



ZEN &
PEACEMAKING
Bonn

MEIN PROJEKT:

Alles ist Training!

**Fragen und Antworten zum Training in Sozial Engagiertem Buddhismus
(TSEB) Februar 2021 - Februar 2022**

**Abschluss der einjährigen Ausbildung, die von Dharma-Lehrerinnen und Lehrern,
Aktivistinnen und Künstlern am Upaya-Zen-Zentrum unter der Leitung von Joan
Jiko Halifax in Vorträgen und bei kollegialen Treffen angeboten wurde**

Zen Peacemaker. Sozial engagierte Buddhistin.
Zen-Praxis. Kleiner Zendo Bonn.
Publizistin. Interaktive Poesie- und Bibliothherapie (Lutz von Werder u.a.)
Gruppenarbeit in Kreisen (TZI: Ruth Cohn). Council.
Wesentliches Zwiegespräch (Michael Lukas Moeller).
Gewaltfreie Kommunikation (Marshall Rosenberg)
Spirituelle Begleitung

Monika Jion Winkelmann
Eduard-Otto-Str. 4
53129 Bonn
Tel. 0228/443939,0163 /2695423
www.winkelmann-seminare.de



MEIN PROJEKT: Alles ist Training! Fragen und Antworten zum Training in Sozial Engagiertem Buddhismus (TSEB)

- **Abschluss der einjährigen Ausbildung, die von Dharmalehrern und Wissenschaftlern des Upaya-Zen-Zentrums unter der Leitung von Joan Jiko Halifax in Vorträgen und in kollegialen Treffen angeboten wird**

"Wenn ich sehe, dass ein Mensch hinfällt, dann sehe ich, dass ich dieser Mensch bin. Deshalb ist es ganz natürlich, ihm zu helfen." (Bernie Glassman in einem Interview mit der Zeitschrift "Cause & Effect" (vertreten durch Dr. Paul Köppler, im Jahr 2011, in unserer Wohnung in Bonn)

Einführung

Am 31. Dezember, dem genauen Abgabetermin für dieses Projekt, war ich sehr unzufrieden mit den fünf Seiten, die ich geschrieben hatte. Also rief ich meine jüngere Schwester Sabine, 65 Jahre alt, an und teilte ihr meine Gefühle und Gedanken mit. Plötzlich sagte sie, warte, warte, was du gerade gesagt hast, war so interessant für mich! Ich fragte, was habe ich gesagt? Sie antwortete, was du über das Training gesagt hast, und dass jedes Retreat vor heute ein Training für dich war, und jedes Sesshin und alles. Ich fragte sie, was hat es dir gegeben? Sabine antwortete, ich muss darüber nachdenken, ich habe nur bemerkt, dass ich wirklich aufgeregt war und anfang, etwas zu verstehen.

Und dann fügte sie hinzu: "Ich sehe dich darin, du bist eine Lehrerin."

Ich war gerührt und sagte, vielleicht ist das der Grund, warum ich lieber einen Vortrag darüber gehalten hätte, als zu schreiben. Ich verstehe, sagte sie, aber sie könne sich die Leute vorstellen, zu denen ich sprechen würde, im Saal, vor ihnen. Ich wurde still und traurig. Das ist ein wichtiger Punkt, Sabine, ich kann sie mir nur auf dem Bildschirm vorstellen, ich habe nur Joan und einige der anderen dreidimensional gesehen... Jetzt habe ich es. Ich werde mit dir reden, Sabine. Hast du noch Fragen? Schweigen. Ich habe verstanden: Es kann wirklich innere Arbeit bedeuten, der Frage nachzugehen, auf die wir eine Antwort suchen!

Auf der Bühne in Frankfurt, zusammen mit dem Dalai Lama, Anselm Grün, Bernd Scobel, antwortete Bernie Glassman, den ich zum ersten Mal "in Person" UND auf der riesigen Leinwand in einem riesigen Saal erlebte, auf eine Frage des Moderators Bernd Scobel: "Ja, ich weiß es und jeder hier im Saal wird es wissen. Aber meine Frage ist, was ist mit all den Menschen in der Welt, die die Botschaft nicht hören können?" Nach diesen Worten begann ich zu weinen und habe damit in gewisser Weise bis zum heutigen Tag nicht aufgehört, während ich gleichzeitig mit mehr und tieferer Freude als je zuvor lebe.



Sabine: Was ist sozial engagierter Buddhismus eigentlich?

