

Newsletter

März 2019

In diesem Newsletter:

Artikel:

- Eine Reise mit dem Bambus Fahrrad um die Welt – zen oder nicht zen?

Berichte:

- Besuch Roshis Barbara Salaam und Roland Yakushi in New York

- Ein bunter Buddha Familien Workshop im Zen Haus

- Wer ist im Zen Haus Spiegel?

Infos:

- Angebote und Termine

Artikel



Ricardo Martins mit seiner Dulcinéia in Zypern, Februar 2011

Mit dem Fahrrad um die Welt

Sabine Bartlewski

Die Begegnung mit Ricardo Martins im buddhistischen Zen Tempel Eininji in Rio de Janeiro war eher unwahrscheinlich. Sich selbst beschreibt er als einen praktischen und pragmatischen Menschen, der eher einem Hund gleiche, den man zu Essen und zu Trinken geben kann, aber nicht zum Meditieren einladen könne. Aber ein Freund erklärte ihm, "das Bewusstsein darüber nachzudenken einem Hund zu gleichen, distanziert dich schon völlig vom "Hund sein". Er erinnert an den Joshu Hund. ("Ein Mönch fragte Joshu, einen chinesischen Zen-Meister: "Hat ein Hund Buddhanatur oder nicht?" Joshu antwortete: "Mu.") Es ist leicht Ricardo von seinen Überzeugun

gen zu lösen, denn er haftet an nichts an. So auch, als er seinen Vortrag unter Buddhisten im Tempel halten wollte. Er erzählt von seinem Lebensprojekt, das mit einer Weltreise auf einem Bambus Fahrrad anging. Er lehnte es ab, vor Beginn seines Vortrags an dem 5 Minuten stillen Sitzen teilzunehmen und nutzte die Zeit, um seine digitalen Unterlagen zu sichten. Dann erzählt er, was er denkt und empfindet beim pedaliere, wenn er mit seinem Fahrrad namens Dulcinéia unterwegs ist: den Geruch, das Klima spüren, das Achten auf die Zeichen seines Körpers, den Wind fühlen... Ich musste lächeln, er glaubt nur nicht zu meditieren. Kein Widerspruch, er wird nachdenklich und zitiert den Dichter Alberto Caieiro, um sich zu verteidigen, "aber mir sagt der Wind, der weht nur, dass er Wind ist und, dass er weht!" Ricardo glaubt, er meditiert nicht, als würde die

Tatsache, dass er ein Atheist ist, das verhindern. "Eigentlich befinde ich mich im Alltag sehr weit entfernt vom Buddhismus. Ich finde es langweilig. Aber meine Meinung will mehr über mich aussagen, als über das worauf ich hinweise." Wovon entfernt, bitte? Egal.

Roda Mundo – Bambootrip heißt sein Projekt, das mittlerweile viel mehr als nur eine Weltreise ist, es ist durch die Weltreise ein Überschreiten von Grenzen zwischen Ländern, zwischen Kulturen, ein Verbinden von Menschen geworden, ein Impuls für Sozial Engagement und Entwicklung, ein Motivationsfaktor für Viele. Das verbindet Ricardo Martins mit seinen Followern, Freunden und Sponsoren rund um den Globus. Ein großes Netz spannt er über die Wege die er fährt und erfährt, "um so mehr ich reise, desto mehr glaube ich an die Kraft und Energie der Menschen". Er teilt gerne die Hoffnung und die einzigartige Perspektive des Lebens, die er durch seine Erfahrungen in einigen Jahren mobiles Leben gesammelt hat. Südamerika, Afrika und Europa hat er mit dem Fahrrad, Zelt und Rucksack durchquert. Die Welt ist sein zu Hause. Sein nächstes Ziel ist Asien zu erleben. Ricardo ist Soziologe und spezialisiert auf Urbane Mobilität. Er hat in Brasilien bereits ein Buch herausgegeben, dass von seiner vierjährigen Reise durch Südamerika handelt. Drei Dinge, die er noch mit seinen 34. Jahren verspricht: kein Auto zu besitzen, nicht heiraten und keine Kinder haben. Ob er daran doch haftet, wird die Zeit noch offenbaren.

Ricardo startete in Rio de Janeiro, seiner Heimatstadt, ein erstes Sozialprojekt: die Werkstatt für Bambus Fahrräder in Queimados, einem von Armut und Gewalt geprägten Ort an der Peripherie der Metropole, wo er mit einem Workshop im Januar begann. Die Räder werden den Menschen dazu verhelfen das weit entfernte zu Hause mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in der Stadt zu verbinden und zusätzlich Arbeitsplätze mit dem Bauen und Warten der nachhaltigen und umweltfreundlichen Rädern zu schaffen. Soziales Engagement spielt eine zunehmend größere Rolle in Ricardo's Lebensprojekt, zumal er auf ganz natürliche Weise einfach das tut, was zu tun ist, wenn er die Welt erlebt, beobachtet und aus Mitgefühl zu handeln lernt. Nichtwissen, Teilhaben, Handeln in Einheit. Als Ricardo im November 2018 in Bosnien war, berichtete er nicht nur über die Stadt, Leid und Spuren des Kriegs und Konflikte, er besuchte auch ein Flüchtlingslager und konnte nicht anders als schlaflose Nächte dafür einzusetzen, um eine große Aktion zu starten. In einer Woche bewegte er sein Netz dazu, 120 Paar Schuhe für den Winter zu kaufen, um den Menschen die Füße zu wärmen. Viel zu wenig, aber das war in seinen Händen was er tun konnte. Auch Zen Peacemakers Spiegel Sangha hat unterstützt.

