



# Newsletter

Dezember 2020



## In diesem Newsletter:

### Inhalt dieser Ausgabe:

- Weihnachtsgruss von Barbara Wegmüller zum Jahresende
- Nachruf auf Peacemakerin Liselotte Müller

### Berichte:

- Bericht über den 1. Besinnungstag der australischen Peacemaker Gruppe
- Über die Achtsamkeit - Aufsatz für einen MBSR Ausbildungskurs
- Die beeindruckende online Erfahrung im 25. Auschwitz Retreat
- Hausholder Koans – das Buch auf Deutsch entsteht

**Veranstaltungen:** Online und gemeinsame Praxis ist auf der [www.peacemaker.ch](http://www.peacemaker.ch) immer aktualisiert

### Infos:

- Kontakte ZPO Sanghas

## Liebe PeacemakerInnen, liebe Peacemaker, FreundInnen und GönnerInnen,

ein seltsames Jahr geht seinem Ende zu. Für Viele von uns gab es herausfordernde Veränderungen in den letzten Monaten, bedingt durch Krankheit am eigenen Leib, oder von Familienmitgliedern und Freunden. Es musste viel Veränderung akzeptiert werden, oder Widerstand machte sich breit, wenn Ferien im Ausland nicht möglich waren, Veranstaltungen abgesagt wurden, gemeinsame Sporttrainings nicht möglich waren.

Für viele Menschen gibt es finanzielle Unsicherheit und Sorgen im Vorausschauen.

Das Leiden der Veränderung ist eine von Buddhas edlen Meinungen, wie Roshi Bernie die vier edlen Wahrheiten genannt hat. Dies zeigt uns die Situation mit dem Corona Virus in grosser Klarheit. Hilfe, mit jeglichen Ängsten umzugehen, lernen wir in der Übung der Meditation. Wir wenden uns nicht ab von den Gefühlen, sondern heissen sie willkommen.

Wir anerkennen unsere Unsicherheit und geben ihr Raum zu sein.

In unserer stabilen Sitzposition erfahren wir, dass wir im Moment sicher sind.

Ganz bei uns selbst, Atemzug für Atemzug. In Verbundenheit mit Allem was ist.



*Blick von der Terrasse in Schönried*

Im Vertrauen, das aus dieser Übung in uns wächst, gehen wir hinaus und unterstützen andere, denn gemeinsam ist alles leichter. Ein warmes Wort unter der Maske hervor, lachende Augen darüber, verändern die Stimmung der Mitmenschen.

Am 6. Januar, werde ich wiederum einladen zur Übung der 108 Tage Meditation.

Wer sich dazu verpflichtet, wird 108 Tage nacheinander, täglich für eine selbstgewählte Zeit meditieren. 5 Minuten Morgens und Abends, vielleicht auch 15 Minuten oder 25.....

Ich werde meist täglich eine E-Mail versenden, mit einer Inspiration. Falls ihr im letzten Jahr teilgenommen habt, müsst ihr euch nicht anmelden, da ihr schon im Verteiler seid. Ihr könnt

euch aber abmelden bei mir, oder als Erst-Teilnehmende anmelden bei: [b.salaam@bluewin.ch](mailto:b.salaam@bluewin.ch).

Ich wünsche gute Gesundheit, lichtvolle Präsenz und guten Mut für die Zeit des Überganges in ein neues Jahr.

Mit Dank für eure Treue und Unterstützung,

*Barbara Salaam*

## Nachruf auf eine Peacemaker Freundin



Am 1. Dezember ist Liselotte Müller gestorben. Sie war eine sehr engagierte, ernsthaft verpflichtete Peacemakerin. Liselotte hatte mit mir die Gelübde einer Zen Peacemakerin studiert und bei ihrer Gelübde Zeremonie den Namen Yodo = mutiger Weg erhalten. Als jahrelanges Mitglied der Peacemaker Gemeinschaft und des Zen Peacemaker Kreises

Schweiz hatte sie viele Jahre mit uns praktiziert und studiert.

Später war sie auch Mitglied des ZPK Bern. Wir waren beide Gründungsmitglieder des Friedenstisches in Zürich, den Sie auch über viele Jahre leitete.

Liselotte hat ihre Praxis im tätigen Leben gelebt und viele Menschen inspiriert, unterstützt und liebevoll ermutigt.

