

# Achtsamkeit in Oldenburg



## Januar - April 02019

Moinmoin,

auch in diesem Jahr werden wir uns am Mittwochabend mit einigen interessanten Themen beschäftigen, die die Übung der Achtsamkeit aus verschiedenen Perspektiven erhellen.

Auch ökologische Themen bilden einen Schwerpunkt - sei es in „Liebesbriefen an die Erde“, mit „Buddhistischer Ökologie“, „Erdberührungen“ oder einem Film über die „Happy Farmers“ von Plum Village.

Und natürlich freuen wir uns schon auf die meditative Watt-Wanderung im August. Und auf Euren Besuch im Umwelthaus.

Herzlich willkommen.

## 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.



**Ab 6. Mai 02019 jeden Montag 18.00 - 19.00 Uhr:**

### **Qigong im Schlossgarten**

Zum 26. Mal seit 01994 finden ab 6. Mai bis September (außer Pfingstmontag) Qigong-Übestunden im Oldenburger Schlossgarten statt. Hinter dem Tropenhaus können unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schnesche, Helga Mansholt, Manfred Folkers) leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt werden. Eine regelmäßige Teilnahme ist zwar wünschenswert, aber keinesfalls notwendig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich (auch ohne Vorkenntnisse).

**„Save the date“ - Bitte vormerken:**

**Sonntag, 25. August 02019:**

### **Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog**

Mit einer Wattführerin wollen wir auch in diesem Sommer das Watt vor Schillig schweigend genießen. Voraussichtlicher Start ab Oldenburg: 9.00 Uhr; Rückkehr in Oldenburg ca. 16.00 Uhr.

Genauere Infos ab April in unserer Netzseite und im nächsten Gelben Info

# 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 2.1.19      **Meditationskreis** (Thema offen)
- Mi 9.1.19      **Meditationskreis** (Besprechung Programm 1-4/19)
- Mi 16.1.19     **Meditationskreis** (Verschickung des Gelben Infos)
- Mi 23.1.19     **Meditationskreis** (Happy Farmers)
- Mi 30.1.19     **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 6.2.19      **Meditationskreis** (1., 2. und 3. der 14 Achtsamkeitsübungen)
- Mi 13.2.19     **Meditationskreis** (Ein Liebesbrief an die Erde)
- Mi 20.2.19     **Meditationskreis** (Buddhistische Ökologie)
- Mi 27.2.19     **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 6.3.19      **Meditationskreis** (Die zweite Achtsamkeitsübung)
- Mi 13.3.19     **Meditationskreis** (Einsicht ins Intersein)

Mi 20.3.19 <b>Öffentliche Mitgliederversammlung</b>
---

- Mi 27.3.19     **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 3.4.19      **Meditationskreis** (Erdberührungen)
- Mi 10.4.19     **Meditationskreis** (Thema offen)
- Mi 17.4.19     **Meditationskreis** (Den Ärger umarmen)
- Mi 24.4.19     **Meditationskreis** (Tee & Besprechung Programm 5-8/19)
- Mi 1.5.19      **Meditationskreis** (Verschickung des Gelben Infos)

Mo 6.5.19 <b>18.00 Uhr: Beginn „Qigong im Schlossgarten“</b>
--

**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](http://www.achtsamkeit-in-ol.de)**

## **Gesprächsthemen des Meditationskreises:**

### **23.1.02019: Happy Farmers (SM)**

Wir schauen uns den ca. 30-minütigen Film von Barbora Kinkalová über die Bio-Gemüseanbau-Projekte in Plum Village an.

### **6.2.02019: Die 1., 2. und 3. der 14 Achtsamkeitsübungen (MF/SM)**

Die Intersein-Sangha von Thich Nhat Hanh orientiert sich an vierzehn Achtsamkeitsübungen. Wir lesen und besprechen die ersten drei.

### **13.2.02019: Ein Liebesbrief an die Erde (TSt)**

Wir erfahren, was Thich Nhat Hanh vorschlägt, um das Gleichgewicht auf unserer malträtierten Erde wiederherzustellen.