Die Schuhaktion in Sarajevo endete genau am 4. November, als Bernie Glassmann starb. Ricardo wusste nichts über ihn oder die Zen Peacemakers. An diesem Tag sympathisierte er nur mit Bernie's Bild, mit der Zigarre im Mund, als ich ihm darüber berichtete. Er traut Menschen nicht, die keine Süchte haben. Ricardo's Leidenschaft ist das Bier. Wenn es erlaubt wäre zum Meditieren Bier zu trinken, dann wäre er dabei. Gerne philosophiert Ricardo, wenn es nicht zu metaphysisch wird, er ist ein praktischer Mensch. So zitiert er im Gespräch plötzlich den Film "Der grosse Lebowski" und meint, der Dude wäre ja eigentlich ein urbaner Zen Meister. Nein, Ricardo kannte nicht das Buch "Dude und der Zen Meister", von Bernie Glassmann. Und er glaubt nicht, sich mit dem Zen identifizieren zu können, er lebt einfach und das ist gut so. Ich besuchte ihn auf seiner Reise, als er gerade auf Zypern jobbte, bis der Winter nicht mehr so streng ist. Aus diesem Treffen, ergab sich das Interview:

➤ **Ricardo, erzähle uns, warum eigentlich ein Bambus Fahrrad?**

- Es gibt drei Gründe, erstens, weil es ein sehr starkes Material ist, das Bambus ist resilient. Durch die Stoßabsorption ist Bambus stärker als Aluminium, sogar stärker als Kohlefaser. Der zweite Grund ist, dass ich soziale Barrieren beseitige. Wenn ich in ein Dorf in Afrika oder im Innern Brasiliens mit einem teuren Kohlefaser Fahrrad ankomme, ist es, als ob ich mit einem Ferrari käme, da ist eine soziale Distanz, die Leute würden sich nicht unbefangen nähern. Das Bambus Fahrrad erregt die Aufmerksamkeit von Arm und Reich und so komme ich den Menschen näher. Oft sitze ich irgendwo, trinke meinen Kaffee und jemand fragt mich einfach: "Ist das aus Bambus?" Eine Stunde danach teile ich nicht selten mit vorher ganz fremden Menschen das Essen, nur durch dieses verbindende Element eines Bambus Fahrrads. Für mich, der wegen den Menschen reist, ist das sehr wichtig. Der dritte Grund ist die Sicherheit, denn meistens habe ich das einzige Bambusfahrrad im Land und wenn es gestohlen wird, könnte es nicht einfach verkauft werden, es ist ein zu individuelles Fahrrad.

➤ **Was ist Entwicklung deiner Erfahrung nach, was verstehst du unter diesem Begriff?**

- Eine Entwicklung ist nachhaltig, wenn man sich die Frage stellt, was wäre wenn die ganze Welt das so in den nächsten 50 Jahren machen würde, was passiert mit der Umwelt, wie bist du dann, wie sind die anderen Menschen.

So beurteile ich jedes Handeln, sei es die Entwicklung der Stadt, der Menschen oder mein Tun. Es geht für mich darum den höchsten Grad Glückseligkeit mit dem geringsten Schaden zu kombinieren, da fühle ich mich in einem entwickelten Ort. Man braucht eine Referenz für die Wertschätzung, um einen Ort als entwickelt zu beurteilen, also für die europäische Anthropologie ist Afrika sehr primitiv, aber für mich, der die Beziehungen in der Gemeinschaft schätzt, gute Ernährungsformen, Zeit für die Familie, Freizeit, nirgends habe ich das so erlebt wie in Ost-Afrika. Der Europäer träumt davon sich von Bio und natürlichen Ressourcen zu ernähren, das ist für den Afrikaner das Essen, es gibt kaum Industrie, sie essen, was sie pflanzen. Was wir in der westlichen Gesellschaft kennen, erst nach der Rente Zeit zu haben, in der Natur zu leben, besser essen, sich bewegen, weniger Arbeiten – wenn man Glück hat, darf man dann genießen, nachdem man ein Drittel des Lebens gearbeitet und ein Drittel geschlafen hat und nicht mehr die beste Vitalität hat. Das ist unser Ziel, aber für die Afrikaner ist es das durchschnittliche Leben, das gehört zur Philosophie ihrer Gesellschaft. Aber nichts kann man blind verteidigen, zB wenn du eine Frau bist, wenn du homosexuell bist, wenn du zu einer Minderheit gehörst, vergiss es – und Frau sein ist dort eine soziale Minderheitsbedingung -, also die Probleme in Afrika sind halt nur andere, als die in Europa. Einerseits ist die Unterdrückung der Frau dort am schlimmsten, wo die Religion sehr stark ausgeprägt ist, irgendeine, ich meine keine Bestimmte. Andererseits hat die Frau in vielen Stammtraditionen eine absolut wichtige Rolle. Aber es gibt noch keine Gleichheit, deshalb verteidige ich es auch nicht blind. Ich kann stundenlang über furchtbare Dinge, die dort passieren, als auch von wundervollen Dingen erzählen - das über Afrika oder irgend einen anderen Ort. Doch das gemeinschaftliche Leben, wie ich es für wichtig halte, das habe ich in Afrika erlebt und das ist ein Aspekt, den ich für eine gesunde Gesellschaft schätze.

