



Newsletter

Juni 2021



In diesem Newsletter:

Inhalt dieser Ausgabe:

- Begrüßungswort Barbara Salaam Wegmüller – Zen Haus Spiegel wieder in Präsenz!
- Das Projekt Beim Namen Nennen beginnt

Berichte:

- Den Frieden suchen - mitten im Krieg - Peacemaker Iris Katz erzählt aus dem Israel-Palästina Konflikt
- Was wenn eine Demo – Alcio Braz Eido Soho Sensei unter Anhängern des Präsident Bolsonaro
- Nein! – Roshi Ken Byalin – ich bin in unseren Schulen mehr ein Zen-Lehrer als im Zendo
- Beim Atem Sein – Warum die Atemmeditation – Sabine Bartlewski Nagare Kisui

Veranstaltungen: Online und gemeinsame Praxis ist auf der www.peacemaker.ch immer aktualisiert

Angebote und Infos:- Kontakte ZPO Sanghas

Liebe Sangha,

Ich hoffe, diese Nachricht findet euch gesund und ausgeglichen vor!
Roland und mir geht es gut, wir werden Ende dieser Woche zum zweiten Mal geimpft werden gegen das Covid Virus. Wir fühlen uns deshalb sicher genug die Sangha Aktivitäten wieder in Persona anzubieten.

Ab 17. Juni werden wir wieder zum wöchentlichen Zazen einladen und am 26. Juni zum ersten ZPO Tag der Besinnung, seit langem!

Alle Daten unserer Angebote werden bald auf unserer Webseite aufgeschaltet sein.

Am 19. Juni werden wir das Projekt „beim Namen nennen“ unterstützen, bei dem die Peacemaker Gemeinschaft schon im dritten Jahr im Unterstützungskomitee ist.

Ihr seid herzlich eingeladen mitzuhelfen, bitte lest dazu den Brief von Andreas Nufer, dem Pfarrer der offenen Kirche Hl.Geist Kirche von Bern.



Roland und ich freuen uns auf die gemeinsame Praxis und Aktivitäten und grüssen herzlich,

Barbara Salaam

Brief von Pfarrer Andreas Nufer

Die Aktion «**Beim Namen nennen – mehr als 44'000 Opfer der Festung Europa**» steht vor der Tür. Am Wochenende vom 19./20. Juni lesen wir die Namen der Menschen, die auf dem Weg nach Europa gestorben sind. Seit 1993 sind es mehr als 44'000. Dazu brauchen wir **bereits jetzt** viele engagierte Freiwillige. Neben dem Lesen der Namen gibt es weitere Möglichkeiten sich zu beteiligen. Hier findest du Infos und Schichtpläne <https://www.beimnamennennen.ch/de/2021/bern/mitmachen>

Gemeinsam erinnern wir uns an die Schicksale dieser Männer, Frauen, Kinder, Babys und protestieren gegen die unerträglichen und erbärmlichen Situationen an den europäischen Aussengrenzen.

Noch ein kleiner Hinweis: In der **Sommersession**, die am 02.06. begonnen hat ist eine spannende Motion traktandiert, die gleich sechs Mal von Politiker*innen aus fast allen Parteien eingereicht wurde. Sie trägt den Titel «**Humanitäre Notlage im Mittelmeer. Die Schweiz soll sich am**

Verteilungsmechanismus der "Koalition der Willigen" beteiligen». Wir haben eine Postkartenaktion lanciert, um National- und Ständeräte einzuladen und aufzufordern dieser Motion zuzustimmen. Du kannst Postkarten hier bestellen <https://beimnamennennen2021.squarespace.com/de/2021/postkarten> oder in der Heiliggeistkirche holen.

Es freut mich, wenn Du auf die eine oder andere Art mit dabei bist!

Herzlich Andreas



Heiliggeistkirche, um 1813, Aquatinta, Ch. Meichelt nach Gabriel Lory

Den Frieden suchen - mitten im Krieg

Seit der Gründung des Staates Israel im Jahr 1948 kommt es immer wieder zu bewaffneten Auseinandersetzungen mit den Nachbarländern, vor allem Palästina. Nach einigen Jahren relativer Ruhe haben sich Anfang Mai, seit Beginn des muslimischen Fastenmonats Ramadan, die Auseinandersetzungen stark zugespitzt. Auslöser war, weil Bereiche der Altstadt Jerusalems von der Polizei abgesperrt wurden, um Versammlungen zu verhindern. Ausserdem drohen einigen palästinensischen Familien im Stadtteil Scheich Dscharrah erneute Wohnungsräumungen durch israelische Behörden.



