

Epistle from Switzerland Yearly Meeting. Herzberg near Aarau 18-21 May 2018

Children's Epistle

Meeting started on Friday evening. We played games and prepared the kid's room; placing mats on the floor. On Saturday, we talked about how our hearts pump blood, listening to the beat to be aware of our bodies and calm down. We also played a game where we put our hands in a bag to feel something inside and describe it. We also closed our eyes, tasted things, and described the taste and texture. By feeling and tasting without seeing, we learned to not judge things by the way they look.

We talked about our feelings describing how we would feel in different situations including waking up alone in middle of a lake, alone in our home, or in our bed with a piece of chocolate cake on the bedside table. Someone said finding chocolate cake would make her both happy and surprised. Three more young Friends joined us on Saturday to make glitter bottles which we sold to raise chf29 for the school in Ramallah. A Friend came to teach us about yoga. We played a kind of follow the leader's pose game. We later drew objects on paper without looking at the paper; this called blind drawing. We were drawing what we saw rather than what we wanted to see. Another Friend joined us on Sunday for our talk about hyenas and giraffes. Hyenas are jealous but deep inside need love, while giraffes are nice, forgiving, and give love. We learned that we are all a bit of both.

We finally talked about what to do when we get angry. A Friend described her red anger which becomes white. We looked at our feelings inside and how to talk to others to get their point of view. Talking about the feelings makes us feel better.

This year's Switzerland Yearly Meeting was held again at the wonderful location of Herzberg where nature is on the doorstep enticing the visitor with sounds, views and smells of the countryside.

The theme for the gathering was "Living our Values in an Uncertain World". This was the focus from the first Gathering for Worship sharing on Friday evening when we were reminded that the Quaker Testimonies are the foundations by which we live.

For many this was also a time for renewing friendships and welcoming newcomers. Conversations were held well into the night!

Each morning began with a short silent walk along one of the many tracks where the sounds of birds and the gentle wind in the trees helped awaken the senses.

We welcomed delegates from Britain Yearly Meeting, FWCC European and Middle East Section and German Yearly Meeting and a guest from Moscow.

Over the course of the weekend we explored our theme more deeply. On Saturday morning a panel discussion was led by four Friends sharing how they live their values in an uncertain

world. That evening Dr. Amanda Kemp joined us via a live link focusing on her work “How to Have Difficult Conversations about Racism without Losing your Voice or your Cool.”

Her 5 Steps are: check in with your “wise self”: is this the right time to have this difficult conversation? Hold space for transformation. Ask “tell me more” questions. Ask if the other would like to hear how it is for you: if not, now is not the time to share. Check in with yourself afterwards.

Workshops included *Médiation de quartier* (Michel Mégard) and Non-violent communication (Michel Monod). The flexibility of the programme allowed for additional workshops focusing on specific aspects of the theme, such as “Faith and Action”.

The spirit of sharing, patience and respect was reflected in the swirl of languages including German, French and English. Meeting for Worship for Business was held over 3 sessions which allowed for space and renewed concentration. Thorough preparation by the clerking team meant business proceeded smoothly and easily. The Sunday evening social included reports from our delegates, gentle yoga and a celebration of music, poetry and singing.

It was Pentecost weekend which commemorates the Holy Spirit working through the Apostles. We as Quakers directly experience this Spirit or light or love. Indeed, despite our different languages, we are unified through our shared value “that there is that of God in all.” This weekend has given us more tools and confidence to respond compassionately and effectively to difficult voices in the wider world.

We send Greetings to Friends everywhere.

Epître de l'Assemblée annuelle de Suisse. Herzberg près Aarau, 18-21 mai 2018

Epître des enfants

La rencontre a commencé le vendredi soir par des jeux et la préparation du local réservé aux enfants, où nous avons recouvert le sol de nattes. Samedi, nous avons parlé de notre cœur et comment il pompe le sang ; nous avons écouté ses battements pour prendre conscience de notre corps et pour nous calmer. Nous avons aussi fait un jeu qui consistait à plonger nos mains dans un sac pour tâter un objet et le décrire ensuite. Nous avons goûté des choses, les yeux fermés, puis essayé d'en décrire le goût et la texture. Toucher et goûter des objets sans les voir nous a appris à ne pas juger les choses uniquement sur leur apparence.

Nous avons parlé de nos sentiments dans différentes situations, par exemple si nous nous réveillions en plein milieu d'un lac, ou seuls à la maison, ou encore dans notre lit avec un morceau de gâteau au chocolat sur la table de nuit. Une Amie nous a dit qu'elle serait à la fois surprise et heureuse de trouver du gâteau au chocolat.