Im Oktober 2017 wurde sie als «Ehrenwerte Ältere» in der Peacemaker Linie geehrt.

Ich hatte immer grossen Respekt vor Liselotte Yodo, habe sie als zutiefst integren, freundlichen Menschen erlebt.

Ich empfinde es als Ehre, dass ich mit Liselotte einen Teil Leben gehen durfte, ein Geschenk waren unsere guten Gespräche und unsere Freundschaft. Sie wird mir fehlen.

Ich bitte Euch, Liselotte mit Euren Gebeten zu unterstützen auf ihrem Weg

und ihren Mann Heinz, Tochter Susi und Sohn Urs einzuschliessen, mögen sie getröstet sein in dieser Zeit des Abschiedes.

Mit Gassho

*Barbara Salaam*



## Australiens Achtsamkeitstag

Der Wecker klingelt bei mir um 05:45 Uhr, obwohl es Samstag ist und am Sonntag wieder dasselbe. Barbara und Roland ging es in Bern genauso. Geoff hat sich den Wecker für 23:00 Uhr gestellt, nicht zum Aufwachen, aber damit er nicht einschläft. Martin und Warren, so wie viele andere Peacemaker-Freunde in Australien an diesem Wochenende, warteten gespannt auf den Nachmittag um 17:00 Uhr, und dennoch trafen wir uns alle zusammen dank zoom! Bei den Einen war es um die 40°Grad, bei den Anderen um die 0°Grad. Dunkle Nacht und helllichter Tag, auf dem Bildschirm sah man dicke Jacken, aber auch ärmellose T-Shirts – alle Jahreszeiten waren vertreten.

Der 28. und 29. November war für viele in Australien der erste Achtsamkeitstag und eine freudige Aufregung in schwierigen Zeiten zeigte sich auf den Gesichtern und in den Aussagen. Es ist beeindruckend wieviel Begegnung unter fremden, so entfernten Menschen, die sich nie persönlich getroffen haben, bei einem Online Meeting entstehen kann. Man fühlt sich sofort aufgenommen, akzeptiert in allen Aspekten, verbunden, sogar gehalten. Ein grosses Netz von Peacemakers spannt sich über den Globus und gibt uns Energie, um wiederum wie in einem Zyklus, diesem Globus unseren achtsamen Einsatz zu schenken. Viel Schmerz und Leid, Freude und Hoffnung wohnt in einem Jeden, - wird aber befriedet wenn es über das Herz geteilt wird. Denn sowohl das Glück wie auch das Unglück verbinden auf dem gemeinsamen Weg der Praxis, als übende Bodhisattvas.

Die Gruppe in Australien, die seit einiger Zeit mit Roshi Barbara studiert und befreundet ist, wurde von Martin Pradel, einem Peacemaker in Australien motiviert, diesen virtuellen Achtsamkeits-Tag und Nacht - zwei Stunden am Samstag und zwei Stunden am Sonntag- zu organisieren. Am ersten Tag trafen wir uns pünktlich im Zoomland und Barbara sprach zu Anfang über die drei Grundsätze der Zen Peacemakers, dann machten wir in kleineren Gruppen Council und konnten etwas tiefer in die eigenen Erfahrungen tauchen und die der anderen Teilnehmern aus der Gruppe aufnehmen. Danach trafen wir uns alle wieder im großen Raum, etwa 35 Menschen aus aller Welt. Der zweite Tag begann mit Krishna Das und dem Lied vom Gate oft the Sweet Nectar, eine perfekte Einleitung zu Barbaras Einführung über die hungrigen Geister. Dann wurde der Ablauf eines traditionellen Achtsamkeitstag

vorgestellt, mit dem Reue Text, der Zuflucht zu den drei Kostbarkeiten, die Übung der drei Grundsätze, der zehn Gebote und schließlich der vier Gelübde eines Zen Peacemakers. In kleineren Council-Gruppen hatten wir wieder ein wenig Zeit diese Verpflichtungen in uns zu kontemplieren und begegneten uns von Herz zu Herz beim Sprechen und Zuhören.

