



Newsletter

März 2020



In diesem Newsletter:

Botschaften: zu der Praxis in Corona Zeiten

- Roshi Barbara Salaam, Mitglied des ZPI board of directors und ZPI executive director Geoff O'Keeffe

Berichte:

- Im Samba Umzug in Rio für die Religionsfreiheit
- Über den sicheren Container
- Snoopy und die 108 Tage
- Die grüne Tara
- Das neue Logo der Zen Peacemaker Gemeinschaft Schweiz

Veranstaltungen: Absagen wegen der Notfall Lage

Infos:

- Kontakte ZPO Sanghas



Unbekannter Künstler

Die Praxis in Corona Zeiten, zwei Botschaften:

Wie gehen wir vor, wenn uns Ängste um uns oder unsere Lieben überrollen wie große Tsunami Wellen?

Erst einmal anerkennen wir all die Gefühle in uns, ohne sie abzulehnen oder zu verdecken. Wir nehmen uns Zeit, um gut hinzuspüren wie es uns geht, was wir wahrnehmen in unserem Geist und in unserem Körper. Wir drücken die starken Gefühle nicht weg, sondern wenden uns ihnen mit Wohlwollen und Mitgefühl zu.

Dann lassen wir Raum in alles was da ist und fragen uns: «Kann ich akzeptieren was jetzt ist, ohne zu verdrängen, ohne mich festzubeißen, kann ich einfach damit sein?

Kann ich auch mit dem Widerstand sein? Kann ich die Mauern spüren, die ich mir aus Angst aufgebaut habe, die sich in meinen versteiften Schultermuskeln bemerkbar machen? Kann ich sie freundlich zur Kenntnis nehmen?»

Vielleicht höre ich nun Regentropfen auf dem Dach, oder Vogelgezwitscher auch dies ist die Wirklichkeit dieses einen Momentes. Gerade jetzt ist dies mein Leben.

Liebe Peacemakers,
ich hoffe sehr, dass euch dieser Newsletter gesund vorfindet.

Wir befinden uns in einer herausfordernden Zeit, die uns zur Praxis aufruft.

Was können wir nun, da uns die Gefahr von Krankheit und materieller Unsicherheit mit voller Gewalt überrascht tun?

Vielleicht kann ich nun in alles was da in mir grade vorgeht ein Lächeln senden und einige tiefe Atemzüge nehmen?

So vielen Menschen geht es nun nicht gut, es gibt viel Angst, Einsamkeit und Unsicherheit, in unserer Praxis können wir alle anderen mit einbeziehen, denn wir sind nicht getrennt. Dies zeigt uns dieses neue Virus sehr deutlich.

So erinnere ich mich an den Ausspruch meines Lehrers Bernie Glassman: «Mögen wir immer den Mut haben uns selbst als die Anderen, und die Anderen als uns selbst zu sehen.»

Wir sitzen alle im selben Boot zusammen.

Ich wünsche euch gute Gesundheit, Lebensfreude und Humor, grade jetzt, besonders jetzt!

Barbara Salaam Wegmüller

An unsere geliebte Gemeinschaft,

Als Gemeinschaft von praktizierenden und Peacemakers in der ganzen Welt möchten wir in dieser herausfordernden und beispiellosen Zeit einen Moment lang die drei Grundsätze aufgreifen, die das Herz der Zen-Peacemakers bilden - nicht wissen, Zeugnis ablegen, handeln.

Angesichts der wachsenden Besorgnis und der zunehmenden Medienberichterstattung über die COVID-19-Pandemie kann es schwierig sein, keine

Verzweiflung zu empfinden. Die Praxis, die aktuellen Umstände nicht zu kennen und nicht zu bezeugen, kann eine stärkende Ressource sein, die dabei hilft, präsent und stark zu bleiben, in der Einsamkeit wie auch in der Gemeinschaft. Indem wir Zeugnis für COVID-19 ablegen und das Unwissen über die möglichen Entwicklungen ehren, können wir in unserer Gemeinschaft und in unseren örtlichen Sanghas Zuflucht finden, um unsere Praxis, unseren Geist und unsere Solidarität für die planetarische Heilung aufrechtzuerhalten.