➤ **Was bedeutet Loslösung, mit so wenig zu leben?**

- Ich bin effizienter geworden mit meinen Ressourcen. Mathematisch habe ich weniger, jedoch proportional gesehen ist es hingegen mehr. Wenn ich vorher 100 hatte, aber für meine Bedürfnisse und Konsumwünsche 120 nötig sind, und ich aufgrund von Ehrgeiz plötzlich 150 brauche, das findet kein Ende. Jetzt habe ich nur 50, aber 30 reichen für meine das Nötigste, also bin ich mit 50 reicher als ich es mit 100 war. Die

Lernprozess war lang, um zu verstehen was ich will und was ich brauche, denn das bedeutet nicht, dass ich billige Sachen ohne Qualität habe, nein. Wenn ich eine Jacke für extreme Situationen brauche, dann ist die auch extrem teuer, aber ich brauche nur eine und wenn ich die pflege, dann hält die das ganze Leben. Ich denke immer an die Qualität bevor ich etwas kaufe. Außerdem habe ich ein Platzlimit, bevor ich etwas kaufe, muss ich sehr genau überlegen ob ich es brauche. Mein Alltag ist sehr einfach, ich muss essen, ich muss mich warm halten und fühle mich damit wohl. Ich habe nicht den Drang mein Leben mit Sachen zu füllen, weil mir mein Leben und meine Umgebung schon so viel Spaß und Zufriedenheit geben. So ist es leicht pragmatisch zu denken, die Sachen sind nicht da um Lücken zu füllen, sie kompensieren für mich keine Frustrationen, sie sind eben nur das, was sie sind. Aber ich liebe meine Lebensfreude und Süchte, lasse sie mich nur nicht von ihnen beherrschen. Ich liebe mein Bier, eine gute Zigarre, aber nicht wenn ich Fahrrad fahre. Das ist so was Schönes, da brauche ich nichts anderes. Dafür gebe ich in der Ruhezeit meine Freude daran nicht auf. Ich habe viel Disziplin, auch mit meinen Süchten. Ich esse leidenschaftlich gern, fast pathologisch, also muss ich mich viel bewegen, um weiter gut essen zu können und muss mir gut überlegen, wie ich mich ernähre. Normalerweise habe ich keinen Zucker im Zelt, aber gerade eben habe ich eine Dose Kondensmilch geleert, eine Zuckerbombe! Wenn ich meinen Alltag kontrolliere, kann ich mir den Genuss auch leisten, ohne etwas streichen zu müssen.

➤ **Was ist sich zu Hause fühlen, wenn dein zu Hause die ganze Welt ist?**

- Wenn überall dein zu Hause ist, kann gleichzeitig irgendwo dein zu Hause sein. Wenn ich irgendwo ankomme, kann ich mich in 10 Minuten zu Hause fühlen, dieser Übergang geht bei mir sehr schnell. Aber zur gleichen Zeit habe ich keine tiefe Beziehung zu dem zu Hause, zB lasse ich meine Zahnbürste auch nach 2 Wochen oder sogar in 3 Jahren in Brasilien noch nicht im Badezimmer, die ist immer bei mir, daran habe ich mich gewöhnt, eine Reisebeziehung zum Hause zu haben. Das ist gleichzeitig Fülle und Leere, je nachdem wie man den gleichen Punkt sieht. Weil ich mich überall wohl fühle und das Haus für mich nicht wichtig ist, macht mir das einfach keine Sorgen. Ich habe nicht das Bedürfnis nach einem Heim, ich habe viele andere Bedürfnisse, aber nicht nach Heim in diesem Sinne. Manchmal habe ich sehr praktische Bedürfnisse in Bezug auf

mein Heim, weil ich manchmal eine Pause machen muss und dann immer viel zu tun habe und dafür ein Dach über dem Kopf brauche, um zu Schreiben und meine Posts zu machen, doch hat dies eher eine Beziehung zu meinem Tun als zu dem Haus an sich.

➤ **Grenzen, Nationalitäten, Kulturen, wie bewegt sich der Mensch?**

- Es ist nicht für jeden gut, in ständiger Bewegung zu sein, denn Wurzeln sind für manche Menschen wichtig, aber nicht für mich. Deshalb verteidige ich meine Werte nicht für andere, es kann romantisch aussehen, alles hinter sich zu lassen und loszuziehen aber der Moment kommt vielleicht nie, weil die Person das eigentlich nicht will. Probleme habe ich kaum welche, erstens, weil ich Brasilianer bin und wir sind kein hasserregendes Land, deshalb lösen sich eventuelle Spannungen meistens gleich, wenn ich sage, ich bin Brasilianer. Und ich bin ein Mann, das ist ein Privileg, ich muss mir keine große Sorge machen, wenn jemand freundlich zu mir ist, da steckt keine andere Absicht dahinter, was immer den Frauen durch den Kopf gehen muss. Außerdem ist mir bewusst, dass die Türen, die sich für mich öffnen, es nur tun, weil ich weiß bin, das würde nicht passieren, wenn ich schwarz wäre und so ist es auch mit meinen schwarzen Freunden, die haben es viel schwieriger. Aus der Perspektive meiner vielen Privilegien kann ich sagen, dass ich kaum Probleme habe mich zwischen Orten, Religionen, Kulturen, sogar Konfliktzonen zu bewegen. Ich habe keine Schuld an meinen Privilegien, die müssen mir aber klar sein, um mit den Anderen, die sie nicht haben Empathie zu empfinden und damit diese Ungerechtigkeit erkannt und bekämpft wird. Also keine Schuld, aber doch eine Verantwortung, die ich trage, indem ich den Leuten eine Stimme gebe. Das mache ich zum Beispiel in meinen Podcasts, da lasse ich die Leute zur Sprache kommen. Oder wenn mich jemand fragt, ob eine Frau so reisen kann, da gebe ich die Kontakte weiter von Frauen die das machen, ich spreche nicht für sie und so können sie sich gegenseitig austauschen und damit stärken. Oder das Sozial Projekt in Queimados, ich wollte eine Chance an einem Ort bieten, der sonst keine Angebote hat, weil es diese immer nur in den reichen Vierteln gibt.

