

Zaltheo

Sangha

Rundbrief 2. Halbjahr 2009



Fragen und Erwidern mit Claude AnShin: Seite 2 - 3

Straßenretreat 2009 in Leverkusen von Karen GetsuGen: Seite 4 - 5

Jukai Ordination - Bericht von Sonja MyoZen Sterner: Seite 6

Spiritualität und Familie - Daniel Rimmert: Seite 7

Gedicht von Claude AnShin: Seite 8





*Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Sangha Mitglieder,*

wie immer freue ich mich von Herzen, Euch / Ihnen den neuen, 2. Rundbrief der Zaltho Sangha im Jahre 2009 präsentieren zu dürfen.

Ein Thema ist dieses Mal das Straßenretreat in Leverkusen, welches mir persönlich sehr am Herzen gelegen hat, da es in "meiner" Stadt stattgefunden hat und ich ganz schön mit Ängsten zu tun hatte, wie diese Form der Praxis angenommen wird. Wir möchten auch über die Verwendung der Spendengelder, die Jukai-Ordination von Sonja Sterner, sowie das Thema Familie und Spiritualität berichten.

An dieser Stelle möchte ich schon einmal ein herzliches Dankeschön an all diejenigen sagen, die bereits

aufgrund der Spenden-Telefonaktion die im September stattgefunden hat, einen Betrag an die Zaltho Sangha überwiesen haben.

Wer sich anschließen möchte und auf vielfachen, am Telefon geäußerten Wunsch: Auf der 7. Seite ist die Bankverbindung der Zaltho Sangha angegeben. Ihre Spende stellt sicher, dass Claude AnShin Thomas und auch die Zaltho Sangha in dieser Form weiterarbeiten können.

So helfen die Spenden z.B. dabei, dass das Magnolia Zen Zentrum den Kredit für eine notwendige Heizungs- / Klimaanlage zurückzahlen kann. Im Zentrum in Leverkusen, welchem Claude AnShin Thomas den Namen: "White Light

Zendo" gegeben hat, konnte in diesem Jahr eine Toilettenanlage installiert werden. Es stehen nunmehr drei Toiletten zur Verfügung, was insbesondere dann eine Erleichterung ist, wenn der Meditationsraum voll ist.

Ich hoffe, dass dieser Rundbrief wieder dazu dient, Sie über die Arbeit von Claude AnShin Thomas und der Zaltho Sangha zu informieren und in Kontakt zu bleiben.

Ich wünsche Ihnen und Euch wie immer viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße,

In Gassho:

Marion GenRai Lukas

Fragen und Erwidern mit Claude AnShin Thomas

Wie kann ich mit meiner Sucht nach Zerstreuung umgehen?

Das Erste ist: Du musst es wirklich wollen. Es wirklich wollen! Und dann hörst du mit der Zerstreuung einfach auf. Du musst bereit sein, dich nicht abzulenken. Vielleicht musst du zunächst sogar die Bereitschaft entwickeln, überhaupt bereit zu sein, dich nicht zu zerstreuen. Dann wach auf! Der Prozess besteht darin, dass ich bemerke: „Oh, ich bin abgelenkt.“ Dann hole ich mich wieder zurück in den Moment und der Atem ist dabei der Schlüssel. Wenn ich sehe, dass die da runter hängen (zeigt auf die Bänder der Robe,

die gewöhnlich auf AnShins Schoß liegen), schließe ich daraus nicht sofort, dass ich abgelenkt bin. Ich halte mich nicht starr an einer Deutung fest, oder lehne sie absolut ab. Vielleicht hatte ich die Bänder ja auf meinen Schoß gelegt und sie nicht ganz nach oben gezogen und sie sind wieder herunter gerutscht. Die Sache ist, dass es mir auffällt und ich lege sie wieder zurück.

