selbst fragt, wäre es ganz sicher nicht jener, der ich bin. So weiß ich nur, dass ich nicht weiß, ich, ein Anfänger des Nichtwissens, der sich sehnt nach dem Erwachen im Nichts- Sein, dem Ankommen im Hier und Jetzt.

Arno Serafino Angyo Arquint,
CH – 7014 Trin
arno.arquint@gr.kath.ch

Jeden Mittwoch im Gefängnis

Es ist Dein Verstand, der diese Welt erschafft.
Buddha

Ich gehe nunmehr seit 6,5 Jahren in die Justizvollzugsanstalt Bernau am Chiemsee. Dort biete ich immer mittwochs als ehrenamtlicher Mitarbeiter Meditation an.

Wir praktizieren dann zusammen Sitz- und Gehmeditation aber auch „achtsames Sprechen und tiefes Zuhören“. Dieses Jahr war es wieder möglich, Claude AnShin Thomas zu einem Vortrag einzuladen. Das ist jedes Mal ein ziemlicher Motivationsschub für uns alle und zeigt sich unter anderem darin, dass hinterher der Zulauf zur Mittwochsmeditation zunimmt.

Die meisten der Inhaftierten sitzen nicht zum erstem Mal ein, einige schon viele Male.

Niemand hat allerdings bis jetzt mir gegenüber zum Ausdruck gebracht, dass er gerne in der JVA bleiben möchte und dass es ihm super toll gefällt. Wieso, frage ich mich, schaffen es dann viele nicht „draußen“ zu bleiben?

Die Gründe sind sicher mannigfach, doch eines scheint mir dabei entscheidend zu sein- und das betrifft jetzt nicht nur die Leute im „Knast“, sondern uns alle, die ganze Gesellschaft. Es ist unsere Tendenz, nicht verantwortlich sein zu wollen.

Was auch immer passiert: der andere oder die Umstände sind daran schuld. Mein Geist findet immer eine Erklärung, warum das, was ich getan habe, schon so in Ordnung war, auch wenn es das nicht war. Und ich selber bin dann vollkommen überzeugt von meiner Ansicht.

Wenn ich geschickter bin, dann werde ich vielleicht sagen: „Ja ja, ich sehe schon ein, dass ich daran schuld bin, aber...” und nach diesem „aber“ folgt jetzt die Begründung, warum ich eigentlich doch nicht schuld bin bzw. keine Verantwortung trage. Claude AnShin sagte einmal mir gegenüber: „Wenn wir einen Satz mit „ABER“ sagen, dann negiert dieses „ABER“ alles vorher Gesagte.“

Es scheint, dass wir dieses sehr unangenehme Gefühl nicht spüren wollen, welches mit der Einsicht in die eigene Verantwortung einhergeht.

Ich kann mich noch sehr gut an eine Begebenheit auf der Pilgerwanderung von Budapest nach Bergen-Belsen im Jahr 2002 erinnern. Wir Pilger waren in einem Raum der Gemeinde Dachau untergebracht und da es einen Mangel an Tischen gab, stellten wir unsere Becher mit Tee auf dem Boden ab.

Claude AnShin rief zu mir rüber und ich drehte mich sofort zu ihm um. In diesem Moment kam ich mit meinem Fuß an den Becher meiner Nachbarin und kippte ihn um. Der allererste Gedanke, der mir durch den Kopf schoss, war: „Warum hat diese blöde Kuh ihren Becher auch dahin gestellt!“

Nicht nur, dass ich die Tatsache außer Acht gelassen habe, dass mein eigener Fuß ja den Becher umgeworfen hat, sondern es fand automatisch noch eine Abwertung der anderen Person statt.

Ich glaube, in diesem Moment hatte ich vielleicht zum ersten Mal in meinem Leben bemerkt, was da in mir vorging und wie ich die Dinge automatisch verdrehe.