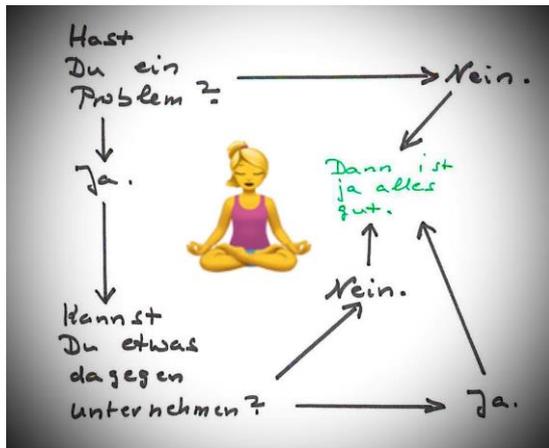
Es ist egal wie großartig oder bescheiden sich unsere Handlung im Leben äußert, was wichtig ist, ist die Absicht, sich als ein Bodisattva Menschen im 21. Jahrhundert zu bewegen, der auf sich selbst achtet und auf seine Umwelt. Unsere Ausrichtung in diesem Sinne bestätigen wir an jedem Achtsamkeitstag erneut. Die Reflektion kann sich in unglaublich energievollen Einsätzen in der Welt spiegeln, sowie im spurenlosen Dasein für die Mitmenschen und Wesen um uns, im engsten Raum. Den Mut für die geeignete Handlung zu haben bedeutet noch lange nicht furchtlos zu sein, sowie sich kraftvoll den Herausforderungen zu stellen noch lange nicht bedeutet unverletzbar zu sein. Es geht darum weiter zu machen, was auch immer uns auf dem Weg begegnet: Die Praxis des Nicht-Wissens, Zeugnis ablegen und in Mitgefühl handeln, trotz Angst und Verletzlichkeit. So bildet sich eine Sangha, nicht durch eine Gruppe von Menschen die andere ausschließt, sondern durch eine gemeinsame Praxis, die Menschen zusammenbringt.



## Achtsamkeit - was ist das?

*Im Ausbildungskurs für Achtsamkeit nach Jon Kabat Zin MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) sollten wir einen Aufsatz über Achtsamkeit schreiben, den ich gern mit euch teilen würde. Denn Lehrerin zu werden bedeutet auch Teilen zu lernen. Vielleicht regt es euch an, mit dem Gedanken zu spielen, was eigentlich Achtsamkeit für Jeden bedeutet.*

Sabine Bartlewski



### ACHTSAMKEIT

Die Achtsamkeit, in ihrer umfassenden Bedeutung, können wir eigentlich nicht von der Spiritualität trennen, im Sinne der Sehnsucht nach Verbundenheit, der Fragen um Leben und Tod, des Leidens und des Glücks, des Mitgefühls und der Selbstkenntnis, der Absicht zu meditieren und ein besserer oder glücklicherer Mensch zu sein. Das Hier und Jetzt zu entdecken, weckt in uns auch die Dankbarkeit für den Moment. Wenn wir in der Achtsamkeitsarbeit, wie im MBSR Kurs, aus den buddhistischen Quellen zitieren und uns nähren, wenn wir lernen aus dem Herzen heraus zu teilen und Mitgefühl zu üben, so kann man schwer behaupten, das hätte nichts mit Spiritualität zu tun, sondern nur mit Neurowissenschaft. Denn gerade die Wissenschaft belegt und erforscht wie gut diese Praxis dem Menschen tut. Das hat nichts mit religiösen Institutionen zu tun, die sich der spirituellen Bedürfnisse des Menschen bedienen, um sie politisch zu manipulieren. Es hat nur damit zu tun, dass es keine klaren Grenzen zwischen Wissenschaft und Spiritualität gibt, die den Menschen teilen könnten, so wie man Körper und Geist auch nicht trennen kann. Egal wie man Meditation einordnet, sie wirkt im Leben auf Körper, Geist und, weil man sich verändert, auch auf die Umwelt.

Wann haben wir eigentlich die Achtsamkeit verloren? Wo ist sie verborgen oder was verdrängt sie?

