



Newsletter

März 2024



In diesem Newsletter:

Inhalt dieser Ausgabe:

- Frühlingsbotschaft/ Barbara Salaam Wegmüller
- Die Praxis eines Zen Peacemakers in Schweden – Pake Daigen Hall
- Studium der Gelübde in Portugal - Ana Genju Pedro
- Moshe Coen und der Humor im Alltag
- Rubrik ZPI / ZPO

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

Die Frühlingsbotschaft



Liebe Peacemakers,

Auf der Seite unseres Gartens, da wo wir nur ganz selten das Gras mähen,
blüht es üppig weiss. Schneeglöckchen überall,
dicht an dicht.

Sie läuten einen frühen Frühling ein, ihr Erscheinen
macht mich froh.

Ich bin dankbar, dass die Erde um uns Leben
hervorbringt, wie immer.

Sonst ist nichts wie immer, in mir.

Gestern habe ich den Film «The Zone of Interest»
gesehen.

Im Film sieht man wie die Familie von Rudolf Höss,
dem Kommandanten von Auschwitz, ihr Leben lebt.
Das Grundstück liegt direkt an der Mauer des
Konzentrationslagers Auschwitz 1.

Ich bin seit 24 Jahren jeden November für eine
Woche in einem Retreat mit den Zen Peacemakers,
wo wir auf der Selektionsrampe meditieren, Namen
der Ermordeten lesen, verschiedene interreligiöse

Zeremonien abhalten und jeden Morgen früh in Kleingruppen miteinander austauschen.

Am ersten Tag des Retreats beginnen wir jeweils mit einer Führung durch das Lager Auschwitz 1.

Über dem Eingangstor, steht in eisernen Buchstaben «Arbeit macht frei.»

Gegen Ende der Führung stehen wir jeweils vor dem Galgen an dem Rudolf Höss am 16. April 1947 gehängt wurde.

Von hier ist das Haus in dem er mit seiner Familie gewohnt hatte gut sichtbar.

Ich hatte es immer nur vom Camp aus, gesehen. Im Film ist der Blick auf das Camp immer nur von der anderen Seite. Zwei Seiten getrennt durch eine Mauer, durch Türme und Stacheldraht.

Ich war in Israel, habe Freunde dort und ich war in Palästina und habe Freunde dort.

Auch da sah ich die Mauer, die Türme und Stacheldraht von beiden Seiten.

In all den Jahren, wenn ich auf den Boden dieses immensen Friedhofes von Auschwitz meinen Fuss setze, bitte ich um Erlaubnis dafür. Und ich bete dass ich fähig bin zu lernen, von den Stimmen, die dort zum verstummen gebracht wurden.

Nie wieder, nicht nur für die Einen, sondern nie wieder für Alle, ist die einzige Antwort, die für mich stimmt.

Das Trauma, der Shoah und der Progrome der jüdischen Menschen weltweit, ist reaktiviert seit dem Überfall und den Morden der Hamas am 7. Oktober 2023.

United Nations Office for Coordination of Humanitarian Affairs veröffentlichte am 1.März folgende Zahlen.

In Israel wurden 1.200 Menschen getötet. Israelische StaatsbürgerInnen und Ausländer. Über 200 Menschen wurden entführt. 5.432 Menschen verletzt.

30,228 Palästinenser wurden getötet, 71,377 verwundet.

Menschen in Gaza können nicht fliehen, wie dies in anderen Kriegen möglich ist. Sie leben in Zelten, ohne sauberes und genug Trinkwasser, die Nahrung reicht nicht aus, vor allem die Kinder sterben. Journalisten werden umgebracht, Medikamente und dringende Hilfsgüter stehen nicht zur Verfügung.

Warum schreibe ich dies in unserem Frühlings Newsletter?

Weil ich nicht schweigen darf, weil ich es in Auschwitz immer wieder gelobt habe.

Weil ich später meinen Enkelkindern nicht sagen kann:» Ich habe es nicht gewusst.«

Wir alle haben uns nicht gewünscht in dieser Spirale der Geschichte aufzuwachen und Zeuge zu sein.

