



Newsletter

März 2022



In diesem Newsletter:

Inhalt dieser Ausgabe:

- Grussworte / Barbara Salaam Wegmüller
- Heiliger Bimbam: Moshe Cohen wieder in Bern
- Peacemakers Reise in Brasilien

Berichte:

- Interview mit Roland Yakushi Wegmüller
- Flüchtlinge aus dem Krieg in der Ukraine: Peacemaker aus Polen unterstützen

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

Angebote und Infos: Kontakte ZPO Sanghas

Grussworte von Barbara Salaam



Diesen Text hatte ich zugeschickt erhalten von einer Teilnehmerin der 108 Tage Meditation.

Seit einigen Jahren lade ich Menschen ein sich zu verpflichten über 108 nachfolgende Tage, eine selbstgewählte Zeit zu meditieren. Jahr für Jahr nehmen nun mehr Menschen teil.

Dieses Jahr sind es 244 Praktizierende. Ich versende täglich einen inspirierenden Text und ab und zu erhalte ich von Teilnehmenden Bilder oder Texte voller Poesie.

Grade jetzt, in diesen Wochen, seit ein neuer Krieg tägliches Leid kreiert, ist es so wichtig uns Zeit zu schenken und unsere Ausrichtung zu kultivieren.

Es war und ist mir bewusst, was für ein Privileg es ist, in einem Land geboren worden zu sein, welches seit 175 Jahren vom Krieg verschont worden ist.

Nun bin ich, wie ihr Alle, Zeugin von Zerstörung und Tod. Aus der Position des Mächtigen wird gedroht, die Welt zu zerstören, als Antwort wird aufgerüstet. Die Ressourcen sollten aber nicht für Waffen eingesetzt werden, sondern um die dringenden Klima- und Umweltziele umzusetzen.

Was als Nächstes passieren wird, wissen wir nicht. Was wir sicher tun können, ist für die Abrüstung in unserem Innern zu sorgen. Verletzlich anzuerkennen, dass Vieles nicht in unserer Macht liegt. Für den Frieden in uns sind wir selbst verantwortlich und wir lassen uns unsere Vision von einem friedvollen Miteinander nicht nehmen! Die Vision zu halten ist wichtiger denn je.

In unserer täglichen Ausrichtung nehmen wir uns vor, unsere Verblendungen zu sehen und täglich unser Bestes zu leben. Es gibt viel zu tun, für Alle die jetzt Schutz und Heilung brauchen. Wir sind Diejenigen auf die wir gewartet haben!

Barbara Salaam

Hilfe für Flüchtlinge in Polen und Lieferung medizinischer Hilfsgüter an ukrainische Krankenhäuser

Stiftung "Be" und Kanzeon Sangha

Bericht von Orina Krajewska



Seit heute wird Kiew, die Hauptstadt der Ukraine, angegriffen. Zivile Gebäude werden zerstört. Krankenhäuser werden bombardiert.

In Städten wie Charków oder Mariupol herrscht eine humanitäre Krise. Sie sind von der Versorgung, von Wasser und Strom abgeschnitten, und die Menschen sind in den unterirdischen Unterkünften gefangen.

Es bricht einem das Herz, mitzuerleben, wie die Ukraine so allein gegen diesen Krieg kämpft. In Polen spüren wir ihn so sehr, weil er direkt vor unserer Haustür stattfindet. Wir sehen den heldenhaften Widerstand der Ukrainer, weil er auf demselben Boden stattfindet, wir sind nicht einmal Nachbarn, wir sind Brüder. Jeder von uns hat einen ukrainischen Freund, dessen Familie dort drüben ist.

Heute befinden sich bereits fast 2 Millionen Flüchtlinge in Polen, und es wird geschätzt, dass die Zahl auf 4 Millionen ansteigen wird. Es wird auch geschätzt, dass etwa 100.000 Menschen pro Tag die polnische Grenze überqueren werden. Die meisten von ihnen haben nichts bei sich. Sie sind erschöpft und verängstigt. Die Bahnhöfe der wichtigsten Städte in Polen, einschließlich des Hauptbahnhofs in Warschau, wurden zu Nachtunterkünften.