Gute Frage, Danke. Ja, was ist das? Ist es dasselbe, was die Zen-Friedensstifter tun? Ich fühle mich durch diese Frage wirklich herausgefordert. Ist es das Gleiche? Ich bin mir nicht sicher. Ich habe sicherlich Zen-Peacemaker getroffen, die eher jüdisch als buddhistisch waren, ich war zusammen mit einem Sufi, einem Lakota-Mann und seinen Freunden, einigen palästinensischen Begleitern, christlichen Vätern, und ich bin mir ziemlich sicher, dass auch humanistische Atheisten als Zen-Friedensstifter akzeptiert wurden, wenn sie bereit waren, eine Grundausbildung in einem Friedensstifterkreis zu absolvieren und die drei Grundsätze zu akzeptieren: Nichtwissen-Zeugnis ablegen-Liebesvolles (mitfühlendes) Handeln (In den elf Jahren meines Weges mit Zen-Peacemakern habe ich gesehen, wie unterschiedlich die Drei Grundsätze formuliert und übersetzt wurden und wie sich die Zen Peacemaker selbst als Gemeinschaft bezeichneten (von "Familie" über "Orden" bis hin zu "Gemeinschaft").

Ich würde eher sagen, der Ausdruck „sozial engagierter Buddhismus“ ist spezifischer als der Begriff Zen Peacemaker oder Peacemaker (diese beiden Varianten ließen viel Raum, waren aber auch verwirrend), und er drückt seinen Bezug zur Lehre Buddhas aus. Ich kann mir vorstellen, dass es auf dem Weg dieses letzten Jahres Weggefährten gab, die durch die Tür dieser Ausbildung, die ich von nun an TSEB nennen werde, zu einem tieferen Engagement für den Buddhismus fanden oder finden werden. Das Gleiche ist mir passiert, dass ich, die ich bereits Buddhist bin (das mag für verschiedene Menschen etwas anderes bedeuten), meinen Weg zum Zen durch die Tür der Zen Peacemakers gefunden habe, oder vielmehr durch unseren Gründungslehrer Bernie!

Dies ist bereits eine lange Einleitung zu einer kurzen Antwort, aber von meinem Standpunkt aus nicht lang genug, es gäbe noch viel mehr zu sagen.

Wie ist es für dich, Sabine?

Sabine: Verstehe. Aber was ist mit dem sozialen Engagement an sich? Ich dachte, dass alle Buddhisten fürsorgliche Menschen sind...

Ich denke, sie haben Recht, und auch nicht. Das bedeutet, dass es sich lohnt, einen tieferen Blick darauf zu werfen, und dieser Blick könnte einige Aspekte von uns offenbaren, die wir nicht gerne zugeben. Sind wir fürsorglich und liebevoll genug, um das Folgende in einer Sprache des Respekts und der Bescheidenheit auszudrücken?

Für mich ist alles eine Frage der Beziehung. Ich hätte diesen Text auch so betiteln können: "Alles ist Beziehung". Und ich füge hinzu, dass ich von Natur aus eine Lehrerin bin. Beziehung muss und kann trainiert werden. Und zwar nicht nur mit bzw. zwischen Menschen, das ist sehr wichtig, sondern auch mit, sagen wir: Mutter Erde, Buddhismus. Zen. Religion. Wie ist Dein Verhältnis zur "Religion"?

Wie ist unser Verhältnis zu "Komfort"? Zum "Zuhause"? Ich denke oft, dass dies nicht genug beachtet wird. Für manche Menschen war und ist es leichter, ihr "Zuhause" (Partner, Familie, Kinder) zu verlassen als für andere. Menschen haben ganz unterschiedliche Komfortzonen, und manche haben Angst vor Beziehungen, während andere viel mehr Angst davor haben, nicht in engen Beziehungen zu leben.