➤ **Wie ist es mit der Kommunikation und mit der Botschaft auf der Reise?**

- Jeder Ort hat sehr verschiedene Kommunikationscodes und ich muss diese sehr schnell lernen und aufnehmen, damit mein Leben und das der

Menschen um mich herum leichter ist. Zum Beispiel ist in Afrika das Lächeln sehr wichtig, die Freundschaft und Sympathie, das geht vor jeder anderen Information; schon in Deutschland, wo ein Lächeln Misstrauen erwecken kann, ist es nicht angebracht, da gelten andere Codes, es gibt da viele Schichten. An manchen Orten ist es angemessen laut zu sprechen, an anderen ist es unpassend, deshalb muss ich immer die Menschen sehr gut beobachten, um zu sehen, wie diese Kommunikationscodes funktionieren, damit ich mich anpassen kann und das macht mir Spaß, es ist kein Opfer für mich. Bei meiner ersten Reise wollte ich die Welt ändern, aber es gibt so viele Menschen, die die Welt verändern wollen und so wenige Menschen, die ihre Umgebung ändern wollen, deshalb glaube ich, dass ich, wenn ich meine Reichweite reduziere, wirksamer sein kann. Ich erlebe eine Realität und entwickle daraus einen kritischen Blick und erkenne den nötigen Prozess, der geschehen muss - so entsteht durch die Interaktion mit der Umgebung das Handeln. Man kann auch sagen, ich habe meine Erwartungen reduziert und meine Reichweite erhöht. Nicht jeder muss die Welt verändern, wenn er sein Kind gut erzieht, hat er schon dazu beigetragen.

➤ **Wie sind deine menschlichen Beziehungen, wenn du immer nur unterwegs bist?**

- Es gibt ein Foto von mir, wo Hallo und Tschüss gleichzeitig passieren... Weil die Zeit so kurz ist, gebe ich das Beste von mir und erwarte auch das Beste von den Menschen. Ich will so viel wie möglich zwischen dem Hallo und dem Tschüss. Es ist unwahrscheinlich, dass ich weniger als 100% gebe wenn ich etwas tue, oder bei jemanden bin. Wenn ich diesen Impuls gebe, ist es leichter, den gleichen Impuls zurück zu bekommen. Die Beziehungen sind nicht weniger tief, sie haben bloß eine andere Dynamik. Ich reise ja wegen der menschlichen Beziehungen und wenn das, was mir so wichtig ist fehlt, dann würde ich es sofort bemerken, also funktioniert es gut so.

➤ **Wie ist alt werden, Krankheit und Tod für dich?**

- Keine Ahnung! Es kann mich treffen, wenn mein Körper plötzlich nicht mehr das tut, was ich von ihm will. Jetzt ist mein Körper für eine Weltreise vorbereitet, aber als ich Monate im Rollstuhl saß und keine Treppen steigen konnte, das hat mich in eine ziemliche Depression gebracht. Ich muss mich darauf vorbereiten, wenn mein Körper mir nicht mehr gehorcht, wie jetzt und das ist der Moment, den Stab weiter zu reichen. Aber bis dahin werde ich schon Erfahrungen, Freunde,

Kontakte, Ziele, neue Gelegenheiten gesammelt haben, um mit diesen Ausfällen und neuen Erfüllungen ein Gleichgewicht zu finden, um auf eine gesunde Weise mit dem Alter umzugehen. Es gibt auch eine praktische Seite, wie werde ich mich finanzieren wenn ich nicht mehr reisen kann, aber dafür habe ich eine Ausbildung, kann mehrere Sprachen. Und als Soziologe wachse ich ja sehr viel mit dem, was ich tue, ich reise und entwickle gleichzeitig meine Karriere und deshalb sind die Möglichkeiten danach auch größer. Ich mache mir keine Sorgen, ich muss mich geistig und körperlich immer anpassen, Sonne, Regen, Kälte, Hitze, deshalb fühle ich mich vorbereitet auf das, was im Alter kommt. Es kann so viel passieren, voraussichtlich werde ich etwas tun, von dem ich heute keine Ahnung habe, mit Menschen die ich jetzt nicht kenne, an Orten, von denen ich noch nichts weiß. Es hat kein Sinn jetzt Pläne zu machen, aber ich will im Stande sein das zu machen, was kommen wird. Als Atheist interessiert es mich nicht über den Tod nachzudenken, es ist wie es ist. Wenn der Tod A ist und ich A denke, wird A passieren. Aber wenn ich B denke, wird trotzdem A passieren, also F*, egal welche Meinung ich darüber habe. Deshalb mache ich mir über andere Dinge Sorgen, darüber wie ich lebe, da habe ich einen Einfluss drauf, aber der Tod, das ist nicht mein Problem. Ich habe auch keine Angst, was nicht bedeutet, dass ich nicht achtsam bin, im Gegenteil, ich bin sehr achtsam, weil ich sehr gern und so gut wie möglich leben will. Ich habe einfach nicht dieses Gefühl von Leere, wenn ich an Tod, was die Religionen mit ihren Ansichten ausfüllen wollen, diese Angst ist nicht meine.

➤ **Was bedeutet es, die Welt selbst zu erfahren?**

- Geschichte und Diskurs sind Machtinstrumente und die Menschen haben wenige Informationen und auch wenig Mitsprache. Die Dinge sind nicht so, wie man sie hört, zum Beispiel das terroristische Attentat in Tadschikistan war furchtbar, aber das ist 100% von dem, was du über die Gegend erfährst und eigentlich hat es in 70 Jahren nicht ein einziges anderes Attentat dort gegeben. Es ist nur alles was man weiß, weil man sehr wenig weiß. Ich versuche dem Diskurs zum Guten oder zum Schlechten auszugleichen. Wenn jemand von Europa nur Gutes erzählt, kann ich 30 Minuten nur Schlechtes erzählen, aber auch Gutes, also ich gleiche es aus, je nach der Perspektive des Anderen, von dem, was ich vermitteln will. Wenn die meisten Menschen nur Schlechtes über Afrika erzählen, kann ich stundenlang Gutes er

zählen, der Diskurs hängt vom Macht Interesse ab. Alles was man genauer betrachtet, ist weder sehr gut, noch sehr schlecht, da gibt es verschiedene Ausgleichspunkte. Ich kann nicht sagen, dass Afrika viel besser als Europa ist, aber ich kann sagen, dass es völlig anders ist und mehr meinen Werten entspricht. Für mich als Soziologe ist es ein Genuss, diese Unterschiede von Menschen und Ländern kennenzulernen.