Vom ersten Tag an war klar, dass dies ein Kampf ist, in den wir verwickelt sind. Wir müssen alles tun, was wir können, um zu helfen. Überall in Polen finden riesige Umzüge von Menschen mit offenen Herzen statt. Die Hilfe geht in beide Richtungen - wir kümmern uns um die Menschen, die vor den Schrecken des Krieges fliehen und hierher kommen, und gleichzeitig unterstützen wir die Menschen, die dort geblieben sind, indem wir ihnen Vorräte und alles, was sie brauchen, schicken, wenn wir es nur bekommen können.

So viele Menschen haben ihre Türen geöffnet und unsere Menschen untergebracht. Dies ist die größte Wohltätigkeitsbewegung, die wir je in Polen erlebt haben. Diese einzigartige Bewegung breitete sich in ganz Polen aus, aber natürlich kann es nicht ewig so weitergehen.

Die Nichtregierungsorganisationen versuchen, je nach ihren Kenntnissen und Erfahrungen, alles zu tun, was sie können. Leider hat die Regierung keine Mittel, denn Polen ist kein reiches Land und nicht sehr gut regiert. Es gibt auch keinen Plan, wie man eine so große humanitäre Krise bewältigen kann. Wir glauben, dass der einzige Weg darin besteht, weiterhin alles in unserer Macht Stehende zu tun, um die ukrainische Bevölkerung drüben und die Flüchtlinge hier zu unterstützen. Jeder von uns ist dafür verantwortlich.



STIFTUNG UND SANGHA KANZEON

Über uns

Die Małgosia Braunek "Be"-Stiftung ist seit 2015 tätig und setzt sich aktiv für einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz und integrative Medizin zur Vorbeugung und Behandlung von chronischen Krankheiten ein. Speziell Krebs. Unsere Stiftung ist inspiriert von der Lebensphilosophie von Małgorzata Braunek, Schauspielerin und Zen-Buddhismus-Lehrerin der White Plum Sangha, und ihren persönlichen Erfahrungen mit Krebs. Unser Haupttätigkeitsfeld ist die Gesundheitserziehung sowie die Unterstützung von Kranken und Bedürftigen. Wir organisieren Workshops, Veranstaltungen und Aufklärungskampagnen. Die Aktivitäten richten sich nicht nur an Menschen, die an Krebs und chronischen Krankheiten leiden, sondern auch an deren Angehörige und an alle, die sich für einen gesunden Lebensstil, die Vorbeugung, Behandlung und Genesung von chronischen Krankheiten interessieren.



Alles änderte sich vor 3 Wochen, als der Krieg begann

Wir organisierten eine spontane Sammlung von Medikamenten und dringend benötigter medizinischer Ausrüstung für jemanden, der nach Kiew ging und nie wieder zurückkommen würde. Wir sammelten so viele Dinge, dass wir beschlossen, mit der Bewegung fortzufahren.

Zwei Tage später erhielten wir einen Anruf von einem Freiwilligen der ukrainischen Streitkräfte und der Verteidigungskräfte der Ukraine, mit dem wir seitdem in direktem Kontakt stehen.

Juliana arbeitet im Auftrag der ukrainischen Streitkräfte und wurde gebeten, eine Organisation, eine Nichtregierungsorganisation in Polen, zu finden, um sie um direkte Hilfe zu bitten, damit sie die am dringendsten benötigten Hilfsgüter in das Krankenhaus in Czernowitz in der Ukraine, ein Militärkrankenhaus im Süden der Ukraine, bringen kann. Zwei Tage später nahmen wir Kontakt zu einem anderen Freiwilligen auf, der im Auftrag von Veterans Base Home - einem Veteranenkrankenhaus in Kiew - arbeitet.