Dass ich mich daran erinnere, bringt mich direkt in den Augenblick und ich bin aufmerksamer. Ah ja, hier ist eine Übung für dich. Das Wichtigste, was du in deinem Leben machen könntest, ist morgens aufzustehen, sagen wir mal,





an einem sonnigen Tag. Einfach früh am Morgen aufzustehen, bevor die Sonne aufgeht. Dann stell dir einen Stuhl raus mit dem Angesicht zur Sonne. Dann mache überhaupt nichts anderes während des Tages, außer entsprechend der Sonnenbewegung deinen Stuhl zu drehen. Es könnte das Wichtigste in deinem Leben sein, was du je getan hast.

Im Zen wird scheinbar alles langsam gemacht. Manchmal habe ich Lust, mich schnell zu bewegen, zum Beispiel schnell zu tanzen aber auch zügig durch die Berge zu wandern. Wie passt das zum Zen?

Als Erstes: Triff nicht gleich die Annahme, dass Zen langsam ist. Zieh nicht gleich diese Schlussfolgerung. Was du jetzt hier im Retreat erlebst, lass das nicht repräsentativ sein für alles, was „Zen“ ist. Das, was du hier erlebst, ist erst mal das, was du hier erlebst. Lass es hier bleiben. In den Bergen denkst du, dass du schnell gehst. Du solltest einmal mit mir in den Bergen unterwegs sein, und dann schauen, ob du es dann noch so bezeichnen würdest, dass du schnell gehst! Tatsächlich ist „Zen“ keine Sache von „schnell“ oder „langsam“. Wenn wir uns an den Ideen von „schnell“ und

„langsam“ oder von „gut“ und „schlecht“ festhalten, dann sind wir einfach gefangen. Wir stecken fest in der Welt der Ideen. Der Punkt, um den es wirklich geht, ist: wach zu sein. Es ist unmöglich, ohne eine disziplinierte Praxis aufzuwachen. Eine disziplinierte Praxis ist nicht das, was wir darüber denken. Wenn wir denken, dass wir mit einer disziplinierten spirituellen Praxis zu tun haben, und wir aber gar keine Gemeinschaft und keinen Lehrer, keine Lehrerin haben, dann sind wir einem großen Risiko ausgesetzt. Es ist nicht absolut notwendig, dass man eine Gemeinschaft und einen Lehrer hat. Aber alleine auf sich gestellt, sind die Chancen aufzuwachen eins zu zehn Trillionen. Nicht, dass es unmöglich wäre. Sieh dich einfach vor, was du so denkst. Praktiziere langsames Tanzen. Schau einmal, was dann passiert. Bei vielen Menschen ist es so, dass sie nicht langsamer machen wollen, denn wenn wir langsamer machen, fängt das, was uns die Geschwindigkeit geholfen hat zu vermeiden, an, an die Oberfläche zu blubbern. Meistens ist es so, dass Menschen schnell machen, um zu vermeiden. Das ist das Rauschmittel der Schnelligkeit. Es ist nicht notwendigerweise so, dass es immer ein Rauschmittel ist. Wenn man wirklich in einer disziplinierten Praxis verwurzelt ist, dann ist „schnell“ oder „langsam“ nicht entscheidend.

Ich nehme es so wahr, dass viele hier mit Sprache und Gedanken sehr geschickt umgehen können. Wie kann ich mit Menschen arbeiten, die mit Worten und Gedanken weniger geschickt sind?

Unterstütze sie einfach. Hilf ihnen, dabei, geschickter zu werden. Wenn es denn das ist, was sie wollen. Jeder hat die Kapazität dafür. Selbst diejenigen, die hirn- oder sprachge-

schädigt sind. Auch sie haben die Kapazität, mit der Kommunikation geschickt zu sein. Das gelingt einem, wenn man Kommunikation nicht ideologisch betrachtet. Wenn ich tief in einer spirituellen Praxis verwurzelt bin, dann kann ich in den Bereich einer anderen Person hinein schreiten. Und die Person wird mir tatsächlich beibringen, wie ich sie unterstützen kann. Was natürlich in diesem Prozess grundlegend ist, ist der Wunsch und auch die Bereitschaft der anderen Person. Wenn die andere Person gar nicht klarer werden will, wird es auch nicht geschehen. Nichts was ich tue, könnte dann dabei helfen. Wenn eine Person aufwachen will, dann ist es egal, welchen Austausch ich mit der Person habe, es wird dann der korrekte Austausch sein. Wenn jemand nicht aufwachen will, dann ist es egal, was ich auch tue, denn es wird nicht korrekt sein.

