



Newsletter

September 2023



In diesem Newsletter:

Inhalt dieser Ausgabe:

- Herbstbotschaft/ Barbara Salaam Wegmüller
- Aus der Generalversammlung Peacemaker Gemeinschaft Schweiz
- Die Ermächtigung eines neuen Lehrers in Schweden
- Einfach - das nicht so einfache Teilen von Leid – Christiane und Jörg Bretz
- Die Übung mit der eigenen Blutlinie – Sabine Kisui
- Rubrik ZPI / ZPO – Birkenau Zen Peacemaker Retreat im November

Veranstaltungen: Online und gemeinsame Praxis ist auf der www.peacemaker.ch immer aktualisiert
Angebote und Infos: Kontakte ZPO Sanghas

Die Herbstbotschaft

Es wird Herbst, hat heute eine Teilnehmerin am Tag der Besinnung festgestellt, als einige Blätter des grossen Walnussbaumes auf das Giebfenster fielen. Es ist immer noch sommerlich warm aber das Licht hat sich verändert.

Vor einer Woche fand sich eine Gruppe Peacemakers zusammen zur GV der Peacemaker Gemeinschaft Schweiz. Das indische Essen im Garten war fein und gab Gelegenheit zu Austausch und Kennenlernen im Kreis der Mitglieder.

Unser Verein wurde 2001 gegründet und erhielt 2003 das ok als spendenberechtigte Organisation. Immer wieder hatten sich in diesen Jahren Freiwillige im Vorstand zur Verfügung gestellt, indem sie ihre Fähigkeiten einbrachten.

Dr. Franziska Schneider war mit ihrem juristischen Wissen da, um zum Beginn die Statuten des Vereins zu mitzugestalten. Webmaster, Kassier, Sekretärin und Revisor, alle diese Sitze wurden eingenommen und gehalten, von Freunden, die ihre Arbeit dem Verein zugutekommen liessen. Dafür danken wir herzlichst. Roland Wegmüller hat in all diesen Jahren als Präsident gedient, dafür erhielt er an der GV dankenden Applaus, bevor Verena Garcia als neue Präsidentin der Peacemaker Gemeinschaft CH gewählt wurde. Wir freuen uns, dass sie sich bereit

erklärt hat diesen Sitz einzunehmen und ihre Fähigkeiten einzubringen. Wir sind dankbar, dass der Verein mit ihr und dem bewährten Vorstand weiterhin bestehen bleibt.

Wir freuen uns, dass wir treue Mitglieder haben und laden neue Mitglieder herzlich ein sich anzumelden. Auch Spenden nehmen wir gerne entgegen. Bitte findet das Anmeldeformular hier: <https://www.peacemaker.ch/mitgliedschaft/>

Ich wünsche euch eine wunderschöne Herbstzeit und grüsse herzlichst,
Barbara Wegmüller



Die Generalversammlung der Spiegel Sangha

Liebe Mitglieder der Peacemaker Gemeinschaft Schweiz



Als neu gewählte Präsidentin und Nachfolgerin von Roland Wegmüller, möchte ich mich kurz bei Euch vorstellen:

Ich heisse Verena Garcia - König geboren 1964 wohnhaft in Scheuren, einem kleinen Dorf im Berner Seeland zwischen Biel und Büren an der Aare.

Verheiratet, Mutter und seit kurzem Grossmutter. Mein beruflicher Lebensweg hat mich über viele verschiedene Stationen geführt. Von der Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigung, zur Tätigkeit in den Bereichen Ökumene Mission und Entwicklung der Reformierten Kirchen Bern Jura Solothurn/ Mission 21 Basel. Danach folgte eine Ausbildung zur Handweberin und eigenes Atelier. Nach einem Praktikum in der JVA Hindelbank, durfte ich während mehrerer Jahre regelmässig Vertretungen als Arbeitsagodin in den dortigen Werkateliers wahrnehmen. Diese Arbeit hat mir viel Freude gemacht. Im Moment arbeite ich beim Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverband als Co-Leiterin in der Kreativgruppe Nidau und unterstütze die Menschen dort bei ihren Projekten im gestalterischen Bereich. Benevol: Während fünf Jahren Präsidentin der Begleitkommission der Bildungsstellen der Katholischen Kirche Biel/Bienne (Lancierung der Nacht der tausend Fragen) und war sieben Jahre Vorstandsmitglied der Interessengemeinschaft Weben, Ressort Anlässe und Vizepräsidium.

