

Achtsamkeit in Oldenburg



September - Dezember 02018

Moinmoin,

ein wettermäßig wundervoller Sommer liegt hinter uns - beste Bedingungen für das Jubiläum „25 Jahre Qigong im Schlossgarten“.

Im Herbst wollen wir unsere Treffen am Mittwochabend mit einer Tee-Meditation bereichern (28.11.). An vier Abenden wollen wir uns einigen Aspekten der Lehre des Buddha widmen: Ihrer Verbreitungsgeschichte in Asien, den „Vier Edlen Wahrheiten / Aufgaben“, den „Daseinsmerkmalen“ und dem „Sutra des bewussten Atmens“.

Dieses Info enthält die „Fünf Achtsamkeitsübungen“ in einer Version, die derzeit in Plum Village und im EIAB verwendet wird.

Wir wünschen allen einen schönen Herbst.

Meditationskreis „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“

Der Meditationskreis unseres Vereins trifft sich **jeden Mittwochabend** um **19.30 Uhr** im Umwelthaus Oldenburg (PFL-Kulturzentrum, Peterstr. 3; Zugang über den kleinen Innenhof auf der PFL-Rückseite). Unsere Meditationsgruppe ist offen (und kostenfrei) für alle. Ein kleines Spendenschweinchen wartet ...

Zu Beginn wird 2 x 20 Minuten im Sitzen meditiert; zwischen den Sitzphasen gibt es zwei Runden langsame Geh-Meditation. Die 2. Sitzphase wird gelegentlich als „geführte Meditation“ gestaltet.

Danach ist ein Gespräch o. ä. vorgesehen, deren Themen in der Regel vorbereitet sind (siehe Kurzbeschreibungen). Zum Abschluss wird noch einmal kurz in Stille gesessen. Ende des Meditationsabends: 21.15 Uhr. Es besteht die Möglichkeit, schon nach der 2. Meditationsphase zu gehen.



Mittwoch, 28.11.02018, 19.30 Uhr: Umwelthaus Oldenburg Tee-Meditation

In einem zeremoniellen Rahmen werden wir einen leichten Kräutertee genießen und uns anschließend an Beiträgen erfreuen, die die Teilnehmenden mitbringen.

Dharma-Gruppe im November

Anfang November werden wir uns an einem Sonnabend-Nachmittag zu einer Dharma-Gruppe treffen, um über die „Vier wundervollen Geisteszustände“ (brahmaviharas) zu sprechen. Im Mittelpunkt steht „Gleichmut - Unvoreingenommenheit - Inklusivness“ (upeksha). Interessierte sollten mittwochs in der Medi-Gruppe nachfragen.

Eine kleine Einführung in die Lehre des Buddha

An vier Mittwochabenden wollen wir uns mit einigen Aspekten der Lehre des Buddha beschäftigen. Nach einem Überblick („Buddhismus in Asien“, 24.10.) werden wir die „Vier Edlen Wahrheiten / Aufgaben“ besprechen (21.11. + 12.12.), bevor wir uns exemplarisch der Meditationspraxis widmen („Sutra des bewussten Atmens“; 19.12.).

Gesprächsthemen des Meditationskreises:

12.9.02018: Die drei Erdberührungen

Wir praktizieren eine Interpretation von Thich Nhat Hanh.

26.9.02018: Liebende Güte - Metta- Meditation

Wir hören eine Metta (liebende Güte) Meditation von Ayya Khema.

10.10.02018: Die erste Achtsamkeitsübung

Wir lesen und besprechen verschiedene Text-Varianten der „Ersten Achtsamkeits-Übung“ (Ehrfurcht vor dem Leben).

17.10.02018: Geh-Meditation ...

... ist eine Meditationsübung im Gehen. Sie kann uns Frieden bringen während wir üben. Wir besprechen Abschnitte aus dem Buch "Der Geruch von frisch geschnittenen Gras" von Thich Nhat Hanh

24.10.02018: Buddhismus in Asien

Nach einem Überblick über fernöstliche Weisheitslehren beschäftigen wir uns mit der Entwicklung und Verbreitung der buddhistischen Lehre in Asien.

7.11.02018: Dharma-Vortrag von Sister Jina

Wir schauen den Abschnitt „Liebende Güte“ eines Vortrags von Sister Jina an, den sie im Juli 02018 in Plum Village gehalten hat.

21.11.02018: Die vier Wahrheiten / Aufgaben

Wir diskutieren ältere und neuere Interpretationen der „Vier Edlen Wahrheiten“, die das ethische Zentrum der Lehre des Buddha bilden.

5.12.02018: Die Kunst stillzusitzen

Der Schriftsteller Tim Parks lässt uns daran teilhaben, wie er nach einer langen körperlichen Leidensphase gelernt hat, stillzusitzen und wie er seine Meditation erlebt.

12.12.02018: Die drei Daseinsmerkmale

Anhand kurzer Texte von Thich Nhat Hanh sprechen wir über Unbeständigkeit (anitya), Nicht-Selbst (anatman) und das Erlöschen von Vorstellungen (nirvana).