Ist es generell so, dass man tiefes Leid erfahren muss, um den Wunsch zu haben aufzuwachen?

Ja. Und wir alle erleben tiefes Leid. Alle von uns. Vergleich nicht den einen mit dem anderen. Wo ist dein eigenes Vietnam? Ihr habt alle ein eigenes.

***Claude AnShin
Thomas***



Straßenretreat in Leverkusen

Alles begann mit einem Achtsamkeitstag am Samstag in einer Kirche in Leverkusen. Das war gut für mich, um ruhig zu werden und innerlich anzukommen. Am Abend wurde es dann doch recht aufregend, als ich meine Robe gegen die schon etwas angedreckte und müffelnde Kleidung wechselte, die ich seit Montag anhatte. Wir sahen aber immer noch recht adrett und fröhlich aus, als wir loszogen. Auf die Straße. Ein Filmteam war dabei. Carmen und Gerardo kannten wir schon vom Jahreswechselretreat in Florida.

So zogen wir durch die Einkaufsstraße zum Marktplatz. Es war gerade das Stadtfest mit vielen Ständen, Karussells und Schiffschaukel. Ein unglaubliches Angebot an Nahrungsmitteln. Schnell hatten wir einen Kleidercontainer entdeckt und uns mit weiteren T-Shirts und wärmeren Sachen ausgestattet.

Wir kamen zu dem Platz, der die nächsten Tage unser Zuhause sein würde. Gleich daneben lag die Kirmes mit ihren Lichtern und Geräuschen. Es ging gleich los. Wir hatten eine Dreiviertelstunde, um "Pappen", (Pappkartons, unsere Isomatten) und um etwas zu essen zu betteln.

Mit Birgit zog ich los zu unserem ersten Betteln. Tatsächlich, wir bekamen Tsatsiki an einem Stand, mit großem Interesse an unserem Projekt, und ablehnende Worte einer gestressten Standbesitzerin: "Versucht es doch mal mit Arbeit, wenn ihr hungrig seid, das mache ich ja auch". Dann unsere erste An-dacht auf dem Platz, der nun unser

Zuhause war für die nächsten fünf Tage. Es war sehr aufregend, in aller Öffentlichkeit und mit dem Kirmeslärm zu meditieren.

Ab und zu kamen Menschen dazu, um mit uns zu sitzen, Rezitationspapiere flogen fort...

Eine ziemliche Herausforderung sich unter diesen Umständen auf den Atem zu konzentrieren. Und schön, dass Menschen sehen können, was Zen-Praxis ist.

Danach unser erstes Abendessen: Wir waren, glaube ich, alle platt, was für schöne Dinge in so kurzer Zeit zusammenkamen, und dass wir satt wurden und sogar etwas übrig hatten!

Die Nacht verbrachten wir vor einem nahe gelegenen Hallenbad, recht geschützt und ruhig. Der Samstag war sehr warm gewesen, und so war der erste Teil der Nacht einigermaßen warm. Ich schlief trotzdem schlecht, war unruhig.

Nach dem Aufstehen packten wir unsere Kartons und gingen still zu unserem Platz, den wir erst einmal vom herumliegenden Müll säuberten. So früh am Morgen war es noch ganz still. Keine Kirmesgeräusche.

Zum Meditieren kam Rainer vom SSM in Köln-Mülheim herüber, der zwei Kannen Tee dabei hatte.

Der Tee und das Erzählen taten so gut und langsam kamen die Lebensgeister wieder!

Danach machten wir uns auf den Weg in das Zentrum von Leverkusen, da dort am Sonntag Mittag ein Mittagessen für Bedürftige in einer freien evangelischen

Gemeinde angeboten wurde und wir ausprobieren wollten, wobei es sich dabei handelt.

