



Newsletter

(September) - Oktober 2021



In diesem Newsletter:

Inhalt dieser Ausgabe:

- Danke für die Ausstellung Im-Puls / Barbara Salaam Wegmüller
- Ermächtigung von Franziska Jinen als Zen Lehrerin, Sensei.

Berichte:

- Craniosacral Therapie bei Demenz - Orsolina Bundi-Lehner und Alexandra von Arx
- Brasilianische Frauengruppe Nave Mãe, das Mutterschiff - Sabine Bartlewski Nagare Kisui
- Guerilla Yoga Bern – Christina Eggenschwiler & Janet Orzechowski-Derrington
- Die „Stille Stunde“ zusammen - Orsolina Bundi-Lehner

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

Angebote und Infos:- Kontakte ZPO Sanghas

Ausstellung Im-Puls 2021

Meditation-Butoh-Tanz-Workshop-Referat-Text-Lesung-Konzert-Schauspiel-Suppe-Lichtblumen-Zeremonie-OMshantiOM

Danke, dass wir als Zen Peacemakers, im Oktober die atemberaubende Vielfalt des Projektes Im - Puls - Kunst – Kultur - Spiritualität mit kurzen Meditationen mit-gestalten durften. Es war bereichernd und nährend für uns, das Geschenk von so viel Kreativität zu erfahren. Danke an Caroline Steck, die Initiantin des Projektes, an Elisabeth und Reno Capol, die unermüdlich mitgeplant und daran gearbeitet haben und Alle die zum guten Gelingen beigetragen haben! Und grossen Dank an die Besucher der Ausstellung und der verschiedenen Anlässe.

herzliche Grüße, Barbara Salaam



<http://www.carolinesteck.fr/>

Craniosacral Therapie bei Demenz

Der vorliegende Erfahrungsbericht basiert auf Erfahrungen der Craniosacral Therapeutin Orsolina Bundi-Lehner und wurde von Alexandra von Arx journalistisch aufbereitet und mit Fachinformationen ergänzt.



Es ist ein schöner Sommernachmittag. Draussen auf der Terrasse geniessen einige Bewohnerinnen und Bewohner der Stiftung Haus Serena ihren «Z Vieri Kaffee». Drinnen warten drei BewohnerInnen auf ihre Craniosacral Therapie Behandlung. «Hier wird diese Therapie nicht wie ein Rezept verordnet. Wer eine Behandlung möchte, der darf sie erhalten», erklärt Orsolina, die Craniosacral Therapeutin. Dieses Vorgehen entspricht den Grundsätzen des Kompetenzzentrums Haus Serena, das Menschen mit einer Demenzerkrankung einen angemessenen Wohn- und Lebensraum bietet: Individuelle Bedürfnisse werden berücksichtigt, noch vorhandene Ressourcen gefördert und gefestigt. Ziel ist der Erhalt oder die Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens der Bewohnerinnen und Bewohner.

Regulierung des Nervensystems

Die Erfahrungswelt von Demenzkranken zu verstehen und entsprechend darauf zu reagieren, ist von grosser Bedeutung, aber nicht immer einfach. Sehr oft sind Betroffene von einer inneren Unruhe geplagt, welche sich sowohl auf ihr Verhalten, als auch auf die Gesundheit in verschiedenster Art und Weise auswirkt. Die Palette ist gross und reicht von Schlaf- und Verdauungsstörungen über Verkrampfungen bis zu Angstzuständen. Gerade die Schlafprobleme wirken sich vielfach negativ aus. Verkürzte Non-REM-Phasen führen dazu, dass

Erinnerungen und Informationen des Tages nicht mehr genügend und richtig verarbeitet werden. Chronisch beeinträchtigter Schlaf führt zu reduzierter Aufmerksamkeit, beeinträchtigt das Erinnerungsvermögen und verstärkt die innere Unruhe. Es ist daher zentral, dass Betroffene Momente der Ruhe erleben, in denen sich ihr Nervensystem regulieren kann.

