

# Newsletter

September 2019

## In diesem Newsletter:

### Artikel:

- Wieso Stolpersteine putzen?

### Berichte:

- Ermächtigung Undine Nami
- Frauen Retreat Ravensbrück
- Strassen-Retreat in Bremen
- Jukai im Zen Haus
- Guerilla Yoga und Stiftsgarten in Bern

### Infos:

- Angebote und Termine

## Artikel



Stolpersteine in Bremen, Deutschland, 2019

## Wieso Stolpersteine putzen

Undine Nami Bissmeier

In vielen deutschen Städten gibt es sie. Mal glänzen sie golden, mal sind sie dunkel angelaufen. Manche Menschen nehmen sie wahr, andere nicht. Aber die meisten kommen irgendwann an ihnen vorbei. Über sie drüber fallen kann man nicht, aber man kann vor ihnen stehenbleiben und innehalten. Die Rede ist von den Stolpersteinen des Künstlers Günter Demnig. Stolpersteine sind Steine aus Messing in der Größe eines Pflastersteines, die in den Boden der Gehwege eingelassen wurden. Die Steine werden vor Gebäuden verlegt, aus denen Menschen zur Zeit der NS-Diktatur in Konzentrationslager deportiert

wurden. Auf den Steinen steht der Name, Geburts- und Todestag und der Ort ihres Todes. Sie erinnern uns an die Opfer und ihre Schicksale, erinnern an die deutsche Vergangenheit.

Als ich das erste Mal aus Auschwitz zurückkam, fielen sie mir stärker ins Auge als früher. Ich dachte, ich hätte sie immer zur Kenntnis genommen. Das war aber nicht so. Ich entdeckte in meiner Stadt ständig neue Steine. Sogar schräg gegenüber meines Wohnhauses liegt einer, den ich 20 Jahre lang nie gesehen hatte. Hier hatte man 1940 Moses

Baruch abgeholt, in das Lager Gurs in Frankreich gebracht und 2 Jahre später in Auschwitz ermordet. Ich ließ seinen Namen dann beim nächsten Auschwitz-retreat der ZenPeacemaker von meinem Lehrer Roshi Cornelius auf der Selektionsrampe lesen. Es gibt beim Retreat täglich ein Ritual, bei dem Namen der Opfer gelesen werden. Auf diesem riesigen Friedhof Auschwitz sind die Menschen ohne Würde und Respekt ermordet und verbrannt worden. Es gab keine Beerdigungen, keine Grabsteine. Keine Möglichkeit, Gräber zu besuchen und wie bei den Juden üblich kleine Kieselsteine auf den Grabsteinen zurückzulassen. Es blieb nur namenlose Asche. Keine Grabsteine mit den Namen, keine Kieselsteine, nur Staub.

Aber jetzt gibt es fast überall in Europa diese Stolpersteine. Ich begann mich über dieses Projekt zu informieren und war überrascht: in mittlerweile 24 europäischen Ländern sind diese Steine verlegt worden. Insgesamt 70.000. Manche Städte haben Archive angelegt, in denen sehr genau der Lebenslauf dieser Menschen festgehalten wird, nachdem er mühsam rekonstruiert wurde. Im Internet gibt es Stadtpläne, auf denen die Steine verzeichnet sind, sodass man sehen kann, wo sie liegen.

Das Problem bei den Steinen ist, dass das Messing durch Umwelteinflüsse mit der Zeit dunkel wird und nicht mehr glänzt. Dann müssen sie mit Metallpolitur geputzt werden. Die meisten Steine sind dunkel, weil es niemanden gibt, der diese Aufgabe übernimmt. Ganz in der Nähe der Praxis unseres Lehrers Roshi Cornelius liegen einige Steine. An einem Besinnungstag der Raben-Sangha im Dezember 2018 haben wir begonnen, die Steine zu putzen.

Das Projekt wurde zunächst vorgestellt. Dann wurde die Geschichte einer jüdischen Familie mit 3 kleinen Kindern erzählt. Eltern, Kinder und die Großmutter wurden 1942 nach Theresienstadt deportiert und gelangten über Minsk nach Auschwitz, wo sie 1944 ermordet wurden. Einige aus der Sangha zogen dann ein paar Häuser weiter zu den 6 Steinen und polierten sie. Die anderen zogen mit den Straßenkarten, auf denen die Stolpersteine verzeichnet waren in alle Himmelsrichtungen los und putzten andere Steine blank. Ich fand den Stein einer psychisch kranken Frau, die aufgrund ihrer Erkrankung deportiert und ermordet wurde. Ich arbeite aktuell in der Psychiatrie auf einer geschlossenen Abteilung. Die Patienten, um die ich mich heute kümmere und die ich pflege, wären in Deutschland, in meinem Heimatland, während der Nazi-Zeit getötet worden. Als ich den Stein polierte, musste ich darüber nachdenken, wie unterschiedlich Leben bewertet wird. Was muss geschehen, dass bestimmte Menschengruppen so krass ausgegrenzt und verachtet werden, dass sie sogar in Lagern gesammelt

und getötet werden? Wie entsteht der Hass auf Menschen, die irgendwie anders sind? Anders aufgrund ihrer Religion, Hautfarbe, politischen Meinung, sexuellen Orientierung oder körperlichen oder geistigen Behinderung.