Die Peacemakers Iris Dotan Katz und Tani Katz wohnen in Tel Aviv. Am 26 Mai 2021 erzählten sie in einem Zoom Meeting auf der ZPI Plattform aus ihrer Erfahrung mitten im Konflikt zu sein und sich für den Frieden einzusetzen. Aus den Notizen von Iris für das Meeting, habe ich das Wesentliche herausgehoben und übersetzt:

„Der erste Raketenanschlag auf Tel Aviv kam als wir auf dem Weg zu einem Abendessen mit Freunden waren. Als die Alarm-Sirene zu hören war, ließen wir das Auto stehen, aber wussten nicht wirklich, was wir tun sollten. Abgesehen von der Herausforderung mit der Situation inmitten

der Raketen fertig zu werden und irgendwo einen Unterschlupf zu finden, wurde mir das unerträgliche Leben der Familien bewusst, die in so vielen Dörfern und Städten im Süden Israels auf der Flucht leben. Oft müssen sie sogar eine lange Zeit in einem Versteck verbringen, weil sie seit so vielen Jahren mit Tausenden von Raketen angegriffen werden, - was nicht im Verhältnis zu uns in Tel Aviv steht. Sehr schnell erkannte ich das Grauen, das in Gaza geschieht, wurde Zeuge der einstürzenden Hochhäuser, der obdachlosen Flüchtlinge, des Todes... Dann wurden mir die Unruhen hier in Israel bewusst, die umstrittenen Städte, die zum Schlachtfeld werden, voller Gewalt und Zerstörung. Die Jugendlichen, die voller Hass die Herzen und das Vertrauen so vieler

Menschen brechen. Dann kamen Verwirrung und sogar Furcht, gemischte Gefühle von Angst und Sorge um meine eigene Familie, Zweifel und Fragen über unsere Zukunft hier in diesem Stück Land, da ich keinen anderen Ort habe, wohin ich gehen kann. Wir bezeugen hier dramatische Ereignisse und befinden uns inmitten einer erschütternden Erfahrung, eine neue und alte Erfahrung auf vielen Ebenen und Faktoren. Verblüffend überraschend. Ich muss sagen, dass diese Erfahrung sehr surrealistisch und herausfordernd für uns als Friedensstifter ist, als Peacemakers. Ich versuche, mich selbst daran zu erinnern, was Bernie immer sagte, dass Schwierigkeiten nur Herausforderungen sind. Aber was ist schon Frieden, wenn alles um uns herum brennt, inmitten von Raketen, Bomben, Blut und Zerstörung. Wie kann man da im Nichtwissen sein, ohne Anhaftung an Vergangenheit, an Zukunft, an Ergebnisse, Narrativen und Anderssein? Wie kann man Zeugnis ablegen für alle Seiten, aus der persönlichen Angst heraus? Und wie können wir dies zur richtigen, angemessenen, heilsamen, liebevollen Handlung führen?



Iris Dotan Katz ist Ph.D, Senior Clinical Psychologist & Supervisor, Organizational Consultant, und Zen Peacemaker Member, hier mit Tani Katz 2019 beim Auschwitz Retreat.

Wir haben während der 10 Tage des Schreckens viel Unterstützung von Freunden des ZPO und ZPI bekommen und hielten uns mit viel Schmerz und Frustration, Schuldgefühlen und sogar Verzweiflung zurück. Wir werden versuchen, unsere Gedanken einzubringen, unsere innere Ruhe wiederzuerlangen, indem wir den Riss erkennen und darüber reflektieren, wie wir ihn zusammennähen, reparieren oder einfach neu beginnen können, in der Hoffnung, nicht bei Null anfangen zu müssen. Wir werden uns dafür einsetzen, die Pläne für Aktionen sozialer Heilung in Israel und in Palästina einschließlich Gaza fortzuführen, sowie für die Heilung unseres verwundeten Geistes und Bewusstseins, basierend auf der Vision der drei Grundsätze der Zen Peacemakers. Bernie Glassman würde es „Ganz machen“ עשיית השלם, die Art und Weise des Friedens, Shalom, nennen. Oder wie in der chassidischen Tradition, das Sammeln von Stücken der zerbrochenen Lampe, des heiligen Feuers, das zerbrochen wurde. Für mich ist es das Schaffen an einem Puzzle.