➤ **Was hat sich an Ricardo geändert durch diese Lebensweise?**

- Ich konzentriere mich viel mehr auf das, was ich für mich will und weniger auf das, was andere von mir wollen. Es gibt einen großen sozialen Druck, für jede Wahl, die man trifft und das nicht nur wenn Eltern dich zwingen etwas zu tun, aber wenn du deine Eltern stolz auf dich machen willst. Man wächst damit auf, alle Menschen denen man vertraut sagen, das sei wichtig. Wir leben in einer Demokratie, in der alle das Gleiche behaupten. Deine Familie sagt, wie wichtig es sei, Erfolg zu haben. Die Medien sagen das Gleiche, deine Mutter, die du so liebst und der du vertraust, sagt das sei, das Richtige zu tun, dann die Schule, deine Arbeit, alle deine Beziehungen führen dich dazu. Also leben wir in einem System, wo jeder eine freie Wahl hat, aber aus irgendeinem Grund, treffen alle die gleiche Wahl. Es herrscht eine verschleierte Art, Freiheit zu dämmen, die mich nicht mehr so betrifft, weil ich niemanden etwas schulde. So fällt es mir heute viel leichter, mit den Menschen zusammen zu sein, mit denen ich will, wo ich möchte, auf meine Weise, ohne diesen sozialen Druck. Ich leide auch unter Druck, aber nur unter meinem eigenen, durch das, was ich für mich will.

➤ **not knowing, bearing witness, taking action, wie hören sich die drei Prinzipien der Zen-peacemakers für dich an?**

- Ich finde sie als didaktische Methode wichtig, weil sie es erlauben, diese Haltung anderen weiterzugeben, deshalb erkenne ich den Sinn. Aber es ist nichts, was meinen Alltag betrifft, oder warum ich Dinge tue oder wie ich sie tue, ich denke einfach nicht daran. Also wenn meine Haltung manchmal in dieses Modell passt und manchmal auch nicht, das ist eine Folge meiner Lebensart, denn ich denke viel mehr an die Dinge an sich, als an das, was dahinter steckt, damit sie geschehen. So ist es für mich, aber ich verstehe, dass die Prinzipien eine virtuose effektive Methode sind, um Gutes zu verbreiten. Im schlimmsten Fall, tut sie den Menschen nichts schlechtes an, im besten Fall ist es eine nachhaltige und gutartige

Lebenshaltung, aber nicht für mich, ich finde das langweilig!

➤ **Was erhoffst du dir für dein Projekt Roda Mundo in der Zukunft?**

- Ich leide unter zwanghaftem Größenwahn, deshalb werde ich immer sehr viel für Roda Mundo wollen. Ich träume vom Nobelpreis, Literatur Nobelpreis, Friedensnobelpreis, das will ich sehr, weil ich leidenschaftlich wünsche. Mein Wunsch ist es, dass Roda Mundo eine Institution sei, mehr als nur eine Reise, und dass sie interessante Projekte zusammen bringt und Brücken zu weiteren interessanten Möglichkeiten aufbaut. Ich will, dass Roda Mundo eine eigenständige Institution wird und alleine durch andere Menschen weiter läuft, dass es ein Impuls sei, der die Dinge geschehen lässt und auch Impulse von anderen aufnimmt und so einen Fluss bildet. Aber das Bild

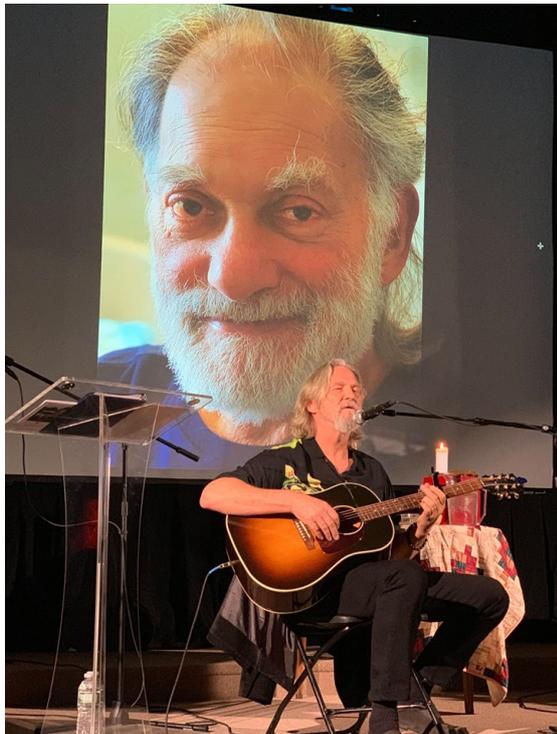
der Institution ist für mich wichtig, die Wege die wir gehen, denn Roda Mundo ist wie ein Leben, das aufblüht und es soll in einer wunderschönen Weise aufwachsen, so wie ich glaube und es soll meine Werte widerspiegeln. Ich möchte, dass es ein Werkzeug ist für Transformation, von mir selbst und von allen die Zugang dazu finden. Ich will nicht die Welt verändern, aber wenn ich ein Buch heraus gebe, da will ich auch, dass es Positives erzeugt, oder Veränderungen bewirkt. Roda Mundo ist nichts, was den Leuten Frieden schenkt, Roda Mundo schenkt Chaos, Veränderung, Verwirrung, es soll das neu Denken fördern. Ich mag diesen Sturmwind den Roda Mundo bewirkt, weil die Tendenz danach so ist, dass Besseres kommt. ■

www.thebambootrip.com

Ein Zen Mönch soll wie die Wolken ohne festen Wohnsitz sein und wie das Wasser ohne feste Stütze. Das bedeutet Mönchsein. (Dogen-Zenji, Unterweisungen zum wahren Buddha-Weg / Shobogenzo Zuimonki)

