



# ZEN & PEACEMAKING

## *Weg des Herzens*

**Buddhistische Meditation und  
Achtsamkeit**

**Kommunikation. Begleitung.  
Interreligiös und interkulturell.**



*„Jeder und jede von uns verfügt über  
alles, was er oder sie braucht, um für  
den Frieden arbeiten zu können.“*

- Bernie Glassman Roshi



## Monika Winkelmann

Im Kreis sitzen, um eine Kerze und einen Glocke herum: Von Anfang an, seit 1991, und überall, wohin ich gerufen wurde. Zu einer kürzeren oder längeren Stille-Übung einladen, bei all meinen Angeboten, mit Schreiben und Meditation. Nur in der Stille kommen wir in unsere eigene Tiefe. Was tut sich dort? Worum geht es eigentlich? Wer bin ich? Was ist Beziehung? Wie kann ich üben, in mir zu ruhen? Im jetzigen Moment gegenwärtig sein? Kann ich mich lieben?

Ich meditiere, seit ich 28 Jahre alt bin: Nach einem Wochenende in TZM Jahre lang alleine, kombiniert mit Yoga-Übungen.

Später nach Thich Nhat Hanh in einer Bonner Sangha, mit S.H. Dalai Lama in einigen Großveranstaltungen oder anderen geliebten Lehrern nach ihren Podcasts und Büchern.

Zwei Laienordinationen (2011, in Bonn, Linie Bernie Glassman Roshi und 2014, in Seattle, Rinzaï-Zen nach Genjo Marinello Roshi) haben mich den Ruf nach „unbedingter Gastfreundschaft“ und „Der andere bin ich“ (Michel Dubois Roshi) tiefer ausloten lassen. Seitdem übe ich, diesem Ruf zu folgen.

Intuitives Schreiben, Kontemplatives Schreiben sind Weg und Ziel zugleich. Auch diese Übungswege dienen der Selbst- und Welterkenntnis, der Integrität und Ganzheit, können direkt Ausdruck mitfühlender, zärtlicher Aktion sein.

*„Liebe die Welt mit globalem liebenden Herzen.“*  
(Anna Gamma, Zen-Meisterin)

# DIE DREI GRUNDSÄTZE DER ZEN PEACEMAKER:

**Nichtwissen** - Nichtwissen ist der Ursprung aller Lebensäußerungen. Ich betrachte alle Lebensäußerungen als Lehren des Nicht-Wissens.

**Zeugnis ablegen** - Ich lasse es zu, von der Freude und dem Leid der Welt berührt zu werden.

**Liebende Handlung** - Aus der Haltung des Nichtwissens und dem Zeugnis-Ablegen entsteht die „liebende Handlung“. Dabei führe ich mich selbst, die Erde, die Menschheit und alle Geschöpfe in ihre Ganzheit.

*„Wir legen Zeugnis davon ab, wie sich unser Leben tagtäglich gestaltet. Und indem wir vor keiner Situation, vor der wir gestellt werden, zurückweichen, lernen wir und öffnen wir uns dem, was ist. In diesem Prozess geschieht Heilung.“*

**(Roshi Bernie Glassman)**

## VORAUSSETZUNGEN:

Die Bereitschaft, sich an Vorgaben wie Schweigezeiten und Struktur zu halten. Anregungen und wertschätzende Kritik werden immer willkommen geheißen.

So darf spürbar werden, dass jedeR einen UNVERZICHTBAREN Anteil hat an der „liebenden Gemeinschaft“ (Meditationskreis, Sangha).

## ORTE:

„Kleiner Tempel“, Eduard-Otto-Str. 4, 4. Stock

**Hof-Kuppen:** [www.aryatara-dharmacenter.com](http://www.aryatara-dharmacenter.com)

**Gesundheitszentrum:** [www.pur-bonn.de](http://www.pur-bonn.de)

**Waldhaus am Laacher See:** [www.buddhismus-im-westen](http://www.buddhismus-im-westen)

Außerdem Strassen und Orte in Bonn und woanders, die unserer besonderen Aufmerksamkeit bedürfen (z.B. Flüchtlingsheime, Heime für Wohnungslose, Gedenkstätte für gefolterte, ermordete sogenannte „psychisch kranke“ Kinder auf dem Gelände der Rheinischen Landeslinik und mehr).