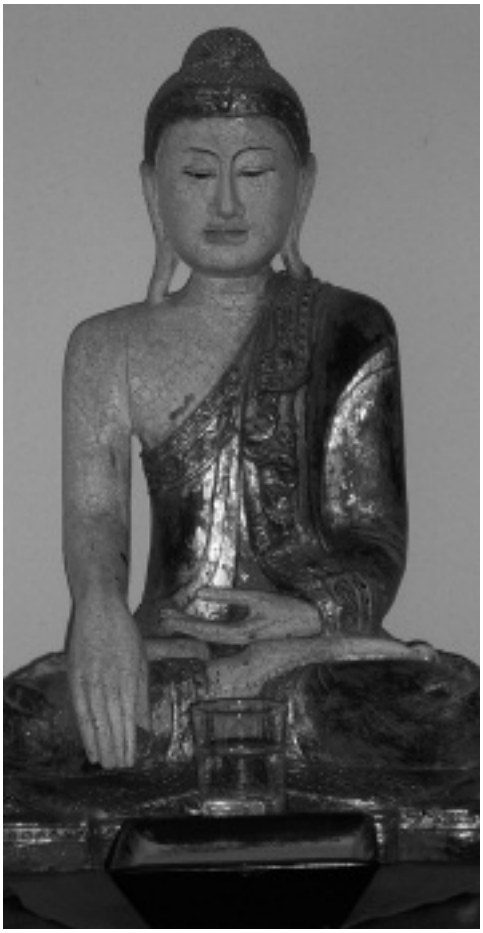
All diese Mechanismen kann ich bei den Inhaftierten auch wahrnehmen. Die Eltern sind daran schuld, die Wärter sind schuld, die anderen Inhaftierten sind schuld... und so endlos weiter.

Das Fatale bei dieser Ansichtsweise ist jedoch, dass ich mich bzw. mein Verhalten niemals ändern werde, sondern dass ich dann erwarte, dass die Welt sich ändern möge.

Unter diesem Aspekt verstehe ich jetzt auch, warum es gar nicht anders sein kann, dass so viele Inhaftierte wieder rückfällig werden.

Ich möchte mit einem oft wiederholten Zitat von Claude AnShin Thomas schließen:
"Wenn wir wollen, dass sich die Welt ändert, dann müssen wir selbst uns ändern!"

Roger ShoShin Markwart



Buddha in Wien

Lächerlich Glücklich?

In letzter Zeit bin ich lächerlich glücklich. Ohne Grund. Platze einfach vor Freude. (...)

Jetzt bin ich sechsundzwanzig und fühle mich, als hätte ich mein Leben gelebt. Seltsames Gefühl. Fast, als wäre ich dem Tode nahe. Alle Wünsche, Bestrebungen, Hoffnungen, die ich haben konnte, haben sich entweder erfüllt oder spontan aufgelöst.

Ich bin völlig zufrieden.

Natürlich möchte ich tiefer gelangen, klarer sehen, aber wenn es nur bei dieser armseligen, flachen Erleuchtung bliebe, wäre ich schon zufrieden. Den langen, kalten Winter vor sich zu haben, ist nicht nur in Ordnung, ich weiß sogar, dass ich ihn genießen werde.

Alles scheint wunderbar.

Selbst unerwünschte, leidvolle Umstände haben eine schmerzhafte Schönheit und Erhabenheit. Daher habe ich in gewissem Sinne das Gefühl, gestorben zu sein; es gibt nichts mehr, das ich für mich selbst erstrebe, nichts mehr, das mein Leben lebenswert macht oder rechtfertigt.

Mit sechsundzwanzig ein lebender Leichnam und so ein Leben!

Es wäre mir peinlich, es irgend jemandem zu erzählen, es klingt so wischi-waschi, aber ich habe jetzt noch fünfzig oder sechzig Jahre (wer weiß?) Zeit.