Ich habe vor der Aktion nicht überlegt: Wenn ich Steine poliere, ist es eine gewaltlose Aktion und Ehrfurcht vor dem Leben. Ich habe nicht gezielt überlegt, etwas zu tun, was eine der 4 Verpflichtungen der ZenPeacemaker umsetzt. Aber das ist es: Gewaltlosigkeit und Ehrfurcht vor dem Leben. Und es ist eine Haltung. Eine Haltung, die aus dem Herzen kommt. Wenn man mit dem Herzen auf die Situation der Stolpersteine hört, versteht man, was alles daran hängt: Ehrfurcht und Respekt vor den gelebten Leben, Mitgefühl für die Schicksale der Personen, das 1. Precept: Ich bin nicht getrennt, von allem, was ist.



Mit offenem Herzen die Namen der Ermordeten wahrnehmen, sie lesen, mit den eigenen Händen mühsam polieren, die Namen innerlich mit dem Herzen hören, all das erinnert mich an das Lesen der Namen auf der Selektionsrampe in Auschwitz. Auch da hatte ich das Gefühl, dass die Würdigung der Namen der Opfer etwas ganz Wichtiges ist, das ihnen irgendwie Respekt und Ehre erweist. Und es ist wichtig, dass wir niemals vergessen, was damals passiert ist. Steine polieren ist für mich Mitgefühl und Verbundenheit in Aktion. Und nicht: Verbundenheit bloß als Wort gesprochen. Als Konzept gedacht. Ich bemerke es häufig in der spirituellen Szene, dass von Verbundenheit gesprochen wird. Und es bleibt dabei so oft ein Wort ohne Tat. Was mich interessiert, ist handfestes Handeln in Verbundenheit.

Und diese Sache mit den Steinen und den Personen der Vergangenheit hat für mich auch ganz viel mit Dogens „Sein-Zeit“ zu tun. Dogen schreibt im Shobogenzo im Jahr 1240: „Die ganze Welt ist in uns enthalten. Das ist das Prinzip „Wir, wir selbst sind Zeit.“ Untersuche das Prinzip, dass alles in der Welt Zeit ist. Jeder Augenblick enthält die ganze Welt. Wenn wir das verstehen, ist das der Beginn der Übung und Erleuchtung. Wenn wir dieses Verständnis erreichen, erkennen wir die Wichtigkeit von jeglichem Tun, ein Grasblatt, jeder einfache Gegenstand, jedes lebende Ding ist untrennbar von der Zeit. Die Zeit enthält jedes Wesen und alle Welten. Die vergangene Zeit wird in unserer gegenwärtigen Zeit erfahren. Sie scheint vorüberzugehen, aber die Vergangenheit ist immer fortwährend in der Gegenwart enthalten. Genauso ist die Kiefer Zeit, der Bambus ist ebenso Zeit.“Steine sind Zeit. Und wir sind Zeit. Da ist die Verbundenheit wieder. Die Zeit

enthält alle Dinge. Wir enthalten die ganze Welt und sind Zeit. Sind Verschiedenheit und sind Einheit. Die Vergangenheit ist in der Gegenwart enthalten. Wenn wir Zeit sind, dann heißt das, dass die Opfer, deren Namen auf den Steinen stehen in uns Menschen der Gegenwart enthalten sind. Wieso sollte ich kein Mitgefühl mit ihnen haben? Dieses Mitgefühl ist nichts anderes als Selbst-mitgefühl. Vielleicht entdeckt Ihr ja mal irgendwo in Europa einen dieser Steine. Was Ihr mindestens tun könnt ist stehen zu bleiben und den Namen zu lesen. Und vielleicht habt Ihr ja ein wenig mehr Zeit und könnt den Stein polieren. Wenn wir das gemeinsam tun, funkeln die Steine vielleicht irgendwann wie die Perlen in Indras Netz. ■

[www.stolpersteine.eu](http://www.stolpersteine.eu)

## Berichte

### **Eine neue Dharmahalterin der Peacemakers für Deutschland**



Undine Nami und ihre Lehrer in der Spiegel Sanga

Am 22.Juni 2019 haben Roshi Cornelius v. Collande und ich unsere gemeinsame Zen Schülerin Undine Nami Bissmeier, ermächtigt zur Dharmahalterin. Im Beisein der Zeugen, Sensei Blandina v. Collande, Sabine Bartlewski und Roshi Roland Yakushi Wegmüller. Es freut uns alle, Undine als „Lehrerin noch unter den Fittichen ihrer Lehrer“ auf ihrem Weg zu begleiten.

