



Newsletter

Juni 2020



In diesem Newsletter:

Interview: Spiritualität als Arzt ausüben

- Roshi Roland Yakushi Wegmüller im Interview mit Sabine Kisui Bartlewski

Berichte:

- Der Flüchtlingstag im Juni
- Online Angebote und Women Council
- Die jährliche 108 Tage Praxis
- Das Israel / Palästina Retreat

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

Infos:

- Kontakte ZPO Sanghas

Spiritualität und Medizin

Ein Interview mit Roshi Roland Yakushi Wegmüller



Roland
beim
Interview

- *Ist man eigentlich als Arzt besser vorbereitet auf so eine Situation wie wir sie jetzt durch Covid19 weltweit erleben?*

In Afrika habe ich in einem Dorf gearbeitet, wo vor allem Tuberkulose und Leprakranke waren und ich habe sie behandelt. Als Arzt ist es eigentlich normal für mich, dass die Leute krank sind und ich ein Risiko eingehe und auch krank

werden kann. Ich habe schon viel ansteckendere Krankheiten behandelt als Covid, wie Hantavirus, der ist um die 50% tödlich. Ich habe so ein Selbstverständnis nicht krank zu werden. Ich halte eben den gesunden Abstand und wenn ich näher ran muss, schaue ich eben hin. Also bin ich deshalb schon besser vorbereitet, weil ich immer mit Infektionskranken zusammengelebt habe. Wenn ein Covid-Kranke kommt, ziehe ich automatisch eine Schutzmaske und Handschuhe an, danach wird desinfiziert. Deshalb bin ich ein Fan von Masken, damit wir uns gegenseitig schützen. Das was vom Bund vorgeschlagen wird an Maßnahmen finde ich sehr sinnvoll.

- *Wie hilft dir die Spiritualität damit umzugehen und wie hilft sie den Patienten?*

Meine Spiritualität ist an Grundsätze gebunden und an Versprechen, zum Beispiel im Reue Vers, in dem wir unsere unbegrenzte Gier, Ärger und Verblendung bekennen und bereuen. Ärger hat kein Platz. Dann die drei Grundsätze der Peacemaker, Nicht Wissen, Zeugnis ablegen und die daraus heilende Handlung, das sind Grundsätze, die ich einfach versuche umzusetzen im täglichen Leben, obwohl es auch schon vorkommen kann, dass ich mich ärgere. Aus der medizinischen Perspektive ist das einfach nicht professionell. Es bedeutet mich im Zaum zu halten und meinen Ärger zurückzunehmen, das ist eine spirituelle Schulung. Mit den drei Grundsätzen als Arzt zu arbeiten bedeutet für mich den Patienten nicht mit meinem Vorurteil anzuschauen, sondern mit einem offenen Geist, was mir dann auch ermöglicht klarer aufzunehmen wer er ist und in einem positiven Sinn dem Menschen begegne.

- *Spürst du durch diese Situation der Pandemie eine Vertiefung der spirituellen Fragen, durch alles was in der Gesellschaft in Frage gestellt wurde?*

Die Pandemie kann durchaus als Chance angeschaut werden, zu sehen, was wir bis heute falsch gemacht haben. Die Einsicht in die Ungerechtigkeit in der Welt, das Nord-Süd Gefälle, die Armut und der Hunger sind auch politischen Sichten, nicht nur spirituelle – aber eigentlich kann man das nicht trennen....Also die Sicht, dass wir zusammen auf diesem Planeten wohnen und dass es uns einfach als Individuen nur gut gehen kann, wenn es allen gut geht. Das ist eine Einsicht, die mir hilft, viel offener zu sein, allen Menschen gegenüber. Also nicht verhaftet zu bleiben in meinen fixen Ideen und Ansichten. Das ermöglicht den Patienten, zu sagen was und wie sie fühlen, ohne verurteilt zu werden. Es geht nicht darum, zu beurteilen, sondern zu verstehen. Die Welt von Gut und Böse, das ist eine zu einseitige, zu enge Sicht.