Eigentlich macht es für mich absolut Sinn, Menschen zu bitten, sich auf ihre Art und Weise für den Buddhismus zu engagieren (es ist ein unglaublich weites Feld) als Grundlage oder Fundament für soziales Handeln. Vielleicht liegt es daran, dass ich Deutsche bin und viel über unser kollektives Trauma als Täter und als Kriegskinder und Nachkommen, die an kriegsbedingten Traumata sowie an individuellen Traumata in unseren Familien leiden, erfahren habe. Wir haben geschrieben und uns darüber ausgetauscht und uns gegenseitig geholfen, unsere Wunden anzuschauen und diese oder jene Medizin auszuprobieren, damit die Wunden sich gut schließen und heilen können. Es war ein faschistisches Erziehungssystem, sagte dein Therapeut zu dir, und ich wusste schon etwas darüber und über die Auswirkungen auf uns Kinder und die Beziehungen. Der Faschismus zeichnet sich durch ein brutales, sadistisches Verhalten gegenüber den so



genannten Schwachen aus, vor allem gegenüber Kindern, alten oder behinderten Menschen oder Menschen, die in großer Angst leben und denen das Nötigste vorenthalten wird, wie Privatsphäre, Sicherheit, hygienische und medizinische Grundversorgung, Wasser und Nahrung, Kleidung, Schutz von Neugeborenen und Kleinkindern, von Müttern, von alten, kranken und sterbenden Menschen. Es ist also sehr einfach, Menschen zu entmenschlichen, indem man ihnen diese Grundlagen wegnimmt. Wenn Menschen bereits eingeschüchtert, schmutzig und hungrig sind, scheint es leicht zu sein, sie als ANDERE zu betrachten. Durch ausgedehnte Geistesschulung und Sitzpraxis lernen wir zu erkennen, dass es keinen anderen gibt.

Jeder hat von den "guten Taten" der Nazis gehört, sogar in den Lagern, nicht wahr? Und einige kamen zu dem Schluss, dass Menschen nie nur gut oder nur schlecht sind, was ja auch stimmt. Aber etwas fehlte. Worunter ich litt, wie auch viele, die ich in meinen Gruppen gesehen und über die ich gelesen habe, ist der Mangel an Empathie, an Wärme, an echter Sanftmut. Mit Einfühlungsvermögen meine ich, dass wir uns hineinfühlen: In unser eigenes Leiden als Baby (was sehr, sehr schwer ist, und meistens, wenn überhaupt, zugänglich vermieden wird), in das Leiden der sogenannten ANDEREN.

Kehren wir nun zu Bernie und dem Zitat zurück. Denn Bernie hat eine überraschende Auffassung von Frieden, von Empathie und mitfühlendem Handeln sowie von sozialem Engagement und Heilung: Er spricht immer von EINEM KÖRPER. Alle Wesen, ein Körper. Wenn also das Kind vor uns auf die große Straße rennt, zögern wir keine Sekunde, weil es sich so anfühlt, als wäre unsere eine Hand verletzt oder würde gleich verletzt werden, und wir stoppen, was wir gerade tun, und drehen uns zu dem Kind um (laufen ihm hinterher) oder halten die verletzte Hand und tun etwas, damit sie nicht weiter blutet. Die Frage ist: Was lässt uns zögern und Angst überwinden? Die Antwort lautet: Training. Meine Antwort lautet: Der Buddhismus gibt uns in der Auseinandersetzung mit der Vielfalt der Aspekte die Mittel an die Hand, nicht nur auf unseren eigenen Körper zu schauen, auf unser Zuhause, unsere Freunde und unsere Nation. (Was manchmal schon schwer genug ist): Nein, wir lernen, unseren Geist und unser Herz zu erweitern und offen zu sein oder zu bleiben, dem ANDEREN gegenüber. Ich habe wirklich keine ansprechendere, logischere, notwendigere und erfreulichere Vision und keinen schöneren Weg gefunden, als den, den die buddhistische Geistesschulung und die Zen-Sesshins anbieten.

Sabine: Du hast vorhin erwähnt, dass Desmond Tutu einen berühmten Ausspruch gemacht hat, ein sehr kurzer, der sich so anhörte: "Wenn jeder eine kleine gute Tat am Tag vollbringt, tragen all diese guten Taten dazu bei, die Welt zu verändern." Es fühlte sich an, als ob Du etwas vermissen würdest.