19.12.02018: Sutra des bewussten Atmens

Das „Sutra des bewussten Atmens“ enthält Buddhas Anleitungen für die Meditationspraxis.

Unsere Veranstaltungen im Überblick:

Der Meditationskreis trifft sich um 19.30 Uhr im **Umwelthaus Oldenburg**.

Themen für das Gespräch nach dem 2x20-minütigen Sitzen:

- Mi 5.9.18 **Meditationskreis** (Verschickung des Gelben Infos)
- Mi 12.9.18 **Meditationskreis** (Die drei Erdberührungen)
- Mi 19.9.18 **Meditationskreis** (Liebende Güte - Metta - Meditation)
- Mi 26.9.18 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 3.10.18 **Meditationskreis** (Thema offen)
- Mi 10.10.18 **Meditationskreis** (Die erste Achtsamkeitsübung)
- Mi 17.10.18 **Meditationskreis** (Geh-Meditation ...)
- Mi 24.10.18 **Meditationskreis** (Buddhismus in Asien)
- Mi 31.10.18 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 7.11.18 **Meditationskreis** (Dharma-Vortrag von Sister Jina)
- Mi 14.11.18 **Meditationskreis** (Thema offen)
- Mi 21.11.18 **Meditationskreis** (Die vier Wahrheiten / Aufgaben)
- Mi 28.11.18 **Tee-Meditation**
- Mi 5.12.18 **Meditationskreis** (Die Kunst stillzusitzen)
- Mi 12.12.18 **Meditationskreis** (Die drei Daseinsmerkmale)
- Mi 19.12.18 **Meditationskreis** (Sutra des bewussten Atmens)
- Mi 26.12.18 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 2.1.02019 **Meditationskreis** (Verschickung des Gelben Infos)

Redaktionsteam: Barbara Bassenberg, Manfred Folkers, Elke Krause-Winterhoff, Stephanie Marquardt, Thomas Splittgerber, Theo Stenert;
c/o **Achtsamkeit in Oldenburg e.V., Devrientstr. 8, 26121 Oldenburg,**
0441/8850040, www.achtsamkeit-in-ol.de

Die fünf Achtsamkeitsübungen

Die fünf Achtsamkeitsübungen basieren auf den buddhistischen „Silas“, die eine natürliche Sittlichkeit bzw. Ethik darstellen. Thich Nhat Hanh und die Gemeinschaften von Plum Village und des Europäischen Instituts für angewandten Buddhismus (EIAB) haben die folgende Version ausformuliert (Stand 02018).

˘◦*+#+*◦˘

Die fünf Achtsamkeitsübungen verkörpern die buddhistische Vision einer globalen Spiritualität und Ethik. Sie sind ein konkreter Ausdruck der Lehren des Buddha über die „Vier Edlen Wahrheiten“ und den „Edlen Achtfachen Pfad“. Dieser Pfad vom rechten Verstehen und wahrer Liebe führt zu Heilung, Transformation und Glück in uns und in der Welt. Die fünf Achtsamkeitsübungen zu praktizieren bedeutet, die Einsicht des Interseins und damit rechte Sichtweise zu entwickeln, die jede Form von Diskriminierung, Intoleranz, Ärger, Angst und Verzweiflung aufzulösen vermag. Wenn wir in Übereinstimmung mit den fünf Achtsamkeitsübungen leben, sind wir schon auf dem Weg eines Bodhisattvas. In dem Wissen, dass wir auf diesem Weg sind, verlieren wir uns nicht in Verwirrung über unser Leben in der Gegenwart oder in Sorgen über die Zukunft.

˘◦*+#+*◦˘

Die erste Achtsamkeitsübung: Ehrfurcht vor dem Leben

Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, bin ich entschlossen, Mitgefühl und Einsicht in der „Intersein“ zu entwickeln und Wege zu erlernen, das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und unserer Erde zu schützen. Ich bin entschlossen, nicht zu töten, es nicht zuzulassen, dass andere töten, und keine Form des Tötens zu unterstützen, weder in der Welt noch in meinem Denken oder in meiner Lebensweise. Im Wissen, dass schädliche Handlungen aus Ärger, Angst, Gier und Intoleranz

entstehen, die ihrerseits dualistischem und diskriminierendem Denken entspringen, werde ich mich in Unvoreingenommenheit und Nicht-Festhalten an Ansichten üben, um Gewalt, Fanatismus und Dogmatismus in mir selbst und in der Welt zu transformieren.

˘◦*+#+*◦˘

Die zweite Achtsamkeitsübung: Wahres Glück

Im Bewusstsein des Leidens, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, bin ich entschlossen, Großzügigkeit in meinem Denken, Reden und Handeln zu praktizieren. Ich bin entschlossen, nicht zu stehlen und nichts zu besitzen, was anderen zusteht. Ich werde meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teilen, die sie brauchen. Ich werde mich in tiefem Schauen üben, um zu erkennen, dass das Glück und das Leiden anderer nicht getrennt sind von meinem Glück und meinem Leiden, dass wahres Glück nur möglich ist mit Verstehen und Mitgefühl und dass es viel Leiden und Verzweiflung bringen kann, hinter Reichtum, Ruhm, Macht und sinnlichem Vergnügen herzujagen. Ich bin mir bewusst, dass Glücklichkeit von meiner geistigen Haltung und nicht von äußeren Umständen abhängig ist und dass ich glücklich im gegenwärtigen Augenblick leben kann, indem ich mich daran erinnere, dass ich bereits mehr als genug Bedingungen habe, um glücklich zu sein. Ich bin entschlossen, „Rechten Lebenserwerb“ zu praktizieren, um so dazu beizutragen, das Leiden der Lebewesen auf dieser Erde zu verringern und den Prozess der globalen Erwärmung umzukehren.