Mit Zen kam ich in meinen Dreissigern zum ersten Mal in Kontakt und habe an ein paar Einführungen im Lassalle Haus teilgenommen. Irgendwie wusste ich dann aber nicht, wie ich damit weiterfahren sollte und stand etwas allein in der Landschaft. Mit drei kleineren Kindern konnte ich mir damals auch

nicht recht vorstellen, eine kontinuierliche Praxis zu haben – leider kannte ich damals Barbara noch nicht.

Als ich dann anfang für die Kirche zu arbeiten, dachte ich, es wäre wohl nicht schlecht, mich erst mal im christlichen Bereich weiterzubilden – ich wuchs in einem agnostischen Umfeld auf. Ich war sehr kirchenfern und habe mich immer gewundert, dass ich bei der Mission gelandet bin. Die Jahre in der Kirche waren sehr bereichernd und das Umfeld auf der Fachstelle OeME Migration war kritisch und politisch. Die Themen von sozialer und wirtschaftlicher Gerechtigkeit, Ressourcen, Friedensarbeit, weltweiter Kirche und Dialog der Religionen, haben mich begeistert und in vielerlei Hinsicht war die Fachstelle damals visionär. Ich bin sehr dankbar für diese Zeit. Auch die drei Jahre Theologiekurs im Seminar Muristalden waren äusserst anregend und lehrreich. Trotzdem bin ich nie wirklich heimisch geworden im Christentum und Zen meldete sich wieder zurück im Zusammenhang mit japanischer Tuschkmalerei.

Vor bald drei Jahren habe ich mit Barbara Salaam Wegmüller Kontakt aufgenommen, ich fand Sie und ihre Geschichte im Buch «Das verborgene Licht». Ich suchte Kontakt zu einer Zen Gruppe in der Nähe und Unterstützung in der Praxis. Ich bekam mehr als Unterstützung während der schlimmsten Zeit meines Lebens und konnte dadurch wiederum meine Familie besser begleiten. Dafür bin ich unendlich dankbar.



Im März 2023 habe ich von Barbara Salaam Jukai empfangen und den Dharma Namen Donen – Weg der Liebe. Ich bemühe mich seither, den Namen zur täglichen Praxis zu machen und freue mich, in der neuen Funktion als Präsidentin, einen Beitrag in der Zen Peacemaker Gemeinschaft leisten zu können und die

Arbeit von Barbara und Roland tatkräftig zu unterstützen. Herzlichen Dank für euer Vertrauen!

Verena

Ein neuer Zen Lehrer in Göteborg, Schweden

Am 19. August erhielt Pake Daigen Angyo von mir die Ermächtigung Shiho, die Lehrerlaubnis als Zen Lehrer in der Linie der Zen Peacemakers und der White Plum Asangha.

Die Zeremonie fand in der Ashtanga Yogashala Göteborg statt, dem Ort und dem Pake als Yogalehrer arbeitet und an dem er auch Zazen anbietet.

Roshi Roland Yakushi nahm als ehrenwerter Zeuge teil und es war schön, dass auch Dharma Geschwister aus dem Göteborg Zen Center, in dem Pake im Jahr 2005 als Sangha Leiter ernannt wurde, bei der Zeremonie dabei waren.

Für mich war es ein frohes Erlebnis, dass ich all die Menschen kennenlernen durfte, die Pake ihr Vertrauen schenken, als Yoga Lehrer und Zen Lehrer.

Ich wünsche meinem zweiten Dharma Nachfolger «Mazel tov» viel Glück, viel Erfolg, wie Roshi Bernie es jeweils wünschte. In der Rolle des Lehrers zu sein ist nicht immer einfach. Es bedeutet zu dienen und weiter zu üben. So war es wunderbar, dass Pake Daigen auch von vielen Lehrern der WPA warm willkommen geheißen wurde, nachdem die Ermächtigung bekannt gemacht wurde.



Nach den Feierlichkeiten haben wir Pake in seinem Heim auf dem Land besucht, das ist ein Ort wie aus den Geschichten von Astrid Lindgren oder aus den Büchern von Petersen und Findus. Die Schafe hatten sich gerade aus ihrem Gehege befreit als wir eintrafen. Sie hatten sich am schwarzen,

leckeren Kohl und dem Broccoli im Gemüsegarten gütlich getan, was Pakes Partnerin Jessica enttäuscht feststellte. Die Hühner gackerten zufrieden und die Katze empfing uns sichtlich erfreut.

Nachdem wir das grosse, umweltfreundliche Gelände besichtigt hatten, wo Pake oft mit der Sangha Tage in der Natur durchführt, wurden Roland und ich liebevoll kulinarisch verwöhnt. Die Kartoffeln kamen direkt aus dem Boden in die Pfanne und auf den Tisch. Sie waren sehr, sehr lecker!