In Gaza haben wir ein Projekt mit meinem Kollegen Hafez und seinem Zentrum für Psychologie initiiert, für die Ausbildung von Trainern in der Bewältigung von Traumata. Eine andere Verbindung zu Gaza ist das WFPW-Frauen für den Frieden im Nahen Osten und in islamischen Ländern, mit denen wir gemeinsam Aktionen organisieren, hauptsächlich um Geld für den Wiederaufbau in Gaza zu sammeln. Ziel ist es, Verbindungen mit palästinensischen Bewegungen und Freunden zu erneuern und versuchen, gemeinsame Aktivitäten von Arabern und Juden in Israel zu unterstützen. Ein Beispiel ist Maarag, eine arabisch-jüdische gemeinsame NGO, in der ich Vorstandsvorsitzende bin. Die Zusammenarbeit von Arabern und Juden in gemischten Organisationen findet an mehreren Orten statt, wie z.B. in Krankenhäusern und Gemeinden. Um mich selbst zu ermutigen, erinnere ich mich an Dr. Ariyaratne in Sri Lanka, der eine Friedensbewegung in 1500 Dörfern leitete, Sarvodaya genannt. Er inspirierte mich und sagte, ich solle mich mit Friedensstiftern von allen Richtungen verbinden, sie versammeln und mit ihnen beginnen, selbst wenn es nur eine kleine Gruppe von Menschen ist. Seit vielen Jahren versuchen wir, uns für mehr soziale Gerechtigkeit in das durch die Besatzung gespaltene Israel-Palästina einzusetzen.

Für mich besteht die Hauptkraft darin, die drei Grundsätze zu praktizieren, wirklich im Nicht-Wissen zu sein, nicht nach einer Lösung zu fragen, sondern wirklich ein Koan zu praktizieren, im Moment keinen Weg zu haben, die Vergangenheit vergessen, die Zukunft ignorieren. Zeugnis ablegen von allem was geschieht, mit allen beteiligten Seiten Sein. Die Verwirrung und die Widersprüche ertragen, die Gegensätze ausgleichen und erst dann aus dem vereinten Schmerz heraus das Mitgefühl für alle zu spüren, einschließlich mir selbst, und so der entstehenden Handlung entstehen zu lassen. Vielleicht in ein leichtes Schwanken kommen, um mich dann von den drei Kostbarkeiten eines Zen-Peacemakers getragen werden zu lassen: Buddha, die Einheit des Lebens, Dharma, die Vielfalt des Lebens, Sangha, die Interdependenz von Buddha und Dharma. Die Verbundenheit basiert auf Bernie Glassman's Bestreben: "Mögen wir immer den Mut haben, Zeugnis abzulegen, uns selbst als den anderen zu sehen und andere als uns selbst zu sehen."

In all diesen Jahren ist es oft sehr schwierig, meine Loyalität zu diesen Werten zu bewahren und gleichzeitig eine aktive Rolle in der Gesellschaft einzunehmen. Es erfordert viel Mut (manchmal nennen wir es Zivilcourage), sich gegen die Regierung zu stellen, Freunde und andere Menschen zu konfrontieren, die anders denken und handeln. Immer noch Teil der israelischen Gemeinschaft zu sein, Gefühle des Andersseins zu vermeiden und Kritik und Ärger zu akzeptieren.

Aber da wir dem buddhistischen Weg der Zen Peacemakers folgen, machen wir Frieden von der Basis aus, durch ständiges Handeln, durch spirituelles Üben, mit der Überzeugung, dass Frieden ein Weg ist und kein Ziel.

(Übersetzung Sabine Bartlerwski)

Why do we kill people
who kill people to show
people that killing
people is wrong?

WAS WENN EINE DEMO...



Zum zweiten Mal nimmt Sensei Alcio Braz Eido Soho an dem Retreat Being With Dying des Upaya Zen Center teil, diesmal online, in Rio de Janeiro. In einer der Pausen, voller Trauer um das Land, um Freunde, Verwandte und allen Menschen, die unter der Pandemie in Brasilien leiden und sterben, wollte er einen Patienten besuchen. Plötzlich gelang er versehentlich und unwissend in eine Menschenmenge in Copacabana, die ihm zu schaffen machte...

Nicht nur diese Krankheit ist ansteckend, auch Hass und Wut sind es. Und liebevolle Achtsamkeit, amen, ebenfalls.