Roshi Barbara Salaam Wegmüller

„Was mir wichtig ist: Alltag ist der Weg. Auch wenn ich 2 wunderbare Lehrer habe, denen ich sehr dankbar bin, so ist es doch der Alltag selbst, der mich vor die größten Herausforderungen stellt. Ich sehe Alltag als Lehrer. Hier und jetzt kann ich Zen zum Leben erwecken.“

Nami

-lebt in Karlsruhe.

- hat Musikwissenschaft studiert und jahrelang als Regieassistentin für Schauspiel und Musical gearbeitet

- Fachkrankenschwester für Psychiatrie, arbeitet auf einer geschlossenen Station der Akutpsychiatrie

-Zen-Praktizierende seit 2002

- Schülerin von Roshi Barbara und Roshi Cornelius

- lernt am Benediktushof (Linie Leere Wolke, Willigis Jäger) seit 2011. Koanstudium.

- 2012 Kennenlernen der ZenPeacemakers

Seitdem auch üben anderer Formen der Zen-Praxis: Studium der Gelübde, Besinnungstage mit Council, Plunges (u.a. Teilnahme am Auschwitz-Retreat)

- 2018 Empfangen der Bodhisattva-Gelübde (Jukai) ■



Ermächtigung Undine Nami Bissmeier, Juni 2019

## Ravensbrück: ein Frauen-Retreat im Frauen-KZ



Gang zum Meditieren auf dem Ravensbrück Gelände, 2019

Eine Erfahrung, die keine Frau verpassen sollte. Nicht nur weil sie mit dem Zeitgeschehen der Frauenbewegung, Woman Power, Feminismus, Gleichberechtigung, Sexismus, Genre usw. übereinstimmt, sondern auch weil dieser Frauenkreis durch das Erlebnis der Verarbeitung den Bezug zur Vergangenheit und den Umgang mit der Geschichte in der Gegenwart verändern kann. Nichts ist vergessen, jeder Stein im Hier und jeder Atemzug im Jetzt erinnert an die Menschen und an das Geschehen des Holocaust im Frauen-Konzentrationslager von Ravensbrück.

Von 1939 bis 1945 wurden Tausende von Frauen dort gefangen gehalten und die meisten ermordet. Dreißigtausend Frauen waren zur gleichen Zeit dort, fünf mussten sich eine Matratze auf dem Einzelbett teilen. Unter ihnen waren Künstlerinnen, Aktivistinnen, Lehrerinnen, Intellektuelle, Politikerinnen, Mütter und Kinder verschiedener Herkunft und Religionen. Die Baracken sind nicht mehr da aber der Kieselsteinboden markiert die Lager in den harten dunklen Steinen, die kleinen Totenschädeln ähneln. Aber es wachsen auch viele kleine mutige grüne Sprossen und Blümchen dazwischen, tausende von kleinen Tierchen und Insekten krabbeln drunter und drüber und erinnern an das Leben. Wir sahen es so deutlich, denn jeden Tag saßen wir auf unseren Matten an einer der Stellen im Lager zum meditieren und unsere Augen hatten die

Gelegenheit alle Details zu sehen, unseren Herzen immer versuchend nachzuvollziehen: Was passierte hier...?

Die Unzahl von unglaublichen Folter- und Massmord-Aktionen ist im Haus der Kommandantur, welches als Museum ausgebaut ist, sehr gut zu erfahren. Viele Dokumente, Fotos, Reliquien, Namen und Erinnerungen kommen dort in verschiedenen Formen als Dokumentation zusammen. Die Kraft, die Schwäche, die Solidarität, die harte Arbeit, der Widerstand, das Aufgeben, die Verzweiflung und die Hoffnungen, alles ist da. Das Retreat ist eine Geschichts-Studie, aber es ist auch eine Gruppentherapie, eine Erfahrung, eine Auseinandersetzung mit der Vergangenheit und der Gegenwart. Zeugnis ablegen und aus Mitgefühl handeln, aber wie schwer ist es mit Nicht-Wissen das alles aufzunehmen... Wir waren etwa sechzehn Frauen, viele hatten einen familiären Bezug zur Nazizeit, wie fast jeder Deutsche. Aber natürlich gab es auch Frauen, die Opfer dieser Zeit in der Familiengeschichte hatten, wie so viele... Und wie wichtig ist es diese jetzt zusammenzubringen, in der Gegenwart die Perspektive des Friedens zu üben, die Opfer zu ehren, die Täter in uns Menschheit zu erkennen und davor zu warnen. Schuld und Leid sogar versöhnen?