Wir sind uns bewusst, dass dies ein beunruhigender, unsicherer und stressiger Moment für alle ist, und wir bieten unsere aufrichtige Sorge für die Gesundheit und Sicherheit aller an. Wir hoffen, dass diese Situation bald gelöst wird. Um anzuerkennen, wie viel stärker wir in unserem Zusammensein sind, ermutigen wir die Diskussion und den Austausch in der Gemeinschaft im All Members HIVE Community Board, um uns gegenseitig zu unterstützen. Ich danke Allen für euren Mut, eure Praxis und euer Engagement für die Resilienz. In Dankbarkeit und Respekt.

Geoff O'Keeffe - Zen-Peacemaker International

Mangueira- eine Samba-Schule in Rio de Janeiro protestierte für die Religionsfreiheit

Es ging nicht um die Meisterschaft. Es war der Versuch, sich durch die Sichtbarkeit des Karnevals zu positionieren. Es war eine ungemütliche Parade, in der Art, die einen innerlich erschüttert. Es ging nicht darum, zusammen zu tanzen, trotz der Trommeln von einer anderen Welt, es ging nicht darum, zusammen zu singen, trotz des großartigen Samba. Wir sollten darüber nachdenken. Über die Botschaft Christi nachdenken, darüber nachdenken, wie wir uns selbst und den anderen sozial sehen. Es war unmöglich, dem Mangueira-Umzug mit Aufmerksamkeit und offenem Herz zu folgen, ohne sich unbehaglich zu fühlen. Unmöglich, die Mangueira-Parade zu sehen und nicht zu denken: "Was könnte ich tun, um ein besserer Mensch zu werden?" - Jamile Nogueira



Mangueira Umzug in Rio de Janeiro – Karneval 2020 –Quelle G1

Mit dem Leitthema "Die Wahrheit macht dich frei", stellt sich der Karneval-Künstler Leandro Vieira vor, wie es wäre, wenn Jesus Christus in unseren Tagen zurückkehren würde, stammend aus der Favela Mangueira. Im Samba-Enredo erinnern die Komponisten Manu da Cuíca und Luiz Carlos Máximo an die

bescheidene Herkunft Jesus und protestieren gegen den Mord von Menschen in den Armenvierteln. Es gab viele Unterstützungsbekundungen, aber auch Kritik, wie die von Präsident Jair Bolsonaro, der sagte, dass die Schule die Religionen missachte.

Auf dem Banner, der den Umzug öffnete, stand geschrieben:

Unabhängig von deinem Glauben, muß der Respekt herrschen.
Religionsfreiheit

Alcio Braz Eido Soho Sensei, verantwortliche Abt in Eininji., Buddhistischer Kloster in Rio de Janeiro – ZPI Affiliate, erzählt wie der Karneval war.

Warum hat Eininji an dem Samba Umzug teilgenommen?

Babalaô Ivanir dos Santos und die lutherische Pastorin Lusmarina haben mich eingeladen, weil sie wollten, dass so viele Traditionen wie möglich vertreten sind, auch die eines kleinen Kontingents von Praktizierenden, wie vom Buddhismus. Warum sie Eininji als Vertreter der buddhistischen Traditionen gewählt haben, weiß ich nicht genau, aber ich vermute, es liegt daran, dass wir normalerweise bei interreligiösen Veranstaltungen präsent sind und uns der Sache der religiösen Toleranz und der Demokratie verschrieben haben.

Welche Bedeutung hatte es für Eininji und die Sangha Mitglieder, für Mangueira dabei zu sein?

Es war eine einzigartige Gelegenheit, uns als Teil der Gemeinschaft in dieser Stadt zu zeigen, zu zeigen, dass Dharma-Praxis nicht bedeutet, der Welt fernzubleiben, dass wir Mitglieder dieser großen Gruppe von spirituellen Praktizierenden sind.

Und auch wenn wir nicht direkt diskriminiert werden, unsere Brüder und Schwestern der afro-brasilianischen und indigenen Religionen sind es und deshalb müssen wir zusammen sein, und es ist wichtig, dass unsere Bodhisattva-Gelübde hier und jetzt in der Praxis des sozialen Alltagslebens manifestiert werden.

Warum ist es so wichtig sich heute in Brasilien zu manifestieren?