Trois Amis nous ont rejoints samedi pour remplir des bouteilles de paillettes scintillantes et les vendre, récoltant ainsi 29 francs pour l'école de Ramallah. Nous avons appris un peu de yoga, et nous avons joué à « Le général a dit ». Plus tard, nous avons dessiné des objets sur du papier sans regarder, on appelle cela dessiner à l'aveugle. On a dessiné ainsi ce qu'on voyait plutôt que ce qu'on désirait voir. Un autre Ami nous a rejoint dimanche pour notre entretien sur les hyènes et les girafes. Les hyènes sont envieuses, mais au fond elles veulent être aimées, alors que les girafes sont aimables, conciliantes et donnent de l'amour. Nous nous sommes rendu compte que nous avons tous un peu des deux.

Enfin, nous nous sommes demandé que faire lorsque nous sommes en colère. Une Amie nous a expliqué comment sa colère rouge devient blanche. Nous avons examiné nos sentiments intérieurs et comment parler aux autres de façon à pouvoir saisir leur point de vue. Parler de nos sentiments fait qu'on se sent mieux.

La rencontre annuelle s'est déroulée à nouveau au Herzberg, un lieu merveilleux et en pleine nature, où le visiteur est attiré par les sons, les paysages et les odeurs de la campagne.

Le thème du rassemblement était « Vivre nos valeurs dans un monde incertain »

Lors du culte-partage du vendredi soir, centré sur ce thème, nous nous sommes souvenus que les témoignages quakers sont les bases qui guident notre vie.

Pour beaucoup, c'était aussi le moment de retrouver des amis et d'accueillir les nouveaux. Les conversations se sont prolongées tard dans la nuit !

Chaque matin a débuté avec une courte marche silencieuse le long d'un des nombreux chemins où les chants des oiseaux et le vent dans les arbres aident à éveiller les sens.

Nous avons accueilli des délégués des Assemblées annuelles de Grande-Bretagne et d'Allemagne, et de la Section européenne et du Moyen-Orient de FWCC, ainsi qu'une quaker de Moscou.

Le thème a été exploré plus à fond au cours du week-end. Samedi matin, une table ronde a réuni quatre Amies et Amis qui ont partagé leurs vécus. Le soir, Amanda Kemp s'est jointe à nous en direct, présentant son travail intitulé « Comment avoir des conversations difficiles sur le racisme sans perdre la voix ou son sang-froid ».

Cinq étapes. Vérifier avec son “soi sage” si c’est le bon moment pour avoir cette conversation ? Garder un espace pour la transformation. Questions “dites m’en davantage”. Demander si l'autre aimerait entendre comment c'est pour vous : si non, ce n'est pas le moment. Vérifier pour soi-même ensuite.

Les ateliers comprenaient la médiation de quartier (Michel Mégard) et la Communication non-violente (Michel Monod). La flexibilité du programme a permis d'organiser des ateliers supplémentaires axés sur des aspects spécifiques du thème, tels que “Foi et Action”.

L'esprit de partage, de patience et de respect s'est reflété dans le tourbillon des langues utilisées, dont l'allemand, le français et l'anglais.

La réunion d'affaires s'est déroulée en trois temps, offrant un espace et une concentration renouvelés. Une préparation minutieuse de la part du groupe de clerks a permis un déroulement tout en douceur.

La soirée du dimanche a compris des rapports de nos délégués, du yoga doux, de la musique, de la poésie et du chant.

Le week-end de Pentecôte commémore le Saint-Esprit œuvrant à travers les apôtres. En tant que quakers, nous expérimentons directement cet Esprit ou lumière ou amour. En effet, malgré nos langues différentes, nous sommes unis par notre valeur commune : il y a une étincelle divine en chacune et chacun. Ce week-end nous a donné plus d'outils et de confiance pour répondre avec compassion et efficacité aux opinions difficiles dans le monde.

Meilleures salutations aux Amies et Amis de partout.

Epistel der Schweizer Jahresversammlung. Herzberg bei Aarau 18.05. - 21.05.2018

Kinderepistel

Unser Treffen begann am Freitag Abend. Wir haben Spiele gespielt und den Kinderraum vorbereitet, den Boden mit Matten ausgelegt. Am Samstag haben wir darüber gesprochen wie unsere Herzen Blut pumpen, haben dem Herzschlag zugehört um unseren Körper bewusst wahrzunehmen und ruhig zu werden. Wir haben auch ein Spiel gespielt bei dem wir unsere Händ in einen Beutel gesteckt haben um etwas darin zu ertasten und zu beschreiben. Wir haben auch mit geschlossenen Augen Dinge gekostet und dann beschrieben wir es schmeckt und sich anfühlt. Indem wir ohne zu sehen gefühlt und geschmeckt haben, lernten wir Dinge nicht danach zu beurteilen wie sie aussehen.

Wir sprachen über unsere Gefühle, beschrieben wie wir uns in unterschiedlichen Situationen fühlen würden, z.B. wenn wir allein mitten in einem See aufwachen würden, allein zu Hause oder in unserem Bett mit einem Stück Schokoladenkuchen auf unserem Nachttisch. Eine Jungfreundin sagte dass es sie glücklich machen und überraschen würde, wenn sie einen Schokoladenkuchen vorfände.