Wir spazierten mit unseren Pappen unter dem Arm einige Kilometer. Gabriel fand unterwegs eine ange-sengte Daunendecke. Hoffnung auf mehr Wärme in der nächsten Nacht!

Im Zentrum angekommen, sprach uns eine ältere Dame an, wir seien wohl die Gruppe, die obdachlos unterwegs sei. Ob wir in ihrer Gemeinde einen Kaffee trinken wollten. Kaffee nicht, aber Tee wäre prima. Es stellte sich heraus, dass sie von uns in der Zeitung gelesen hatte.

Danach folgte eine Betteltour mit prima Ergebnissen, zum Beispiel einem Päckchen Zahnpflege-Kaugummi! - Tja, das Betteln: viele Formen des Ja, bei manchen einfach spontane Großzügigkeit, Menschlichkeit, manche gaben, obwohl sie skeptisch waren, manche gaben, um uns los zu werden.

Viele sagten, sie können das nicht entscheiden, der Chef habe es verboten - was sicherlich stimmte, aber auch eine Form der Bequemlichkeit darstellt. Eher selten haben Menschen überlegt, wie sie persönlich helfen könnten.

Dann ging es aber erst mal in die Gemeinde, die Essen für Obdachlose anbot: Ca. 15 Menschen, überwiegend Männer, waren dort, von Mitte 20 bis ca. 70 Jahren.

Ich fühlte mich ziemlich unwohl dort, mein Platznachbar kam mir ein wenig unheimlich vor, eigentlich war ich nur befangen.

Wir durften auch gerne mitessen,



Es gab ein Buffet. Richtig leckere Sachen, hinterher noch belegte Brote, Obst etc. und zum Mitnehmen. Oft bekommen obdachlose, bedürftige Menschen schlechtes, wenig nahrhaftes Essen, das war hier nicht der Fall. Darüber hinaus hat mich die Großzügigkeit und Wärme der Mitarbeiter dieser Gemeinde total beeindruckt. Mit Schamgefühlen erinnere ich mein eigenes Verhalten, wenn Klienten etwas von mir möchten, was nicht zu meinem normalen Spektrum gehört. Oder wenn sie es in einer Weise äußern, die mir nicht gefällt. Manchmal helfe ich, oft aber doch auch unwillig und mürrisch.

Jeder Mensch hat das Recht, würdevoll und mit Respekt behandelt zu werden, egal, ob er den Regeln der Gesellschaft entspricht, oder nicht. Was natürlich nicht bedeutet, dass ich tun muss, was er von mir möchte.

Der Sonntag war kalt, windig, regnerisch, das Betteln nach Decken verlief ergebnislos abgesehen von zwei Decken, die KenShin und Heiko von der Feuerwehr erhalten hatten. Die Nächte waren kalt, besonders die frühen Morgenstunden. Es wurde warm, wenn ich den Mut fand, mit einer meiner Nachbarinnen zu kuscheln, was aber auch unbequem wurde, weil ich mich dann nicht rühren wollte, um sie nicht zu stören. Das Aufstehen war jedes Mal wieder eine Freude! Nachmittags hingen wir oft ab auf unseren Kartons, schliefen, quatschten, manche spielten Fußball, erst mit einem kullerrunden Stein, dann fand sich ein Ball, dann noch einer. Und plötzlich hatten wir einen Tennisschläger!

Doch wir besuchten auch Stätten des Leidens in Leverkusen, wie

den jüdischen Friedhof und den Platz der Synagoge, erhielten Hinweise auf die vielen "Stolpersteine" im ganzen Stadtgebiet und meditierten und rezitierten dort.