Berichte

Wir werden in Bernie's Liebe zusammengehalten –aus New York



Jeff Bridges, Gedenkfeier für Roshi Bernie Glassman
Februar 2019

Es war ein wirklich schönes Sangha Gefühl im Herzen von Bernie, als die ganze „Gang“ - wie er die Gruppen seiner Nachfolger öfters nannte - sich zum ersten Mal nach seinem Tod zu einem großem Treffen in New York zusammen gefunden hatte, erzählt Barbara Salaam, die mit Roland Yakushi vom 11. bis 19. Februar zu Besuch in New York war.

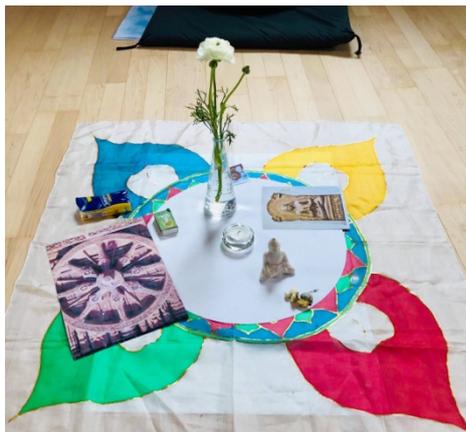
Dort hat am 14. und 15. Februar das Treffen der ZPO Lehrer, Gründermitglieder und Mitglieder des ZPI stattgefunden, zu dem Roshi Eve Marko eingeladen hatte. Leitfaden war darüber zu reflektieren, was im ZPO jetzt lebendig ist und wie es weiter geht. Im ZPI wird der „ZPO Rat der Lehrer“ beratend dienen. Aus dem Treffen wurde eine Arbeitsgruppe gegründet, an der zehn Personen teilnehmen und sich für eine gewisse Zeit in zoom Meetings austauschen werden. Roshi Barbara Salaam und Roshi Wendy Egyoku sind die einzigen Frauen in der Gruppe! Unsere Hochachtung und mögen alle Taras sie unterstützen!

Am 16. Februar war das Boardmeeting des ZPI welches sich die Frage stellte, wie wir die sozial und spirituell engagierten Menschen weltweit möglichst gut unterstützen können. Ohne Angst

vor dem langen und breiten Weg in Bernie's Leitlinien zu arbeiten, um durch gegenseitige Unterstützung und soziales Engagement die Welt ein bisschen heller zu machen und allen Lebewesen zu dienen. Zenpeacemakers Schweiz und die Spiegel Sangha haben auch eine wichtige Rolle in der Aufgabe, die Zenpeacemakers in Europa und weltweit zu stärken. Deshalb ist der immer wieder warm gehaltene Kontakt unserer Roshis Salaam und Yakushi zu den USA so wichtig, um in der großen Sangha integriert zu bleiben und Ausdruck zu finden.

Noch ein Höhepunkt war für sie wiederum die Greyston Bakery zu erleben, wo das soziale Herz von Bernie weiter stark pulsiert; so stark, dass mittlerweile andere Unternehmen sich an der Initiative inspirieren und sie als wirtschaftlich und sozial erfolgreiches Modell übernehmen wollen. Free Hiring ist ein Vorbild für unsere Gesellschaft.

Der Buddha Familien Workshop



Farben Mandala der Buddha Familien

Licht und Schatten haben uns in der Woche während des Buddha-Familien-Workshops vom 1. bis 7. März mit Roshi Barbara Salaam im Zen Haus beleuchtet. Die Natur hat uns mit ihren vielen Ausdrucksformen beehrt: Regen, Sturm, Sonne, Wolken, Wind und klarer Himmel. Das Programm war in den sechs Tagen intensiv, so wie alles was in den Teilnehmern ausgelöst, oder aufgelöst, oder sogar gelöst wurde... Morgens nach dem gemeinsamen sitzen haben wir eine Körperposition für nur 20 Minuten mit der jeweiligen Farbe des Tages im Zendo gehalten und schon wurde der ganze Tag von der Energie geprägt. Eine geführte Meditation mit dem entsprechendem Keimsilben-Mantra "tönte" uns alle zusammen. Dann kochten wir unser Mahl in der Tagesfarbe und am Nachmittag gab es Kreisgespräche um das bunte Mandala, wo sich jeder ausdrücken konnte, wo wir jedem zuhö-

Dort in Greyston fand am 17. Februar die Gedenkfeier für Roshi Bernie Glassman statt und sein Wirken wurde von ca. dreihundert Menschen, die Abschied nehmen wollten, bestätigt und geehrt. Es waren fünf Stunden einer sehr schönen und emotionalen Veranstaltung, an der Bernie's Schwester Sally Blatter, seine Kindern, Eve Marko, Bernie's Wittve und einige Dharma-Nachfolger sprachen. Beeindruckend waren vor allem die wertvollen Erzählungen von Menschen, denen Bernie das Leben gerettet hat indem sie Arbeit in Greyston fanden und ein Dach über dem Kopf. Peter Cunningham's Film und Fotos auf der Leinwand waren herzerfrischend und Krishna Das' Musik zum Gate of Sweet Nectar sehr berührend. Am Schluss hat Jeff Bridges, der Duda und Freund von Bernie einige wunderschöne Lieder mit seiner Gitarre gespielt und gesungen. ■