Ich stieß auf eine Gruppe

von Menschen, die in brasilianische Flaggen gehüllt waren, und auf Reihen von großen hupenden Autos mit Aufklebern, die den kriminellen Präsidenten dieser Republik unterstützen. Ich empfand Wut und Schmerz über die Respektlosigkeit gegenüber den trauernden Familien und den verstorbenen Menschen, die durch den Lärm, die faschistischen Parolen und fehlenden Masken zum Ausdruck kam.

Es war eine Menschenmasse mit Plakaten, die eine militärische Intervention forderten, und Flugzeuge, die mit Bannern vorbeiflogen, die den sogenannten "Mythos" (so wird Bolsonaro von Anhängern genannt) unterstützten. Ich erlebte noch mehr körperliches Übel, Wut und Abscheu, vor allem über die Respektlosigkeit. Ich verbrachte ein paar Stunden mit dem Unwohlsein, nicht mehr mit der Wut, denn die Praxis beim BWD Retreat gab mir Halt vor dem Mitgerissen werden.

Um drei Uhr morgens wachte ich plötzlich mit etwas in meinem Herzen auf.

An meine Lehrer, manifestiert durch Buddhas Pixel:

*Mitten in der Nacht aufgewacht
oder ist es die Geburt des Tages?*

*In der dunklen Nacht der Seele,
erlebt zur Mittagszeit an der Copacabana
sah ich mich selbst als einen Nicht-Wassertropfen
getrennt von einem gelbgrünen Meer*

*von Angst geborenen Gewissheiten
aus Ur- Hass, Mütter, Väter und Kinder der Wut,
dieser Wut, die zerreißt
aber zeigt, wer wir werden können.*

Mögen wir uns vor dieser Myriade von Wesen verneigen

*und unsere Befreiung ergründen
Freiheit von Angst und befreites Verlangen,
in ständiger Neuschöpfung dieser alten neuen Welt.*

*Respekt für unsere Geschichten, vierhunderttausende,
nacherzählt von uns, die wir weiter träumen,
mit den Füßen im Sand, von Zeit Meer gestrandet.*

Schon immer hatte ich eine Art Sozialphobie, weil ich Angst vor meiner eigenen Wut und der Wut anderer hatte, und weil ich mich selbst verteidigte und dachte, besser zu sein als andere Menschen - Kinder, wie ich.

Im Alter von 11 bis 13 Jahren wurde ich in der Schule gemobbt, weil ich als großes, dummes Muttersöhnchen, streberhaft und kurzsichtig angesehen wurde, ein Weichei, der beschimpft werden konnte, weil ich nicht wirklich reagierte, und die Minderjährigen fühlten sich dafür Machos. Das kann ein Retreat mit intensiverer Meditation bewirken, die Wunden wieder öffnen, um sie zu reinigen und zu versorgen.

Die Ängstlichen waren wir alle dort, einige stellten sich ihrer Angst mit Lüge, indem sie mich herausforderten, und ich belog mich selbst und sagte mir, dass ich besser sei als sie, da ich klüger, erfolgreicher in der Schule und mich für moralisch aufrichtiger hielt, weil ich nicht aggressiv war.

Gestern sah ich die gleiche Art von ängstlichen Menschen, einige mit großen Autos, lauten Motorrädern und bösen Gesichtern. Sie verjagten die Schwachen und diejenigen, die sich für moralisch überlegen halten, wie mich. Es gab auch einige arme und schwarze Menschen dazwischen, die inmitten ihrer Peiniger verloren waren. Werke der Angst.

Jungen und Mädchen, die sich einbilden, mächtige Erwachsene zu sein, wenn sie zur militärischen Intervention aufrufen und einen Verbrecher vergöttern, der die Macht der Gewalt, der Vorurteile und des Hasses verkörpert. Jungen und Mädchen, die nicht in der Lage sind, sich der Angst vor dem Leben, der Angst vor der Krankheit und der Angst vor dem Tod preiszugeben, und sich schließlich in den Narzissmus des Todes flüchten.

Es ist notwendig, dass Menschen, die wie wir ein Gelübde ablegen, liebevolle Fürsorge zu verkörpern, dass wir stark in der Festlegung unserer Grenzen sind, dass wir gegen Missbrauch kämpfen, Gewalt anprangern und die Demokratie verteidigen, die möglich ist. Ohne dabei die Sanftheit oder die Praxis verlieren gehen zu lassen, ohne an die Spaltung zu

glauben, die sie als Fahne nutzen, ohne diese Menschen zu Objekten zu machen, die wie wir von Müttern und Vätern geboren wurden, glücklich sein wollen und leiden.