Hi Pake, machs gut; möge das Dharma in Schweden blühen und gedeihen, meinen Segen hast du.

Barbara Salaam



Einfach

Christiane Bretz am 26.07.2023



Es ist sehr gut, solche Erfahrungen vom Herzen aus zu teilen. So oft verschließen sich Menschen in ihrem Schmerz. Aber wenn wir es teilen können, wird die Last nicht nur geringer, aber auch das Mitgefühl der Mitmenschen wird größer und das ist somit ein großes Geschenk, das ihr uns macht, indem ihr das teilt. (Sabine)

Gerne teilen wir einige Momente mit allen, es kann auch anderen hilfreich sein zu lesen, dass man nicht alleine ist mit allem was man durchstehen muss. Es ist, wie Du es beschreibst, geteiltes Leid ist erträglicher. (Christiane)

Liebe uns bekannte und unbekannte Menschen, die Ihr an uns denkt, uns mit Euren Gebeten und Mantren mentale Unterstützung schenkt sowie liebevolles Mitgefühl und uns bewegende Anteilnahme, positive Energie sendet - es berührt uns jedes Mal erneut, dass IHR mit uns seid im Geiste und im Herzen.

Mehr als drei Monate haben wir in unserem bewegten Leben durchgestanden, und ich möchte allen einen kleinen Einblick in die Gedankenwelt geben und diese mit Euch teilen.

Heute finde ich die Ruhe Euch teilhaben zu lassen an unserem Weg, den, der für manche vielleicht selbst beschritten oder bei einem Angehörigen, Freund oder Arbeitskollegen miterlebt worden ist. Es sind jetzt schon einige Monate vergangen seit dem Ende der 108 Tage gemeinsamer Meditation.

Jörg hat die Radio-Chemotherapie überstanden, das war ein harter Ritt durch die verschiedenen Höhen und Tiefen sowohl körperlich als auch seelisch. Er hat viele Erlebnisse gehabt, die für ihn sehr eindrucksvoll waren. Aufgrund der Nebenwirkungen eines Medikamentes hatte er über zwei Wochen Halluzinationen, die man aus Erzählungen von Menschen mit LSD-Drogenerfahrungen gehört haben könnte. Das war für ihn eine durchaus „interessante“ Zeit, wenn auch nicht immer angenehm. Wir haben darüber gescherzt und gesagt: „Andere zahlen dafür viel Geld und du bekommst es gratis auf Rezept“. Bewusstseinsweiternde Erfahrungen zu erleben kann spannend, aber auch sehr unangenehm bis

gefährlich wirken und sein. In dieser Zeit brauchte er definitiv Begleitung, denn er konnte nicht immer die Realität von der Halluzination unterscheiden. Für mich schienen die Dinge, die Jörg mir erzählte wie aus einem Drehbuch für einen Film, der sowohl das Genre Sciencefiction als auch Horror hätte bedienen können. Ehrlich gesagt bin ich froh, dass ich das nicht habe erleben müssen, denn es wäre für mich unerträglich geworden damit nach einigen Tagen. Doch dieses Kapitel hatte ein glückliches Ende gefunden mit einer Umstellung des Medikamentes und somit klangen die Halluzinationen langsam ab.

Jetzt nach einer Pause von vier Wochen geht es weiter mit der Fortführung der Chemotherapie mit 6 Zyklen, das heisst für 6 Monate eine Woche Chemo nehmen und 23 Tage Pause und dann weiter so bis zum Ende des Jahres.

Wir versuchen den Alltag, jeden Tag neu zu gestalten, eben ganz einfach im hier und jetzt zu leben....ganz einfach...., das sagt sich so leicht, doch ist es mit am schwersten.

Oftmals plagen mich Gedanken an die Zukunft und lassen mich traurig werden, manchmal auch zweifeln. Aufgeben- NEIN, das ist keine Option, kämpfen...dagegen wehre ich mich oftmals, denn kämpfen kostet unendlich Kraft und die ist nicht unbegrenzt vorhanden.

Ich kann da sein für Jörg, ihm zur Seite stehen, wenn es ihm nicht gut ergeht, ihn nach seinen Wünschen, Bedürfnissen und Sorgen fragen. Es ist nicht leicht zu ertragen Jörg zu sehen, wie er es hinnimmt der

medizinischen Situation ausgeliefert zu sein, darauf zu vertrauen, dass alles gut wird.

Dann doch wieder im Krankenhaus wegen Komplikationen zu landen. Rückschläge machen es nicht einfacher.