Wohltuend und ausgleichend

Hier setzt die Craniosacral Therapie an: Sie achtet darauf, dass sich Klientinnen und Klienten innerlich entlasten können und ein Gefühl von Wärme, Geborgenheit und Einheit erfahren. Dies ermöglicht mehr Orientierung und das Finden eines neuen inneren Gleichgewichts. Oftmals gelangen Klientinnen und Klienten während der Behandlung in einen schlafähnlichen Zustand. Die Wirkung bleibt jedoch nicht auf eine einzelne Sitzung begrenzt. Bei regelmässigem Behandlungsrhythmus (z.B. wöchentlich und später mit grösserem Behandlungsabstand) sind oft erfreuliche Verhaltensänderungen sichtbar. Diverse Studien bestätigen eine allgemeine Verbesserung des Schlafverhaltens, was wiederum die Hirnleistung positiv beeinflusst. Bei beginnender wie bereits ausgeprägter Demenz wirkt Craniosacral Therapie unterstützend.

Die wohltuende und ausgleichende Wirkung von Craniosacral Therapie nehmen auch Aussenstehende wahr: «Ich erhalte viele Rückmeldungen von Angehörigen der Bewohnerinnen und Bewohnern. Sie bedanken sich bei mir, weil sie merken, wie gut diese Therapie ihren Liebsten tut», erzählt Orsolina.

Preisgekrönte Studie bestätigt Wirkung

Auch die preisgekrönte wissenschaftliche Studie von Dr. Heidemarie Haller belegt eine Verbesserung des Schlafes durch Craniosacral Therapie. Anhand von Patienten mit chronischen Nackenschmerzen hat sie herausgefunden, dass Craniosacral Therapie sowohl Schmerzen signifikant lindert, als auch den Schlaf der Probanden verbessert und ihre Ängstlichkeit erheblich reduziert. Wie es in der Studie heisst, gingen mit Entspannungsphänomenen auf struktureller Ebene «auch emotionale Lösungsprozesse einher, die als Erleichterung und Befreiung empfunden wurden. Patienten beschrieben Gefühle wie Glück, Frieden und Zuversicht.»

Eine bedeutende Entscheidung

Orsolina bestätigt die schmerzlindernde und regulierende Wirkung. Viele ihrer KlientInnen weisen gängige Begleiterscheinungen einer Demenzerkrankung auf. In einer Craniosacral Therapie Sitzung können sie die Erfahrung machen, bewusst oder

unbewusst Entlastung wahrzunehmen. Dadurch gelingt es ihnen auch ausserhalb der Therapiesitzung besser, diesen leichteren Zustand wiederzufinden. Am Beispiel von Herrn R. beschreibt Orsolina eindrücklich die tiefgreifende Wirkung. Herr R. erlitt bei einem Sturz einen Beckenbruch, der operiert wurde. Trotz erfolgreicher OP und Physiotherapie wurde Herr R. immer schwächer. Seine Bewegungen waren stark eingeschränkt, Gehen war kaum mehr möglich. Sein Gesundheitszustand verschlechterte sich zusehends. Schmerzen, Ängste und starke Unruhe nahmen zu. Nach kurzer Zeit wurde Herr R. bettlägerig. Sein Körper versteifte sich immer mehr, so dass er dem Vorschlag von zusätzlicher Craniosacral Therapie gern zustimmte. Es gab ja nichts zu verlieren.

Stärkung der Selbstheilungskräfte

Die Craniosacral Therapie ist eine Behandlung, die bekleidet und in der Regel im Liegen stattfindet. Die Therapeutin nimmt mit ihren Händen feine, unwillkürliche Rhythmen und deren Qualitäten im System ihres Klienten wahr. Sie erkennt und behandelt mit sanften Berührungen Spannungsmuster und unterstützt mit unterschiedlichen, subtilen Ansätzen den Selbstheilungsprozess von innen her. Ziel ist es, die körpereigenen Regulationsmechanismen zu stärken und einen ausgeglichenen Zustand in Körper, Geist und Seele zu schaffen.