Seitdem haben wir fünf direkte Transporte mit medizinischer Ausrüstung, Medikamenten, Erste-Hilfe-Kits, Verbandsmaterial und allen Arten von Hilfsgütern, die für schnelle Operationen benötigt werden, an diese beiden Krankenhäuser geschickt. Die Transporte sind dazu bestimmt, das Leben verletzter Soldaten und Zivilisten zu retten. Wir haben auch Diabetikermedikamente an das Kinderkrankenhaus in Kiew geschickt.

Wir sammeln weiterhin Geld, um professionelle medizinische Ausrüstung für diese Krankenhäuser zu kaufen. Die Liste wird laufend aktualisiert. Wir handeln auf der Grundlage eines Schreibens des Regimentskommandeurs Wasyl Rogatiuk. Der Brief wird direkt an unsere Stiftung geschickt.

Zurzeit können wir einen Transport pro Woche durchführen.

Wir arbeiten an:

1. Beschaffung von Medikamenten und Ausrüstung
2. Sortieren, Verpacken und Beschreiben der Sendungen (entsprechend der Bedarfsliste)
3. Organisation des sicheren Transports über die Grenze

Wir sammeln Dinge, weil Menschen guten Willens Dinge spenden und uns Pakete schicken oder wir bestellen sie bei Großhändlern. Das Problem ist, dass es sich in der Regel um professionelle Ausrüstung handelt, die sehr kostspielig ist, aber die Menge, die benötigt wird, übersteigt unsere finanziellen Möglichkeiten. Dies sind zum Beispiel taktische Erste-Hilfe-Kits oder taktische Tourniquets. Ein TT, das ein lebensrettendes Werkzeug ist, kostet etwa 40 Euro. Die Menge, die im Krankenhaus benötigt wird, beträgt etwa 2000 Stück. Mit den 2,3 Tausend Euro, die wir zur Verfügung hatten, konnten wir 77 Stück bestellen. Das war vor 10 Tagen und wir warten immer noch darauf, sie zu erhalten (Zollgebühren).

Das andere Problem ist, dass die polnischen Großhändler keine Geräte mehr haben, so dass wir sie aus dem Ausland bestellen müssen, und das dauert seine Zeit.

Der effektivste Weg wäre, so viel wie möglich auf einmal zu bestellen und größere Transporte zu schicken.

Im Moment ist der Grenzübergang noch möglich, auch wenn es gefährlich wird. Wir schicken Fahrer mit unseren Medikamenten über die Grenze, und auf dem Rückweg nehmen sie Menschen mit.

Unser Ziel ist es, dies so lange wie möglich zu tun. Der Bedarf steigt mit der Verschärfung der humanitären Krise.

Außerdem versuchen wir, den Menschen zu helfen, die bereits nach Polen gekommen sind und sich hier aufhalten. Sie müssen mit dem Nötigsten versorgt werden - Essen, Kleidung, Unterkunft, Geld. Unsere Stiftung arbeitet mit dem Museum für moderne Kunst in Warschau zusammen. Das Museum stellte seine Räumlichkeiten zur Verfügung, und wir organisierten zusammen mit dem polnisch-ukrainischen Künstlerkollektiv Blyzkist eine Sandwich-Backstation. Wir haben es geschafft, etwa 2000 Sandwiches pro Tag herzustellen und an die Warschauer Bahnhöfe zu schicken. Jeden Tag kamen Freiwillige, um zu helfen. Auch Flüchtlinge begannen, das Hilfszentrum zu besuchen. Mütter mit Kindern kamen, und wir richteten einen kleinen Aufenthaltsraum für Kinder ein, in dem sie spielen konnten.