Wir sind heute Teil davon und haben auf beide Seiten der Mauer gesehen.

Am 25.März um 18.00 CET gibt es einen Council zum Thema Gaza, Anmeldungen hier:

<https://hive.zenpeacemakers.org/networks/events/139438>

Vom 17.- 23.November findet das Zeugnis ablege Retreat in Auschwitz statt. Anmeldungen hier:

<https://hive.zenpeacemakers.org/networks/events/130688>

Mit besten Wünschen,
Barbara Salaam



Die Weihe eines Baumes - der Schutz des Waldes (Praxis in Schweden) Pake Daigen Hall

Wir wanderten durch einen 60 Jahre alten Tannenwald auf einem Gelände, das früher eine Kuhweide war. Es war ein bekannter Wald, aber genau in diesem Gebiet waren wir noch nie spazieren gegangen. Der Winter hatte eine weiße Schneedecke auf den Boden gelegt, die die Bäume in Braun und Grün hervortreten ließ. Wir gingen durch diesen Tannenwald, weil wir die Nachricht erhalten hatten, dass in diesem Gebiet ein Antrag auf Abholzung gestellt worden war.



Es ist allgemein bekannt, dass Wälder ein gewisses Alter erreichen müssen, um eine größere biologische Vielfalt zu entwickeln, und für einen Wald sind 60 Jahre sehr jung. Die Spuren der Weidegeschichte zeigten sich in der Menge der hohen Wacholderbüsche, die abgestorben waren, nachdem die Tannen um sie herum hochgewachsen waren. Und es sah auf den ersten Blick so aus, als gäbe es nur wenige der häufigeren Moosarten, wo man den Schnee erkennen konnte. Wir wissen von früher, dass auf dem Boden einige Heidelbeeren und Preiselbeeren wuchsen. Aber alles in allem war es ein Wald, der noch keine Zeit gehabt hatte, sich richtig einzuleben. Alle Tannen waren gleich groß und hoch. Gegen den Schnee sahen sie alle wie klapprige Teenager aus. Und bald könnte ihre Zeit auf der Erde zu Ende sein.

Dann erhob sich plötzlich eine riesige Tanne vor unseren Augen. Sie stand neben einigen Kiefern und zwei weiteren gut gewachsenen und älteren Tannen. Wir maßen ihren Umfang - 3,30 m. Viel größer als jede der 60 Jahre alten Tannen, die den Wald beherrschten.

Sobald ich mich unter sie setzte und meinen Rücken gegen die Rinde des Baumes lehnte, wusste ich, dass wir versuchen mussten, sie vor dem Fällen zu schützen. Diese große Tanne leistet die Arbeit eines Bodhisattvas, nur weil sie da steht, nur weil sie lebt. Sie schafft eine größere biologische Vielfalt, nur weil sie älter ist als die anderen Tannen. Mehr Moos-

und Flechtenarten haben die Chance, diese Tanne als Partner oder Wirt anzunehmen. Vögel finden unter ihren riesigen Ästen Schutz und Nahrung. Insekten können sich in toten Ästen und Ritzen in der Rinde einnisten. Diese Tanne speichert auch sehr effektiv Kohlendioxid und trägt dazu bei, eine Kohlenstoffsenke für das Gebiet zu sein. In den ersten 20-30 Jahren eines Kahlschlags wird Kohlendioxid in die Atmosphäre freigesetzt, selbst wenn man neue Bäume pflanzt. Aber eine alte Tanne wie diese erfüllt ihre Aufgabe auf wunderbare Weise. Und wenn wir sie am Leben und aufrecht

stehen lassen, gibt sie den Kohlenstoff lange Zeit nicht wieder ab. Alte Tannen leisten also im Allgemeinen die Arbeit eines Friedensstifters, die Arbeit eines Bodhisattvas, indem sie aktiv werden und ihre Bestandteile des Lebens zur Heilung dieser Welt einsetzen. Und dieser alte Bodhisattva tut dies auf wunderbare Weise in diesem Moment, in dieser besonderen Ecke der Welt.