Wir meditierten auch in dem Krematorium, wir meditierten am See, wo die Asche Tausender Frauen ruht und am Ufer die kleine Stadt Fürstenberg sich

als Augenzeuge nicht verstecken kann. Auch auf dem kilometerlangen Weg saßen wir, der von den gefangenen Frauen Stein für Stein angelegt wurde. Wir schliefen in den Häusern der Aufseherinnen, die heute zu einer Jugendherberge geworden sind und so nun eine Botschaft für das Leben übernommen haben. Viele Schulklassen teilten mit uns das Gelände und jeder machte seine Erfahrungen. Wir hatten zweimal täglich Kreisgespräche, die obligatorisch für die Teilnehmerinnen des Retreats waren und das war gut so. Sich nicht zu verziehen, sondern aussprechen oder auch nicht, aber dabei sein, als Gruppe, ein Raum für alles Aufgewühlte, für alles Heilende. Jeden Morgen gingen wir die Namen lesen in dem großen Buch, wo über Dreizehntausend Namen von Verstorbenen stehen; lange nicht alle, aber die, welche man gefunden hat und die für alle stehen. Seit sieben Jahren wird dieses Retreat in Ravensbrück gemacht und wir sind noch beim Buchstaben B... Das Namenlesen gibt den Opfern ein wenig Persönlichkeit zurück, die Ahnung einer Lebensgeschichte, eines Alters, einer Herkunft, ein Geburtsdatum, Familiennamen. Es macht die Tatsache sehr konkret, hart, unendlich traurig, schmerzhaft, aber bedeutet auch eine respektvolle und ehrende Haltung den Verstorbenen gegenüber.



Denkmal in Ravensbrück

Der Tag verlief vorwiegend in Stille, auch die Mahlzeiten, man war für sich aber doch zusammen, dem Bedürfnis sehr angemessen. Es gibt nichts das man tun könnte, um diese Vergangenheit zu ändern, aber wir können uns verändern und dadurch Tabus auflösen, uns selber besser wahrnehmen und die Menschheit, welche solche schrecklichen Dinge heute noch geschehen lässt... So lange wie es dauern wird bis die Offiziershäuser der SS verkommen, - erst in Trümmern, dann zu Ruinen und irgendwann zu Erde werden -, so lange wird auch die Menschheit brauchen um diesen Holocaust zu verarbeiten. Heute sind sie noch wie Gespenster, die Häuser. Wie wichtig war es da zu sein, dabei zu sein, vom

Leid der Opfer und von der Schuld der Täter, vom Trauma der Nachfahren beiderseits und von unserer Geschichte Zeugnis abzulegen! Und so lange es noch weiter Genozide auf der Welt gibt, so lange ist das Retreat in Ravensbrück sinnvoll, bedeutend und grundlegend für eine neue Friedenskultur.



Offizier Haus im Zerfall

Die Organisatorinnen Katarina Schmidt, Lily Besilly und Sabine Müller haben sich vorgenommen das Ravensbrück-Retreat jedes Jahr zu wiederholen, auch wenn sie alleine da sitzen müssten. Sie teilen die Erfahrung mit allen teilnehmenden Frauen und halten sehr verantwortungsvoll das Gefäß für alle zusammen. Inspiriert wurde es vom Zen Peacemakers Auschwitz-Retreat, das seit 23 Jahren jeden November während einer Woche im Konzentrationslager in Polen stattfindet. Zusammen mit dem Straßen-Retreat ist Auschwitz das wichtigste Retreat, das Roshie Bernie Glassmans Lehre weitergibt, und hunderte von Frauen und Männer aus der ganzen Welt versammelt um das Nicht-Wissen zu üben, Zeugnis abzulegen und daraus für den Frieden zu handeln. Auch dieses Jahr wird das Zeugnisablege-Retreat in Auschwitz vom 4.-9. November stattfinden, - zum ersten Mal nach Bernie's Tod - und alle sollten mindestens einmal im Leben an dieser so wichtigen Friedensaktion an einem der schlimmsten Tatorte der Menschheit teilnehmen! Anmeldungen sind noch offen. ■

<https://ravensbrueck-retreat.org/>

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

## STRASSENRETREAT Die Perspektive ohne Zuhause

Bei vielen Teilnehmer(innen) hat das Retreat bereits Wochen vorher begonnen. Man überwindet sich Anderen davon zu erzählen, obwohl man selber oft nicht weiß, warum man sich diese Erfahrung antun möchte, aber doch, man spürt einfach, ja ich will. Und dann bittet man um Geld, um diese Erfahrung zu ermöglichen, um Sozial-Projekten zu helfen, die Obdachlose als Menschen wahrnehmen und ihnen das Nötigste zum Überleben garantieren. Dann kommt die Frage, was nehme ich mit? Gar nichts. Ausweis. Ok, eine Decke für die Nacht, die man den ganzen Tag rumschleppen kann. Das tägliche Meditieren und die Kreisgespräche hielten uns zusammen, Eins mit der Gruppe zu sein, mit der Stadt, mit den Sorgen und Freuden die wir teilten. Ob es eine Toilette gibt, ob und wo man schlafen kann oder seinen Hunger stillen wird, es ergibt sich einfach alles.