Vielen Dank für Ihre Hilfe, egal wie sie aussieht!
Wir wissen das zu schätzen und werden unsere Arbeit fortsetzen

Spenden:

Fundacja Bądź & Sangha Kanzeon -----
Unser Paypal ist: biuro@fundacjabadz.pl
Details für internationale Banküberweisungen
Fundacja Malgosi Braunek Badz Husarii 32, 02-951-
Warschau, Polen
BNP PARIBAS 62 2030 0045 1110 0000 0365 9090

IBAN PL62 2030 0045 1110 0000 0365 9090
BIC/SWIFT PPABPLPK

Neueste Liste des Krankenhausbedarfs:

- Katheter mit geschlossenem System
- Erste-Hilfe-Kästen
- Freiverkäufliche Medikamente zur Blutstillung I-Gel-Kehlkopfmaske
- Schmerzmittel und entzündungshemmende Medikamente (rezeptfrei) Hämostatische Verbände und Schwämme
- Verbände (verschiedene)
- Tourniquet - Junctional Tourniquet
- Blutstillende Medikamente und ähnliches (z. B. Pulversprays) Dichtungen für offene Brustverletzungen
- Tactical Medical Bags
- Beckengurt II taktisch
- Schlafsäcke
- Helme (für zivilen Gebrauch, nicht militärisch)
- Erste-Hilfe-Kästen oder Bestandteile von Erste-Hilfe-Kästen Antimykotika (rezeptfrei)
- Okklusiv-Verbände
- Antiseptisches Desinfektionsmittel in flüssiger Form
- Wundverbandskästen (Nadeln, Verbandmaterial, Scheren, Pinzetten usw.)



Wie erzähle ich mir meine Geschichte?

Ein Gespräch mit Roshi Roland Yakushi Wegmüller nach der Operation

geführt durch Sabine Bartlewski

Wie geht es dir?

Es geht mir eigentlich nicht schlecht. Ich hatte einen riesen Hirntumor, so gross wie eine kleine Hand, 7x4cm. Das haben sie mir an Barbara's Geburtstag raus operiert. Ich bekam die Diagnose und bin ein paar Tage später operiert worden, und das allein war schon ein Wunder in Corona Zeiten. Sie haben mikroskopisch gearbeitet und haben immer wieder Neuronen Kontrollen gemacht, damit sie mir keine Nerven zerstören. Ich konnte nach der Operation schon fast alles machen, nur die Finger konnte ich nicht einzeln bewegen, das habe ich jetzt geübt und das kann ich jetzt wieder. Beim Klavierspielen merke ich noch ein Defizit. Mir wurde am Schädel ein 22 cm durchmessender Kreis rausgeschnitten und der Tumor in 6 Stunden wegoperiert. Es war ein gutartiger Tumor, aber weil er so gross war, ist es sicherer, eine Nachbestrahlung zu machen.

Es ist ja so ein Wunder, dass du noch da bist, wir alle Freunde haben so sehr mit dir gelitten und gezittert...

Ja das hat sehr viel geholfen. So viele Menschen haben an mich gedacht. Barbara hat mir von so vielen Sanghas erzählt, sie hat das natürlich gestreut und das hat sich dann auch rumgesprochen. Tausende haben für mich gebetet und ich bin so wahnsinnig dankbar. Es ging bis Australien & Brasilien, das ist so ein Segen für mich, das macht mich so unglaublich glücklich!

Was hat das mit dir gemacht, was hat sich nach der Diagnose in dir verändert?

Nach der Diagnose war ich natürlich schon sehr geschockt. Barbara hat mir ja schon früher angeraten, ein CT zu machen. Die Gefühlsstörungen interpretierte ich als von der Wirbelsäule ausgehend. Vor 40 Jahren machte mich Tina Rees, die angeblich aus der Akasha Chronik lesen konnte, auf die Möglichkeit eines Tumors aufmerksam. Ich war damals noch nicht 30 Jahre alt. Es sei nichts Schlimmes und auf eine Operation könne vorläufig verzichtet werden. Das habe ich natürlich mit mir rumgetragen. Ich empfand eine grosse Dankbarkeit, auch mit dieser Diagnose. Weil sich die Voraussage eines Hirntumors bestätigt hat, und dass ich keine Angst haben sollte deswegen. Das hat mir dann eine grosse Sicherheit gegeben.