- *Diese Polarisierung sieht man auch in Bezug auf die Pandemie, dass einige Länder viel mehr betroffen sind als andere...*

Ja es ist so, dass die armen Länder viel mehr betroffen sind, aber vor allem die armen

Menschen. Am effektivsten war der Lockdown für die reichen Menschen, die Menschen, die ein Haus haben, die sich zurückziehen konnten und auch genug Nahrung und Reserven hatten. Aber z.B. in den Favelas, die Menschen, die so eng aufeinander wohnen und unter so großem Stress überhaupt die tägliche Nahrung beschaffen, - die können sich natürlich überhaupt nicht so verhalten wie es von der WHO vorgeschlagen wurde. Die Forscher bestätigen, dass die Menschen in den reichen Ländern mit einer guten medizinischen Versorgung, viel bessere Chancen haben.

Aber Spiritualität und Covid hat für mich insofern einen Zusammenhang, dass Covid sehr Vieles sichtbar gemacht hat, schon nur durch den Umstand, dass viel weniger Konsum und Ablenkung da ist. Ich habe mir auch vorgenommen, die großen Sportevents nicht mehr so ans Herz zu nehmen, denn ich bin eigentlich auch ein Fußballfan. Als Ablenkung von meiner geistigen Unruhe ist es letztlich nicht nachhaltig befriedigend, sondern eher unbefriedigend. Die Meditation befriedigt mich viel mehr und bringt mich näher zu mir selber und zum Du. Covid zeigt uns, wie die Konsumgesellschaft antreibt, uns am Laufen hält, was gar nicht nötig ist, aber uns von uns selber wegbringt. Viele glauben, diese Ablenkung sei das was uns glücklich macht, doch im Grunde genommen habe ich durch die spirituelle Erfahrung die Gewissheit bekommen, dass es gerade umgekehrt ist. Die Ablenkungen machen mich nicht glücklicher, sie bringen mich eher von meinem inneren ruhigeren und ausgeglichenen Wesen weg. Wohl deshalb habe ich immer wieder das Bedürfnis mich hinzusetzen und zu meditieren.



Maskenangebot im Internet

- *Was könntest du als Trost oder Motivierung den jungen Ärzten an der Front in armen Ländern sagen?*

Alles was passiert hat einen tieferen Hintergrund, auch wenn wir das nicht verstehen oder wenn wir den nicht kennen. In diesem Sinne möchte ich motivieren, auch ohne tieferes Verstehen einfach das Beste aus der Situation zu machen. Für mich ist jede Krise auch ein Abenteuer, zu dem ich nicht nein sage. Wenn ich mich daran erinnere, geht die Verzweiflung weg. Es geht auch nicht darum ignorant zu sein. Man muss hinschauen und versuchen wirklich ganz klar zu sehen, was da passiert, ohne zu verdrängen. Wird es schlimm, geht es darum, wirklich in einer helfenden Weise und nicht in einer destruktiven Weise zu reagieren. Die Gelassenheit, die positive Ausrichtung und die Hoffnung nicht zu verlieren ist der Schlüssel. Sonst sind wir ganz schnell an einem Ort, wo wir noch destruktiver werden und die sekundären Schäden noch schlimmer machen als die primären Schäden sind. Einfach schauen wie man anders reagieren könnte, mit Qualitäten wie Geduld, Wohlwollen und einer unterstützenden Haltung, das sind einfach viel fruchtbarere Mittel als die kriegerischen Mittel, wo wir nur die Energie verlieren.

- *Gibt es Konflikte zwischen der spirituellen Haltung und der Medizinischen Perspektive?*

Wir haben in der medizinischen Ausbildung gelernt, dass wir Empathie haben sollen und nicht Sympathie und Antipathie. Der Arzt muss jeden Soldaten gleich behandeln, egal ob von seiner oder der Gegner Truppe, das ist die empathische Haltung. Die Mediziner sind darauf konditioniert zu schauen, wie die Diagnose ist, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Diagnose oft gar nicht das Wichtigste ist. Zuerst interessiert mich der Mensch. Also erst

mal die Menschen ankommen lassen, um es möglich zu machen, eine Verbindung aufzubauen, um dann später an die Essenz zu gelangen. Es ist schade, wenn man als Arzt einen Menschen behandelt, mit dem man keine Verbindung hat.