Zum Abendservice bekamen wir oft Besuch von Freunden aus der Sangha, die mit uns meditierten. An einem Tag standen sechs sehr hübsche Kirmesbesucherinnen am Rand und kicherten. Ich erklärte, was wir tun. "Was bringt das, Meditieren?" "Probiert es aus und setzt euch!" - Tatsächlich, unter Giggeln setzten sie sich und rezitierten die fremden Texte mit. Später kamen sie wieder, um uns zu erzählen, dass sie auch betteln waren und folgendes bekommen haben: gefüllte Champignons, Zuckerwatte, Mineralwasser, Maiskolben, und noch so allerlei. Sie hätten ein Lied gesungen... (Wonderwall von Oasis -Anm. d. Red.) - Am nächsten Tag waren sie wieder da und hatten noch zwei Freundinnen mitgebracht. Das war der letzte Tag der Kirmes, unser Platz wimmelte von Menschen, überwiegend Jugendlichen. Wir aßen unser Abendessen, als sich eine Gruppe von ca. 20 Jugendlichen zusammenfand. Einer quatschte jemanden von uns an: Er habe gehört, wir würden Laternen anbeten! (Gut beobachtet übrigens, der Mittelpunkt unseres Andachtsplatzes war immer eine Laterne, an der wir unsere Siebensachen stapelten.)

Nachdem er eine Weile ruhig zugehört hatte, kam Claude AnShin dazu, um mit den Jugendlichen zu sprechen, immer mehr Kids kamen dazu. Was für eine Energie! Ich bekam nicht viel mit, hörte nur kurz zu, als sie sich über die Kriegserfahrungen unterhielten, die einige von ihnen gemacht hatten. Am Ende fragte er den Jugendlichen, der immer neue kluge Fragen gestellt

hatte, ob er ihn umarmen dürfe, und sie umarmten sich herzlich. Heiko, unser frischgebackener "Konfliktologe", ja, das gibt es wirklich als Studiengang!, sagte: "Wow, wie hast Du das gemacht?" Er wolle das auch können!

Bewegend war auch die letzte Nacht der Kirmes, die mit einem Feuerwerk endete: Zwei der Menschen in unserer Gruppe sind kriegstraumatisiert, sie wussten, dass das Feuerwerk schwierig für sie werden würde. Sie zuckten immer wieder zusammen. Obwohl sie natürlich wussten, dass die Situation nicht der damalige Krieg war, waren sie offensichtlich konfrontiert mit den Gedanken an die damaligen Geschehnisse, und es ging ihnen sichtlich schlecht. Warum können wir nicht auf dieses unsinnige Spektakel verzichten? Ganz abgesehen von den Qualen für die zahllosen Tiere, die Schäden für die Umwelt und so viel Geld, das für eine halbe Stunde Feuerwerk ausgegeben wird. Es könnte so viel nützlicher eingesetzt werden.

Irgendwie ging das Retreat dann plötzlich sehr schnell zu Ende. Am Mittwoch morgen saßen wir zusammen und berieten darüber, wer das von uns gesammelte Geld bekommen solle. Der Prozess hat mich sehr beeindruckt: es gibt so viele Möglichkeiten, sich zu bedanken, Anerkennung zu zeigen und Menschen und Institutionen zu unterstützen. Dazu aber mehr auf Seite 7!

Ich mach mal Schluss. Danke dafür, dass Ihr mich unterstützt habt, manche auch, ohne genau zu wissen wofür!

Liebe Grüße:

Karen GetsuGen

Sonjas Jukai- Ordination, 5. August 2009

Im Juni besuchte ich mit meinem Sohn Ole ein Wochenend-Retreat in Bernau und freute mich, als Claude AnShin mir mitteilte, dass ich jetzt anfangen könne, Stoffe für ein Rakusu (buddhistische Robe, Anm. d. Red.) zu sammeln.

Die Stoffe hatte ich bald von verschiedenen Menschen zusammengesammelt und begann frohgemut mit dem Nähen, was sich jedoch schnell als Herausforderung für mich entpuppte.

Da ich vorher noch nicht wirklich genäht hatte, fiel es mir schwer und manchmal saß ich recht verzweifelt davor. In Momenten konnte ich mir nicht vorstellen, dass es je fertig würde. Doch Ende Juli hatte ich es dann genäht und gab es Claude AnShin während des Retreats in Oerlinghausen.