Ah ja, danke. Lass' es mich versuchen. Ich würde noch hinzufügen: "Gutes tun gegenüber ALLEN Menschen, besonders gegenüber den Fremden, und bitte auch gegenüber Tieren und Pflanzen...", denn ich denke, wir weißen, sogenannten christlichen Europäer hatten und haben immer noch große Schwierigkeiten mit Menschen, die anders aussehen, die das tägliche Leben und die Religion (Geburt, Tod, Geburtstage, Feiertage, Streit, Übertretungen, Musik, Sprache, Essen, Trinken, Gemeinschaft...) anders praktizieren als wir es gewohnt sind. Wenn ich mir die Schlachthäuser der Tiere ansehe, finde ich, dass diese Orte die Menschen darauf vorbereiten, auch ihre Mitmenschen zu töten und abzuschlachten. Das Gefühl der Macht muss viel größer sein als die Empathie für die leidenden Wesen, die uns zum Weinen bringen und das Tier schützen wollen würden. Die ganze Nazi-Ideologie basierte, wie jede rassistische Ideologie, auf: WIR und FÜR UNS sind mehr wert als IHR und FÜR DICH. Das Lernen und Verlernen muss vom Kindergarten an bis zur Schule geschehen, und hat mit den Inhalten in den Schulbüchern, den Liedern und der Art und Weise, wie Konflikte gefördert und gelöst werden, zu tun. Unser Sinn und unsere Definition von Harmonie, Freude, Glück, Reichtum, Zugehörigkeit und so weiter muss und kann wirklich neu definiert werden - natürlich ist ein langer Atem nötig, der aus Großzügigkeit, Geduld, Weisheit, rechter Rede, rechtem Lebenswandel und so weiter besteht. Und soweit ich weiß, bietet nur der Buddhismus den ACHTFACHEN PFAD (ich habe hier nur sechs der acht Praktiken genannt) als einen Weg zur Befreiung an und damit gleichzeitig die Mittel, um dorthin zu gelangen! Ich denke, das ist hervorragend! Ist Deine Frage beantwortet?



Sabine: Ja. Es wäre wirklich hilfreich, mehr darüber zu sprechen.

Ich möchte jetzt lieber auf den Punkt zurückkommen, über den wir heute Morgen gesprochen haben. Du hattest mich gefragt, warum ich mich so unmittelbar nach dem gehörten Vortrag von Bernie für das Auschwitz-Zeugnis-Ablegen-Retreat angemeldet hatte. Ich glaube, ich war tief im Inneren am Boden zerstört. Ich erlebe gerade, wie hartherzig und ahnungslos manche Lehrer und Eltern heutzutage auf das Leid an den europäischen Grenzen, auf dem Mittelmeer, in den Flüchtlingsheimen und Containern in und außerhalb unserer Städte und Gemeinden reagieren. Die unfassbare Zahl der bereits toten und noch sterbenden Schwarzafrikaner ist so schrecklich, dass man sich erschüttert und ohnmächtig fühlt, so dass die offensichtlichen Tatsachen geleugnet oder verzerrt und in ein Narrativ gepresst werden müssen, das anderen die Schuld gibt: den Flüchtlingen selbst, denen, die ihnen helfen, den Politikern hier und dort... Wir denken vielleicht: "Sie MÜSSEN etwas Schlimmes getan haben, um ein solches Risiko einzugehen, um erschossen zu werden, zu verhungern, um vernachlässigt zu werden, in Gefängnisse gesteckt zu werden, negiert zu werden. Denn es würde keinen Sinn machen, etwas anderes zu denken". Es war dasselbe wie mit den Juden und Sinti und Roma und anderen, die deportiert, verfolgt und in die Lager gesteckt wurden! Diejenigen, die ihr Leben riskieren, um Menschen aus Seenot zu retten, werden kriminalisiert. Aber zum Glück gibt es in unserem Land und in den Ländern, die am Meer liegen, Graswurzelbewegungen, Menschenrechtskampagnen oder Gemeinschaften, denen das Thema am Herzen liegt. Ich würde mir wünschen, dass sich mehr Buddhisten, mehr interreligiöse Gruppen mit ordinierten Personen, wie in Standing Rock, voll und ganz für diese Sache einsetzen. Ich finde Bernies, aber auch Alan Senaukes Ansatz und den von Joan Halifax und Paul Lederach so erfrischend und erhebend, wirklich gründlich mit den Menschen in Nepal zusammenzuarbeiten, als Beispiel, und sich selbst, Zeit, Logistik, komplexe Reisen und Ausrüstung für eine bessere Gesundheit, für Kliniken oder klinische Versorgung anzubieten und Mädchen und Frauen über hygienische Maßnahmen zu unterrichten. Und wann immer es möglich ist, diese Reisen zu wiederholen. Wir können uns die heilsamen Auswirkungen auf die Menschen vorstellen, denen wir dienen wollen!