Ohne aus dem vergifteten Brunnen dieses Hasses, dieser Negativität zu trinken.

Es ist eine Herausforderung. Und wird Weg des Bodhisattvas genannt.

Alcio Braz

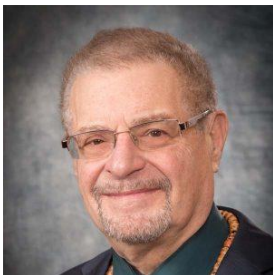
(Übersetzung: Thomas Luechinger und Sabine Bartlewski)



Copacabana

Alcio Braz Eido Soho, geboren 1956 in Rio de Janeiro, begann 1992 Zen zu praktizieren und hatte mehrere Lehrer. Seine Gelübde als Soto-Zen-Mönch legte er 2001 ab. Seit 1995 leitet er die Zen-Sangha von Rio de Janeiro, heute Zen Tempel Eininji, in Copacabana - Tempel der ewigen liebenden Fürsorge, affiliate Zen Peacemakers International. Er ist Psychiater und Sozialanthropologe. <https://eininji.org/>

"Nein!"



Roshi Ken Byalin ist ein Dharma-Nachfolger von Zen Meister Bernie Glassman. Nach einer 35-jährigen Karriere im psychiatrischen Dienst und in der Verwaltung wurde er Gründer und Präsident der Organisation Integration Charter Schools, einem in Staten Island ansässigen Netzwerk von Privatschulen, die voll integrierte Wege zur College- und Berufsreife für Schüler mit emotionalen Herausforderungen und anderen Behinderungen sowie für ihre typischeren Altersgenossen anbieten. Roshi Ken erwarb einen Bachelor-Abschluss in Englisch am Carleton College, einen Master-Abschluss in Sozialarbeit an der Columbia University und einen Dokortitel in Soziologie an der NYU.

Jesse und Theresa Peterford lernten sich an der ICS (Integration Charter Schools) kennen. Theresa, Star-Lehrerin, Chief Joy Officer, ist jetzt unsere Vizepräsidentin für Bildung, Integration Excellence. Und sie ist in einem Krisenmoment als stellvertretende Direktorin der Lavelle Prep Middle School Division eingespungen.

Jesse war ein Gründungsmitglied der Lavelle Prep Teacher's Assistant und unser erster Sicherheitschef, bevor er uns für einen Job beim NYPD (New York Police Department) verließ. Jesse ist berühmt für seine Eindrücke von ICS-Leitern, besonders von mir. Er hebt die Hände in die Luft und schreit: "Nein!"

Die Handgeste, die ganze Masche erinnert mich mehr an Bernie Sanders als an Roshi Bernie, obwohl sie aus dem gleichen kulturellen Milieu stammen - Einwanderer, Juden, Sozialisten - und aus dem gleichen geografischen Milieu, - dem Brighton Beach in Brooklyn. (Roshi Bernie war in der High School mit Neil Simon).

Jesses Nachahmung war immer lustig, aber bis jetzt dachte ich, dass er auf eine Schwäche hinwies, etwas, woran ich arbeiten sollte, einen Bereich, den ich verbessern muss. Vielleicht witzig, wie von Jesse dargestellt, aber vielleicht zu unheimlich für das wirkliche Leben.

Heute denke ich, dass dies vielleicht der Ausdruck meines inneren Rinzhai ist (1). Rinzhai-Lehrer sind dafür bekannt, dass sie schreien und ihre Schüler oft schlagen, um ihnen zu helfen, zur Verwirklichung durchzubrechen.

Hakuin, der größte der modernen Rinzhai-Lehrer, beklagte in seinem hohen Alter die Tatsache, dass er nicht mehr die Kraft hatte, seine Schüler effektiv zu schlagen.

Yunmen jagte die Mönche gelegentlich mit seinem Stab aus der Halle, wenn sie sich versammelten, um ihn sprechen zu hören.

Ein Koan nach dem anderen erzählt Geschichten von Lehrern, die schrien und schlugen. Ich habe diese Geschichten nie ganz ernst genommen.