Vertrauen durch Berührung

Ganz sachte und in kleinen Schritten hat Orsolina Zugang zu Herrn R. erhalten. Durch ihre achtsame Absprache und die feinen Berührungen fasste er Stück für Stück Vertrauen. Er konnte mehr und mehr loslassen, sein Wesen wurde ruhiger, seine Atmung tiefer und sein Schlaf besser. Durch die zunehmende innere Ruhe liessen seine Verspannungen allmählich nach und sein steifer Körper wurde dynamischer. Für Herrn R. war dies eine grosse Entlastung. Kleine Bewegungen waren wieder möglich, erst liegend, dann allmählich auch im Sitzen. Körperfunktionen zeigten deutlich eine Normalisierung und Regelmässigkeit, wenn auch in einem gemächlichen Tempo. Eines Tages verspürte er wieder ein Bewegungsbedürfnis und konnte so, wenn auch mit Hilfe, wieder aufstehen. Sogar einige Schritte mit dem Rollator waren möglich. Kognitiv war Herr R. zu dieser Zeit durch seine Alzheimer-Erkrankung sehr eingeschränkt, doch er schien sich weniger zu fürchten und seine letzten Momente im Leben ruhiger, schmerzfreier und angstfreier zu erleben.

Die innere Ruhe finden

Auch bei Frau S. konnte mit Hilfe von Craniosacral Therapie eine positive Veränderung im letzten

Lebensabschnitt beobachtet werden. Frau S. hatte steife Glieder, ihr Körper war geschwächt und jegliche Art von Bewegung war mit starken Schmerzen verbunden. Dies machte sie gereizt und unberechenbar, auch gegenüber ihren Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern. Eine innere Unruhe liess sie trotz Schmerzen auf Stühle und Tische klettern – womit sie sich immer wieder selber in Gefahr brachte. Nachdem sie sich bei einem Sturz einen Halswirbel gebrochen hatte, nahm Frau S. das Angebot der Craniosacral Therapie in Anspruch. Während den Behandlungen lag sie ganz ruhig auf der Liege. Schon nach wenigen Sitzungen war zu spüren, wie sich eine Art Frieden einstellte. Mit der Zeit wurde Frau S. ruhiger. Weder kletterte sie weiterhin auf Stühle, noch bedrängte sie ihre Mitmenschen. Stattdessen ging sie in den Garten, pflückte Blumen und verschenkte diese dann lachend. Eines Tages sass Frau S. mit ihrer Betreuerin im Aufenthaltsraum und spielte mit ihrer Perlenkette, an der sie sehr hing. Sie schien voller Ruhe und Zufriedenheit zu sein. Auf einmal, ganz bewusst, zog sie die Perlenkette aus und schenkte sie der Betreuerin. In derselben Nacht schlief Frau S. friedlich ein.

Körperliche, psychische und seelische Entlastung

Die Erfahrungen aus dem Haus Serena zeigen sehr deutlich die weitreichende Wirkung der Craniosacral Therapie, auch wenn eine Behandlungssequenz nicht immer «Heilung von einer Krankheit» bedeutet. Bei Menschen mit einer Demenzerkrankung liegt die Bedeutung dieser Therapie vor allem in der körperlichen, psychischen und seelischen Entlastung. Oft geht es darum, dass die Klientinnen und Klienten den Weg, den sie bisher gegangen sind, in einer würdevollen, schmerzfreieren, angstfreieren Weise zu Ende gehen können. Dass sie innere Ruhe finden und loslassen können.

Kästchen:

Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der KomplementärTherapie. Zusatzversicherungen übernehmen in der Regel mindestens einen Teil der Behandlungskosten. Die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie Cranio Suisse² vertritt die Interessen der Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten in der Schweiz. Sie zählt über 1'200 Mitglieder und setzt sich für Qualität und Anerkennung der Methode ein. Auf ihrer Webseite finden sich weitere Informationen und eine Liste mit qualifizierten Therapeutinnen und Therapeuten: www.craniosuisse.ch

Brasilianische Frauengruppe Nave Mãe, das Mutterschiff – Widerstandszelle für Mitgefühl



Ein paar Frauen aus ein paar Ecken der Welt, die alle ein paar Schmerzen und Freuden teilen und viele Ebenen der Sorge und Fürsorge. Sie treffen sich im Netz zusammen und tauschen sich im Kreisgespräch aus, nach den Council-Regeln und mit dem Vorsatz der Peacemaker Gelübde. Auf diese Weise möchten sie sich gegenseitig in schwierigen Situationen Unterstützung geben und anderen Frauen auch. Die Idee hatte Marge Daien Oppliger, vom Zürich Zen Center in Wettingen. Die Gruppe nennt sich jetzt Nave Mãe, das Mutterschiff: eine Frauengruppe, die gemeinsam die brasilianische Sprache teilt (Spanisch passt aber auch), öffnet das Herz für das Mitgefühl, aus dem Bedürfnis heraus, Gutes zu tun und Frauen zu verbinden: Schwestern, Mütter, Töchter, Lebensgefährtinnen, Witwen, alle sind willkommen. Das Leid, entstanden durch Trennungen, Tod, Verlust, Ohnmacht, Empörung und Trauer vereint sie und möchte, durch das zueinander halten, überwunden werden. Meist entsteht aus der weiblichen Energie, etwas das Dinge zum Rollen bringt, das Knoten löst und kreative Ideen in jeder von uns erweckt.