Ertragen, mitgehen, sich gehen lassen in der Situation mitschwimmen, vertrauen, hoffen, hilflos sein, nichts kontrollieren zu können. All das ist der Moment, an dem ich denke, okay, so ist das also sich wirklich im Moment zu befinden und damit umgehen. Bedingungslos tolerieren was geschieht und einfach beobachten. Da ist es wieder, das „EINFACH“.

Einfach, ist das vielleicht das Fach, in das man alles reinlegt und wegsortiert? Und plötzlich sind da so viele Fächer und ich weiss nicht wo ich es einordnen soll oder wo oben und unten ist, rechts oder links? Es könnte doch so einfach sein, wenn es ein (-Fach)

wäre, rein damit und gut ist, eine Lösung für das Problem eben.

Will ich mich damit beschäftigen heute? Ja, ich will, ich muss, ich weiss es nicht, es ist mir zu viel, ich kann nicht mehr. All das kommt in mir hoch, dabei betrifft es mich nicht körperlich selber. Aber ich merke, dass es etwas mit mir macht das Mitgefühl. Ich fühle mit und es rupft und zerrt in mir, schreit nach Heilung für Jörg und ich sehe ihn an und spüre Liebe, Lebenslust.

Bei all dem, was negativ und unangenehm erscheint, gibt es immer auch eine positive Seite für mich, die Sicht auf die gelebte Praxis, die ich mir nicht ausgesucht habe, sondern die da ist und das von mir fordert, was jetzt gebraucht wird- bedingungslose Akzeptanz.

Die Übung der Dankbarkeit in der eigenen Blutlinie

Text Sabine Kisú



Während meines Sabbatical Jahr 2019 habe ich eine Übung aus dem Zen-Studium begonnen, die ich nun wieder aufgenommen habe um sie abzuschließen, obwohl sie eigentlich nie beendet ist und immer weiter geht. Jede und jeder der sich mit Achtsamkeit, Zen, Dankbarkeit, Mitgefühl, Frieden und Spiritualität im Leben beschäftigt, kann von dieser Praxis sehr viel profitieren und die Übung ausführen, als kraftvolles Werkzeug auch für die Selbsterkenntnis.

Man kommt in sich zur Ruhe und denkt liebevoll an all die Menschen, die auf dem eigenen Weg zu uns selbst wichtig waren und direkt dazu beigetragen haben, dass wir heute so sind wie wir sind. Für jedes dieser Wesen widmen wir eine Meditation und schreiben drei wichtige Dinge über sie auf: 1) eine

kurze Beschreibung der Person und zur Beziehung (es kann z.B. auch ein Haustier oder ein Baum sein, wenn diese Wesen wichtig waren); 2) eine kurze Erläuterung über die Lehre oder Beitrag dieses Menschen für unser Leben 3) Und dann in Worte fassen, wie wir die Dankbarkeit dafür und zur Person empfinden.

Es geht nicht nur darum, an Menschen zu denken, die wir mögen und die durch ihre Liebe wichtig waren und wir ihnen deshalb dankbar sind. Diese Menschen sollten auch dabei sein und werden den wichtigsten Teil in der Übung einnehmen und uns dabei sehr befrieden. Aber es geht auch darum, sich bewusst zu werden, über die grundlegende Rolle von jemanden, den wir vielleicht als nicht so nett erfahren haben, oder mit dem man Konflikte hatte. Erkennen lernen, wie dieser Einfluss dazu beigetragen hat, wer wir heute sind. Durch das Mitgefühl zu sich selbst und zu dem Anderen, kann man sich in die Lage versetzen, diese Geschichten gehen zu lassen und vielleicht sogar dankbar hinzuschauen, *weil* sie Teil unseres Weges waren, der uns zum Hier und Jetzt, wie es ist, geführt hat. Das ist ein unglaublich befreiender Prozess! Und vielleicht können wir sogar verhindern, dass zukünftige negative Erfahrungen einen so großen Einfluss auf uns haben werden...

In der Übung können auch Fremde berücksichtigt werden und Verstorbene, jemand dem unsere Bewunderung galt, unseren Vorbildern. Auch fiktive Figuren aus der Literatur, aus einem Film können es sein, die einen wesentlichen Einfluss auf uns hatten. Die Erkenntnis über diese Verbundenheit macht es deutlich, dass wir nicht unabhängig oder isoliert von den "Anderen" etwas sind, sondern nur durch und mit anderen Wesen das sind, was wir sind.