Im August verbrachten wir mit mehreren TeilnehmerInnen eine Zeit auf der Straße in Leverkusen, ein Straßenretreat mit Claude AnShin.

Und es war ein glücklicher Moment für mich, als er mir währenddessen mitteilte, dass am Ende des Retreats meine Jukai-Ordination im Zendo (jap. Begriff für "Meditationsraum", Anm. d. Red.) stattfinden würde.

Es war ein schöner Vollmondabend. Ich war neugierig, gespannt und froh darüber, dass noch alle TeilnehmerInnen vom Straßenretreat mit dabei waren.

Als ich dann vor dem Zendo stand, kurz bevor die Zeremonie begann,

bemerkte ich, dass ich doch recht aufgeregt war.

Ich wusste fast nichts über den Ablauf. Doch dann machte Claude AnShin eine witzige Bemerkung und ich musste ziemlich lachen. GetsuGen brachte mich in den Zendo - der war voller Gäste - und geleitete mich vor den Altar, der so schön hergerichtet war.

Ich fühlte mich sofort wohl, wurde durch die Zeremonie geleitet und von der Atmosphäre getragen. Die Fragen, die mir gestellt und die Worte, die gesprochen wurden, das klang so natürlich und selbstverständlich in meinen Ohren.

Als Claude AnShin mir dann meinen Dharma-Namen gab - MyoZen - und seinen Text dazu vorlas, war ich tief berührt und mir rollten die Tränen übers Gesicht.

Ich hatte das Gefühl, dass er so tief in mich hineinblickt, wie kein anderer Mensch. Und da war auch wieder dieses Gefühl, das ich schon bei der Initiation in die 10 Richtlinien gehabt hatte:

Ein Gefühl, tief in mir angekommen zu sein. An etwas mir Vertrautes wieder anzuknüpfen.

Nicht so vertraut waren mir allerdings die Verneigungen mit dem Rakusu; das fühlte sich recht unbeholfen an.

Als die engeren Mitglieder der Sangha im Kreis um mich herum gingen, wir uns einzeln voreinander verneigten und gemeinsam etwas rezitierten, da freute ich mich darüber, dass wir auf dem Weg miteinander verbunden sind, und dabei jede(r) von uns mit seiner/ihrer Einzigartigkeit die Sangha

bereichert.

“Einheit-Vielfalt-Harmonie“ ist etwas, das mir viel bedeutet, und das ich in unserer Sangha als recht präsent erlebe.

Als die Zeremonie beendet war, blieben noch viele dort und beglückwünschten mich.

Einerseits spürte ich in mir so eine tiefe Ruhe und Weite, andererseits war ich emotional recht aufgewühlt.

Später am Abend schaute ich mir noch mal den Vollmond an, mit seinem wundervollen Regenbogenrand am weiten Nachthimmel.



Ich hoffe, dass ich euch auch eine Bereicherung und Unterstützung sein kann.

In Gassho:

Sonja MyoZen

Verwendung der Spendengelder aus dem Straßenretreat:

Die Teilnehmer des Straßenretreats haben gemeinsam über die Verwendung der gesammelten Spenden entschieden. Das Geld geht zu unterschiedlichen Teilen an:

- die Leverkusener Tafel, die Nahrungsmittel kostenlos an Bedürftige verteilt,
- die freie evangelische Kirche, die Obdachlose unterstützt,
- die Zaltho Foundation Inc.

- die Berufsfeuerwehr Leverkusen
 - die Firma Simorfilm für die nicht gewinnorientierte Produktion eines Films zum Thema Gewalt
 - die Sozialistische Selbsthilfe Mülheim für ihre Arbeit mit Menschen am Rande der Gesellschaft,
 - die katholische Kirchengemeinde St. Remigius und Pfarrer Teller,
 - das Landrat-Lucas-Gymnasium
- Und der Dank richtet sich an alle

Imbissstuben, Döner-, Gyros-, Piz-za-, Thai-, Chinesische und andere Läden und Restaurants, an all die Bäckereien und Lebensmittelgeschäfte, die uns tagtäglich auf der Straße unterstützt haben. Auch an Rainer, der jeden Morgen mit frischem Tee da war.