Was ich im kleinen Rahmen mit einer Person oder einer Familie gesehen und erlebt habe, lässt sich auf ein großes und komplexeres Projekt übertragen: Es geht darum, Wertschätzung zu zeigen, verfügbar zu sein, von ganzem Herzen zuzuhören, auf vielleicht überraschende, hilfreiche Weise zu reagieren. Ich habe Menschen aufblühen sehen, wenn sie oder er sich begrüßt gefühlt, wie wir unsere Mutter oder unser Kind grüßen würden. Und das sind Buddhas Lehren und Wege, unseren Geist zu verändern. Wie man Müdigkeit, Abneigung und sogar Ekel überwinden kann: Ich habe diese Erfahrung auf der Straße mit Menschen gemacht. Ich wusste nicht, dass ich mich für schlechte Gerüche oder Schmutz nicht interessiere. Natürlich will ich das nicht romantisieren, denn wir haben nur vier oder fünf Nächte draußen verbracht. Aber wir waren völlig ehrlich zu denen, die keine Unterkunft hatten, und zu denen, die wir um Spenden baten, und fast alle schätzten unser Experiment und fühlten sich ermutigt. Ja, auch das ist wichtig zu erwähnen: Die Wirkung von liebevollen Handlungen auf Zeugen ist enorm, selbst wenn sie nur davon hören, dass solche Dinge geschehen sind! Unterschätze also bitte niemals eine unerwartete Freundlichkeit oder Güte.

Entschuldige bitte, wenn ich zu lang werde, in diesem oder anderen Punkten oder wenn ich gar scheitere bei meinem Versuch, Dich mitzunehmen. Es ist so wichtig, über unser Handeln nachzudenken und sich auch gegenseitig zu inspirieren und voneinander zu lernen. Habe ich Dir schon erzählt, dass diejenigen, die an einem Straßen-Retreat teilnehmen wollen, Geld sammeln, um es der Straße zurückzugeben? Das klingt irgendwie interessant und seltsam, aber nach den „Exerzitien“ versteht man, wie schön und wichtig gerade dieser Punkt ist. Wenn wir auf einem Markt verdorbene Früchte vom Boden aufsammeln. Oder wenn wir dort betteln: Wir nehmen uns, was uns nicht gehört. Wir nehmen es von denen, die dort leben, buchstäblich. Also zurück zum gesammelten Geld: Jede:r bringt den gleichen Betrag ein, fragt Freunde und Verwandte, und die Gruppe entscheidet in einem Kreisgespräch, an welche Einrichtung, die sich um Obdachlose kümmert, wir das Geld geben wollen. Und diese Menschen sind so froh, dass sie in ihrer täglichen Arbeit auch gesehen und gewürdigt werden.

Die Bedeutung der Ethik kann nicht genug betont werden, finde ich, und während ich mit dir, Sabine, und meinen bekannten und unbekanntenen Freunden und Lesern spreche, habe ich das tiefe Gefühl, dass ich mich viel mehr für die ethische Ausbildung engagieren und darüber berichten sollte.



Wenn wir keine ethische Ausbildung bekämen, die uns Orientierung geben könnte, wie könnten wir dann diesen Schritt machen und Verständnis, eine Hand, etwas zu essen anbieten, unsere Bequemlichkeit bei der Begegnung mit Flüchtlingen, Obdachlosen in unseren Städten riskieren? Wir wollen nicht mit vermeintlichen (!) Kriminellen befreundet sein (obwohl wir auch das bedenken sollten). Wir wollen unsere Art, miteinander auszukommen, schützen, unsere Kinder vor Gefahren bewahren. Unsere Familien und Freunde ernähren, bevor wir an andere denken, wenn überhaupt. Und bei all dem fühlen wir uns nicht wirklich glücklich, zufrieden, wir fühlen uns sogar irgendwie schrecklich. Und warum? Weil, wenn die Hälfte unseres Körpers oder sogar mehr von Angst, Terror, Krankheit betroffen ist, wie können wir dann glücklich sein? Wir können für eine Weile glücklich sein, das ist in Ordnung, aber wir können nicht zutiefst glücklich sein, wir wollen doch die Gesamtheit und Tiefe unseres Lebens kennen, nicht wahr?