Leben, das offen ist, leer, das ich anbieten kann. Ich möchte es für andere leben. Was kann man sonst damit machen? Nicht dass ich erwarte, die Welt zu verändern, ach, nicht einmal einen Grashalm, aber es ist, als ob meine Selbsthingabe alles ist, was ich tun kann, so wie eine Blume keine andere Wahl hat, als zu blühen. Im Moment gibt es für mich keine schönere Vorstellung, als den Menschen diese Freiheit, diese Seligkeit zu vermitteln, und wie kann man das besser als durch zazen?

Also muss ich tiefer und tiefer gehen und hart arbeiten, nicht mehr für mich, sondern für alle, denen ich helfen kann. Und kann doch niemanden retten. Sie müssen selbst arbeiten, und nicht jeder wird das tun.

Daher sollte ich auch politisch arbeiten, arbeiten, um die Umgebung der Menschen erträglicher zu machen, für eine Gesellschaft arbeiten, die spirituelle, menschlichere Werte besser pflegt.

Eine Gesellschaft für Menschen, nicht für Profite. Was gibt es Besseres, als Menschen den Geist der Bodhisattvas einzuflößen? Aber sie sollten füreinander arbeiten, nicht für ihren persönlichen Gewinn, und sie sollten sich nicht um wirtschaftlichen Unsinn sorgen müssen.
(...)

In gewissem Sinne, jedoch nicht in diesem Sinne, hatte Descartes recht: Ich denke, also bin ich. Es ist das reflektive Denken, das das isolierte Subjekt erschafft.

aus:

Maura O'Halloran, Im Herzen der Stille. Aufzeichnungen einer Zen-Schülerin. © 1994 Estate of Maura O'Halloran.

Aus dem Amerikanischen von Ursula Gräfe. © Wolfgang Krüger Verlag, Frankfurt am Main 1995.

(Mit freundlicher Genehmigung des Fischer- Verlages)

Unsere "Young-Stars!"

Hallo, ich heiße Aaron.

Warum ich meditiere.

Ich beruhige mich beim Meditieren. Da ist für mich etwas, was zwar da ist, aber weder Kraft zieht noch welche gibt. Trotzdem ist es eine Tätigkeit und gleichzeitig eine Art Standby (Ruhezustand). Also eine Art „ruhendes Tun".

Mit Kraft ziehen oder geben meine ich, dass das Sitzen und auf den Atem achten an sich mir keine Kraft gibt, es konzentriert mich. Die Gedanken, die beim Meditieren im Kopf schwirren und das was sich aus ihnen ergibt, gibt mir dann Kraft. Wenn ich erkenne, warum, wofür, wie, oder was ich tun könnte. Das kann mir Kraft geben.

Ansonsten bin ich der Meinung, dass man sich entweder eine extra Meditierzeit einrichtet (Retreat) oder solange meditiert, bis die Gedanken fertig sind und/oder man sich beruhigt hat.

Deswegen meditiere ich entweder längere Zeiten, die auf Retreats genau vorgegeben sind oder ich bin mit meinen paar Minuten morgens und abends zufrieden.

Ich habe mir immer etwas ganz anderes unter dem Meditieren vorgestellt. Und bin froh, dass ich bei AnShin mehr darüber gelernt habe.

Manchmal nervt es mich morgens oder abends zu sitzen, weil ich müde bin oder schon etwas anderes machen möchte. Manchmal ist dieser Nerv auch stärker, aber eigentlich bin ich der Meinung, dass das Meditieren sinnvoll ist und setze mich dann doch.

Den Sinn der Rezitation verschiedener Verse habe ich noch nicht verstanden, aber ich bin offen und meine Ansicht kann sich ja auch ändern.

Aaron

AnShin und Aaron beim Einkauf...

Auch mit 12 Jahren schon dabei.....