ren durften, wo wir die Einheit der Gruppe in der Einzigartigkeit einer jeden Person spürten. Am Nachmittag fasste die Theorie abschließend zusammen, was wir über andere Fähigkeiten schon am Morgen als Erlebnis aufgenommen hatten. Abends gab es nochmals Essen, mal in weiss, blau, gelb, rot und grün. Vor dem nötigen Schlaf waren wir eingeladen wieder zu sitzen, abwechselnd mit einer Gehmeditation. Die Farben waren so sehr mit uns verbunden, dass am letzten Tag sogar ein Regenbogen die Teilnehmer auf dem Weg nach Hause auf der Landstrasse begleitete. Wir konnten viel von dem Farben-Mandala profitieren, welches ein wertvolles Werkzeug zur Selbsterkenntnis ist, aber auch zur Erkenntnis der Energien in jeder Teamarbeit. Die Buddha-Familien-Studie kann uns helfen, besser an unsere eigenen Ziele zu kommen und lehrt uns wie man für ein Vorhaben, in dem der Einsatz von verschiedenen Menschen notwendig ist, die diversen Eigenschaften in der Zusammenarbeit ausgleichen und auswerten kann. Roshi Barbara Salaam wurde in der Buddha-Familien-Praxis von Irini Rockwell, einer Lehrerin aus der Shambala-Tradition gelehrt und hat von ihr die großzügige Genehmigung bekommen, für Zenpeacemakers unentgeltlich die Farbenpositionen weiter zu geben. Sie hat auch mit Lama Tsultrim Allione die fünf Dakinis studiert und geübt und studierte das Mandala auch mit ihrem Lehrer Roshi Bernie Glassman, jeweils mit verschiedenen Schwerpunkten. Wir waren acht Personen, die aus Deutschland, Schweiz und Belgien zusammen kamen und diese Erfahrung teilen durften. Besten Dank an Barbara und allen Teilnehmern, die den Workshop von Kleidung bis Essen und sogar Regenbogen, alles so bunt und bestens organisiert haben! ■

Wer ist im Zen Haus?

Liebe Zenpeacemakers!

Ich möchte mich kurz vorstellen, damit ihr wisst warum nun plötzlich diese Sabine hier erscheint. Es hat sich ergeben aus dem Fluss des Dharmas, wie es so ist wenn man es fließen lässt, dass ich nun für ein Jahr im Zen Haus Bern bei Roshis Barbara Salaam und Roland Yakushi als Resident-Schülerin wohne. Wir lernten uns Anfang 2016 in Brasilien kennen (in Bernie's Weltaufteilung unter den Peacemakers gehört Brasilien nun zu Barbaras Aufgaben!), als sie den Zen-buddhistischen Tempel Eininji in Rio de Janeiro besuchten wo ich schon lange zur Sangha gehöre als Schülerin von Alcio Braz Eido Soho Sensei. Dort habe ich 2016 mit meinem Lehrer die Gelübte abgelegt und den Namen "Fluir do Darma" bekommen ("Fließen des Dharma"). Eininji liegt am Fuss einer Favela in Copacabana, genau an der tiefen Kluft zwischen Arm und Reich. Eine Oase des Friedens mitten im Chaos, wo wir nicht selten während einer Schiesserei sitzen, über den angehäuften Müll auf der Strasse stapfen, das Leid und die Gewalt der hungrigen Geister als tägliche Begleitung in unseren Herzen und Gliedern mittragen und wo Bedrohung und Machtlosigkeit der Situation so oft größer als unsere Tatkraft angesichts der Herausforderungen sind...

Nach 14 Jahren ununterbrochener Arbeit als Redaktionsassistentin und Producerin im ZDF Auslandsstudio Rio, welches für ganz Südamerika zuständig ist, hatte ich eine Auszeit dringend nötig. Die Bestrebung war da, die Fühler ausgestreckt, die tägliche Übung und die Sangha stützten mich, das Leben spielte mit. Die sich einfügenden Details der Geschehnisse in den letzten zwei Jahren, die mich schlussendlich nach Bern brachten, sind unglaublich. Wichtig war es mir nur, dass alles sinnvoll gestaltet würde. Dafür habe ich von allem langsam losgelassen, Wohnung, Auto, Sachen, um mich frei und leicht zu fühlen. Acht Monate wohnte ich dann in Eininji, um mich auf mein Sabbatical-Jahr vorzubereiten. Ich mache in meinem Leben nun ein Neustart in dem alles möglich ist, sei es ein völlig neuer Anfang in Europa oder ein neuer Beginn mit erweitertem Blick und Energien zurück im Heimatland. Als Deutsch-Brasilianerin wird aber Heimat für mich immer die Brücke zwischen den Kontinenten sein. Ich fühle mich nicht gespalten, sondern in zwei Kulturen multipliziert. Herausforderungen

gibt es überall und ich hoffe mir aus dem Spagat einen schönen Tanz machen zu können.

Im Zen Haus Bern werde ich mich unterstützend um die Newsletter kümmern und immer da einspringen und mich einsetzen, wo meine sehr verehrte Lehrerin es braucht. Alles ist Übung und Beziehung, vom Staubsaugen zum Altar pflegen, vom Hunde ausführen zum Kochen, vom Schreiben zum Lesen oder die Oma pflegen, vom Lernen zum Sitzen oder Toilette putzen. Teilnehmen an dem, was sich mir schenkt und mich schenkend anbieten wo meine Energie Sinn macht. Meine Dankbarkeit an Roshi Barbara und Roshi Roland für die Gelegenheit hier zu lernen ist unendlich. Zeugnis ablegen von ihrer Offenheit, Großzügigkeit, Energie, Liebe, Humor und Handlungskraft ist eine große Freude und Ehre.