Eine andere Sache, die mir in den Sinn kam: Ich war traumatisiert, wie viele in meiner Alterskohorte, die einige Jahre nach Ende des Zweiten Weltkriegs geboren wurde. Als Teenager muss ich einen Film über die Lager gesehen haben, wie die Überlebenden und die Getöteten nach der Befreiung aussahen. Ich war so extrem schockiert, dass die Erinnerung in den "Untergrund" ging, genau wie alle Erfahrungen, die unser psychisches System nicht halten kann, in den "Untergrund" gehen. Eine Tiefentherapie, wie wir sie beide durchlaufen haben, hilft das, was von diesem schwer zugänglichen Ort an Signalen gesendet wird, zu deuten, zu verstehen, zurückzuholen. Solange, bis wir in der Lage sind, die Erfahrungen zu befreien und zu lernen, sie zu halten, zusammen mit liebevollen ANDEREN, Therapeuten, Lehrern, sehr guten Freunden. Bis wir selbst zum Liebenden ANDEREN werden. Und bis wir uns bewusst werden, dass es in uns selbst (wie auch in anderen) immer eine liebevolle, strahlende Natur gab, die nur in Schichten von schützenden, aber einengenden Energien eingewickelt war, für die wir einen Preis zahlen.

In Auschwitz-Birkenau haben sich diese Prozesse in ihrer schlimmsten Form manifestiert. Wie bei den Nachkommen von Kriegskindern hat sich das Schlimmste verkapselt: Terror, Angst, Scham, Schuld, Wut, Misstrauen, Enttäuschung, Ekel, aber auch Sehnsucht, Liebe, Trauer. Vielleicht haben wir uns gefragt: Könnte es möglich sein, das loszulassen, unsere Liebe als Deutsche zu zeigen, unsere Reue, unsere tiefste Sorge und Fürsorge?

Der Punkt "Beziehung" muss erwähnt werden, wenn Du fragst, warum ich und einige andere zu den Auschwitz-Retreats zurückkehrten. Die Beziehungen an solchen Orten sind in der Regel stärker als an anderen Orten, an denen Tod und Schweigen, Zeremonie und tiefste Trauer vorherrschen. Ich glaube, wir Deutschen wollten als menschliche Wesen gesehen werden! Ich wollte zumindest als ein normaler, guter und manchmal schlechter, oft versagender, aber liebevoller und mitfühlender Mensch angesehen werden! Dass meine Vorfahren fehlgeleitet, verführt, furchtbar unwissend über ihre Taten waren (mein Großvater hatte, soweit ich weiß (es gibt viele Lügen und viel giftiges Schweigen über solche Handlungen, Taten, Sünden - 600 Sklavenarbeiter in drei Fabriken), und dass ich bis heute verzweifelt war! Ich wollte die Stimme vieler anderer sein, die ihre Stimme, aus welchen Gründen auch immer, verloren hatten oder einfach nicht anwesend oder bereit waren, sich zu entschuldigen und zu trauern und sich zu verbinden. Aber die Zeremonien, die Gesänge, die Gottesdienste und Gebete haben mich auch auf eine tiefe Weise glücklich gemacht, die schwer zu beschreiben ist.

Sozial engagierter Buddhismus: Für mich ist es, den Zendo zu sehen und zu schaffen - in einem Akt mutiger Vorstellungskraft und Kreativität, des Glaubens, des Rituals und der Zeremonie - den Tempel, überall, wo wir sind, und besonders an solchen unterversorgten Orten. (Bernie sprach von „underserved“, das hörte sich klarer als im Deutschen).

Jedes Mal, wenn ich im November von den Retreats in Polen nach Hause kam, war ich irgendwie krank, nicht immer sichtbar, und das dauerte bis März. Von Mitte November bis März hätte ich mir fast geschworen, nicht mehr dorthin zu fahren, so furchtbar fühlte ich mich, warum hatte ich jemals dort sein wollen und sogar gekämpft, am Ort des größten Grauens und der Auslöschung des Hasses und der Schande für uns Deutsche, des unendlichen Leidens unzähliger Menschen. Ich würde nie wieder zurückkehren. Aber es gab noch viel mehr zu erleben und zu lernen, zum Beispiel über die Freundschaft zwischen Juden und Nichtjuden. Jüdische, insbesondere deutsche Menschen, über gemeinsame Trauer und Zusammenhalt, über Liebe und Solidarität, über Kunst, Religion, Heldentum und Heldentaten und vieles mehr.