Achtsamkeit bedeutet die Realität zu erkennen, so wie sie ist. Doch die Dinge zu akzeptieren, so wie sie sind, ist nicht immer schön oder entspannend. Wir müssen dazu Vorurteile, Urteile, Meinungen, Anhaften und Abneigung loslassen. Aber was bleibt dann noch von mir, vom Ich, von meinem Selbst übrig? Das nackte Sein, mit dem wir uns dann auseinandersetzen müssen. Das bedeutet aus der Komfortzone auszusteigen und sich dem Ungewissen zu öffnen. Mit Gelassenheit darauf zu achten, wer man wirklich ist, kann erst mal schmerzhaft sein - aber es ist ein heilender Schmerz, der einen stärkt, beruhigt, Resilienz schenkt, Gleichgewicht gibt, ja einen Hauch von Weisheit hinterlässt, die sich aus der unendlichen Quelle des Seins nährt.

Doch ist die Achtsamkeit keine Einbahnstraße die nur uns selbst erforscht oder nur zu uns selbst führen soll. Das ist die erste Richtung, die wir wahrnehmen und einnehmen müssen, um uns überhaupt als achtsame Wesen zu erkennen und zu bewegen. Aber wozu wollen wir achtsam sein? Nur um selbst glücklicher zu sein? Was bringt es, wenn nur wir glücklich sind und alle um uns herum es nicht sind? Können wir so wirklich den Frieden in uns finden? Wahrscheinlich nicht, aber wenn es mir selber besser geht, dann mache ich schon mal den anderen Menschen die mich gerne haben weniger Sorgen. Und wenn es mir gut geht und ich den anderen keine Sorge mache, dann bin ich im Stande denjenigen zu helfen, die Hilfe brauchen, damit es auch ihnen besser geht. Also ist es kein Egoismus an sich zu denken und für sich zu sorgen, mit sich selbst erst mal achtsam umzugehen, aber es hört eben nicht damit auf. Damit fängt es nur an und setzt die Grundlagen für eine glücklichere Gesellschaft, welche die Basis für eine Friedenskultur ist.

Dazu gibt es die Geschichte der Stewardess. Sie erklärt in jedem Flug, wenn die Notfallmasken hinabfallen, soll man zuerst sich selbst eine Maske aufsetzen und erst dann, wenn man selbst in Sicherheit ist, dann kann man auch den Hilfsbedürftigen neben uns helfen die Masken aufzusetzen.

Dieser Zweirichtungsweg in Achtsamkeit ist sehr wichtig, die eine Richtung findet zu uns selbst, die andere ist die Beziehung unser Selbst mit allem was da ist. So können wir unsere Achtsamkeit auch der Welt schenken, was bedeutet, das zu tun, was eben gerade zu tun ist. Etwa das Gegenteil von „das geht mich nichts an“ oder „das betrifft mich nicht“ oder „das ist nicht meine Aufgabe“ und so viele andere Ausreden, die unsere Verbundenheit leugnen und uns nur von allem trennen und wir damit vereinsamen. Wenn wir etwas sehen, Zeuge von etwas sind oder einfach nur wahrnehmen, wenn wir uns mit irgendwas konfrontieren, dann entsteht bereits die Verbundenheit dazu, die Beziehung zu uns ist bereits hergestellt. Achtsamkeit ist dann das zu tun, was gerade zu tun ist, was die Situation hergibt. Also so einfach wie zum Beispiel eine Mülltonne zu leere,

wenn sie gerade voll ist, weil sie gerade voll ist und weil man es gesehen hat, ohne sich lange in Gedanken zu verlieren, wer verantwortlich wäre, warum, wieso oder weshalb. Verantwortung zu übernehmen und zu Handeln ist auch Achtsamkeit. Natürlich ist die Erkenntnis unserer eigenen Grenzen auch Achtsamkeit.

Dieses achtsame Handeln und Sein, das in die Welt aufstrahlt, bildet sich durch Mitgefühl und Empathie. In den Buddhistischen Gleichnissen, Koans und Sutras wird diese Art von Achtsamkeit, die sich ausbreitet und alles beinhaltet, immer wieder in schönen Bildern beschrieben. Bilder, die ein intuitives Lernen fördern und das Umsetzen der Achtsamkeit von der Wahrnehmung in das tägliche Leben, unterstützen. Sie verbinden die formelle Praxis über das imaginäre Feld mit der informellen Praxis, für die wir üben – unser Leben. Denn es geht bei der Achtsamkeit weit über das intellektuelle Verständnis hinaus, es geht um das achtsame Sein als Haltung und Einstellung gegenüber allen Dingen, Situationen, Wesen. Über den Intellekt kommen wir aber an die Werkzeuge, die uns im Prozess des Wiederfindens von unserem Gewahrsein helfen. Über ihn finden wir Technik, Methoden, Didaktik, Übungen, Trainings und Meditationsweisen, die es uns ermöglichen immer mehr auf diesen Weg einzulassen, uns darauf verlassen zu- und loszulassen...um uns wiederzufinden.