Aus dem Bewusstsein über die eigenen Privilegien, - seien es materielle, spirituelle, emotionelle, psychische, soziale oder politische - entsteht eine dankbare Haltung dem Leben gegenüber, die aber auch Verantwortung zeigt und übernehmen möchte. Dankbarkeit und Mitgefühl zusammen lassen das Dharma manifestieren. Die Achtsamkeit für das Leid aller Frauen in der Welt ist die Ausrichtung dieser Gruppe. So wurde Valéria Ivaniski besonders

von den Bedrohungen die den Frauen in Afghanistan geschehen sensibilisiert und sie brachte deren Situation in der Gruppe zur Sprache. Die Sorge ist die politischen Lage, die sich durch die extremistische Taliban an der Macht so sehr verschärft hat. Den afghanischen Frauen wollten wir also irgendwie etwas schenken. Unsere Unterstützung, unsere Gemeinsamkeit als Frauen in dieser Welt!

Die Idee war ein Video zu machen, mit einer Botschaft von Liebe und mit einer Bitte für Spenden, an drei wichtige und aktive NGOs, die sich schon lange für Frauen in Afghanistan einsetzen. So entstand das zwei Minuten lange Video, das wir hier mit euch teilen möchten. Jede von den Frauen der Gruppe filmte selbst eine kurze Aussage und bat Freundinnen und Bekannte, die sich mit dem Ziel identifizierten, auch etwas mit dem Handy aufzunehmen. Dann kam die Arbeit von der Cutterin Thaneressa, die ehrenamtlich und voller Herz und Einfühlbarkeit das Video anfertigte. Unsere kollektive Aktion nannten wir „Stein im See“.

Wenn wir einen Stein in einen See werfen, entstehen Wellen, die sich von innen nach außen ausbreiten und die Stille des Wassers und die Oberfläche des Sees verändern. Versucht, euren Stein in diesen See zu werfen. Wir sind die Frauengruppe Nave Mãe, wir glauben, dass die Sorge einer Frau das Anliegen und die Stimme aller Frauen ist, die von hegemonischen und patriarchalen Systemen unterdrückt werden, in Brasilien und auf der ganzen Welt. Wir wollen unsere Kräfte mit Liebe und Solidarität zusammenschließen, damit unsere Botschaft eine größere Reichweite hat. Heute und hier konzentrieren wir uns auf das Leiden der afghanischen Frauen.

VIDEO auf Youtube :

<https://youtu.be/DdacXhXVK6A>

Vorgeschlagene NGOs für Spenden:

<http://rawa.org/donation.htm>

<https://www.awakeninc.org/>

<https://www.rescue.org/>



Hallo, wir sind Christina Eggenschwiler & Janet Orzechowski-Derrington, zwei Yogalehrerinnen aus Bern, und wir sind sehr stolz darauf, Ihnen ein wenig über unser Engagement für das Guerilla Yoga Projekt zu erzählen.

Angefangen hat alles vor zehn Jahren mit der einfachen Idee, Yoga-Kurse im Freien auf Spendenbasis anzubieten, um so Geld für wohltätige Zwecke zu sammeln. Wir begannen, uns jeden Sonntag an verschiedenen Orten in der Stadt zu treffen. Die Leute kamen, rollten ihre Matten aus, praktizierten Yoga und spendeten großzügig für einen wohltätigen Zweck.