Im Vergleich dazu scheint mein innerer Rinzhai ziemlich großmütterlich zu sein.

Ich frage mich jetzt, ob mein "Nein!" nicht eine Art des Lehrens ist, die ich umarmen sollte, anstatt zu versuchen, sie zu zähmen.

Ich denke, dass ich in unseren Schulen mehr ein Zen-Lehrer bin als im Zendo.

In unseren Schulen kann es keinen Platz für Bullshit geben. Das Leben der Schüler steht auf dem Spiel. Das Leben der Lehrer steht auf dem Spiel. Unser ganzes kollektives Unternehmen hängt immer in der Schwebe.

Und es ist leicht, in Bullshit zu ertrinken.

Können wir es uns leisten, uns selbst auf die Schulter zu klopfen und unsere Errungenschaften zu beklatschen, während das amerikanische Bildungssystem in Bullshit ertrinkt? Können wir es uns leisten, uns in unserem Glanz zu sonnen?

Nein.

Was ist mein "Nein! "? Wann schreie ich es? Schreie ich wirklich? Mir wurde gesagt, dass ich beängstigt sein kann. Habe ich wirklich Yunmen gehandelt und verängstigte Mönche aus der Halle gejagt? "Nein!"

Was will ich damit sagen?

Hören Sie auf, Ihr Leben zu vergeuden. Verschwenden Sie nicht Ihren Atem. Verschwenden Sie nicht unsere gemeinsame Zeit.

In unseren Schulen haben wir Prinzipien, auf denen unsere Arbeit beruht. Das grundlegende Prinzip nennen wir "Integration". Wir meinen damit: "Diejenigen an den gesellschaftlichen Tisch bringen, die ausgeschlossen waren." Ein Tisch. Integrierte Klassen und Programme. Keine separaten Tische für atypische Menschen. Keine separaten Tische für die Begabten. Integrierte Tische. Ein Tisch.

Ich habe keine Geduld dafür, das Wesentliche aus den Augen zu verlieren.

Ich habe keine Geduld für Selbstbeweihräucherung.

"Lasst uns darüber reden, wie wunderbar wir sind."
"Nein! Lasst uns keine Zeit verschwenden." Wahnvorstellungen sind unerschöpflich. Wir haben Arbeit zu erledigen.

"Nein!"

Du steigst in den Kaninchenbau des intellektuellen Schwachsinn hinab.

Hör auf!

"Nein!"

Plötzlich spüre ich zum ersten Mal die Grausamkeit in Chao Chous "Mu".

"Nein!"

Ein Mönch fragt Chao Chou: "Hat ein Hund die Buddha-Natur?"

Alle guten Buddhisten wissen, dass alle Wesen mit der Buddha-Natur, der anfangslosen Erleuchtung, ausgestattet sind.

Ich habe den Mönch jahrelang verstanden. "Ich weiß, ich weiß. Alle Wesen, einschließlich der Hunde, haben Buddha-Natur, aber was ist mit mir? Was ist mit mir? Ich fühle mich so verloren. Habe ich die Buddha-Natur oder bin ich das einzige Wesen, das sie nicht hat? Bin ich die Ausnahme?"

Chao Chou antwortet dem Mönch. Ein Wort. Mu. Nein.

Ich hörte "Mu" immer abwertend. Ich werde mich nicht auf diese intellektualisierte Dummheit einlassen. Jetzt fühle ich Chao Chous Grausamkeit. Eine mitfühlende Wildheit. Bitte verschwenden Sie Ihr Leben nicht mit philosophischen Spekulationen.

Und verschwenden Sie nicht mein Leben. Wir haben gemeinsam eine wichtige Aufgabe zu erledigen.

Gehen wir an die Arbeit.

Sollte ich mein "Nein!" in den Zendo, in den Dokusan-Raum bringen? Ist "Tiefer gehen" genug?

Jishu sagte: "Geh tiefer." Es war ihre Art, mir zu sagen, dass ich das Koan nicht bestanden hatte. Es war eine so sanfte Zurückweisung. Ich liebte sie für ihre Sanftmut.

Aber ich denke immer wieder, dass ich im Zendo zu großmütterlich bin. Ich habe Angst, meine Wildheit in das Zendo zu bringen, habe Angst, dass die Schüler aufgeben, aber ich weiß auch nicht, wie ich tiefer drängen kann. Wurde ich nicht genug geschoben? Bin ich tief genug gegangen?