Also das ist "wie Sabine", die dauernd daran erinnert, dass es jetzt im Zen Haus ein Gästebuch gibt um die Geschichte dieses Hauses mit der Energie eines jeden aus der Sangha zu dokumentieren. Wenn jemand mal gemeinsam sitzen möchte werde ich während der Woche im Zen Haus für 30 Minuten zweimal täglich sitzen, ob begleitet oder allein. Gern kann jeder spontan dazu kommen, deshalb sind die Uhrzeiten 7:30 Uhr und 20:00 vorgesehen. Es kann mal sein dass ich gerade verreist bin, darum ist ein kurzer Anruf vorher gut um sicher zu sein. Weitere Anregungen, Ideen und Bedürfnisse sind willkommen und werden sich in der Spiegel Sangha und im größeren Kreis ergeben. Ich bin im Jahr 2019 im Modus Lebensbereitschaft und in diesem Sinne können alle mit mir rechnen wenn es euch so ungefähr durch den Kopf gehen sollte "da ist ja gerade eine Sabine..." Ich freue mich auf das gemeinsame Üben und Handeln. Gerne schickt uns auch Anregungen für die Newsletter, die dieses Jahr in vier Ausgaben vorgesehen ist, im März, Juni, September und Dezember. Meine E-mail ist sabine.bart@gmail.com. ■



Roland Yakushi, Sabine Bartlewski, Barbara Salaam
Januar 2019

Infos

Veranstaltungen 2019

Bitte finden sie wiederkehrende Angebote der Peacemaker Sanghas auf den Webseiten:

www.peacemaker.ch

<https://www.peacemaker.ch/angebot/>

■ **Vom 8. Januar - 25. April, - Winter intensiv 108 Tage Meditation, mit täglichen Impulsen als Erinnerung von Roshi Barbara Salaam**

■ **ZPO TAGE DER BESINNUNG 2019 (Praxistag für alle offen. Zazen und Kreisgespräch)**
Jeweils von 9.30 - 14.00 – nächste Termine: 30. März 2019 / 4. Mai 2019 / 1. Juni 2019 / 6. Juli 2019

■ **Retreat mit Roshi Eve Marko 3.-7. April (es sind noch wenige Plätze frei!)
Precepts –Spiritualität leben in einer säkularen Welt**

Im Seminarhaus alter Steinshof, 8499 Sternenbergr

Anmeldung und Info bei,

Franziska Schneider: franziska@zenpeacemakers.org

■ **Workshop „Heiliger Bimbam“ (es sind noch wenige Plätze frei!)**

Mit Clownlehrer Moshe Cohen

Beginn 17.-19. Mai 2019 in Bern

Anmeldungen : b.salaam@bluewin.ch

Kosten: Fr. 180.-

Wir werden „heiligen Bimbam“ mit Hilfe von Naturtheater, Clownsarbeit, Einzel- Zweier- und Dreierimprovisationen veranstalten. Wir werden Elemente des Butoh-Tanzes, Chi Gong, Feldenkrais, Zazen-Meditation, Achtsamkeits- und Stimmübungen praktizieren. Einfache Skills und spontane Interaktionen stehen im Mittelpunkt.

Und: Im Verlauf des zweitägigen Workshops werden wir hart daran arbeiten, uns nicht zu ernst zu nehmen.

■ **Strassenretreat in Bremen 8.-11. August2019 (ausgebucht!)**

■ **Zen Peacemaker Retreat im Seminarhaus Engl 7.-12. Oktober (Anmeldung bereits möglich)**

Mit Roshi Barbara Salaam Wegmüller

Anmeldung und Info: <http://www.seminarhaus-engl.de/>

■ **Zeugnisablege Retreat in Auschwitz/Polen 4.-9. November 2019 (Anmeldung bereits möglich)**

Anmeldung und Info:

<https://zenpeacemakers.org/programs/auschwitz-birkenau-bearing-witness-retreat/>

Sanghas, ZPO Angebote

Spiegel-Sangha

Zumbachstr. 28, 3095 Spiegel b. Bern – Kontakt: Barbara Salaam Wegmüller, Telefon 031 972 24 29 – immer Donnerstag, 20.00 h

Aaren Zendo, Bern

Am Läuferplatz 6, 3011 Bern – Kontakt: Roland Yakushi Wegmüller, Telefon 031 972 24 29 – Montag, Mittwoch morgens 7.30 - 8.00 h und Donnerstag, 12.45 - 13.45 h

Meditation in Bern

Kramgasse 68 –Yoga-Raum Ruth Walker, Kontakt: Lilo Spahr, Telefon 079 711 96 94 – mittwochs, 20.30 – 22.00 Uhr, vierzehntäglich - nächste Termine: 20.12.17/10./24.01.18. lilo.spahr@lorraine.ch

Meditation in St. Gallen

Hirtenstr. 6, 9008 St. Gallen – Kontakt: Franziska Schneider, franziska@zenpeacemakers.org – Montag, 19.30 h (Termine anfragen!)

Meditation in Aarau

sarva – Schule für Yoga und Zen, Adalbändli 2, 5000 Aarau – Kontakt: Sara Kokyo Wildi, Telefon 062 823 55 70. Wöchentlich: Dienstag bis Donnerstag, vierzehntäglich auch Freitag und Samstag, diverse Anfangszeiten.

www.sarva.ch

Meditation in Zürich-Irchel

Praxis Irchel PGI, Winterthurstr. 143, 8057 Zürich – Kontakt: Liselotte Müller, limumei@ggaweb.ch – immer Mittwoch, 18.30 h

Meditation in Zürich

Via Zen Zürich, Hardeggstrasse 15, 8049 Zürich – Kontakt: Jorge Koho Mello & Marga Daien Oppliger

■ **Unseren Dank an Jacqueline Barth und Stefan Nomade für das Korrekturlesen der Texte!**