Während der drei Tage, vom 8. bis 11. August 2019, in denen wir auf den Straßen Bremens Zeugnis ablegten, ohne Ziel, ohne Zeit und ohne Gewissheit, öffneten wir uns dem Moment und dem was ist. Als Erstes entgegneten wir Stolpersteinen und polierten sie mit Ehrfurcht, weil sie da gerade für uns erschienen. Wir bettelten, wenn der Hunger kam, suchten Wasser um den Durst zu löschen, nahmen dankend an, was uns geboten wurde: sei es das liebevoll vorbereitete Essen am Start und Ende des Retreats, eine Dusche im Projekt Oase von der Katholischen Kirche, oder ein richtiges Abendessen im Treff, die kirchliche Begegnungsstätte, und sogar eine magische Übernachtung in der Unser Lieben Frauen Kirche, mit Meditation in der Tausend Jahre alten Krypta. Viele sorgen sich doch um die Obdachlosen, beeindruckende Menschen haben wir getroffen, die sich anonym einsetzen.

Besonders eindrücklich sind die Begegnungen mit anderen Menschen, die immer auf den Straßen leben. Wie der Rumäne Lika, der am Rand der Weser unter den Arkaden seit drei Jahren wohnt, sich ein Sofa, Besen und kleines Regal sorgfältig eingerichtet hat und uns immer so freudig aufgenommen hat. Oder Melina, eine junge Frau die traurig vor dem Aldi saß, wo wir gerade Brot bekamen, das sonst in den Müll gekommen wäre, und wir gaben ihr davon ab, bekamen dann diesen kurzen Dialog in unsere Herzen zum Mitnehmen:

-Melina: Warum seid ihr so freundlich?

-Wir: Vielleicht, weil wir uns dafür entschieden haben...

-Melina: Ja, ich glaube da gibt es ja nur zwei Möglichkeiten...aber ich bin wohl noch so wie dazwischen.



Unter den Arkaden an der Weser

Das nächste Mal trafen wir Melina auf einem Platz im Stadtzentrum, als wir ein reichliches erbetteltes Mahl auf den Treppen des Rathauses mit vielen Leuten teilen konnten. Wir hatten sogar einen ganzen Kasten Kirschen! Den stellten wir dann neben die mobile Tonanlage von einer tanzenden Studentengruppe die eine Straßen Party machte und tanzten einfach, mit Sonne und Regen unter dem Regenbogen. Dass wir danach in der überdachten Fußgängerzone des Einkaufszentrums vor den Schaufenstern teurer Marken im Scheinwerferlicht schlafen würden, ahnten wir noch nicht und das war letztendlich egal.

Beim Betteln passiert auch so einiges in uns und in den Menschen die wir um Essen baten. Das muss aber erlebt werden, es hat wenig Sinn nur darüber zu berichten, das muss unter die Haut. So nahm jeder von den neunzehn Teilnehmern(innen), etwa zwischen 15 und 70 Jahren alt, aus Deutschland, Schweiz und Israel, seine persönlichen und kollektiven Eindrücke ins Leben mit.

Hier berichtet Valentin Finger:

*Ich heiße Valentin, bin 15 Jahre alt und außerdem wurde ich, zumindest von meiner Oma, für verrückt erklärt, weil ich in meinem Alter für ein paar Tage auf die Straße gehen und mich mit Obdachlosigkeit auseinandersetzen wollte.*

*Es schien mir eine gute Idee, mich mehr zu diesem Thema zu informieren. Aus diesem Grund machte ich dieses Retreat auch mit meinem besten Freund. Doch irgendwie konnten die meisten, denen ich von meiner Absicht erzählte habe, nicht wirklich etwas*

damit anfangen. Ich will deshalb meine Erlebnisse im Nachhinein jedem mitteilen. Ich hoffe, dass dadurch alle verstehen können, dass man seine Augen nicht verschließen soll.



Valentin und Ben auf der Strasse

Die Bedeutung von dem Ausdruck "seine Augen verschließen" war mir vor dem Retreat nicht in ihrem ganzen Ausmaß klar. Ich dachte immer, dass ich aufmerksam durch die Straßen laufe. Ich gab öfter mal einem obdachlosen Menschen ein Euro in seinen Becher. Im Retreat habe ich aber etwas Neues gelernt: man kann sich mit einem Menschen, der vor einem auf der Straße sitzt und bettelt, auch unterhalten. Das war mir zwar auch vor Bremen klar, aber was das wirklich für einen Unterschied macht, es dann auch zu erleben und zu machen, wirklich mit dem Menschen vor mir auf der Straße zu reden, das habe ich vorher nicht wirklich wahrgenommen.