In der thailändischen buddhistischen Tradition gibt es einige Mönche, die Bäumen in Gebieten, in denen Forstunternehmen alles abholzen wollen, die buddhistische Ordination erteilen. In ihrem buddhistischen Kontext ist es wohlbekannt und respektiert, dass es schlechtes Karma bringt, jemanden aus der Sangha der ordinierten Mönche zu verletzen. Ein ordinierter Baum kann also nicht ohne karmische Konsequenzen gefällt werden. Dies hat schon viele Gebiete vor der Abholzung bewahrt.

Inspiziert von dieser Praxis beschlossen wir, unserer alten Bodhisattva-Tanne die Peacemaker-Ordination zu erteilen und sie in unsere Sangha aufzunehmen. Wir schmückten ihn mit tibetisch-buddhistischen Gebetsfahnen und führten gemeinsam eine Meditation durch. Ich rezitierte auch die Peacemaker-Grundregeln für sie. Die Tanne stand einfach schweigend da. Ein paar Wochen später kamen wir an einem Tag der Besinnung zurück. Wir machten gemeinsam eine

Sitzmeditation und chanteten die Drei Zufluchten, Prajna Paramita Hrdaya, Kannongyo und die Bodhisattva-Gelübde. Ich hielt einen kurzen Vortrag über die friedensstiftende Arbeit, die dieser alte Baum leistet, und bat ihn, die Gebote einzuhalten. Er blieb still und ruhig.

Nach der Ordination wandte ich mich an den Besitzer des Waldes und bat ihn, unser Sangha-Mitglied nicht zu fällen. Wir sprachen lange über Wälder, biologische Vielfalt, seltene Vögel und alte

Bäume. Er versprach, diesen alten Baum zu verschonen, und bat uns außerdem, ihm mitzuteilen, wenn wir in seinen Wäldern andere Naturschutzarten oder gefährdete Arten entdeckten. So steht dieser alte Friedensstifter und Tannen-Bodhisattva nun dort und wird hoffentlich noch lange, lange Zeit seine Arbeit im Wald verrichten.



Das Studium der Gelübde - Worte der Praxis in Portugal

von Ana Genju Pedro

Auge in Auge mit dem Leben

**Bringe ich meine Hände vor dem Herzen zusammen
In der ehrlichen Geste
Gehen.
Atmen.**



„Das Leben vor mir: Ganz wach, Moment für Moment.
Tausend Begegnungen, in denen sich meine verschlossenen Orte enthüllen.
Die Arbeit mit den Gelübden berühren und lassen uns klarer sehen, wie wir im Leben wirken.
Die gegenseitige Abhängigkeit des Lebens wird sichtbar.“

Moshe Cohen-YooWho



Draußen regnet es in Strömen, und der atmosphärische Fluss hat den Himmel dunkelgrau gefärbt. Auf dem lokalen öffentlichen Radiosender KPFA wird eine Frau interviewt, die tief in der Pflanzenwelt verwurzelt ist und erklärt, wie mächtig Liebe sein kann. Sie spricht davon, wie liebevolle Freundlichkeit von den Menschen um uns herum wahrgenommen werden kann, und erzählt, dass sich die Menschen, wenn sie einen Raum betritt, manchmal einfach umdrehen und fragen: "Wie geht es Ihnen heute?". Sie ermutigt uns alle, diese Eigenschaften anzunehmen, "so wird die Welt geheilt, und auch, wie Sie Türen in Ihrem Leben öffnen können....".