Die Übung kann Tage, Wochen oder Monate dauern, sogar Jahre oder auch immer weitergeführt werden. Es ist nichts, was man in Eile tun sollte, sondern intensiv und mit echtem Mitgefühl zu sich

und zu all diesen Wesen, die Lieben und die nicht so lieben. Es ist nicht wichtig wann und ob die Übung erledigt ist, sondern das Durchführen ist die Aufgabe. Die Liste lässt sich endlos fortsetzen, oder im begrenzten Rahmen halten und damit ausgefüllt sein. Jeden Tag werden neue Begegnungen und Beziehungen geknüpft, ob kurz und zufällig, langfristig und dauerhaft, tiefgründig oder oberflächlich, aber sie alle hinterlassen Spuren und leisten, - ob wir wollen oder nicht,- einen pragmatischen Beitrag zur Gestaltung des Lebensraums, in dem unser Sein sich jeden Moment definiert und verändert.



ZEN PEACEMAKERS
INTERNATIONAL

Zen Peacemakers International
Zen Peacemakers Order

Unsere Mission ist es, unsere Verbundenheit zu erkennen und durch kontemplativ gestütztes soziales Handeln Leid zu lindern.

In unserer heutigen Welt ist es allzu leicht, sich von dem unermesslichen Leid abzuwenden, das um uns herum existiert. Oft sind wir in der Geschäftigkeit unseres Lebens gefangen und haben keinen Blick für den Schmerz und die Kämpfe der Anderen. Aber es gibt Momente, in denen wir dazu aufgerufen sind, aufzuwachen, unsere Herzen zu öffnen und Zeugnis von den Geschichten abzulegen, die unsere gemeinsame Geschichte geprägt haben.

Auschwitz/Birkenau ist eine eindringliche Erinnerung an das dunkelste Kapitel der menschlichen Geschichte. Es ist ein Ort, an dem sich unvorstellbares Leid abspielte, an dem Millionen von Menschen ihr Leben verloren und an dem die Abgründe menschlicher Grausamkeit offenkundig wurden. Und doch haben wir gerade an diesem Ort der unermesslichen Dunkelheit die Möglichkeit, das Licht des Mitgefühls, der Vergebung und der Versöhnung zu entdecken.

Bei diesem Retreat geht es nicht darum, eine historische Stätte zu besuchen oder einfach nur aus der Ferne etwas über den Holocaust zu lernen. Es geht darum, in den gegenwärtigen Moment einzutauchen, in die Energie des Ortes und in unsere persönliche Erfahrung. Darum, unsere Verbundenheit zu erkennen und das Potenzial in jedem von uns, Frieden, Verständnis und Liebe zu kultivieren, um den Anforderungen gerecht zu werden, die heute in unserer Verantwortung liegen.

Erfahren Sie mehr unter
www.zenpeacemakers.org



Angebote und Veranstaltungen 2023

Bitte finden Sie den aktuellen Stand der Angebote der Peacemaker Schweiz auf der Webseite:
<https://www.peacemaker.ch/angebot/>

Durch verschiedene Gegebenheiten können sich die Angebote kurzfristig ändern. Wir bitten um Verständnis.

Die Praxis in der Schweiz

Spiegel-Sangha

Zumbachstr. 28, 3095 Spiegel b. Bern – Kontakt: Barbara Salaam Wegmüller und Roland Yakushi Wegmüller,
Telefon 031 972 24 29 - <https://www.peacemaker.ch>

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

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

Kreis-Zen Gruppe Bern

Gemeinschaftspraxis Seidenweg 68, 3012 Bern.;
Kontakt: Franziska Jinen Schneider, Tel. 031 961 27 01 franziska@zenpeacemakers.org

Meditation in Zürich

Zürich Zen Center – Soto Shu und Zen Peacemaker:

Rebberg Zendo, Dorfstrasse, 53, 5430 Wettingen
und

Unsui Zendo, Gasometerstrasse 14, 8005 Zürich

Kontakt: Jorge Koho Mello & Marge Daien Oppliger

Infos: zurichzencenter@gmail.com

<https://www.zurichzencenter.org>

Das Wochenprogramm des Zürich Zen Center:

Wir haben zur Zeit folgende regelmäßige Angebote mit gemischtem Format (Präsenz- und Online) an:

Montags - Rebberg Zendo

- 19:30 Uhr – auf Deutsch

Mittwochs - Unsui Zendo, Gasometerstrasse 14, 8005 Zürich

- 17:00 Uhr - Zen Peacemakers Brasil - auf Portugiesisch

19:30 Uhr- auf Englisch/Portugiesisch

Gestaltung Newsletter: Sabine Bartlewski

Unter folgendem Link findet ihr alle früheren Ausgaben des Newsletters:

<https://www.peacemaker.ch/newsletter-1/>