### **20.2.02019: Buddhistische Ökologie (MF)**

Angeregt vom Text „Auf acht Pfaden zum ökologischen Wandel“ sprechen wir über buddhistisch motiviertes ökologisches Handeln.

### **6.3.02019: Die zweite Achtsamkeitsübung (EKW)**

Wir lesen und besprechen verschiedene Text-Varianten der „Zweiten Achtsamkeits-Übung“ (Wahres Glück - Großzügigkeit).

### **13.3.02019: Einsicht ins Intersein (TSp)**

Wir lesen und besprechen den Artikel „Wie wir Einsicht in Intersein entwickeln können“ von Karl Riedl (Intersein Nr. 53; 11/02018)

**Mi 20. März 02019; 19.30 Uhr; Umwelthaus Oldenburg:**

## **Öffentliche Mitgliederversammlung**

Nach den Formalitäten einer Mitgliederversammlung (Vorstandswahl usw.) wollen wir unsere Sommer-Aktivitäten vorbereiten und uns schon etwas einstimmen auf das 25-jährige Bestehen des Vereins im März 02020. An die Mitglieder ergeht noch eine besondere Einladung; andere Interessierte sind herzlich willkommen.

### **3.4.02019: Erdberührungen (MF/SM)**

Wir praktizieren einige Übungen aus dem Buch „Ich berühre die Erde“ von Thich Nhat Hanh.

### **17.4.02019: Die fünf Wege, den Ärger zu umarmen**

Wir rezitieren und besprechen das Sutra von den fünf Wegen, den Ärger zu umarmen.

## Weitere offene Meditationskreise in Oldenburg:

Jeden Montag: 19.00 – 21.30 Uhr: Zen-Meditation; Ort: Umwelthaus (im PFL)

Info: Zen-Kreis Sangen Kai e.V.; Martin Wagener; 0441/303657

ZEN Meditation Es wird 2 x 20 + 1 x 25 Minuten gesessen, dazwischen Gehen.

Jeden Dienstag Es ist möglich, nur 2 x 20 Minuten zu sitzen.

ab 17.45 Uhr Umwelthaus Oldenburg

pünktlicher Beginn Leitung: Peter Gottwald & Bernd Bollweg (0441 / 59 29 58)

Mo, Di, Mi, Do, Fr ab 6.30 Uhr, 2x30 Minuten Sitzen; Di auch ab 21.15 Uhr, 1x30 Minuten im Aikido Dojo, Lindenstr. 11, Oldenburg

Info: Wolfgang Sambrowski-Gille, 0441/58586

Samstags ( 1 x mtl.): Meditation, Vortrag und Austausch über buddhistische Themen („Vier Edle Wahrheiten“, „Abhängiges Entstehen“, „Karma“ usw).

Info: Günther Schönknecht, 04481-936520, [info@reiki-yoga-ol.de](mailto:info@reiki-yoga-ol.de).

Jeden Freitagnachmittag: Geh-Meditation im Barghornermoor (13 km von Oldenburg)

Info und Wegbeschreibung: Gerd Schnesche, 04402/598477

✂-----

Ausgefüllt senden an: **Stephanie Marquardt, Süderfeld 49, 26919 Brake**

Name.....

Straße.....

PLZ/Ort.....

E-Mail / Telefon .....

Ich möchte dem Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ beitreten. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 18,- € im Jahr. Bitte schickt mir eine Beitrittserklärung.

**Die Beitrittserklärung und das gelbe Info können auch auf unserer Netzseite [www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de) angeschaut bzw. von ihr heruntergeladen werden.**

Der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden auf das Vereinskonto bei der Oldenburgischen Landesbank (BIC: OLBO DE H2XXX; IBAN: DE19 2802 0050 1223 3540 00) sind steuerlich absetzbar.