Auf dem Weg nach Bremen zum Retreat wurde ich immer nervöser und in mir kamen plötzlich viele Fragen auf. Aber als das Experiment losging, klärten sich all diese Fragen. Zum Beispiel die Frage: Wie weiß ich eigentlich, wieviel Uhr es ist? Auf der Straße, ohne Handy und Armbanduhr merkte ich sogar, dass Uhrzeit plötzlich fast gar keine Rolle mehr spielte und es wirklich darauf ankam, im Moment zu

leben, weil man auch nicht wirklich etwas planen konnte.

Am ersten Tag war ich mit der Frage des Schlafplatzes sehr beschäftigt. Aber wir wurden so mit Kartons – unseren Matratzen – überschüttet, dass das auch kein Problem war. Auch sehr praktisch war die Luftpolsterfolie, die wir bekommen hatten, daraus machte ich mir nämlich ein Kissen und das war erstaunlich bequem.

Gelernt habe ich auch, einfach abzuwarten was passiert und nicht immer zu fragen, da mir ja sowieso keiner meine Fragen beantworten konnte. Am Anfang habe ich sie immer noch gestellt: was machen wir jetzt? Was steht als nächstes an? Wohin gehen wir jetzt? Aber irgendwann war das nicht mehr wichtig.



Betteln: Essen war immer reichlich da

Im Retreat fühlte ich mich oft alleine, obwohl es von netten, freundlichen Menschen um mich herum genug gab. Da waren ja auch mein bester Freund und meine Tante und noch viele mehr in der Gruppe. Trotzdem fühlte ich mich alleine, warum, weiß ich bis heute noch nicht. Vielleicht war es auch die Einsamkeit der Menschen auf der Straße, die ich plötzlich in mir gespürt habe. Einmal war ich ganz traurig und dachte, die haben niemanden, der sie umarmt. Ich habe mich jedenfalls jetzt schon entschlossen, nochmal ein Straßenretreat zu machen. ■



## Jukai im Zen Haus



Jukai Zeremonie

Nach einer intensiven Woche Rakusu Nähen, Gelübde studieren, im Zendo Sitzen, Council führen und Praxis teilen, wurden am 30. August 2019 zwei weiteren Zen Schüler(innen) im Zen Haus in Spiegel feierlich mit einer Jukai Zeremonie die Gelübde eines Zen Peacemakers/ einer Zen Pacemakerin

übertragen. Pake Hall / Daigen Angyo ist nun auch ein Dharmahalter, ermächtigt von Barbara Salaam. Englisch ist die internationale gemeinsame Sprache im Austausch zwischen Pake Hall aus Schweden, Sabine Bartlewski aus Brasilien mit Roshi Barbara Salaam in der Schweiz, ihre Lehrerin. Peacemaker sind grenzenlos! ■



Pake Daigen Angyo, Barbara Salaam Angyo und Sabine Nagarê Kisúí

## Lange lebe die Guerilla Yoga und der Stiftsgarten!!



Guerilla Yoga auf der Wiese

Jede Jahreszeit bringt so ihre Energie mit sich und die Spiegel Sangha pflegt einige Partnerschaften über die Jahre. Wieder hat die Guerilla Yoga Bern, - ins Leben gerufen durch Christine, Janet und Elisa, - zusammen mit vielen powervollen Lehrer(innen), die von den Peacemakern vorgeschlagenen Sozial und Umwelt Projekte mit Spenden, jeden Sonntag auf einer neuen Wiese, unterstützt und motiviert. Yoga und Meditation für alle mit Erdung und Bewusstsein über unsere Welt, unser Lebenspotential und Aktionsfähigkeit.

Auch der von Angela Losert gepflegte Stiftsgarten im Herzen der Schweizer Hauptstadt wurde zwei Mal unterstützt. Das grün-bunte Projekt mit Bio Anlage von Früchten und Gemüse, Kräuter und



Tag der Besinnung im Stiftsgarten

Insekten schlägt sich mit immer wieder neuen Kräften und viel Arbeit durch und hilft dabei Arbeitslosen und Flüchtlingen sich in der Schweiz zu integrieren und als kraftvolle Menschen wahrgenommen zu werden.