Und jetzt? Im Zendo habe ich immer noch Angst, zu sagen: "Nein! Keinen Blödsinn mehr!"

1. Rinzhai (die japanische Aussprache von Linchi, dem chinesischen Zen-Meister, der als Gründer der Schule gilt) ist eine wichtige Zen-Linie. Kyudo Nakagawa Roshi, mein erster Zen-Lehrer, führte seine Abstammung auf Lin-Chi zurück.



Beim Atem Sein

Was tun wir jeden Augenblick, Tag und Nacht, ohne es zu merken?
Was haben wir gemeinsam mit allen, allen Lebewesen auf dieser Welt?
Was können wir schon immer, ohne es je gelernt zu haben?
Was ist das Erste, wenn wir geboren werden und das Letzte bevor wir sterben?
Wohin können wir immer zurück, selbst wenn wir völlig verloren sind?
Was hat weder Vergangenheit, noch Zukunft, sondern nur Hier und Jetzt?
Was ist der Unterschied zwischen Leben und Tod?



Ein und Aus - und Ein
und Aus - und Ein und
Aus....wie die Wellen
im Ozean, unendliche
Bewegung. Sind wir
ganz präsent, können
wir die Wellen reiten

wie ein Surfer. Und dann können wir es spüren, es atmet uns, nicht „wir atmen“.

Die Atemmeditation ist das die Heimat aller Meditationen. Atmen ist die Verbundenheit selbst: von uns mit uns, von uns mit der Welt, von uns mit der Gegenwart, mit allen lebenden Wesen. Der Atem ist der Schlüssel zum größten Schatz, den die Meditation offenbaren kann. Er öffnet die Tür zum inneren Raum der unendlichen Freiheit. Und diesen Schlüssel haben wir immer bei uns, den können wir gar nicht verlieren. Wir ignorieren oft, wie unglaublich treu uns der Atem ist und halten ihn für selbstverständlich, sogar unwichtig oder egal. Und dann vergessen wir. Aber durch das bewusste Atmen können wir immer zurück zum achtsamen Dasein von Körper und Geist, - Zugang zum offenen Gewahrsein. Dort kann Liebe und Mitgefühl entstehen, Gleichgewicht und Resilienz, Handeln statt Reagieren. Vergänglichkeit und Veränderung aller Dinge haben Platz und alles darf so sein, wie es in jedem Augenblick ist.

So gibt uns der Atem die notwendige Struktur und den Halt in jeder Art von Meditation, wie ein Anker. Durch die Übung bei unserem Atem zu sein, können wir die Atemmeditation verinnerlichen und lernen, ihn bei jedem Atemzug wahrzunehmen, von da wo er entspringt bis da, wo er wieder umkehrt, in den Pausen dazwischen und in der ganzen Weite durch den atmenden Körper. Dabei geht es nicht um das Kontrollieren des Atmens, sondern eher um das Beobachten. Wir lernen den Atem als das Leben selbst zu spüren, als das Geschenk, das unsere Existenz ermöglicht, einzigartig und identisch wie alle Lebewesen.

Wenn wir den Strom der Luft beobachten, wie sie in uns fließt, kühl und frisch, dann den Sauerstoff abgibt, sich verändert und durch unseren Körper

erwärmt wird, zurück in den Raum fließt, können wir wahrnehmen, wie Innen und Außen Eins sind. Auch wie sich alles verwandelt in uns, durch uns und trotz unserem ständigen Kontrollversuchs. Annehmen und Abgeben als natürlicher Rhythmus der Natur, auch unserer Natur. Der Atem kann uns viel lehren und kann auch unseren Gedankenüberfluss leeren, indem wir durch Atemmeditation, unser Bewusstsein und unsere Achtsamkeit auf das Atmen fokussieren. Der dadurch entstehende Raum schenkt uns die Freiheit für alle Entscheidungen, die uns erst wirklich zum Menschen machen.