Ja, das sind sicherlich die Vibes von Berkeley/San Francisco der alten Schule, all das, was aus der psychedelischen Revolution, den Hippies und Blumenkindern entstanden ist. Ich kann nur aus zweiter Hand sprechen, denn ich war noch etwas zu jung, um dabei zu sein. Mein Lehrer Wavy Gravy war jedoch mittendrin und tief in die subkulturelle Glückseligkeit verstrickt, die zu so vielen erstaunlichen Reisen führte. Es war Wavy, der mich eines Tages (1998) anrief und fragte, ob ich jetzt rüberkommen könnte, weil da ein Typ war, der einen Clown-Lehrer brauchte. Das war Bernie Glassman, der gerade (unerwartet) vor Wavy's Tür

aufgetaucht war. Also begann Bernie, Workshops zu besuchen, und nach ein paar Jahren des Übens nahm Bernie den Clownsamen BoobySatvah an und reiste mit Smedley-O und YooWho (das bin ich) im Rahmen eines Projekts von Clowns ohne Grenzen nach Chiapas (Mexiko), um dort in den Gemeinden aufzutreten.

Zu diesem Zeitpunkt hatten Bernie und ich begonnen, gelegentlich gemeinsam Workshops zu geben, Clown + Zen. Ich begann, meinen Clown-Unterricht neu auszurichten, indem ich "auf der Bühne" durch "im Alltag" ersetzte und die Menschen im Grunde einlud, ihre "Komik" zu aktivieren und Humor und Leichtigkeit in den Alltag einzubringen. Sowohl der Clown als auch das Zen verlangten, dass die Energie aus einer Person herausfließt und nicht in irgendeiner Weise ausgedacht wird.

Mein ganzer Weg dreht sich um die Erforschung des Nichtwissens, denn das ist eines der wesentlichen Elemente dieses Weges. Es ist so viel einfacher, seinen Sinn für Humor einzuladen, wenn man sich in einem Zustand des Nichtwissens befindet. Und warum? Weil Sie das Steuer im Wesentlichen von Ihrem rationalen, "wissenden" Verstand auf Ihren kreativen, intuitiven, "nicht-wissenden" Verstand verlagert haben. Für 95 % von uns bedeutet dies, dass wir unsere Komfortzone, unsere Gewohnheiten, verlassen und uns in das Land des Nichtwissens und der Empfindungen begeben müssen. UND Humor ist ein SINN, euer 'Sinn für Humor'!! Er lebt in eurer kreativen Welt! Deshalb finde ich den Ausdruck "An etwas Lustiges denken" ziemlich lustig. Die Inkongruenz der Erfolgchancen ist ein Rätsel! Doch wenn man das auf den Kopf stellt, wenn man sich vorstellt, wie etwas lustig sein könnte, und das in die Tat umsetzt, könnte man ins Schwarze treffen.

Eines meiner Lehrmantras lautet: "Was ist für dich lustig? Vergiss, ob es für andere lustig ist." Humor ist ein Impuls, der höchstwahrscheinlich von den Strömen der Liebe und Freude ausgeht, die Sie kanalisieren.

Oft haben die Menschen keine Ahnung, was für sie lustig sein könnte. Wenn ich sie bitte, eine Handlung auf eine Art und Weise auszuführen, die sie lustig finden, dann gibt es immer ein paar Leute, die wie vom Donner gerührt sind. Sie wissen nicht, wo sie anfangen sollen, weil sie vielleicht keine Anhaltspunkte haben. Daher das zweite Mantra:

"Beginne mit dem, was dir Spaß macht.» Wir haben vielleicht keine Ahnung, wer etwas auf eine lustige Art und Weise tun kann, aber wenn man die Leute bittet, etwas mit Freude zu tun, können die meisten von uns das Konzept begreifen und sich darauf einlassen. Dann ist das Konzept, Spaß daran zu haben, plötzlich leichter zugänglich. Sie haben eine Tür geöffnet. Und wenn Sie die Tür zum Spaß öffnen, ist die nächste Tür dahinter? Ja, da haben Sie recht: "Spaß".

Stellen Sie sich vor, ich würde Sie bitten, eine Tasse, die Sie in der Hand halten, auf einer nahe gelegenen Fläche so abzustellen, dass sie sie lustig finden. Wenn Sie damit beginnen, sich einfach nur an der Aktion zu erfreuen, stehen die Chancen gut, dass nach zwei oder drei Versuchen Ihre Komik zu sprudeln beginnt.