Es ist wichtig, angesichts von Ungerechtigkeit, Verfolgung, Hassreden, rassistischen Angriffen, homophoben Angriffen, Gewalt, Missbrauch und Frauenmord nicht zu schweigen; es ist wichtig, die Demokratie, auch wenn sie noch unvollkommen ist, zu erhalten und zu verbessern; es ist wichtig, zu lernen, in Frieden und Freude zu demonstrieren, denn Freude ist ein wichtiges Werkzeug, um die faschistische Welle zu bekämpfen. Wir freuen uns sehr, an dieser Freude teilzuhaben, wir sind echt bewegt, der Kampf

braucht weder Hass noch Melancholie. Der Kampf ist ein Leben, das mit Liebe, Frieden, Respekt und Toleranz fließt.



Alcio mit Freund aus Afrikanischer Religion

Das gemeinsame Engagement ist gerade dann für den Einzelnen wichtig, wenn die Herausforderungen eines Jeden die Gemeinschaft als Ganzes betreffen. Das ist es was zusammenhält in Brasilien, für alle Sangha-Mitglieder aus Eininji. Trotz der bedrohlichen politischen Situation im Land oder sogar deshalb ist die Freude ein sehr wichtiges Instrument gegen die Angst. In diesen Zeiten wo die freie Existenz ständig angegriffen wird, vereinen sich Praktizierende im afro-brasilianischen Rhythmus des Samba-Tanzes. Resident-Schüler Diego Campos, erzählt:

Gestern vertrat ich unsere Sangha bei dem Umzug der Meister - Sambaschulen 2020. Ich wünsche mir ein Jahr mit Projekten, die dieser Praxis der Religionsfreiheit zutiefst folgen, und dass wir als Sanghas aus unserem täglichen Leben konkrete Ziele setzen, um unsere Religionen mit den Menschen, die wir lieben, mit Liebe und Freiheit praktizieren zu können.



Diegos mit Freunden anderer Religionen im Umzug

Und zuletzt in freier Übersetzung die berührende Botschaft des lutherischen Pastors, Mozart Noronha.

Kinder, ich sah es! Ich sah, wie die Menschen auf der Straße die Hoffnung im Ritual der Freude feierten. Kinder, ich sah, wie der Umzug eine Lobeshymne für den Sohn Gottes und Bruder des Volkes sang. Ich sah Jesus Christus in Orange gekleidet und umarmte Jahrtausende buddhistische Religiosität. Ich sah wie Jesus Christus, als einen Juden, mit Kippa in der Farbe des Himmels und in festen Schritten unter dem Beifall der Menge ging. Ich sah mehrere andere

Glaubensmanifestationen, die den Herrn der Schöpfung lobten, gekleidet in Rosa-Grün, (die Farben der Mangueira) und mit seiner unermesslichen Liebe in allen Farben. Ich sah, wie Jesus Menschen in weißer Kleidung umarmte, Symbol der Reinheit und Hoffnung afrikanischer Religiosität. Ich sah den süßen Jesus, den Friedensfürsten, als den wahren Messias, ohne Waffen in der Hand.

Ich sah Jesus Christus als einen frechen Jungen aus der Mangueira Slum, mit einem indianischen Gesicht, worüber christliche Ordensleute diskutierten, ob er eine unsterbliche Seele wie die Weißen habe. Jungs, ich habe viel Freude gesehen! Jungen, ich sah die Utopie im synkopierten Klang der tapferen Trommeln und in der herzlichen Umarmung einer feiernden Menge. Als ich ein Mangueira Fan, an der Parade teilnahm, ich ein Lutheraner weiss, dass die lutherische Ethik lehrt, wie wir durch den Glauben frei sind und durch die Liebe allen dienen. Eine Umarmung größer als meine Arme an all die Menschen, die Freunde und Wegbegleiter der utopischen Hoffnung sind. So sagte René Dumont, französischer Ökologe: "Entweder Utopie oder Tod!" Ein demokratischen Gruss! Mozart Noronha.



Jesus als schwarzer Junge aus dem Slum, voller Schüsse

Ein paar Verse aus dem Samba Song Mangueira:

Herr, erbarme dich
Blick auf die Erde
Sehe, wie viel Böses

Mangueira
Samba, dein Samba ist ein Gebet
Durch die Stärke, die es hat
Mangueira
Sie werden tausend Sünden erfinden
Aber ich bin auf deiner Seite.
Und auf der Seite des Samba

Ich finde mich in der Liebe wieder, ohne Grenzen
Sucht mich in den Reihen gegen die Unterdrückung
Haben Alle meine Botschaft verstanden?