Die Übertragung der Achtsamkeit ins tägliche Leben erfordert bewusst den Prozess unserer Handlung und Tätigkeiten mit ihren Auswirkungen zu

beobachten. Bin ich hastig, mache ich vielleicht etwas kaputt oder verletze mich. Da kann ich innehalten und bewusst das nochmal durchgehen, warum ist das passiert? Wo war ich mit den Gedanken und Gefühlen? Was kann ich hieraus lernen? Oder manchmal wiederholen sich schwierige Situationen im Leben immer und immer wieder. Warum? Kann ich daraus etwas anderes machen? Einfach offen sein für die Geschichten des Lebens, auf Signale hören, die man durch Achtsamkeit erkennt. So etwa wie das Leben lesen. Hinschauen und verstehen was es sagt, weil wir die Dinge so sehen können wie sie sind. Zum Beispiel: In diesem Moment, wo ich hier sitze und mir Gedanken über die Achtsamkeit mache, versuche sie in Worten festzuhalten und zu beschreiben, - in diesem Moment hier und jetzt habe ich meine Kartoffeln auf dem Herd verkochen lassen, fast angebrannt...

Nach dem großen Schreck, Schuldgefühl und dann Erleichterung, dass es keinen Brand gab, Dankbarkeit für meine Mitbewohnerin, die es bemerkte - die Anspannung, dann die Entspannung. Danach konnte und musste ich laut lachen. Wie viel kann ich aus dieser Situation und den vielen Gefühle, die sie auslöst lernen? Bestimmt mehr als mir irgendein Buch vermitteln kann. Es reicht nicht ein Konzept zu verstehen oder zu begreifen, auch nicht nur darüber nachzudenken, diskutieren, zu lesen oder zu schreiben...Achtsam(keit) kann man nur Üben und Sein, in jedem Augenblick.



*Nanakorobi yaoki – Sieben mal Umfallen, acht mal Aufstehen*

## Das 25. Zeugnis Ablege Retreat über Auschwitz - als Plunge on Zoom

*Ein berührender Bericht von Barbara Salaam Wegmüller über diese Erfahrung.*

Im August mussten wir im internationalen Leitungsteam der Zen Peacemakers ZPI die Entscheidung fällen, dass das Retreat in Auschwitz, welches hätte zum 25. Mal stattfinden sollen, nicht wie üblich in Polen auf dem Platz des ehemaligen Konzentrationslagers stattfinden würde. Da der Corona Virus noch in einigen Ländern hohe Zahlen an Erkrankten aufwies und damit die Reisebedingungen erschwert waren, wurden wir zu einem Beschluss gedrängt.

Konnte das Retreat zum ersten Mal nicht wie gewohnt stattfinden, obschon einige von uns, versprochen hatten, das Retreat immer weiter anzubieten? War eine andere Option überhaupt denkbar? In vielen Arbeitstreffen erwogen wir Möglichkeiten um ein alternatives, und trotzdem ein bedeutungsvolles Retreat anzubieten.

Wir wussten, es würde anders sein, aber wir sahen auch grosse Möglichkeiten, zum 25. Jubiläum den Raum zu öffnen zu Themen, die sich vor Auschwitz, durch Auschwitz und darüber hinaus ins Heute zeigen.

Das Board und wir drei Spiritholder arbeiteten drei Monate lang intensiv an dem «Auschwitz Plunge on Zoom.»

Dank unseren guten Beziehungen zu wunderbaren Peacemakern rund um den Globus hatten wir bald die Zusagen von einer überlebenden Frau, die als Kind in Auschwitz war. Hannah Wechsler war bereit zu uns zu sprechen. Rabbi Shir Yaacov Feit war bereit, täglich die Shofar tönen zu lassen und Kaddish in Aramäisch zu beten. Er und der Dekan Markus Heil offerierten eine interreligiöse Zeremonie.