Das Erwecken, das Einbeziehen Ihrer Komik, besteht im Grunde darin, sie zu bitten, präsent zu sein und das, was sich auftut, in die Tat umzusetzen. Ist es tatsächlich lustig? Ist das wichtig?!? Es ist das Engagement und die Absicht, die zählt. Es geht darum, den Ausdruck zu öffnen und einen Fluss der Kreativität zu erzeugen. Die Pflanzenexpertin im Radio kommt mir wieder in den Sinn. Sie sprach auch über die Macht der Absichten und darüber, wie die Schaffung von Absichten oft die gewünschten Türen öffnet.

Meine Absicht ist es, hier über Leichtigkeit zu sprechen, und es hat sicher einige Worte und Absätze gebraucht, um hierher zu kommen. Was ist das? Im Zusammenhang mit Humor ist es die subtilere Seite, bei der sich die Dinge einfach ein wenig leichter anfühlen, sei es, wie man sich fühlt oder wie man sich ausdrückt, oder wahrscheinlich beides. Er ist oft ein geschickteres Werkzeug als das Komische, aber er kommt aus demselben inneren Ort. Wenn Sie Ihren Sinn für Humor öffnen, öffnet sich der Weg zur Leichtigkeit.



Warum könnte er das geschicktere Werkzeug sein? Dazu habe ich nicht viel zu sagen, nur 2 Punkte.

Schauen wir uns die Absicht an, Humor in einen gemeinsamen sozialen Raum zu bringen. Wie kommt diese Absicht zustande? Meistens entspringt sie dem Wunsch, das Ganze zu beleben, Freude in den Raum zu bringen, andere zum Lachen zu bringen. Manchmal wird diese Absicht auch vom Ego angetrieben, von dem Wunsch, von anderen gemocht zu werden, von dem Wunsch, die eigene Stellung und den eigenen Status zu erhöhen.

Die Sache mit dem Komischen, mit dem Teilen von Humor ist, dass wir, wenn wir Humor anbieten, auch eine Antwort von denen erwarten, die ihn erhalten. Man wirft das Lustige nicht ins Leere, sondern erwartet im Allgemeinen eine Reaktion, entweder Lachen oder das Ausbleiben von Lachen.

Das Komische verlangt Engagement, Reaktion. Daran ist nichts falsch, es sei denn, die Empfänger wollen sich nicht darauf einlassen? Das klingt nicht gut für die Absicht.

Leichtigkeit hingegen kann gefühlt und geteilt werden, ohne dass irgendwelche Erwartungen oder Forderungen bestehen. Sie ist einfach da. Deshalb ist sie das vielleicht geschickteste Werkzeug. Leichtigkeit kann nicht flach fallen, es kann kein Mangel an Lachen herrschen. Ein leeres Loch, wo man erwartet hat, dass es voll ist. Vielleicht ist es eher ein "Sein" als ein Tun.

Hier kommen die Neurowissenschaften und die Spiegelneuronen ins Spiel.

Wir haben Spiegelneuronen. Ich wette, Sie haben schon von ihnen gehört, sie sind heutzutage ziemlich berühmt. Sie arbeiten auf der Ebene des Unterbewusstseins und können definitiv Leichtigkeit spüren! Wenn Sie einen Raum betreten und ein Gefühl der Leichtigkeit verspüren, werden die Menschen um Sie herum das auch spüren. Werden sie infolgedessen leichter? Gute Frage! Ich wette, Sie wissen, was der Pflanzenexperte aus dem Radio sagen würde - natürlich! Dieser Clown hier sagt: "Das weiß nur die Nase!" Wenn Sie an die

Macht der Absichten glauben, wie steht es dann mit der Macht der Leichtigkeit?

"Ja, auch du kannst dich mitreißen lassen..." Ich höre Wavys Stimme in meinem Kopf widerhallen. Es ist der Spruch, den er für sein Camp Winnarainbow erfunden hat, sein Sommercamp für Zirkus und darstellende Künste für Kinder in Nordkalifornien. Der große Erfolg des Camps, der ganze Spaß, den die Kinder haben, beginnt mit dem Camp-Motto "Towards the Fun". Auch wenn die Kinder Zirkuskünste üben, bei denen es oft darum geht, wie gut man ist, geht es hier darum, wie viel Spaß man hat.