Ich habe mir wie ein Mantra gesagt: „Sich Sorgen machen, macht alles viel schlimmer“. Am Abend bevor ich operiert wurde, hat mir der Professor gesagt, dass ich vorübergehend gelähmt sein könnte und auch die Sprache verlieren könnte. „Vertrauen Sie einfach“, meinte er. Das hat mich dann natürlich sehr stark beschäftigt. Auch dass ein Defizit für immer bleiben könnte.

Welche Rolle spielt die Angst bei der Erfahrung?

Die Angst spielt sicherlich eine ganz grosse Rolle, weil ich im Grunde genommen ein sehr ängstlicher Mensch war. Schon als Kind, als 4-5 Jähriger war, bin ich einmal am Meer in Italien an einem Strand, verloren gegangen. Das hinterliess ein ganz tiefes Trauma in mir. Ich suchte meinen Vater und habe mich verlaufen. Da waren tausende Leute. Und dort bin ich wirklich so traumatisiert worden, dass ich dann Jahre danach, immer Angst hatte verloren zu gehen und immer am Rock meiner Mutter hing. Mit vierzehn Jahren habe ich mich bewusst entschieden, dass es sehr schwierig sei mit so viel Angst zu leben und dann habe ich einfach überkompensiert in meinem Verhalten. Viele Jahre später, während meiner Einweihungszeremonie im afrikanischen Busch sagte mir eine innere Stimme, dass ich keine Angst haben müsse. „Hab keine Angst, es wird alles gut.“ Das war eine tiefe Erfahrung. Trotzdem kann ich nicht sagen, dass ich angstfrei bin, aber irgendwo habe ich ein ganz tiefes Vertrauen bekommen.

Welche Rolle spielt die Hoffnung in dem Moment?

Ich habe eigentlich nicht gehofft, ich hatte keine Erwartung. Ich habe eher die Einstellung, dass ich darum bitte, Probleme akzeptieren zu können um damit fertig zu werden. Was auch immer passiert, dass ich das verarbeiten kann, damit gehen kann. Für mich ist Hoffnung eher ein Wunsch und ich habe mir das gar nicht gewünscht, sondern es ist eher im Sinne von Loslassen. Und ich habe mir ein Leben lang eher so gesagt, dass es besser ist einfach zu nehmen was ist und mit dem zu Gehen also ohne Erwartung zu sein.

Man hat mich auf Haarausfall durch die Bestrahlungen vorbereitet. Ich habe aber das Gefühl, dass das nicht passieren wird. Ich möchte mich eher positiv ausrichten. Ich will einfach daran glauben, dass mir die Haare nicht ausfallen, so wie ich mir lieber

vorstelle, dass ich wenig Nebenwirkungen von der Bestrahlung haben werde.

Und was kann die spirituelle Praxis in dem Fall für dich tun?

Sehr viel. Wenn ich Sitze, übe ich mich ja im Loslassen, im nicht Denken, in keine Erwartungen haben. Das hat auch viel damit zu tun, dass ich jetzt zum Beispiel die Erfahrung mache, dass ich ganz viel Zeit habe und dass die Zeit ganz schnell vorbei geht, wie im Sitzen. Wenn ich meditiere, da vergeht die Zeit so schnell. Seit der Operation vergeht die Zeit für mich schneller, aber ich bin nicht gehetzt und ich bin viel ruhiger. Die Praxis hat mich der Krankheit gegenüber eher in eine Gelassenheit gebracht, dass ich einfach nehme was kommt.

Vielleicht gehört alles was einem passiert auf den Weg und man muss sich nur dazu öffnen, daraus lernen.