Die Zeit verging, und Pilgerfahrten, andere Zeugnis-Ablegen-Retreats riefen zur Teilnahme auf oder waren zu erschaffen. Die Quintessenz von allem brachte die Einsicht, dass Zen-Training einerseits für mein Gleichgewicht und meine Gesundheit notwendig war und dass ich andererseits dieser besonderen Verfügbarkeit als Einzelperson oder als Gruppe "im Feld" auf Englisch „Dienst“ weiterhin Raum geben würde. Und ja, wir sind in der Lage, unsere Sensibilität, Empfänglichkeit, Verwundbarkeit, unseren intuitiven Geist und einige subtile Fähigkeiten zu trainieren, die alle auf magische Weise zusammenwirken, wenn wir gerufen werden.

Sabine: Alles ist Training, sagst du. Was hast du denn genau trainiert?

Wie kommt es, dass man motiviert wird, sich – schließlich! - aus der eigenen Komfortzone herauszuwagen? Wir haben heute Morgen darüber gesprochen, denn das Gleiche gilt für die Kunst, in meinem Fall für das Schreiben und für die formale Meditationspraxis. Aber der Sprung nach oben wird genauso einfach sein wie andere Schritte, wenn die Zeit reif ist, und wenn Verzweiflung, Hingabe oder Mitgefühl stark genug sind.

Wir können uns Situationen vorstellen, in denen sich unser Herz zusammenzieht und sich die Muskeln um das Herz herum verhärten - oder sie werden, unter anderen Umständen, weicher. Dies geschieht wirklich. Durch Übung oder Training können wir an einen hungernden Gefangenen oder einen völlig überarbeiteten Arbeiter in einer Fabrik oder eine Frau im Krieg denken und uns nicht nur mit ihm oder ihr verbinden, was schon viel ist, sondern unsere Fähigkeit und auch Bereitschaft, mitzufühlen, hat sich erhöht. Und dies ohne Verzweiflung auszulösen! Wie kann das geschehen, fragst du dich. Durch allmähliches Training oder durch eine plötzliche schockierende Erfahrung. Bernie hat mit seinen "plunges", einem plötzlichen Eintauchen, ein Feld von Gewahrsein durch dosierte Schocks geschaffen. Und gleichzeitig wurden wir alle sehr gut gehalten, viel besser als die meisten anderen Besucher der ehemaligen Vernichtungslager. Wie in einem Sesshin werden wir eingeführt, bekommen Orientierung, Informationen, machen Erfahrungen von Zugehörigkeit, Stille, um in die Tiefe zu gehen, Gehmeditation, um uns zu erden, Kreisgespräche, um Gruppenweisheit, Verbundenheit, Verständnis zu erfahren.

All diese Zutaten fördern das Glück, denn Freude und Liebe, Verständnis und Verbundenheit können nur mit einem offenen Herzen, das ein liebendes Herz ist, wachsen und sich stabilisieren. Wir können sehen und fühlen und staunen, wie körperliche Erfahrung und geistige Erfahrung Hand in Hand gehen.

Wiederholung ist der Schlüssel zum Training. Das ist auch der Schlüssel der Kunst und der religiösen Erfahrung.

Ich glaube, wenn wir uns die Zeit nehmen würden, dies tiefer zu erforschen, würden wir herausfinden, dass wir dies bereits wissen, es aber vergessen haben. Kontemplative Praktiken erinnern uns daran, ebenso wie die wunderbaren Dharma-Vorträge in diesem Jahr uns daran erinnerten. Sie haben uns genährt und motiviert. Sie sind in sich selbst ein Ausdruck von Liebe. Entäußerte Liebe. Es gibt so viele Möglichkeiten, Liebe zu praktizieren. Ich bin so unendlich dankbar dafür.

Eine Möglichkeit, die ich liebe, ist, immer wieder an dieselben Orte zu gehen. Freundschaft mit Orten, mit Themen, mit Menschen zu vertiefen. Ich habe mich verpflichtet, Gastfreundschaft zu bieten, Gastfreundschaft zu sein. Und zur Solidarität mit marginalisierten Wesen, die ebenfalls unterdrückt werden. Verleugnete Themen.

Wahrheitsliebe, Solidarität, Gastfreundschaft und Barmherzigkeit sind also die vier, die ich anstrebe, und ich hoffe, eine Sprache zu verwenden, die jeder verstehen kann (die auch Stille sein kann).