Im Stiftsgarten trafen sich die Spiegel Sangha und die Kreis-Zen Gruppe Bern am 24. August 2019 für einen Samu-Achtsamkeitstag. Projekte, die sich jedes Jahr wiederholen wie die vier Jahreszeiten, zeigen uns den Rhythmus der Natur, den Rhythmus vom Ein und Ausatmen in uns und verkünden, dass Anhaften kein Sinn hat, aber Bestimmung mit Disziplin und Konzentration uns auf dem Weg halten. ■

<https://www.facebook.com/guerillayogabern/>  
<https://stiftsgarten.ch/>

## Infos

### Veranstaltungen 2019

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

[www.peacemaker.ch](http://www.peacemaker.ch)

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

#### ■ ZPO TAGE DER BESINNUNG 2019 (Praxistag für alle offen. Zazen und Kreisgespräch)

Im Zen Haus - jeweils von 9.30 - 14.00 – nächste Termin: 30.November

Anmeldung telefonisch oder per E-Mail (031 972 24 29) <http://www.peacemaker.ch/kontakt/>

Auch Neugierige sind herzlich eingeladen. Im Zen Haus an der Zumbachstr. 28A im Spiegel, Bern.

Bitte bringt etwas vegetarisches zum Essen und Teilen am Mittagsbuffet mit.

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

Mit Roshi Barbara Salaam Wegmüller

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

#### ■ Praxis Wochenende mit Annalis Prendina / 26. Und 27. Oktober 2019

Mit dem Herzen eines Buddha - Radikale Selbstannahme

Samstag, 26. Oktober 2019 9.30h – 16.30h	Sonntag, 27. Oktober 2019 9.30h – 13h
---	--

(Mittagessen bitte mitbringen!)

Im Zen Haus - Zen Peacemakers

Zumbachstrasse 28

CH 3095 Spiegel bei Bern

Anmeldung und Infos :

<https://www.peacemaker.ch>

In der Nacht seiner Erleuchtung hatte Siddhartha Gautama vier Begegnungen mit «Mara» dem Verführer – mit der inneren Stimme seines Selbstzweifels. Und viermal hielt er dem Lockenden und Verführenden, dem Vernichtenden und dem grundlegend Zweifelnden dieser Stimme stand: Ruhig auf seinem Sitz verweilend berührte er die Erde und bat sie, sein Recht genau Da-zu-Sein und So-zu-Sein wo und wie er war, zu bezeugen. So erlangte er in dieser Nacht die Freiheit von Lob und Tadel, von Wert und Unwert – die Freiheit eines Buddha.

Wie gehen wir mit unseren inneren Stimmen um? Wie prägen sie unsere Selbstwahrnehmung? – Diesen Fragen wollen wir am Wochenende nachgehen: Wir geben ihnen achtsam Raum, wir heissen sie in der stillen Meditation willkommen, wir tauschen sie aus, teilen sie im Gesprächskreis und befrieden sie, indem wir sie mit dem Herzen eines Buddha liebevoll, aber radikal annehmen.

Was fühlen wir, wenn wir stolpern und welche Gedanken bringen diese Gefühle hervor? Nehmen wir diese Gedanken bewusst wahr? Bringen wir unsere Aufmerksamkeit nicht genau dahin, wohl kaum. Genauso wenig wissen wir vermutlich über unsere Gefühle und Gedanken, wenn uns etwas auf den Boden fällt, wenn uns eine unbekannte Person etwas länger als die üblichen Bruchteile von Sekunden anschaut. Bleiben unsere Gefühle, unsere Gedanken, unsere inneren Stimmen gerade in solchen Alltagsmomenten unbeobachtet, verdichten sie sich gerne zu diesem einen Gedanken «etwas stimmt nicht mit mir».

Unsere inneren Stimmen, vor allem unsere beschämenden Selbstabwertungen wirken oft stärker auf unsere Selbstwahrnehmung als Stimmen, die von aussen an unser Ohr dringen. In ihrem Buch «Radikale Akzeptanz» nennt Tara Brach, Buddhistische Lehrerin und Psycho-therapeutin das penetrante Murmeln unserer negativen inneren Stimme «Trance von Unwert». Und sie sagt, sind wir einmal in diesem Zustand der Trance gefangen, ist es unmöglich, uns authentisch jenseits von Wert und Unwert zu erleben. Am Praxiswochenende üben wir das Gegenmittel: Die liebevolle radikale Selbstannahme. Wir hören gemeinsam hin und lassen die Freundlichkeit unseres Herzens auf Selbstlob und -tadel scheinen.



Annalis Prendina meditiert und praktiziert seit 1987 und engagiert sich seit 20 Jahren in der Selbsthilfe (12-Schritte Programme). Anlässlich des ersten Strassenretreats 1999 lernte sie die Zenpeacemaker Praxis kennen und zu Beginn des Jahres 2000 nahm sie die Peacemaker Gelübde. Seither ist sie in der interreligiösen Friedensarbeit engagiert: Während zehn Jahren baute sie ein Projekt für Craniosacral Therapie und Traumaheilung in Bosnien auf. Seit 2002 studiert und praktiziert sie den Tibetischen Buddhismus. Als Schülerin von Lama Tsultrim Allione lebte sie während 4 Jahren in deren Zentrum Tara Mandala (USA). Neben ihrem Engagement im Alltag hat sie immer wieder längere Perioden in Einzelretreat verbracht. Heute lebt sie mit zwei Katzen in Zürich.