Denn wieder wurde mein Körper durchlocht
Die Propheten der Intoleranz
doch wissen sie nicht, die Hoffnung
Leuchtet heller in der Dunkelheit

Es gibt keine Zukunft ohne Teilen
Keine Messias mit Waffen in der Hand
Favela, nehmt die Ansicht wahr
Ich setze Vertrauen in mein Volk

Vom Himmel konnte man hören
Das synkopierte Klagen der Stadt
So wolle es die Trommel, vom Kreuz die Pracht
Und im Umzug für Freiheit tauchte ich wieder auf

Aus dem Container

Text und Fotos Sabine Kisui Bartlewski



Ein Sabbatical Jahr sollte sinnvoll für mich sein, sollte wirken, öffnen, in Frage stellen, sein lassen, ändern, Vergeben, Akzeptieren. Es war wie ein langes Retreat, denn ich habe an zehn Meditation Retreats und Workshops während elf Monate teilgenommen und dazwischen die Praxis des stillen Sitzens, der Achtsamkeit, Studieren der Lehren des Dharmas. Das Leben fließen lassen und große Entscheidungen reifen sehen. Mit den hungrigen Geistern täglich erneut Frieden schließen und trotz ihnen, mit ihnen und wegen ihnen das Streben nach spiritueller Einheit von Leid und Glück in der Welt für den Frieden aller Wesen. Und die Suche oder Bereitschaft wie ich dazu beitragen kann. Vorurteile und Meinungen fallen lassen, oder wenigstens sich dessen bewusst machen was sie sind.

Dieser Zustand kann sich nur in einem sicheren Gefäß entwickeln, mit Beziehungen, die Vertrauen schenken, die die Wurzeln nähren, die Raum schaffen, die die Seele erleuchten, die Liebe ausstrahlen. Dieser Container wird durch Menschen gebildet wie in einem Retreat es der Fall ist, wo die Gruppe jedem Einzelnen die Sicherheit gibt, sich selbst voll in dem Moment entfalten zu können. Wir sprechen und hören mit dem Herz. Was alles eine solche Atmosphäre möglich macht, ist unglaublich. Wir verlieren uns, um uns wieder zu finden. Wir ahnen wieviel wir bewegen können und sehnen uns danach. Eigentlich suchen wir diese besonderen Gelegenheiten der Retreats damit unser Alltag auch diesen Sinn übernimmt und wir auch in ihm nach den Gelübden handeln lernen, in den kleinsten und in den großen Taten unseres Lebens.

Nach einem intensiven Retreat kommt man zurück und fühlt sich stärker, offener, leichter, friedlicher, aber auch aufgewühlt und behutsam. Unser Modus Operandi ist achtsam, still, friedlich, bereit, - aber

dann ist die Umgebung plötzlich ganz anders, verschlossen, respektlos, laut, egozentrisch, die Welt scheint offensiv und defensiv jedem gegenüber. Dabei haben wir unsere Rüstung gerade aufgegeben. Deshalb raten die Facilitators immer, man soll in Kontakt bleiben, man sei sehr verletzlich, es kann weh tun aus dem sicheren Container plötzlich raus zu sein, es sei wichtig zueinander zu stehen. Sie wissen wovon sie sprechen und warum. Die Welt des Samsara in der das Leid sich verbreitet ist hart, es herrscht Konkurrenz, Lügen, Gewalt, Ungerechtigkeit. Und jetzt sind wir da um das alles aufzunehmen und in uns zu transformieren, im Alltag, dort wo du arbeitest für dein täglich Brot. Die Kunst sich nicht von dem Schmerz zerstören zu lassen, sondern die innere Ruhe von Buddha, Dharma und Sangha reflektieren lassen.