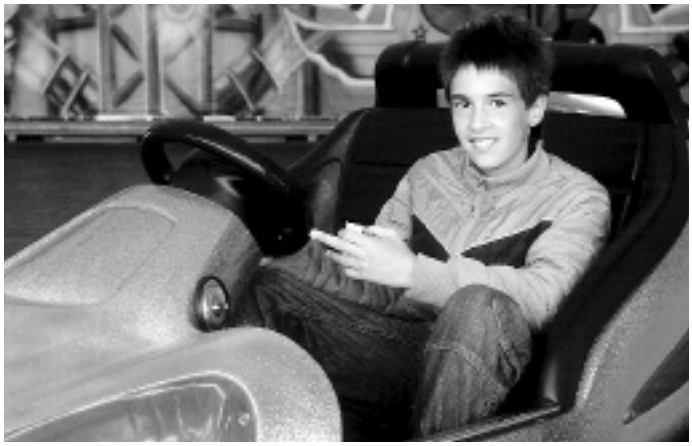
Hallo!

Ich heiße OLE, bin 12 Jahre alt und wohne in Bielefeld.

Als ich das erste Mal Claude AnShin traf, war ich 10 Jahre alt.

Ich fand es interessant, als ich mit ihm gesprochen habe, und fand ihn nett. Er ging sehr offen auf mich zu. Ich wollte ihn gerne wiedersehen, darum bin ich dieses Jahr mit nach Bayern gefahren.

Ich finde es außergewöhnlich, dass er ein Wandermönch ist, und sich trotzdem mit Technik auskennt. Wenn man ihm eine Frage stellt, antwortet er gut, aber meistens auch mit einem Witz, der alle zum Lachen bringt. Z.B. auf die Frage, ob er ein Buddhist ist, antwortete er : "Ich sehe mich nicht als Buddhist, ich bin eine ganz normale Person, ich könn - te mich auch Kiwifrucht nennen."



Ole aus Bielefeld

Und dazu machte er dann noch andere Scherze.

Auch wenn er witzig ist, wird er nicht unweise, sondern erzählt lustige Wahrheiten. Das stelle ich immer wieder fest. Bei jedem Vortrag sind es neue, lustige Wahrheiten.

Ich bin schon gespannt auf das Winter-Retreat in Florida. Es ist wirklich etwas Besonderes, daran teilzunehmen. Es wird bestimmt sehr lustig und spannend und ich freue mich darauf, 10 Tage mit Claude AnShin zu verbringen. Da ich noch nie dort war, wird es eine neue Erfahrung für mich.

Viele Grüße an alle Leser

Ole

Dominik aus Süd-Tirol

Dominik, 16 Jahre, aus Süd-Tirol

Ich heiße Dominik, bin 16 Jahre alt und bin heuer im Sommer mit meiner Mutter zum Chiemsee gefahren. Das erste Mal, als ich zu einem von Claude AnShins Retreats gefahren bin, war ich, glaube ich, 6 oder 7 Jahre alt.