Die Idee erwies sich jedoch als noch beliebter, als wir es uns ursprünglich vorgestellt hatten, und jede Woche kamen mehr und mehr Yogis hinzu. Vor allem die Kommunikation über unsere Social-Media-Kanäle hat das Projekt stark wachsen lassen. Du findest uns auf Facebook und Instagram @guerillayogabern. Wir merkten schnell, dass die Organisation solch großer Gruppen an öffentlichen Orten spezielle Genehmigungen oder behördliche Erlaubnisse erfordern würde. Und hier wurde unsere Taktik 'Guerilla'.

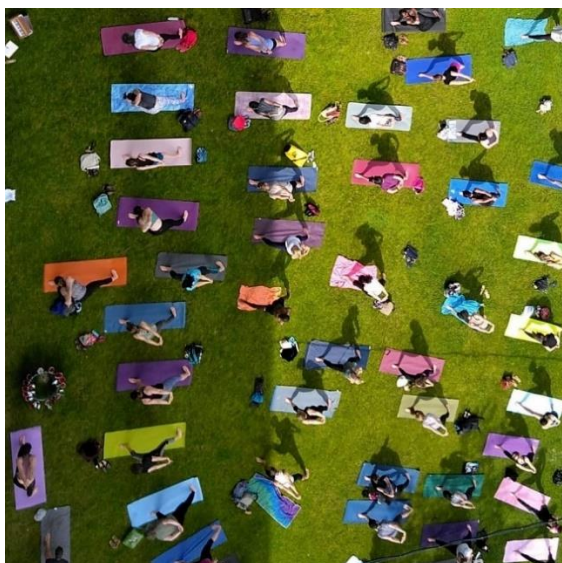
Indem wir den Ort nicht mehr als 24 Stunden vor der Veranstaltung bekannt gaben, konnten wir alle formalen Beschränkungen umgehen und mit so

vielen Menschen Yoga praktizieren, wie wir wollten. Und so wurde das Guerilla-Yoga-Projekt geboren. Jeden Samstag in den Sommermonaten (in der Regel von Mai bis Oktober) geben wir auf unseren Social-Media-Kanälen einen Ort bekannt, an dem am Sonntagmorgen zwischen 100 und 250 Menschen aus der ganzen Stadt auf ihren Matten in einem der vielen schönen Parks in Bern zusammenkommen. Jede Woche wird der Kurs von einer anderen Yogalehrerin oder einem anderen Yogalehrer geleitet und findet an einem anderen Ort statt.

Seit sieben Jahren arbeitet das Projekt mit den Zen-Peacemakers zusammen, die sich in vielen wichtigen sozialen Projekten auf der ganzen Welt engagieren. Bei jeder Guerilla-Yoga-Sitzung in Bern treffen Sie Barbara und Roland Wegmüller von den Zen-Peacemakers, die Ihnen mitteilen, wohin das gespendete Geld fließt und welche Wirkung es hat.

Die Grosszügigkeit der Menschen, die an diesen Guerilla Yoga Sessions teilnehmen, erstaunt uns immer wieder. Es ist wirklich schön zu sehen, wie so viele Fremde kommen und nebeneinander Yoga üben, so friedlich und leise, für eine grössere, sinnvolle Sache. Für viele Bernerinnen und Berner ist Guerilla Yoga Bern zu einer geschätzten sozialen Aktivität im Sommer geworden.

Wir sind sehr froh, dass dieses Projekt mit Zen Peacemakers verbunden ist und wir wissen, dass es noch viele Jahre weitergehen wird.



Janet und Christina

**Die Kunst des Lebens
 zeigt sich darin
 dankbar zu sein
 und sich darüber zu freuen,
 was wir sehen können
 und nicht darüber zu klagen,
 was im Dunkeln
 und Ungewissen ist.
 Freuen wir uns
 über das kleine Licht
 das wir in uns tragen,
 das wir in Händen halten
 und das wir in die Welt senden**
 Henri Nouwen



Betende Hände – Albrecht Dürer

Das Gedicht von einem Schriftsteller, das mich vor 17 Jahren im Herzen berührte, bewog mich unseren Dorfpfarrer zu fragen, ob es möglich wäre in unserer christlichen Dorfkirche eine „Stille Stunde“ anzubieten.

Einfach eine Stunde sitzen und still sein.
Keine christliche Andacht, keine Gebetsstunde.
Eine Stunde für interessierte Menschen, die gemeinsam still sein möchten und in sich hinein hören möchten.

Nichts tun, da sein, zusammen still sein.
Eine Stille Stunde für „Nichtchristen“ und Christen in unserem Dorf.