Ich gehe wie dauernd dem Abgrund grenzend, doch sehe ich ihn nicht und folge furchtlos. Plötzlich merke ich ihn, und es bleibt mir nichts anderes übrig als angstvoll weiter zu gehen. So schaue ich nicht runter und konzentriere mich auf den nächsten Schritt. Dann merke ich wie der Rand des Abgrunds eigentlich ein Weg ist, so wie Leere und Form eins und dasselbe. Weder ist Mut die Abwesenheit von Angst, noch bedeutet Stärke, nicht verwundbar zu sein. Nach einem Retreat oder einer Sabbatical Zeit fühlt man sich oft alleine, sei es im Leid oder im Glück. Deshalb ist es so wichtig das Netz zu halten, das unsere Herzen verbindet und unsere Freude und Unglück aufzufangen weiß, weil es unterstützend zusammenhält, - Eins mit uns ist. So wie die ganze Welt, wenn das Netz weiter geflochten wird und alle Wesen in ihrer Einheit und Verschiedenheit aufnimmt.

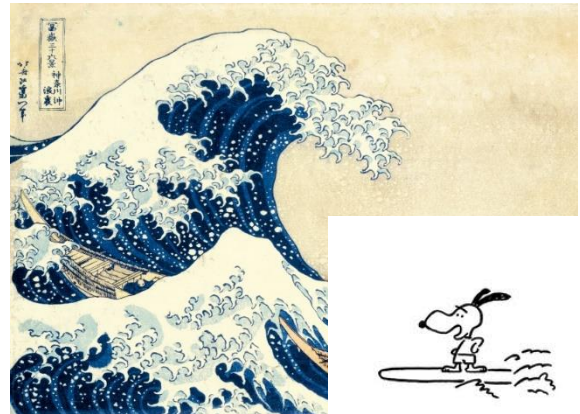


Snoopy und die 108 Tage

Sabine Nagare Kisui

Heute kommt Mail 54.108 von unserer lieben Roshi Barbara Salaam. Also sind wir genau in der Hälfte, (oder in der Mitte?) der 108 Tage in denen wir gemeinsam, bekannter und unbekannterweise, von nah und von Fern zusammen Sitzen, die Stille teilen für uns und für die Welt. Warum tun wir das, was bringt uns das, was bewirkt und was bewegt das in uns, was machen wir hier? Wir meditieren in Verbundenheit, es tut uns gut, es stärkt uns, es bildet ein unsichtbares Netz von zusammenhaltender und aufbauender Energie, die uns ernährt in Körper und Seele. Und jeden Tag öffnen wir die Mail wie ein Orakel, halten unsere Fragen inne und bekommen eine Inspiration dazu, mit unseren Fragen zu Sitzen, aus uns und aus der Beziehung zur Welt die Antworten raus zu hören. Sie kommen manchmal von Snoopy, oder von Rilke, von Rumi, von einem Erlebnis, einem Bild, einer Erinnerung oder einer Geschichte. Und so lernen wir, dass auch nach den 108 Tagen, die inspirierenden Worte um uns sind und leben, dass wir sie nur in Achtsamkeit wahrnehmen müssen. Vielleicht sind wir 108 Menschen und bilden eine Mala in allen Kontinenten, eine virtuelle Sangha Konstellation und lassen den Zauber der heiligen Zahl auf uns wirken. 108 Tausend Dank an alle unsichtbaren Freunde für diese so einfache, schlichte und starke Initiative, die uns daran

erinnert, wie wichtig auch die tägliche Disziplin und Wille sind, um unsere Vorhaben durchzusetzen und unser Leben wertzuschätzen, egal was war, was ist und was kommt.



Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen!

Jon Kabat Zin

Hokusai und Snoopy

Tara Mantra: OM TARE TUTTARE TURE SOHA



○ Die grüne Tara / Foto Lily Besilly

Quelle Text: Internet

In der Legende der Tara heisst es, Frauen können nicht erleuchtet werden. Diese Ansicht hielt sich auch zu einer Zeit, als die indische Prinzessin Yeshe Dawa - Mondengleiche Weisheit lebte. Zunächst erfüllte sie die von der Gesellschaft für Frauen angebotene spirituelle Praxis: "Unterstütze die Mönche, erhalte die Praxis der Lehren!" Da sie eine Prinzessin war, ging das gut und sie war sehr grosszügig. Dann entstand in Yeshe Dawa der Wunsch selbst zu erwachen zum Wohl aller Wesen. Sie studiert die Lehren - mit Erfolg. Alle Menschen in ihrer Nähe waren von ihrer Weisheit beeindruckt. Die Mönche hörten davon. Eine Intelligente Frau, die Einsichten in die Lehren hat? Die Mönche suchten Yeshe Dawa auf und prüften die Einsichten der Prinzessin. Dann sprachen sie ihre tiefe Anerkennung aus. Anerkennung ihrer tiefen Einsicht in Leerheit und Anerkennung der Verwirklichung, der Umsetzung dieser Einsicht. Dann gaben sie ihr ungefragt noch einen Rat: „Wie günstig“ meinten die Mönche. „Deine Einsicht ist so tief, dass du das