Viele Ärzte und Pflegende erleben ein Burnout. Eine Prophylaxe für ein Burnout ist das Sitzen oder die Meditation, die Praxis. Die Bewusstwerdung, dass es nicht um meine Person geht: dort hinschauen, wo mein Ego mir in den Weg kommt und mir das Gefühl gibt, ich muss jetzt jemanden heilen. Das Konzept, jemanden heilen zu müssen ignoriert, dass wir alle ein Teil eines grossen Ganzen sind. Dem Patienten, als Teil dieses Ganzen stehen viele bekannte und auch noch unbekannte Kräfte zur Verfügung. Wenn möglich unterstützen wir den Kranken, sich selber zu heilen. Auch ein Heilmittel hat nicht viel mit mir selber zu tun. Wenn ich mich zurücknehmen kann und ich beziehe es nicht auf mich und der Focus bleibt beim Anderen, ist das eine große Hilfe. Die beste Haltung in einer Krisensituation ist nicht zu sagen „oh, jetzt bin ich aber so belastet“, sondern eine ausgeglichene und tragende Haltung suchen, nicht eine beklagende, sondern eine zufriedene. Gelegentlich werden unsere Hoffnungen nicht erfüllt, das gehört dazu. Das Leben ist ein Wunder, unsere Erde ist wunderschön. Tragen wir Sorge zu ihr, zu der Natur, den Tieren, zu einander.



Peacemaker und der Nationale Flüchtlingstag am 20. Juni

Tolstoi empfahl, wir sollten uns in jeder Situation drei Fragen stellen. (Tolstoi, Erzählung, die drei Fragen)

1. Welches ist der richtige Zeitpunkt?
2. Wer ist der wichtigste Mensch?
3. Was ist unsere wichtigste Aufgabe?

Tolstoi`s Antwort lautete:

Der richtige Zeitpunkt ist Jetzt, dieser Augenblick, nur über ihn verfügen wir.

Der wichtigste Mensch ist der, mit dem uns dieser Moment zusammenführt.

Die wichtigste Aufgabe ist, dieser Person etwas Gutes zu erweisen – „denn nur dazu ist der Mensch ins Leben gerufen worden“.

Die Peacemaker Gemeinschaft Schweiz ist im Organisations Team des Projektes „Beim Namen nennen“ welches zu den Flüchtlingstagen 20./21. Juni wiederum in der Heiligen Geist Kirche stattfinden. Wir haben mitgeholfen, die eindrücklichen Fotos auf dem Platz unterhalb beim Baldachin, aufzustellen.

Die Ausstellung ist der Auftakt mehrerer landesweiter Aktionen anlässlich des Nationalen Tag des Flüchtlings am 20. Juni. Auf 30 grossformatigen Bildern sind Situationen aus dem Alltag der Seenotrettung auf dem Mittelmeer gezeigt. Sie stellen die unvorstellbare Not von schiffbrüchigen Flüchtlingen, die Verhältnisse auf dem Rettungsschiff, die ärztliche Versorgung und Momente der Ankunft in einem Hafen dar. Realisiert wurde sie von Isabelle Descombes und 2019 erstmals am Quai Wilson in Genf gezeigt. Die Ausstellung zeigt auch Bilder, die von Fotografen an Bord des Rettungsschiffs «Aquarius» aufgenommen wurden. Über 31 000 Menschen konnten mit der «Aquarius» und der «Ocean Viking» gerettet werden. Da sich derzeit die Lage im Mittelmeer wieder verschlechtert, bestehe ein kollektiver Notstand, in dem die EU-Länder Solidarität praktizieren müssen.