Drei weitere Kinder kamen am Samstag dazu, zusammen haben wir Glitzerflaschen gemacht und damit 29 Franken für die Schule in Ramallah eingenommen. Eine Freundin hat uns etwas Yoga beigebracht, wir haben eine Art "Follow the Leaders Pose" gespielt (übersetzt "folge dem Anführer"). Später haben wir Gegenstände gezeichnet ohne dabei auf das Papier zu sehen, das nennt man Blindzeichnen. Wir haben eher das gezeichnet was wir sahen, als das was wir sehen wollten. Am Sonntag kam ein Freund zu uns für unser Gespräch über Hyänen und Giraffen. Hyänen sind eifersüchtig, aber tief in ihrem Inneren brauchen sie Liebe, während Giraffen freundlich und versöhnlich sind und Liebe geben. Wir lernten, dass wir alle ein wenig von beidem sind. Am Schluss haben wir darüber geredet, was wir tun können wenn wir wütend werden. Eine Freundin beschrieb uns ihren roten Ärger und wie dieser weiss wird. Wir beschäftigten uns mit unseren inneren Gefühlen und wie man so mit anderen reden kann, dass man ihren Standpunkt versteht. Über Gefühle zu sprechen hilft uns, uns besser zu fühlen.

Die diesjährige Schweizer Jahresversammlung wurde wieder auf dem Herzberg abgehalten, einem wunderbaren Ort mitten in der Natur, wo die Besucher von schönen Ausblicken, Geräuschen und Düften der Natur im Schweizer Jura begrüsst wurden.

Das Thema der Versammlung war „unsere Werte leben in einer unsicheren Welt“.

Dies war auch das Thema des ersten Gespräches aus der Stille am Freitag Abend, wo wir daran erinnert wurden, dass die Quäker Zeugnisse die Grundlage sind, auf der wir leben.

Für viele war hier auch die Zeit Freundschaften zu erneuern und Neuankömmlinge willkommen zu heissen. Gespräche dauerten bis tief in die Nacht!

Jeder Morgen begann mit einem kurzen stillen Spaziergang auf einem der vielen Wege, wo Vogelgesang und der sanfte Wind in den Bäumen halfen, die Sinne zu wecken.

Wir hiessen Delegierte willkommen von der britischen Jahresversammlung, der FWCC Sektion Europa und mittlerer Osten und der deutschen Jahresversammlung, sowie einen Gast aus Moskau.

Während des Wochenendes tauchten wir tiefer in unser Thema ein. Am Samstag Morgen sprachen in einer Podiumsdiskussion 4 Freundinnen und Freunde darüber, wie sie ihre Werte in einer unsicheren Welt leben. Am Abend hörten wir dann von Dr. Amanda Kemp in einer Live-Übertragung über ihre Arbeit zu dem Thema "Wie können wir schwierige Gespräche über Rassismus führen ohne unsere Stimme oder unseren inneren Frieden zu verlieren".

Ihre 5 Schritte sind: befrage dein "weises Selbst" ob dies der richtige Zeitpunkt für dieses schwierige Gespräch ist. Halte einen inneren Raum offen für Wandlungen. Stelle "Erzähl mir mehr" Fragen. Frage ob der andere hören möchte wie es für dich ist, wenn nicht, dann ist dies nicht die Zeit mehr miteinander zu teilen. Höre in dich, um zu erfahren wie es dir selbst nach diesem Gespräch geht.

Workshops gab es unter anderem zu den Themen Nachbarschaftsmediation (Michel Mégard) und gewaltfreie Kommunikation (Michel Monod). Das flexibel gestaltete Programm erlaubte es, weitere Workshops zu Aspekten unseres Themas anzubieten, so zum Beispiel „Glauben und Handeln“.

Der Geist des miteinander Gebens, der Geduld und des Respekts zeigte sich in der Mischung der Sprachen, darunter Deutsch, Englisch und Französisch.

Die Andachtsversammlung zur Regelung von geschäftlichen Angelegenheiten wurde in drei Teilen abgehalten, was uns Raum für jeweils erneuerte Konzentration gab. Gründliche Vorbereitung durch die Clerkgruppe bedeuteten einen problemlosen und einfachen Verlauf der Geschäftsversammlungen.

Der bunte Abend am Sonntag beinhaltete Berichte unserer Delegierten, sanftes Yoga und viel Freude an Musik, einem Gedicht und gemeinsamem Singen.

Wir trafen uns am Pfingstwochenende, an welchem daran erinnert wird, wie der Heilige Geist durch die Apostel wirkte. Wir als Quäker erfahren diesen Geist oder auch Licht oder Liebe ganz direkt. Tatsächlich sind wir, trotz unserer verschiedenen Sprachen, geeint durch unsere gemeinsame Überzeugung dass es das von Gott in jedem und jeder gibt. Das Wochenende hat uns mehr Wege und Zuversicht gegeben, um mitfühlend und wirksam auf schwierige Stimmen in der Welt zu antworten.

Wir senden unsere Grüsse an die Freunde überall.