Geschlecht deiner Widergeburt bestimmen kannst und im nächsten Leben als Mann inkarnieren kannst um dann Erleuchtung erlangen zu können.“

Die Prinzessin Mondengleiche Weisheit sagte: Das werde ich nicht tun. "Es gibt hier keinen Mann, es gibt keine Frau, kein Selbst, keine Person und kein Bewusstsein. Die Bezeichnungen männlich oder weiblich haben keinen wahren Kern, doch sie täuschen die verblendete Welt." Und sie gelobte: "Es gibt viele, die Erleuchtung in einem männlichen Körper erlangen möchten und keine, die in einem weiblichen Körper zum Wohle der fühlenden Wesen wirken möchten. Deshalb werde ich in einem weiblichen Körper zum Wohle der Wesen wirken, bis Samsara leer ist." Yeshe Dawa ging in ihren Palast und wirkte weiter zum Wohl aller Wesen. Sie erreichte vollständige Erleuchtung und wird seitdem als Buddha Arya Tara verehrt. Buddha - Erwachte / Arya- Edle / Tara – Befreierin

Tara wird angerufen für Furchtlosigkeit und Schutz vor jeder Gefahr. Tara steht für Grosszügigkeit und die Erfüllung aller Wünsche. An die Göttin Tara können wir alle Wünsche richten, weltliche und spirituelle. Tara steht für kluges Handeln. Sie ist die Verkörperung des klugen Handelns aller Buddhas. Tara erscheint immer als weibliches Wesen um alle Wesen zu inspirieren. Als erwachte Frau, als eine, die alle Probleme gelöst und alle Fähigkeiten entfaltet hat, als freie Frau ist sie Inspiration und Vorbild für alle Frauen aller Zeiten.

- **OM** heiliger kosmischer Urlaut
- **TARE** ist die Anrufung von Tara; sie und somit ihre kosmische Energie wird hiermit ins Bewusstsein gebracht
- **TUTTARE** steht für das Einwirken der göttlichen Qualitäten und Kräfte auf den Menschen
- **TURE** macht diese göttlichen Energien für den Menschen erfahrbar, spürbar
- **SOHA** wirkt reinigend und anregend, ordnend und heilend

Grüne Tara Retreat - Meditationsretreat im Schweigen mit Lily Besilly

- bald mit neuem Datum im Zen Haus im Spiegel, Bern

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.

Wege für die Großzügigkeit und ein Beispiel aus unserer Sangha

Das neue Logo der Peacemaker Gemeinschaft Schweiz wurde von dem Künstler Heinz Müller gestaltet. Er hatte das Bild für seine Frau Liselotte gemacht. Als langjähriges Mitglied des Vereins hat er uns erlaubt, die verschlungenen Herzen als unser neues Logo zu verwenden. Wir danken Heinz sehr herzlich dafür!



Das Design auf der Homepage wurde von Andreas Claus gestaltet und das Layout für den Newsletter hat Bianca Müller gemacht. Auch ihnen sind wir sehr dankbar für die Arbeit! Und so wünschen wir, mit allen Wesen unsere Herzen zu verbinden!

Veranstaltungen 2020

Wegen dem Coronavirus, wurde das Tara Retreat, der Männer -und-Frauen-Kreis, die Zazen Übungsabende, die Tage der Achtsamkeit, das Retreat im Heiligen Land und der Workshop mit Moshe Cohen abgesagt. Wir hoffen, dass das Zen Peacemaker Retreat im Seminarhaus Engl und das Retreat in Auschwitz stattfinden wird.

Bitte finden sie wiederkehrende 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 – immer Donnerstag, 20.00 h – <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

Kreis-Zen Gruppe Bern

Läuferplatz 6, 3011 Bern; ca. alle 6 Wochen samstags 10:00-18:00h. Kontakt: Franziska Jinen Schneider, 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, 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, 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)

Meditation in Zürich

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

Gestaltung der Newsletter: Sabine Bartlewski