Leider sind einige der Bilder schon zerkratzt worden. Wohl aus rassistischem Hintergrund. Es stimmt nachdenklich und gleichzeitig ruft es uns alle auf mit dem Thema, Rassismus in die Tiefe zu gehen, individuell und als Gesellschaft. Es war notwendig ein Hütedienst für die Fotos zu organisieren, denn die Bilder von der Seenotrettung im Mittelmeer scheinen für einige Menschen eine Provokation zu sein, obwohl das Projekt „Beim Namen nennen“ beschränkt sich auf das Thema ob man Menschen die am Ertrinken sind rettet oder nicht.

Wir hatten schon letztes Jahr teilgenommen an dem Projekt, indem wir Namen gelesen haben, von Verstorbenen im Mittelmeer und in Ausschaffungshaft. Wir haben Zeugnis abgelegt von den vielen Menschen, die mit rücksichtsloser Gier ins Verderben gebracht wurden, in ihrer Hoffnung auf ein menschenwürdiges Leben.

Europa will sie nicht, wer Menschen rettet kommt vor Gericht. „Die Würde des Menschen ist unantastbar“, wenn wir nicht dafür einstehen, machen wir uns mitschuldig. Zur Pressekonferenz zu dem Projekt zu der sämtliche Medien eingeladen wurden, kam nur Radio Raabe. Das Thema scheint tabu zu sein.

Am 20.-21. Juni über die ganze Nacht, werden wir als Zen Peacemaker am Flüchtlingstag in Bern mit-helfen. Ausser der Ausstellung, dem Namenlesen von rund 35 Tausend Menschen, und den Zetteln an der Fassade der Kirche wo letztes Jahr gegen 25'000 Namen hingen, sollen dieses Jahr noch 38'739 handgeschriebene Briefe an den Bundesrat bis 30. Juni geschickt werden.



Ausstellung am Bahnhofplatz

Women only Council auf der www.zenpeacemaker.org Plattform

Von Barbara Salaam Wegmüller

Das Leitungsteam der Zen Peacemakers International bemüht sich sehr, die ausgefallenen persönlichen Beziehungen, die durch Corona Isolation nicht mehr möglich waren und zum Teil an vielen Orten in der Welt, immer noch nicht möglich sind, abzufedern durch viele inspirierende online Angebote.



Ich leite einen (nur) Frauen Council in englischer Sprache, mit Unterstützung von Kathleen Battke als Administrator.

Frauen aus den USA, Österreich, Deutschland, GB, Belgien, CH, Spanien nehmen daran teil. Wir sprechen aus dem Herzen und hören mit dem Herzen zu. Aus tiefem Zuhören entsteht heilsame Begegnung.

Das Mitteilen unserer Vision stärkt uns und mindert Angst.

Falls ihr dabei sein wollt schaut doch mal nach den verschiedenen Einladungen.

<https://hive.zenpeacemakers.org/events>

108 Tage täglich einmal meditieren

Barbara Salaam Wegmüller

Seit einigen Jahren lade ich Interessierte ein, vom 6. Januar an, sich für eine tägliche Meditation 108 Tage lang zu verpflichten.

Tägliche Meditation über eine längere Zeitspanne hinweg, lässt uns selbst Erfahrungen machen, wir werden vertraut mit unserem Geist und Körper. Dieses Jahr hatten sich 106 Menschen angemeldet. Zur Unterstützung habe ich täglich eine kleine Inspiration per e.mail zugesandt, um die Gruppe daran zu erinnern, dass andere auch auf dem Kissen sitzen und üben.

Wir praktizieren ja nie nur für uns selbst, sondern zum Wohle von allen. In der Ausrichtung, möglichst kein Leid zum schon vorhandenen Leiden in der Welt hinzuzufügen, bemühen wir uns Gutes zu tun. Uns selbst dürfen wir Gutes tun-vielleicht hilft uns Meditation dabei, und in einem zweiten Schritt, sollten wir auch anderen das Leben leichter machen. Denn wir sitzen alle im selben Boot.