Dr. Michael Beerenbaum präsentierte als Historiker seine Sicht zur Geschichte. Vater Ron Schmidt, der den Film über Marian Kolodziej gemacht hat, sprach über seinen Eindruck von Marian und

erklärte Bilder aus dem Film «The Labirynt und gab den Link zum Film zur freien Verfügung.

Der bekannte Fotograf Peter Cunningham, der über Jahre Roshi Bernie Glassman und seine «Peacemaker Gang» begleitet hat, zeigte in jeder Pause über vier Tage schöne slide shows seiner Bilder aus vielen Retreats in Auschwitz.

Am dritten und vierten Tag des Retreats war das Thema «und heute? Wie geht es den Menschen, die wir als «Die Anderen» ansehen?

Sami Awad, der Gründer von Holy Land Trust in Bethlehem, sprach über Friedensbemühungen und Schwierigkeiten in Palästina.

Dina Awwad -Srouf, Schriftstellerin und Friedensaktivistin, Ehefrau und Mutter, teilte ihre Erfahrungen als Palästinenserin in Jerusalem lebend.

Es folgten die ergreifenden Erfahrungsberichte der Lakota Sprecherin Violet Catches und von Tiokasin Ghosthorse, der uns schon in Auschwitz durch seine Weisheit und Würde begeistert hatte.

Board Mitglied, Willie Mukei Smith, ein Episcopal Priester, sprach über Rassismus in den USA.

Das Retreat fand vier Tage lang, jeweils 3 Stunden statt. Am Ende der Vorträge und Filmsequenzen fanden wir uns zum Kreisgespräch von jeweils 10

Teilnehmern zusammen um von Herzen zu sprechen und zuzuhören.

Kaddish wurde in vielen Sprachen rezitiert und die Namen von Ermordeten wurden gelesen.

Die Anzahl der 134 Teilnehmenden blieb über alle die Tage konstant. Ihre Rückmeldungen waren von sehr dankbar bis hervorragend. Am meisten freuten wir uns über den Feedback von alteingesessenen Roshis, die der Sache vor Beginn des «plunges» eher ablehnend eingestellt waren. Auch sie fanden das Retreat unglaublich bereichernd und berührend.



Bild von Marian Kolodziej

Fotos von Peter Cunningham über Roshi Bernie Glassman und seine «Peacemaker Gang» (<https://www.petercunninghamphotography.com/bearing-witness>)

## Householder Koans:

*Barbara Salaam Wegmüller*

Das Buch „The book of Householder Koans, waking up in the land of attachments“, von den Roshi`s Eve Myonen Marko und Wendy Egyoku Nakao ist nun übersetzt worden und in Ausarbeitung.

Wir freuen uns, dass es im Frühjahr in deutscher Sprache herauskommen wird, mit dem Titel „Im Alltag erwachen.“

Die Peacemaker Gemeinschaft Schweiz injiziert und unterstützt das Buchprojekt auch finanziell. Dies ist nur Möglich durch die Mitgliederbeiträge an unseren Verein. Gerne heissen wir auch spenden von Nicht-Mitgliedern willkommen.

Möge das Buch vielen Menschen helfen aufzuwachen!

Barbara Salaam Roshi  
www.peacemaker.ch  
www.zenpeacemakers.org

Peacemaker Gemeinschaft, Zumbachstrasse 28,  
CH-3095 Spiegel / Bern  
Bank: Spar+Leihk. Münsingen, CH-3110 Münsingen,  
Konto: 16 1.325.266.06, IBAN: CH62 0636  
3016 1325 2660 6, SWIFT RBABCH22363  
Post: Postcheque PC 30-38161-3



Wendy Egyoku Nakao



Eve Myonen Marko

## Veranstaltungen 2021

Covid-19 bestimmt weiter was geht und was nicht geht. Darum können sich die Angebote kurzfristig ändern.

Bitte finden sie den aktuellen Stand der Angebote der Peacemaker Sanghas auf der Webseite:

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

## Sanghas, ZPO

### **Spiegel-Sangha**

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

<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 – Soto Shu und Zen Peacemaker- Rebberg Zendo, Dorfstrasse, 53, 5430 Wettingen – Kontakt: Jorge Koho Mello & Marge Daien Oppliger / <https://rebbergzendo.org/>  
Infos: [zurichzencenter@gmail.com](mailto:zurichzencenter@gmail.com)

*Gestaltung der Newsletter: Sabine Bartlewski*