Habt ihr je versucht mal Nicht- zu Atmen? Wir glauben die Atembewegungen zu kontrollieren, wie lange können wir lebend ohne Luft leben? Den Atem anhalten bedeutet das Leben anhalten und das schaffen wir gar nicht, nur durch unseren Willen allein, da spricht das Leben lauter und reißt uns die Lungen auf. Die Lust des Lebens ist viel größer als wir. Darum sollten wir unsere Existenz ehren, jeden Augenblick. Und es lohnt sich zu beobachten, bei der Atemmeditation oder gar im Alltag, was die Atmungsweise alles über uns ausdrücken kann, wie es uns gerade geht. Wie verschieden die Atemwellen schlagen können: wenn wir weinen, wenn wir lachen, unsere Angst, Spaß, Erschöpfung. Mal lang und tief, mal kurz und hektisch, mal in den Bauch hinein, wie Babys in ihrer schlafenden Ruhe, mal den Brustkorb hebend, wie es im Stress üblich ist. Mal völlig außer Takt, oder in einem musikalischen Rhythmus mit dem Herzschlag verbunden.

Luft, Atem, Luft - aus und ein - lasst uns den Versuch machen bei einer Atemmeditation die Absicht zu haben, für all diejenigen mitzuatmen, die es in

diesem Moment nicht alleine schaffen. Wir schenken atmend unsere Achtsamkeit den Menschen, die wegen Covid und anderen Erkrankungen keine Luft mehr bekommen und die das Bewusstsein über den Atem durch das Nicht-Atmen erfahren müssen. Wir dürfen jeden Atemzug achtsam und bewusst erleben, das Einströmen und Ausströmen von Sauerstoff in seiner ganzen Lebenskraft. Die Atemmeditation eignet sich sehr dafür unser Mitgefühl zu erweitern, wenn wir das Leid der Anderen – und unser

eigenes – einatmen, und dann Liebe und Erleichterung ausatmen und in die Welt zurückgeben. Wir können unsere Luftzüge während der Atemmeditation mit den Bedürftigen teilen und auch mit allen Wesen, die im selben Moment ihren ersten Atemzug auf dieser Welt machen, - und mit denen, die sich gerade mit dem letzten Atemzug vom Leben verabschieden. Wir alle atmen dieselbe Luft.

Sabine Nagare Kisui

ich atme
du atmest
er atmet
wir atmen
ihr atmet
sie atmen

Angebote :

9. Sept. bis 3. Okt. 2021 - **Im-Puls**: Schloss Holligen, Bern
Kunst, Kultur, Spiritualität

Mit Freunden und Künstler*innen planen wir ein Kulturereignis: während der Dauer eines Monats, vom 9. Sept. bis 3. Okt. 2021 wird im Schloss Holligen, Bern und seinem Park eine Bilder- und Skulpturen-ausstellung stattfinden mit Anlässen aus verschiedenen Kunstrichtungen, wie Literatur, Musik, Tanz, Theater, Video. Im weiteren werden Workshops und Meditationssequenzen, von den Meditations Lehrern der Spiegel Sangha angeboten. Während dieses Kulturmonates soll das Schloss Holligen ein anregender Begegnungsort werden, reich-haltige Erlebnisse ermöglichen und Raum geben für spontane Interaktionen.

11.-16.Okt. 2021 - Seminarhaus Engl: <http://www.seminarhaus-engl.de/Aktuelles>
Die 5 Buddha-Familien.....Retreat mit Barbara Salaam Wegmüller

Weitere Deutschsprachige Online-Besinnungstag und Councils via Zoom:

Die **deutschen Zen Peacemaker** veranstalten regelmässig das Ökosattva-Treffen zum ökologisch engagierten Buddhismus, gefolgt von einem klassischen Council. Beide Teile können unabhängig voneinander besucht werden. Weitere Infos dazu auf der Seite: <https://zen-peacemakergemeinschaft.de/>

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

Kreis-Zen Gruppe Bern

Aare-Zendo, Läuferplatz 6, 3011 Bern; ca. alle 6 Wochen jeweils Samstag, 10:00-17:00h; Kontakt: Franziska Jinen Schneider, Tel. 031 961 27 01 franziska@zenpeacemakers.org

Meditation in St. Gallen

Zen-Zentrum im Grünen Ring, Heinstrasse 12, 9008 St. Gallen; Kontakt/Infos: Franziska Jinen Schneider, Tel. 031 961 27 01 www.zen-imgruenenring.ch

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 – Soto Shu und Zen Peacemaker:
Rebberg Zendo, Dorfstrasse, 53, 5430 Wettingen
und
Gasometerstrasse 14, 8005 Zürich
Kontakt: Jorge Koho Mello & Marge Daien Oppliger
Infos: zurichzencenter@gmail.com
<https://www.zurichzencenter.org>

Gestaltung der Newsletter: Sabine Bartlewski / Korrekturlesen: Jacqueline Barth