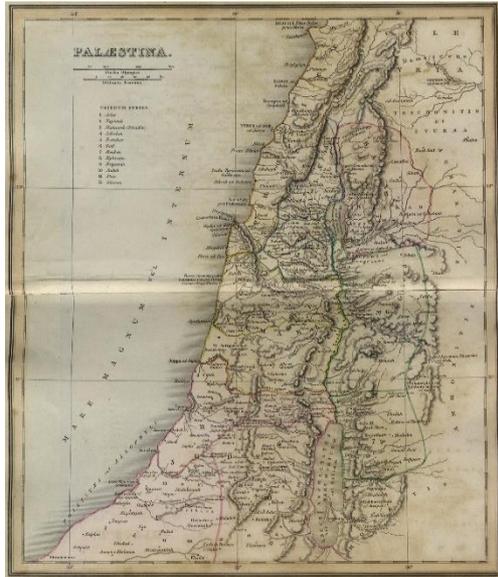
Wir werden geboren und leben, eine längere Spanne Zeit oder nur wenige Jahre.

Glücklich sind wir, wenn wir gelassen werden und dankbar für das was ist. Meine eigene Erfahrung ist, dass Meditation mich unterstützt hat, dankbar zu sein für mein Leben auf diesem schönen Planeten, dankbar meinen Platz einzunehmen im grossen Beziehungsnetz des Ganzen, von welchem mein Leben abhängt.

So werde ich gerne wieder einladen zu den 108 Tagen tägliche Meditation, bei sich zu Hause, Zeitdauer immer nach eigener Möglichkeiten!

Falls ihr euch angesprochen fühlt und ihr zum ersten Mal teilnehmen wollt, sendet mir eine e.mail ich werde euch in den Verteiler 108 2021 aufnehmen. Diejenigen, die teilgenommen hatten in den letzten Jahren, werde ich nach Weihnachten anfragen ob sie wieder dabei sein wollen. Falls nicht, werde ich ihre Adresse aus dem Verteiler nehmen. Mit diesem Vorgehen muss ich nicht über 100 mails beantworten. Ich danke euch allen für eure Praxis 🙏





PALESTINE, ANCIENT MAP

Israel / Palästina Retreat 2020 wurde um 1 Jahr verschoben



Friedens Initiativen Combatant of Peace und Bereaved Families

Wegen Corona, konnte das Retreat in Israel und Palästina nicht durchgeführt werden. Wir hoffen, dass es im nächsten Jahr klappen wird.

Das Retreat hätte mit der Israeli-Palestinian Memorial Day Ceremony starten sollen.

Stattdessen fand nun der Anlass mit viel mehr Beachtung per zoom Übertragung statt. Bitte findet hier unten den Link zu dem äusserst berührenden Anlass.

Als ich persönlich an diesem Anlass teilgenommen hatte, vor zwei Jahren, während der Vorbereitung auf das Zeugnis ablege Retreat in Israel – Palästina, war ich tief berührt von der friedvollen

Veranstaltung. Auch dieses Jahr zeugten die Botschaften von all den Menschen die ihre Liebsten verloren haben von dem was im Leben wichtig ist und zählt. Die Trauer um Kinder, Brüder, Schwestern, Eltern und um Freunde liess bei den Sprechenden nichts zurück als den Wunsch solch unnötiges Leiden für andere in Zukunft zu vermeiden.

Aber bitte schaut und hört selbst, was geteilt wurde.

Wir werden euch in einem der nächsten Newsletters einladen zum Zeugnis ablege Retreat in Israel-Palästina 2021, ich hoffe sehr, mit einigen von euch dabei zu sein.

Peacemaker Gemeinschaft Schweiz

<https://www.youtube.com/watch?v=4W7BXILC1S0&feature=youtu.be&t=159>

Veranstaltungen 2020

Wegen dem Coronavirus, musste vieles abgesagt werden. Mit Bewusstsein auf die Sicherheits-Maßnahmen, beginnen wir nun langsam wieder die Praxis zusammen:

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