Ja, ich muss eigentlich gar nichts. All die Untersuchungen und Behandlungen gebe ich vertrauensvoll ab, lasse es geschehen. Und das ist bei Allem so gewesen, auch bevor ich operiert wurde, da haben sie mir gesagt, jetzt ginge ich auf die Reise. Ich war total weg und als ich erwacht bin habe ich geschaut, ob ich die Füße bewegen kann oder auch die Hand und das ging irgendwie und ich war einfach nur dankbar dass alles vorbei war.

Weisst du was ich am meisten gelernt habe? Demut. Es gibt nichts zu Wollen und zu tun, sondern es gibt nur Demut. Das ist das was ich gespürt habe. Natürlich ist das einfach zu sagen, wo es mir jetzt so gut geht, wo ich keine Schäden habe. Aber ich habe schon gemerkt, wenn ich meine Hand so spüre, es ist schon nicht so wie vorher, aber ich muss einfach demütig sein, das ist wirklich der beste Rat, einfach alles anzunehmen wie es ist. Darum habe ich mich auch entschieden zu bestrahlen. Ich hätte darauf verzichten können. Ich verlasse mich lieber auf den Ratschlag des Professors.

Was bedeuten die Sanghas in schwierigen Zeiten, und die drei Kostbarkeiten überhaupt?



Das bedeutet natürlich ganz viel. Als ich die Diagnose bekam habe ich viel Liebe gespürt, von meiner Familie, von meinen Kindern und überhaupt von den Menschen. Ich bin auch sehr liebevoll behandelt worden im Spital, ich kann nur Gutes sagen. Ich hatte nur positive Erfahrungen. Alle haben sich so Mühe gegeben und ich habe die Verbindung zu den Menschen gespürt, die an mich gedacht haben. Es gab auch Momente wo ich gestaunt habe, dass überhaupt so viele Menschen an mich denken und möchten, dass es mir gut geht, das war sehr unterstützend. Die Praxis war für mich in diesem Moment das Loslassen, einfach das so sein lassen wie es ist und ich habe eigentlich gar

keine Auflehnung gespürt.

Ändert sich das Gefühl für das Leben jetzt für dich?

Ich schätze es natürlich viel mehr! Wenn ich jetzt aufstehe und eine schlechte Laune habe, dann denke ich einfach daran wieviel Glück ich gehabt habe und wie gut es mir geht, obwohl ich noch viele Baustellen habe... aber ich bin einfach so dankbar. Es gibt ja nichts Schöneres als wirklich gesund zu sein. Und das merkt man natürlich viel besser, wenn man krank ist. Ich versuche mich daran zu erinnern, wie viele Geschenke ich vom Leben bekommen habe. Wie viele Geschichten entstanden sind. Ich höre den Menschen gerne zu, werde mir bewusst, dass das was sie erzählen und das was ich erzähle eine Geschichte ist.

Und das Gefühl dem Tod gegenüber, was ändert sich bei so einer Erfahrung?

Ich liebe diese Momente von Geburt und Tod. Das Leben ist kostbar. Ich durfte diese Übergänge oft erleben, war anwesend als meine Eltern und meine Schwiegereltern starben. Ich hatte das Glück, dass ich Menschen retten durfte oder mithelfen durfte, das Leben zu retten. Einmal während einer Operation habe ich eine Frau beatmet. Ich sagte ihr: „Du musst nicht sterben.“ Diese Frau hat am nächsten

Morgen behauptet, ich hätte ihr das Leben gerettet, weil sie meiner Aufforderung gefolgt sei.

Da ist was du gesagt hast, du hast sie dazu gebracht ihre Geschichte anders zu schreiben und zu erzählen.

Und ich habe diese Geschichte ein Leben lang in mir rumgetragen, auch ein Narrativ von mir. Es ist einfach ein Narrativ. Wir sind eine Geschichte und darum ist eigentlich alles heilbar, aber die Bereitschaft

diese Geschichten umzuschreiben, die sind nicht bei allen gleich. Aber wenn die Geschichten nicht heilbar sind, dann schreibe ich sie gerne um. Ich habe einfach die Überzeugung, warum soll ich mir da nicht ein Narrativ zulegen, das mir gut tut? Und ich kann das Narrativ insofern verändern, dass ich einfach nur die Angst zum Beispiel wegnehme. „Es ist schlimm, habe ich jetzt einen Hirntumor“.... Also dieses Narrativ stoppen und es ersetzen durch Gelassenheit.