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

Anmeldung und Info:

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

■ **Grüne Tara Retreat 26.-29. März 2020 - Meditationsretreat im Schweigen mit Lily Besilly**

Anmeldung und Info: <https://www.peacemaker.ch>

Im Zen Haus - Zen Peacemakers

Zumbachstrasse 28

CH 3095 Spiegel bei Bern

Anmeldung und Infos :

<https://www.peacemaker.ch>

Unser zu kleines Selbstbild hält uns davon ab, unser Leben vollständig zu leben. Tara als weibliches Symbol der Transzendenz bietet einen besonderen Zugang zu unserer inneren Fülle, Klarheit und Weite. Der Kurs ist eine Einführung in die Übung mit viel Platz zum Kennenlernen der Praxis, zum Üben und Vertiefen. Ein Kurs in entspanntem Schweigen, mit stillen Mediationen im Sitzen und Gehen, Rezitation, angeleiteter Meditation, Vortrag und Gruppengespräch. Einfache Körperübungen unterstützen den Prozess. Im Zusammenwirken der verschiedenen Übungen öffnet sich unser Zugang zu Weite und Freude wieder ganz mühelos. Mühelos, weise, furchtlos und verbunden – diese Qualitäten der Grünen Tara entdecken wir in diesem Wochenendkurs.



Lily Besilly, in Westfalen geboren, hat Germanistik und Philosophie studiert und eine Ausbildung zur Film - Schnittmeisterin gemacht. 2008 wurde sie von Sylvia Wetzel zur Meditationslehrerin und 2013 zur Ausbilderin autorisiert.

Sie leitet Meditationskurse unter anderem zur Grünen Tara, einer weiblichen Buddha und zu anderen Themen des Buddhismus.

Zentrale Themen sind der Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Angst und Schuld, sowie die Verbindung von Buddhistischer Praxis mit westlichen Methoden und psychotherapeutischen Herangehensweisen. Es ist ihr ein Anliegen einen verständlichen Zugang zu komplexen Übungen der buddhistischen Traditionen zu ermöglichen. Mit Humor und Leichtigkeit vermittelt sie Übungen, die alltagstauglich und unterstützend sind, ohne dabei den Zugang zu einer tieferen Dimension zu vernachlässigen. Lily Besilly arbeitet ausserdem als Heilpraktikerin für Psychotherapie in Berlin und Umgebung.



Spiegel Sangha - Zen Haus - Peacemaker Schweiz

## 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 – ausserdem gibt es zZ im Zendo zwei mal täglich eine halbe Stunde Zazen Übung, (stilles Sitzen), morgens um 7:30 und abends um 20:00 Uhr. Jeder kann kommen, aber bitte vorher kurz Bescheid geben

<https://www.peacemaker.ch>

### 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 nachfragen. [lilo.spahr@lorraine.ch](mailto:lilo.spahr@lorraine.ch)

### Kreis-Zen Gruppe Bern

Läuferplatz 6, 3011 Bern; ca. alle 6 Wochen samstags 10:00-18:00h. Kontakt: Franziska Jinen Schneider, [franziska@zenpeacemakers.org](mailto:franziska@zenpeacemakers.org), Tel. 031 961 27 01

Reflexion über die Drei Grundsätze und die Drei Kostbarkeiten, Hirtenstrasse 6, 9008 St. Gallen; von Juni bis Dezember 2019, jeweils 1 Freitagabend pro Monat. Kontakt: Franziska Jinen Schneider, [franziska@zenpeacemakers.org](mailto:franziska@zenpeacemakers.org), Tel. 031 961 27 01

### Meditation in St. Gallen

Hirtenstr. 6, 9008 St. Gallen; Montag, 19:30h bis 20:30h, am letzten Montag des Monats jeweils mit Dharma-Talk bis 21:00h. Kontakt: Franziska Jinen Schneider, [franziska@zenpeacemakers.org](mailto:franziska@zenpeacemakers.org), Tel. 031 961 27 01

### Meditation in Aarau

Sarva – Schule für Yoga und Zen, Adelbändli 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](http://www.sarva.ch))

### Meditation in Zürich

Zürich Zen Center - Hardeggstrasse 15, 8049 Zürich – Kontakt: Jorge Koho Mello & Marge Daien Oppliger  
Infos: [zurichzencenter@gmail.com](mailto:zurichzencenter@gmail.com)

■ Unseren Dank an Stefan Nomade für das Korrekturlesen im Text Ravensbrück!