Bernie wiederholte die „liebvollen Handlungen“ der "Zeugnis-Ablegen-Retreats", und es machte so viel Sinn für uns, nicht wahr? Bevor Kinder Vertrauen fassen, insbesondere missbrauchte oder sehr enttäuschte Kinder, brauchen sie eine ganze Weile lang eine liebevolle Person und einen stabilen Rahmen an ihrer Seite, mit einer Reihe von gleichen Ritualen. Wir wissen also, wie wichtig sichere Räume sind, und die Zeugnis-



Ablegen-Retreats bieten diese Art von Räumen, paradoxerweise, denn jede:r von uns ist auch sehr herausgefordert! Wir bezeugen Gefäße der Liebe und des Mitgefühls. Der Trauer und Reue. Von Feier und Zeremonie. Für Heilung, Wiederherstellung und Transformation. Für wahre und tiefe Begegnungen mit der Wirklichkeit.

Sabine: Das ist wirklich bewegend. Ich merke, dass ich nicht so viele gute Gruppenerfahrungen habe wie du. Hast du nicht auch eine Ausbildung in Council gemacht?

Ich war mir dessen nicht bewusst, gut, dass Du mich daran erinnerst. Ja, das habe ich. Mehrere sogar und Jahre lang selber solche moderiert. Aber wie passt dieser Punkt in die Absicht dieser Abschlussarbeit? Ich weiß es wirklich nicht.

Vielleicht schreibe ich an anderer Stelle mehr darüber. Ich liebe Kreisgespräch/Council und denke, dass er ein wunderbares, sicheres Gefäß ist, und er ist so demokratisch! Ich glaube wirklich, dass das, was wir in diesem interreligiösen und interkulturellen Council-Kreis mit Luis und Abdullah und dann auch in Bosnien bei der Unterstützung eines Friedensprojekts versucht haben, gleichzeitig eine Ernte war - z. B. von diesem enormen Online-TSEB-Input! - und neue Samen in hoffentlich fruchtbare Böden legte.

Hiermit möchte ich mich bei dir, Sabine, für deine Inspiration und Geduld mit mir bedanken, ebenso wie bei den lieben Lesern. Wir hatten einige technische Schwierigkeiten mit der Überlastung des Systems am Ende des Jahres und mit meiner Unwissenheit und meinen bescheidenen Fähigkeiten. Ich bin mir überhaupt nicht sicher, ob ich meine eigene Vision, die ich für dieses Jahr des TSEB hatte, erfüllt habe und ob meine Absicht klar und angemessen vermittelt wurde. Langfristiges soziales Engagement, ethisch fundiert sowie Flexibilität, um zu reagieren, wann immer es in unserer Umgebung nötig ist, im Bewusstsein der Schreie unserer Mutter Erde, im Bewusstsein der Realität des Todes, im Bewusstsein der Gewalt von Armut und Diskriminierung, hoffen wir, mit Freundschaft, Gastfreundschaft, Solidarität, Barmherzigkeit und einer guten Portion Freude zu inspirieren.

FROHES NEUES JAHR!

Die folgenden Informationen werden verfügbar sein:

- Dharma-Workshop zu Thích Nhat Hạnhs Lehren über sozial engagierten Buddhismus
- Bericht über das Council-Training für junge muslimische Männer, geschrieben von Luis Padberg und mir
- Notizen über die Bosnienreise zur Friedensfarm in Sanski Most
- Hinweise auf zwei herausragende muslimische Friedensarbeiter und Schriftsteller, die sich mit ihrer Kreativität, ihrem Trost und ihrem starken Glauben für die Verständigung zwischen jüdischen und muslimischen Menschen in Deutschland einsetzen
- Notizen über das Leben der syrisch-kurdischen Familie, die wir 2016 in Griechenland kennengelernt haben und die nun schon einige Jahre in Deutschland lebt...
- und ein paar gute Überraschungen!



ZEN &
PEACEMAKING

Bonn

Fragen? Bemerkungen? Möchten Sie zusammenarbeiten, eine Klausur planen?

Sie können mir schreiben und/oder sich meine Website ansehen. Es gibt eine Seite auf Englisch "For my English-speaking friends". Es ist ein "work in progress" :) Niemals "perfekt", denn auch diese "Abschlussarbeit" ist und wurde etwas, das ich mir ganz anders vorgestellt hatte.

Ich danke euch sehr für eure Aufmerksamkeit. Für eure Liebe, eure eigenen liebevollen Projekte! Mögen alle Wesen segensreich berührt werden.

Mit zusammengelegten Händen!

Monika Jion