Heiliger Bimbam! Moshe Cohen kommt wieder nach Bern

17.6. 19.00 Uhr bis 19.6. 12.00 Uhr

Das ist eine gute Botschaft. Nach zwei Jahren Pandemie, in Zeiten wo wir mit so vielen traurigen Nachrichten konfrontiert sind, brauchen wir Werkzeuge, um trotz Allem Leichtigkeit in unser Leben zu bringen.

Ich freue mich sehr, dass Moshe wieder mit uns sein wird um mit uns freundliche Leichtigkeit zu üben.

Moshe Cohen ist ein wunderbarer Künstler und Lehrer. Er arbeitet mit Respekt und grosser Sensibilität mit den Menschen in seinen Kursen.

Moshe unterrichtet in Zirkus- und Clownschole, er ist Gründer der Clowns without Borders in USA. Seit vielen Jahren ist er Teil der Zen Peacemaker Familie International.

Er wohnt in San Francisco.



Als der Zen-Meister Bernie Glassman 1998 als Pionier zu Moshe Cohen kam, um „Clown“ zu studieren, suchte er nach humorvoll-provokanten Möglichkeiten im Umgang mit denjenigen seiner Schüler/innen, die sich selbst zu ernst nahmen.

Bernies Idee war, die Rolle des „heiligen Clowns“ einzunehmen, so wie sie in den Traditionen der Ureinwohner Amerikas und in anderen Nationen als Leitfigur zu finden ist. Diese gesellschaftspolitischen Gegenspieler und Provokateure, diese Heiler und Schamanen nutzen Paradoxien, etwa um mit Humor zu Weisheit zu führen oder mit Heiligem Unsinn eine Gemeinschaft in Balance zu halten.

Der Workshop vermittelt diesen befreienden Bimbam.

Wenn man Roshi Egyoku (Leiterin des Zen-Center Los Angeles) fragt, was unter „heilig“ zu verstehen sei, schlägt sie vor: „Heilig ist menschlich“.

Tja ... so gesehen betrachten wir in dem Workshop einfach unser „Menschsein“ genauer, wertschätzen es, hegen es und bringen Humor in unseren Alltag und in unsere Beziehungen.

Falls Sie die Vorstellung haben, dass humorvolle Tools aus smarten Worten bestehen, werden Sie vielleicht entdecken, dass ein geschickt positionierter flüchtiger Blick oder eine subtile Geste die eigentlichen Angebote sind, Anspannung durch Humor aufzulösen.

Wir arbeiten überwiegend nonverbal und unbedingt konstruktiv.

Methodenvielfalt wird auf dem Workshop unserer inneren Führung erlauben, den Bereich des rationalen Handelns zu verlassen, und intuitiv-kreative Handlungsmöglichkeiten auftauchen lassen.

Wir veranstalten „heiligen Bimbam“ mit Hilfe von Naturtheater, Clownsarbeit, Einzel-, Zweier- und Dreierimprovisationen. Wir praktizieren Elemente des Butoh-Tanzes, Qigong, Feldenkrais, Zazen-Meditation, Achtsamkeits- und Stimmübungen. Einfache Skills und spontane Interaktionen stehen im Mittelpunkt.

Honorar für den Lehrer: CH 300.
Die Kosten für die Übernachtungen und Mahlzeiten, sind nicht inbegriffen.

Honorar für den Lehrer: CH 300.

Die Kosten für die Übernachtungen und Mahlzeiten, sind nicht inbegriffen.

Der Workshop wird in den Räumen der Tai Chi Schule „Harmonische Drachen“ an der Laupenstrasse 5a in 3011 Bern stattfinden.