˘◦*+#+*◦˘

Die dritte Achtsamkeitsübung: Wahre Liebe

Im Bewusstsein des Leidens, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht, bin ich entschlossen, Verantwortungsgefühl zu entwickeln

und Wege zu erlernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Im Wissen, dass sexuelles Verlangen nicht Liebe ist und dass sexuelles Handeln, das durch Begierde motiviert ist, immer sowohl mir als auch anderen schadet, bin ich entschlossen, keine sexuelle Beziehung einzugehen ohne wahre Liebe und die Bereitschaft zu einer tiefen, langfristigen und verantwortlichen Bindung, von der meine Familie und meine Freunde wissen. Ich werde alles tun, was in meiner Macht steht, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare oder Familien durch sexuelles Fehlverhalten auseinanderbrechen. In dem Bewusstsein, dass Körper und Geist eins sind, bin ich entschlossen, geeignete Wege zu erlernen, um gut mit meiner sexuellen Energie umzugehen und die vier grundlegenden Elemente wahrer Liebe - liebevolle Güte, Mitgefühl, Freude und Unvoreingenommenheit - zu entwickeln, sodass mein eigenes Glück und das Glück von anderen wachsen kann. Indem wir wahre Liebe üben, werden wir auf sehr schöne Weise in der Zukunft fortbestehen.

˘◦*+#+*◦˘

Die vierte Achtsamkeitsübung: Liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsame Rede und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, bin ich entschlossen, liebevolles Sprechen und mitfühlendes Zuhören zu üben, um Leiden zu lindern und Versöhnung und Frieden in mir und zwischen anderen Menschen, ethnischen und religiösen Gruppen und Nationen zu fördern. Im Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Leiden hervorrufen können, bin ich entschlossen, wahrhaftig zu sprechen und Worte zu gebrauchen, die Vertrauen, Freude und Hoffnung wecken. Wenn Ärger in mir aufsteigt, bin ich entschlossen, nicht zu sprechen. Ich werde achtsames Atmen und Gehen praktizieren, um meinen Ärger zu erkennen und tief in seine Wurzeln zu schauen, besonders in meine falschen Wahrnehmungen und mein fehlendes Verständnis für mein eigenes Leiden und das der anderen Person. Ich werde in einer Weise sprechen und zuhören, die mir und dem andren helfen kann, Leiden zu transformieren und einen Weg aus schwierigen Situationen

zu finden. Ich bin entschlossen, keine Nachrichten zu verbreiten, wenn ich nicht sicher bin, dass sie der Wahrheit entsprechen, und Äußerungen zu unterlassen, die Trennung oder Uneinigkeit verursachen können. Ich werde „Rechtes Bemühen“ praktizieren, um meine Fähigkeit zu Liebe, Verstehen, Freude und Unvoreingenommenheit zu nähren und um allmählich Ärger, Gewalt und Angst, die tief in meinem Bewusstsein liegen, zu verwandeln.

˘◦*+#+*◦˘

Die fünfte Achtsamkeitsübung: Nahrung und Heilung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsamen Konsum entsteht, bin ich entschlossen, auf körperliche und geistige Gesundheit für mich selbst, meine Familie und meine Gesellschaft zu achten, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren praktiziere. Ich werde mich darin üben, tief zu schauen, um meinen Konsum und meinen Umgang mit den vier Arten von Nahrung - Essbarem, Sinneseindrücken, Willenskraft und Bewusstsein - zu erkennen. Ich bin entschlossen, weder Alkohol noch Drogen oder andere Dinge zu benutzen, die Gifte enthalten, wie z. B. bestimmte Internetseiten, Glücksspiele, elektronische Spiele, Fernsehsendungen, Filme, Zeitschriften, Bücher und Gespräche. Ich werde mich darin üben, zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukommen, um mit den erfrischenden, heilenden und nährenden Elementen in mir und um mich herum in Berührung zu sein. So lasse ich mich weder von Bedauern und Kummer in die Vergangenheit ziehen noch von Sorgen, Angst oder Begierden aus dem gegenwärtigen Augenblick bringen. Ich bin entschlossen, nicht zu versuchen, Einsamkeit, Angst oder anderes Leiden zu überdecken, indem ich mich im Konsum verliere. Ich werde das „Intersein“ tief betrachten und auf eine Weise konsumieren, die Frieden, Freude und Wohlergehen sowohl in meinem Körper und Bewusstsein als auch im kollektiven Körper und Bewusstsein meiner Familie, meiner Gesellschaft und unserer Erde bewahrt.