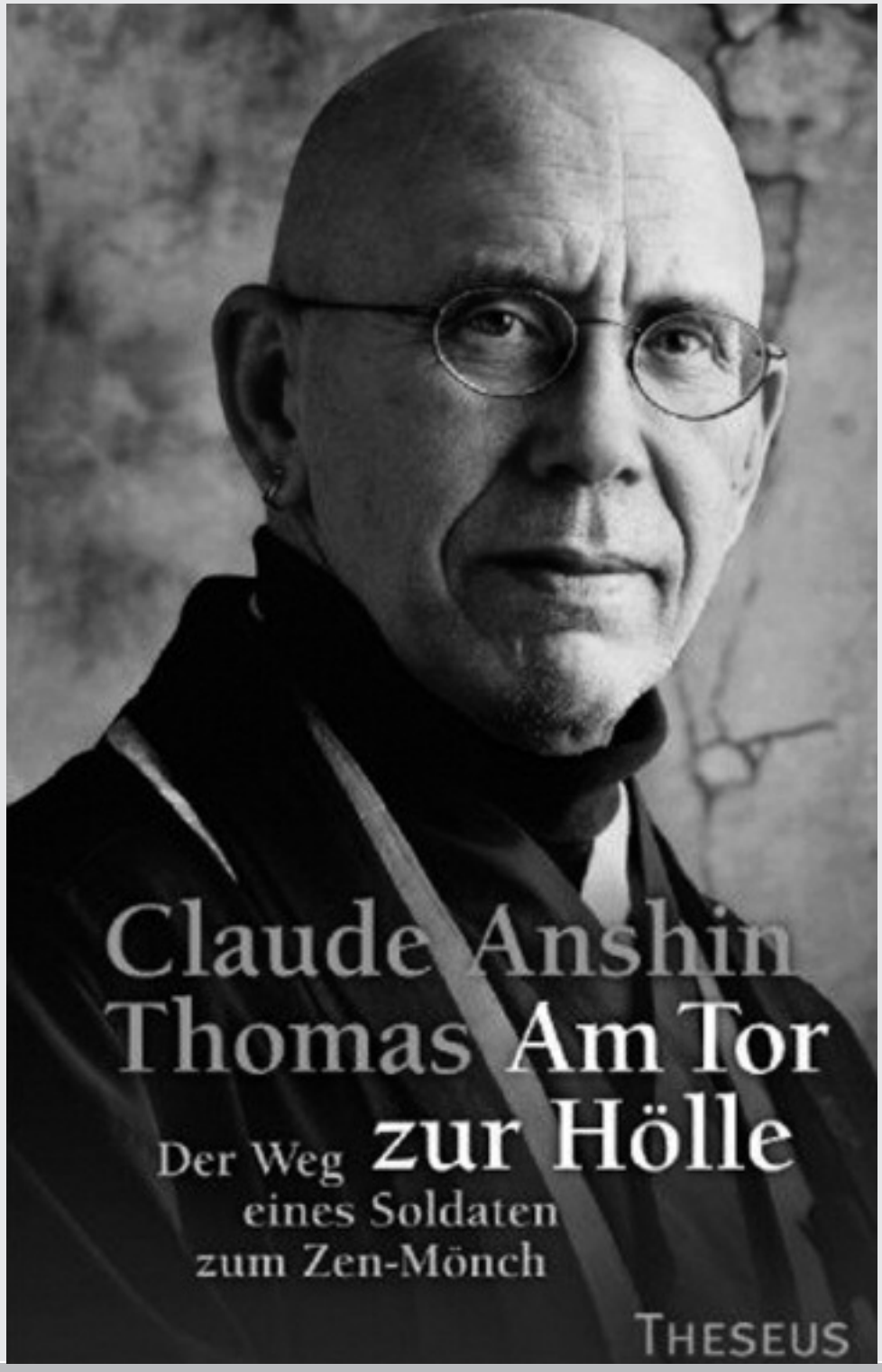
Von damals weiß ich nicht mehr viel, da mich seine Sitzung damals gelangweilt hat. Aber von heuer im Sommer kann ich mehr erzählen. Es war sehr erholsam und Anshins Reden waren sehr interessant und die verschiedenen Arten von Meditation waren auch nicht übel, aber sehr, sehr lang!

Anshin ist ein sehr liebenswürdiger Veteran und deshalb find ich es nicht schlecht, wenn man einmal im Jahr seine Retreats besuchen würde.

Dominik

Die Neuauflage seines Buches "Krieg beenden-Frieden leben."

Diese Ausgabe enthält Bilder und Textteile, die in der deutschen Version bisher so nicht veröffentlicht waren.



Ferner ist ein Vorwort von Robert Atzorn und ein Nachwort von Claude AnShin Thomas hinzu gekommen. Es kann im Buchhandel bestellt werden, aber auch bei uns im Zaltho Shop:

www.zaltho.de

Herzlichen Dank für Ihre Spende und den persönlichen Kontakt während der Telefonaktion!

Bankverbindung Zaltho Sangha:
Sparkasse Leverkusen
Blz.: 375 514 40
Konto zugunsten der Zaltho Sangha**: 100 021 567**
Konto zugunsten der Zaltho Foundation + Telefonaktion: **100 021 575**
Iban Nr.: **DE07375514400100021575** Big/Swift Code: **WELADEDLLEV**