## ANGEBOTE:

### Zen:

**Morgens:** 7-8, ca. einmal wöchentlich mit Council, ca. einmal monatlich mit Frühstück (unter „Aktuelles“ auf der Webseite oder nachfragen)

**Abends:** Auf Nachfrage. Z.Zt. Trainingsgruppe „Gewaltfreie Kommunikation“, mit ca. 14-tägigen Übungsabenden. 19:30-21:30.

### Einführungen und Zen-Übungstage:

Sonntag, 17.3., 16.6; 13.10.; 22.12.2019 (mit Sangha-Treffen):

- Einführung 9:00-10:30.
- Sangha-Frühstück und Samu.
- Zen-Übungstag von 13:00-18:00.
- Themenbezogene Studien (z.Z. Gewaltfreie Kommunikation)

### Freie Buddhistische Meditation:

23./24.11.2019 (Kleiner Tempel)

## **Vollmond:**

Singen, Chanten, Zeremonien...

Bring' mit, was Du hast und kannst und lass' Dich überraschen.

## **„Peacemaking“ oder „Ambulanz des Mitgefühls“:**

Peacemaker-Tage „Menschsein in unserer Stadt“

Evtl. Mini-Strassen-Retreats. Bitte erkundige Dich und bringe Dich ein.

Vielleicht kreieren wir etwas ganz Neues.

## **Schreib-Retreat: „Kontemplatives Schreiben“**

23./24.11.2019 (Kleiner Tempel)

## **Schreib-Retreat: „Aus dem ganzen Körper schreiben - Deinen wahren Ausdruck finden“:**

11.-15.12.2019 (Waldhaus)

„Schreiben lernt man durch Schreiben.“ Natalie Goldberg

Ich biete gerne Tage der Achtsamkeit in Ihrem Haus an oder wir kreieren zusammen ein passendes Angebot für Ihre Zielgruppe! Sehr gerne auch für Kinder.

## **Schreib-Retreat: „Halb & Halb“ mit „Poetischer Intervention“©**

Halb Seminar - Halb Ferien: Zeit für Dein Projekt!

25.-28.04.2019 und 17.-20.10.2019 (Hof-Kuppen / [Aryatara Dharmacenter](#))

## **Themenbezogene Retreats/Workshops:**

„Schwere Lasten abwerfen“ für Kriegskinder,

Nachkriegskinder, Kriegsenkel und -urenkel: 13./14.7.2019 und 30.11./1.12.2019 (Kleiner Tempel)

## Zeugnis-Ablegen-Retreats:

Trauer-Pilgerreise nach Tarsi, Italien: In Tarsi, Kalabrien, ist ein internationaler Friedhof geplant. Wir legen Zeugnis ab von unserer namenloser Trauer um die auf der Flucht über das Mittelmeer umgekommenen Menschen auf der Flucht. Anmeldung und Koordination: Monika Jion.

2019 Auschwitz-Birkenau Bearing Witness Retreat - Zen Peacemakers: 4.-9.11.2019 [www.zenpeacemakers.org](http://www.zenpeacemakers.org)

## WEITERE INFORMATIONEN UND PREISE:

**Zögern Sie nicht mich anzurufen und mir Ihre Fragen zu stellen!**



**Monika Winkelmann**

**Mobil: 0163 269 54 23**

**Festnetz: 0228 44 39 39**

**E-Mail: [m.winkelmann-schreiben@web.de](mailto:m.winkelmann-schreiben@web.de)**

[www.winkelmann-seminare.de/](http://www.winkelmann-seminare.de/)

[www.ursachewirkung.at/autoren/44:monika-winkelmann](http://www.ursachewirkung.at/autoren/44:monika-winkelmann)

Eine neue Website befindet sich im Aufbau!

Seit 2011 Mitglied der Zen Peacemaker Gemeinschaft  
Zen-Peacemaker-Kreise, -tage und Pilgerreisen  
Zen-Praktizierende (Bonn, Seattle, Paris...)  
Zeugnis-Ablegen-Retreats in: Auschwitz (5mal); Black Hills, Süd-Dakota; Lampedusa (2mal); Griechenland, Piräus; Bosnien. Strassen-Retreats: Paris, Bonn.