Sollen wir die Einladung „Stille Stunde,“ nennen ?
Sollen wir die Einladung „Meditation“ nennen ?
Was ist Meditation ?

Möchten wir zusammen forschen, fühlen, verstehen ?
Möchten wir einander treffen und sehen, wie wir einen spirituellen Weg erleben ?
Möchten wir voneinander erfahren, wie wir im anderen Alltag unterwegs sind ?
Möchten wir voneinander die Motivation zum stillen Sitzen wissen ?
Möchten wir uns über den Frieden in der Welt austauschen ?
Möchten wir erfahren wie und wo unser soziales Engagement ist ?

Wozu wollen wir zusammen still sitzen ? Und...
Gibt es dafür interessierte Menschen im Dorf ?

Es gibt sie.
Die Gruppe ist vor 17 Jahren entstanden.
Die Meisten sind noch heute dabei.
Unser ältestes Mitglied legt sich gerne hin, damit das Meditieren mühelos sein kann.

Decken und Kissen bringt jedes selber mit.
Die meisten Teilnehmenden sitzen still und aufrecht.
Der Atem fließt möglichst mühelos.

Wenn jemand nicht kommen kann, dann braucht es keine Abmeldung.
Die Abende sollen möglichst frei und unkompliziert sein.

Am Anfang vor 17 Jahren habe ich mich verpflichtet möglichst lückenlos anwesend zu sein.
Dies ist bis zum heutigen Tag mit wenigen Ausnahmen gelungen.

In diesem Sinne bin ich im Verlauf der Jahre Ansprechperson geblieben und habe jeweils die Jahresplanung auf Papier festgehalten.

Das weisse beschriebene Blatt wurde zu einer Art „Neujahrskarte“. Ein kleiner aufgeklebter goldener Stern neben einem Gedicht und den Daten war die Einladung für die „Stillen Stunden“ ins weitere Jahr .

Meditieren im Alltag und unsere gemeinsamen Kreis-Treffen alle 3 Wochen sind ein Bedürfnis geworden.

Einige sind aus dem Dorf weggezogen, andere sind anderen Interessen gefolgt.

Fünf Freunde sind im Kreis seit dem Beginn der „Stillen Stunde“ dabei.

Zur Zeit meditieren wir in einer Gruppe von zehn Interessierten.

Das Verbindende und Wesentliche unseres Kreises ist das Zusammensein in der Meditation.

ZEN-Meditation, wie es Bernie Glassman lehrt, ist mir persönlich sehr wertvoll geworden.
Diese „offene, einsichtige sowie einfache Struktur“ fließt in unsere Meditationsabende ein.

Von allen Mitgliedern der Gruppe wird diese einfache, klare Form geschätzt.

Inzwischen ist es so, dass ich mich im Einvernehmen der Gruppe für die Gestaltung der Abende verantworte.

Inzwischen bin ich eine ZEN-Peacemakerin geworden und lerne von Franziska und Barbara, meiner ZEN-Lehrerin, und ich lerne von unserer Gruppe der ZEN-Peacemaker, in der wir uns ca. Alle 6 Wochen einen Tag zum gemeinsamen Meditieren und Austauschen im Kreisgespräch treffen.

Das eigene Lernen und meine Erfahrungen damit, bringe ich an den Meditationsabenden in kurzem Gespräch und einem Tee der Gruppe nahe.

Bei den Treffen sprechen wir auch über Aktuelles, was die KreismitgliederInnen in ihrem Lebensalltag beschäftigt.

Vor der Meditation ist es uns ein Anliegen, für jene Menschen eine Widmung zu machen, denen wir unsere gemeinsame Meditationskraft schenken möchten.

Nach der Meditation ist das Zusammensein beim Tee und Gespräch zeitlich kurz gehalten, denn Das Still - sein ist für den Abend zentral. Wenn ein Thema mehr Aufmerksamkeit braucht, so nehmen wir es in unser eigenes tägliches Meditieren mit oder treffen uns im Dorf ausserhalb des Meditationsabends für ein weiteres Gespräch.

Die Verantwortung, die ich in der Gruppe übernehme, zeigt sich in der einfachen Art, möglichst immer anwesend zu sein, den Raum herzurichten, die Kerze anzuzünden und einen ausgewählten Text zu lesen, der uns in die Meditation führt.