Bei jeder Veranstaltung gibt es eine Abendvorstellung, den "Tornado of Talent", bei der sich jeder für einen Platz im Abendprogramm anmelden kann, um sein "Talent" vorzuführen. Und wenn der Tag der Aufführung näher rückt, fängt Wavy beim morgendlichen Vorlesen an ... "yesss yooooooooo tooooooo", und bis dahin haben die meisten Kinder begeistert mitgemacht und rufen "can be SWEPT UP in the Tornado of TALENT!!!"

Und ja, auch du kannst von dem Tornado der Leichtigkeit mitgerissen werden. Nun, ich weiß

nicht, ob man einen Tornado der Leichtigkeit haben kann, das klingt ein bisschen widersprüchlich. Aber wenn du deine Leichtigkeit abrufst und dich bittest, sie zu verkörpern, was passiert dann? Probieren Sie es aus. Nehmen Sie einen leichten Schluck Wein, stellen Sie das Glas leicht auf dem Tisch ab. Und was passiert? Finden Sie es heraus, lassen Sie sich darauf ein, tasten Sie sich heran. Sie werden neuronale Pfade öffnen, und mit etwas Übung können diese Pfade zu gut befahrenen Straßen werden. Und wenn du achtsam mit deiner Leichtigkeit umgehst, wirst du ein Meister der Leichtigkeit.



<https://moshecohen.net/de/home-deutsch/>



ZEN PEACEMAKERS
INTERNATIONAL

Zen Peacemakers International
Zen Peacemakers Order

ZPI:

Die Angebote des Zen Peacemaker Kreise, der Councils und der Core Trainings wachsen, und immer mehr Menschen nehmen an diesem vielfältigen Programm teil. Wir planen die meisten dieser Veranstaltungen um 12 Uhr mittags (US EDT), damit die Mitglieder in Europa zu einer vernünftigen Zeit teilnehmen können.

Wir beginnen unsere Retreats 2024 mit Zeugnisablegen gegen Rassismus am 25. und 30. April. Wir werden uns in Selma und Montgomery, Alabama, versammeln, den Orten des schrecklichen Rassenterrorismus und der Morde. Vom 7. bis 13. Juli werden wir in den Black Hills von South Dakota im Custer State Park unser Retreat zum Zeugnisablegen mit amerikanischen Ureinwohnern haben. Begleiten Sie uns und unsere Lakota-Vorfahren.



Neu: Vor kurzem haben wir das Internationale Netzwerk für Engagierten Buddhismus als Mitglied aufgenommen. Das INEB ist hauptsächlich in Asien ansässig und tätig.

ZPO:

Im April wurde unsere zweite Studentengruppe in den Zen Peacemaker Orden aufgenommen, nachdem sie eine zweijährige Ausbildung abgeschlossen hat. 44 Studenten haben am Lernprogramm teilgenommen, das aus neun thematischen Modulen mit 36 Unterrichtseinheiten besteht, zu denen auch Unterricht in großen Gruppen, Peer-Gruppen und Councils gehören. Am 9. und 10. März begann unsere dritte Gruppe mit einem Wochenende "Aufruf zum Friedensstiften".

Lieben Gruss,
Geoff

Erfahren Sie mehr unter
www.zenpeacemakers.org
<https://zenpeacemakers.org/core-trainings/>

Angebote und Veranstaltungen 2024

Bitte finden Sie den aktuellen Stand der Angebote der Peacemaker Schweiz sowie auch die Angebote für Praxis und Meditation auf der Webseite: <https://www.peacemaker.ch/angebot/>

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

Gestaltung Newsletter: Sabine Kisui Bartlewski

Anregungen und Inspirationen für die nächste Ausgabe des Newsletters, gerne an sabine.bart@gmail.com

Unter folgendem Link findet ihr alle früheren Ausgaben des Newsletters:

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