

Liebe Interessierte und Teilnehmende an der AG Frieden (im Rahmen der DBU)!

In diesem Rundbrief geht es zuerst darum an die **Friedens-Meditation mit Bernd Bender** zu erinnern, die am kommenden **Montag, 30. März 2026, von 20.00-21.00 Uhr** live aus dem Akazien-Zendo in Berlin übertragen wird.

Dies ist nochmals der ZOOM-Link dazu:

<https://eu01web.zoom.us/j/62400311328?pwd=QhftX2AWbaWV9bobguxyaJQTNkfmLn.1>

Meeting-ID: 624 0031 1328, Kenncode: 996890

Zu Bernd Bender siehe:

<https://www.akazienzendo.de/> und <https://www.akazienzendo.de/de/menschen-im-zendo> .

Das 23. Online-Treffen fand am 9.3.2026 statt und drehte sich um die Frage: "Wie lerne ich meine Friedensliebe auszudrücken und zu verkörpern?"

Wir sprachen freundlich und in Ruhe miteinander, dennoch konnte ich persönlich nicht umhin zu denken und zu spüren, dass die Teilnehmenden sich damit schwer taten, echte und tiefgründige Gedanken und Haltungen der Friedensliebe, zumal basierend auf buddhistischen Lehren und Einstellung, zu artikulieren. Mein Eindruck ist, dass wir, ich möchte mich da nicht ausschließen und habe mich auch als Moderator zurück gehalten, so beeindruckt sind von den medialen Berichterstattungen und einer für die deutsche Mentalität evtl. typischen "Ja-aber-Haltung", dass kraftvolle, aus Überzeugungen und "Bodhichitta" kommende Einstellungen und Äußerungen es schwer haben Ausdruck zu finden. Hier gibt es offenbar noch einiges zu lernen. Vielleicht müssen wir denen erst einmal zuhören, die das Friedensliebe-Herz schon am rechten Fleck haben und entsprechend reden und schreiben können.

Im Laufe des Abends wurde aus einem 42-Jahre-alten Text des unterdessen verstorbenen britischen Dharma-Lehrers Sangharakshita vorgelesen. Das war 1984 eine kraftvolle Dharma- und Friedensstimme mit vielen buddhistischen Lehrmotiven.

PDF in der Email

Dirk Harms aus unserem Kern-Team wünscht sich einige Beiträge in diesem Rundbrief. Als evangelischer Pfarrer (im Ruhestand) bekümmert ihn die sog. "neue Denkschrift zur Friedensethik" der EKD (Evangelische Kirche Deutschlands), die im Grunde eine Abkehr von dem Prinzip der Gewaltfreiheit bedeutet, das eigentlich ein Credo vor allem in der christlichen Friedensbewegung war.

Dazu kann man sich dieser Petition anschließen.

(Dieser Link erklärt auch worum es geht, verlinkt wiederum die besagte Denkschrift der EKD und fordert die Kirchenleitung dazu auf, den so eingeschlagenen Kurs wieder zu ändern):

<https://c.org/LJSpLkhSPK>

Ich möchte an dieser Stelle einfügen, dass Katholiken dasselbe Thema haben. Hier ein Beitrag, den PAX CHRISTI gerade veröffentlicht hat:

<https://de.catholicnewsagency.com/article/3119/katholischer-friedensexperte-spricht-uber-gewaltfreiheit-in-zeiten-von-krieg>

Und nachdem wir zuletzt auf einen von Österreich aus organisierten Peace Walk nach Jerusalem hingewiesen haben, gibt es nun auch einen Peace Walk durch Frankreich:

<https://peacewalk.info/routes/france/>

Dirk weißt ebenfalls auf das mutmachende Informationsmedium "Pressenza" hin...