Den Klang der Klangschale schlägt bei den Treffen jedesmal ein anders Mitglied.

Jedes Einzelne von uns hat in den vergangenen Jahren nach eigenem Interesse Meditationskurse

besucht.(Vipassana, christliche ZEN-Praxis, andere Meditationspraxis)

Wenn wir zusammen kommen ist der Ablauf jedoch immer noch ähnlich wie vor 17 Jahren und im Sinne des ZEN, wie es Bernie Glassmann lehrt.

Einfach.

Ein Kerzenlicht, ein Text, ein Klang, Still sitzen, gemeinsame Meditation.

Wir sitzen still und aufrecht für 20 Minuten, dann gehen wir achtsam im Kreis.

Dreimal wiederholen wir das Sitzen von 20 Minuten und das achtsame Gehen.

Die Hölzchen führen uns ins Gehen und später vom Gehen ins Sitzen.

Der Klang führt uns ins stille Sitzen.

Diese einfache Form hat sich für unsere Gruppe bewährt.

Die einfache Form ermöglicht es, die „Meditationsleitung“ auch an andere Kreisteilnehmende zu übergeben und somit ein Fortbestehen der Gruppe zu gewährleisten.

Ein gemeinsames stilles Da Sein.

Und... die Meditationskraft in Dankbarkeit der Welt und uns schenken.

Und mit den Worten einer Dichterin :

Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.
Hilde Domin

In Dankbarkeit Orsolina Bundi-Lehner



Am Sonntag den 3. Oktober fand die Übertragung des Lichts für Franziska Jinen Schneider, durch Roshi Eve Marko statt.

Franziska Jinen wurde als Zen Lehrerin, Sensei ermächtigt. Wir waren eingeladen als Zeugen, zu einer berührenden, öffentlichen Zeremonie, in der das Vertrauen und die Intimität der Beziehung zwischen Zen Meisterin und neu ermächtigter Lehrerin erfahrbar wurde.

Wir freuen uns für Franziska Jinen und wünschen ihr auf ihrem Weg das Beste! Möge das Dharma im Zen Zentrum im grünen Ring blühen, zum Wohle der Wesen. <https://zen-imgruenenring.ch/home>

Roshis Roland Yakushi und Barbara Salaam

Angebote :

Die Meditations Abende in Meikirch: Jeweils am Mittwochabend um 19.30.
13. Okt. - 10. nov. - 8. Dez.

Kontakt und Informationen bei :
orsolina.bundi@bluewin.ch // Tel. 079/606 19 13

Seminarhaus Engl: <http://www.seminarhaus-engl.de/Aktuelles>

Die fünf Farben des Mandalas

Leitung: Barbara Salaam Wegmüller

11.10.2021 - 16.10.2021

Fünf Energien, fünf Verstrickungen, fünf Weisheitsenergien

Die fünf Weisheitsenergien werden von der vor-Buddhistischen Bön Tradition, im Mahayana und Vajrayana Buddhismus gelehrt und gefeiert.

Wir werden sie spielerisch erkunden um damit vertraut zu werden, denn die fünf Typen der Buddha-Natur, zeigen sich in uns selbst-direkt und präzise in einer ganz bestimmten Eigenart.

In dieser Woche werden wir uns täglich in eine Farbe vertiefen, der Kurs wird schweigende Einheiten, Meditation und Kreisgespräche beinhalten.

Im Herzen zuhause sein

Leitung: Lilly Besilly

20.10.2021 - 24.10.2021

In diesem Kurs erkunden wir, welche Übungen uns dabei helfen den Zugang zur Quelle des Mitgefühls in uns zu finden. Grundlegende buddhistische Übungen bieten Zugang zu unserem offenen, feinfühligem Herzen. Der Kraft, die auch in schwierigen Situationen Halt und Vertrauen ermöglicht. Einfache Körperübungen helfen zu spüren, wie wir uns auch in herausfordernden Situationen selbst unterstützen und uns trotz allem wohlfühlen können. Im Zusammenwirken der verschiedenen Übungen öffnet sich unser Zugang zu innerer Zartheit und Kraft mühelos.

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, vierzehntätig - 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, Heinestrasse 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, vierzehntätig 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