Einfach: Danke!!

In Gassho:

Marion GenRai



Bankverbindung der Zaltho Sangha:

Sparkasse Leverkusen:
Blz.: **375 514 40**

Konto zu Gunsten der Zaltho Sangha:

100 021 567

Konto zu Gunsten der Zaltho Foundation und Claude AnShin Thomas' Arbeit:

100 021 575

Momentaufnahme aus dem Leben einer Familie oder: Wie Familienalltag zur spirituellen Praxis wird und umgekehrt

Ich bin der erste in unserer Familie, der morgens wach ist und aufsteht. Mein Ziel ist es dann, mich auf mein Kissen zu setzen und zu meditieren . . .

Meine Tochter (4,5 Jahre) ist die zweite in unserer Familie, die aufsteht. Ihr Ziel ist es in der Regel: Frühstück oder Spielen und dies am besten sofort und am liebsten mit mir

Und schon bin ich mittendrin im Familienleben und seinen unmittelbaren Herausforderungen. Dem gegenüber steht mein Wunsch,

spirituelle Praxis leben zu wollen. Meine Tochter fordert ihr Bedürfnis klar und direkt ein. Ich als ihr Vater bin gefordert, mich dem zu stellen, ihr eine ebenso klare wie unmissverständliche Haltung entgegenzubringen, an der sie Orientierung zu finden vermag.

Meine Erfahrung zeigt, dass wenn ich mir in solchen, wie oben beschriebenen Situationen, meines Atems bewusst bleiben kann, mir das hilft, meiner Tochter authentisch gegenüberzutreten, für sie greifbar zu sein und somit einen In-

teressenausgleich zu erreichen, von dem beide etwas haben: Ich kann mich auf mein Kissen setzen (immerhin 5 Minuten!), meine Tochter eingekuschelt in eine Decke neben mir auf dem Zaubouton meiner Partnerin liegend.

Ich halte eine Hand von ihr und atme . . .

Anschließend frühstücken wir alle gemeinsam.

Daniel AnGyo Rimmert



40)

Today
I went
out into
the backyard
and laid
down
on the
grass,
my eyes
grew heavy,
I could
smell the
homing
pigeons
(wishing
I didn't)
and hear the morning
doves in conversation
although
they seemed
to speak
different languages,
perhaps
it was merely
a matter
of dialect -
somewhere
through
all of this
conversation
I also was
listening
to the
Gulf of Mexico

40)

Heute
bin ich
hinausgegangen
in den Garten
und habe
mich hingelegt
auf das
Gras,
meine Augen
wurden schwer,
ich
konnte
die Haus-Tauben
riechen
(dabei mir wünschend,
es wäre nicht so)
und die Morgen Tauben
hören in Unterhaltung
obwohl
sie unterschiedliche
Sprachen
zu sprechen schienen,
vielleicht
war es eher
eine Sache
des Dialektes -
irgendwo
in
all dieser
Unterhaltung
lauschte ich
dem
Golf
von Mexiko

and
I could
recognize
the
waves
caressing
the shaved
headed
beach
with a
tender rhythm,
and just
for
a moment
I could
smell
the
freedom
of sleep --
rolling over
I gasped
as my
heart crawled
out of
my chest
and placed
itself
in the shadow
where
I'm sure
that
rest
sits looking.

und
ich konnte
die
Wellen
erkennen,
die
den kahl
rasierten
Strand liebkosten
mit einem
zärtlichen Rhythmus
und genau
für
einen Moment
konnte ich
die
Freiheit
des Schlafes
riechen,
herüberrollend
keuchte ich
als mein
Herz heraus
aus meiner Brust
kroch
und sich selbst
im Schatten
platzierte,
wo
ich mir sicher bin,
dass die
Ruhe
schauend dasitzt.

Claude AnShin Thomas