<https://www.pressenza.com/de/>

... auf dem u.a. dieser Beitrag eines westlichen buddhistischen Lama erschienen ist:

<https://www.pressenza.com/de/2026/03/interview-mit-lama-michel-rinpoche-4-teil-wir-brauchen-die-stille/>

Mich beschäftigt dieser Report über das "Atomare Deutschland" von ICAN

<http://www.icanw.de> :

PDF in der Email

Und ich vermute alle kennen auch das renommierte schwedische Institut SIPRI

<https://www.sipri.org/>

Wer nur der Tagesschau vertraut, findet auch hier etwas zu SIPRI:

<https://www.tagesschau.de/thema/sipri>

So können wir nicht mehr sagen, wir hätten nichts davon gewusst.

Aber nun soll es ja darum gehen, dass wir unsere Dharma-Stimme für den Frieden erheben können.

Vielleicht hilft dabei dieses Gebet, das kürzlich vom Tibethaus Deutschland in Frankfurt versendet wurde:

Ein Gebet für Frieden und Bewahrung

von Zong Rinpoche

Für die Unschuldigen und die Leidenden

Möge ein schützender Schild über jedem Kind, jeder Familie und jedem Menschen liegen, der sich im Weg der Gewalt befindet. Wir halten in unseren Herzen all jene, die geliebte Menschen verloren haben, die vertrieben wurden oder im Schatten der Angst leben. Möge Trost diejenigen erreichen, die trauern, und möge Stärke diejenigen tragen, die verzweifeln.

Für die Helfenden und Heilenden

Wir danken für den Mut all jener, die mitten im Chaos medizinische Hilfe leisten, Nahrung bereitstellen und Schutz gewähren. Mögen ihre Hände ruhig sein, ihre Ressourcen ausreichend und ihre Sicherheit gewährleistet, während sie die Würde menschlichen Lebens bewahren.

Für Weisheit und Wandel

Mögen die Herzen derjenigen, die Macht ausüben, von Mitgefühl berührt werden und die gemeinsame Menschlichkeit erkennen, die uns verbindet. Mögen Führungspersönlichkeiten die Weitsicht finden, über den Kreislauf von Vergeltung hinauszublicken, und den Mut, den schwierigen, aber notwendigen Weg der Versöhnung zu gehen.

Für eine friedliche Zukunft

Mögen wir einen Tag erleben, an dem das Geräusch von Sirenen und Explosionen durch die Stille von Sicherheit und das Lachen spielender Kinder ersetzt wird. Möge ein gerechter und dauerhafter Frieden Wurzeln schlagen und alte Feindschaften in eine gemeinsame Verpflichtung für eine Zukunft verwandeln, in der alle ohne Angst leben können.

PDF in der Email

Mit den besten Wünschen und Grüßen,
Yesche U. Regel

Nachträge:

Es stehen die **Ostermärsche** bevor, denen man sich anschließen kann:

<https://www.friedenskooperative.de/ostermarsch-2026>

Das **24. Online-Treffen der AG Frieden** wird am Montag, den 20. April 2026 von 19.00-21.00 Uhr stattfinden (Details dazu später):

Der ZOOM-Link ist dann dieser:

<https://eu01web.zoom.us/j/62037086098?pwd=P9Hf9i7Xty8b3qaIIA47hOnmB17pIm.1>

Meeting-ID: 620 3708 6098, Kenncode: 581448

Und die übernächste **Friedens-Meditation** wird am Montag, den 27. April 2026 von 20.00-21.00 Uhr stattfinden

und wird von **Hoetsu Kathleen Battke** (Peacemaker Gemeinschaft) geleitet.

Der ZOOM-Link ist dann dieser:

<https://us02web.zoom.us/j/82414740174>

Meeting-ID: 824 1474 0174

Und ich möchte (nochmals) auf das **Friedens-Meditations- und Gebets-Wochenende** hinweisen, das ich im Kamalashila Institut in der Eifel vom 5.-7. Juni 2026 veranstalten werde.

Man kann sich jetzt sowohl für die Präsenz-Teilnahme vor Ort in Langenfeld/Eifel anmelden ...

<https://kamalashila.de/programm/veranstaltungen/veranstaltung/friedensmeditationen-und-gebete/>

... als auch für die Online-Teilnahme:

<https://kamalashila-campus.com/courses/friedens-meditationen-und-gebete/>