Anmeldungen und Info über Übernachtungsmöglichkeiten bitte auf unserer Seite im Internet:

www.peacemaker.ch

Und: Im Verlauf des Workshops arbeiten wir hart daran, uns nicht zu ernst zu nehmen.

Peacemakers auf Reise in Brasilien

Von Anfang Januar bis Mitte Februar waren wir in Brasilien und haben dort die Saat der Zenpeacemakers aufgehen lassen. Wir besuchten Lama Padma Samten* und begannen einen Dialog über eine künftige Partnerschaft mit den Sangas des CEBB - Bodhisattva Buddhist Study Center, das rund 50 Praxisgruppen in ganz Brasilien zusammenführt. Wir waren in Bahia, im Nordosten Brasiliens, wo wir an Gesprächen in einer Schule in Salvador teilnahmen, die einer der ärmsten Viertel dieser Stadt dient. Im Landesinneren - in der Region Recôncavo baiano - besuchten wir und knüpften einen ersten Kontakt mit einer Gruppe von achtzehn traditionellen Quilombola-Gemeinschaften, die aus Afro-Nachfahren von Sklaven bestehen. Wir konzentrierten uns auch auf das Online-Treffen über Zen Peacemakers in Rio de Janeiro und auf einen Konfliktmanagement-Workshop für die Zen-Sangha in Rio Grande do Sul. Dort nahmen wir als Mönche am ersten Sesshin Ecodarma in Brasilien teil. Dieses Sesshin basierte auf dem Buch von David Loy, für das ich das Vorwort der brasilianischen Ausgabe geschrieben habe. Im Süden waren wir auch bei der Sibra-Synagoge - liberales Judentum -, wo wir von



unserem Freund und Kollegen in der Gruppe für interreligiösen Dialog, Rabbiner Guershon Kwasniewski, empfangen wurden. Die vielversprechenden Begegnungen motivieren uns, weiterhin Beziehungen zu pflegen, die von den Drei Grundsätzen

inspiriert sind und auf Respekt für die Vielfalt und den Reichtum aller Kulturen basieren. Dankbarkeit für alle Lehren unserer Lehrer und Vorgänger in der friedensstiftenden Praxis. Wir gehen gemeinsam den Weg des Dharma.

Jorge Koho de Mello

***Padma Samten** wurde 1996 zum Lama geweiht. Von da an reiste Lama Samten durch das ganze Brasilien, um die Lehre Buddhas zu verbreiten und dabei Übungsgruppen für Praktizierende im ganzen Land aufzubauen und zu stärken. Lama Samten erhielt Einweisungen von Lehrern der verschiedensten buddhistischen Traditionen, einschließlich der des Zen-Buddhismus. Er gründete das CEBB - Centro de Estudos Budistas Bodhisattva in Viamão (RS), wo Lama Samten auch lebt.



Angebote und Veranstaltungen 2022

Bitte finden Sie den aktuellen Stand der Angebote der Peacemaker Schweiz auf der Webseite:

<https://www.peacemaker.ch/angebot/>

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

Sanghas, ZPO

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, vierzehntägig - 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, vierzehntägig 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
Unsui Zendo, Gasometerstrasse 14, 8005 Zürich
Kontakt: Jorge Koho Mello & Marge Daien Oppliger
Infos: zurichzencenter@gmail.com
<https://www.zurichzencenter.org>

Das neue Wochenprogramm des Zürich Zen Center:

Ab April bieten wir folgende regelmäßige Angebote mit gemischtem Format (Präsenz- und Online) an:

Montags - Rebberg Zendo

- 17:00 Uhr – auf Portugiesisch

- 19:00 Uhr – auf Deutsch

Mittwochs - Unsui Zendo, Gasometerstrasse 14, 8005 Zürich

19:30 Uhr- auf Englisch

Gestaltung der Newsletter: Sabine Bartlewski