# Auf acht Pfaden zum ökologischen Wandel

*Der Mensch ist nicht nur Teil des ökologischen Problems, sondern auch seiner Lösung. Der „Achtfache Pfad“ des Buddhas lässt sich acht Motive für einen ökologischen Wandel verstehen.*

Die gegenwärtige Situation erscheint vielen Menschen besorgniserregend und äußerst fragil. Die Menschheit fährt auf Sicht. In immer höherem Tempo rasen wir dahin und ignorieren dabei die fatalen Folgen unserer Aktivitäten. Wie lange wird das noch gut gehen? Schon verschwinden Vögel und Insekten, vermindert sich die Humusschicht, verpestet Smog die Luft, sinkt vielerorts der Grundwasserspiegel, werden Flüsse zu Kloaken, sterben Tierarten aus - von Ressourcenmangel, sozialer Ungerechtigkeit und den Folgen des Klimawandels und der Überbevölkerung ganz zu schweigen.

Zig-Millionen Menschen leiden unter Hitze und Hunger, fliehen vor Dürren und Armut, verzagen aus Kraft- und Chancenlosigkeit. Doch was ist mit den scheinbar nicht direkt Betroffenen? Sie erfahren zwar von diesen Nöten und Ängsten, haben aber das Gefühl, das habe nichts mit ihrem Tun und Verhalten zu tun. Dass wir uns längst in einer „Sackgasse“ befinden, wird von den wenigsten wahr und ernstgenommen. Und die weit verbreitete Haltung „Nach mir die Sintflut!“ führt selten zu der Einsicht: „Auch ich Sorge tatkräftig dafür, dass sie sich nähert!“

Gleichzeitig widersprechen immer weniger Menschen der Aussage des buddhistischen Mönchs Thich Nhat Hanh: „Wenn wir so weitermachen wie bisher, wird unsere Zivilisation zerstört werden.“ Sie stimmen dem Philosophen Jean Gebser zu, der 1949 feststellte: „Entweder überwinden wir die Krise, oder sie überwindet uns“. Sie unterschreiben den Aufruf der „Allianz der Welt-Wissenschaftler“, dass „wir endlich anerkennen müssen, dass die Erde unser einziges Zuhause ist“. Oder nicken, wenn sich der Dalai Lama wünscht: „Wir haben zu lernen, nicht nur für unser eigenes individuelles Selbst, unsere Familie und Nation zu arbeiten, sondern für das Wohl der gesamten Menschheit“.

Die Lehre des Buddha betrachtet das Dasein in seiner Schönheit und in seiner Widersprüchlichkeit. Unbeständigkeit und Verbundenheit sind ihr wesentliche Merkmale des Daseins. Sie wertschätzt die Fähigkeit des Menschen, sich aufrichtig und bewusst dem täglichen Leben und dem Leben als Ganzes zu widmen. Und sie überwindet die vermeintliche Trennung von Mensch und Umwelt zugunsten eines wissenden Gefühls des wechselseitigen Bedingtheits.

Die Vorstellung von einer „Mitwelt“ ist eine stabile ethische Grundlage für einen behutsameren Umgang mit der Erde. Mit ihr lassen sich individuelle Sehnsüchte und Abneigungen als Triebfedern der globalen Krisen identifizieren. Weil jeder einzelne Mensch ein Teil der Probleme ist, ist er auch ein Teil der Lösungen. Orientiert an dem vom Buddha erarbeiteten „Achtfachen Pfad“ zeigen sich acht Motive für einen ökologischen Wandel: vollkommene

Sammlung, Achtsamkeit, Ansicht, Absicht, Sprache, Handlung, Lebensweise und Bemühung.

## **1. Sammlung: Anwesend sein**

In einer vom Streben nach Gewinn und Wachstum angetriebenen und von Eile und Effizienz beherrschten Gesellschaft wird es ohne Entschleunigung und Meditation keine nachhaltig wirksame Wende geben. Abbremsen, anhalten und innere Sammlung sind nötig, um die gewohnten, aber absehbar in eine Sackgasse führenden Wege verlassen zu können. Eine ruhige Wahrnehmung und Bejahung der eigenen Anwesenheit verdeutlicht die besondere Verabredung des Menschen mit dem Dasein: Leben geschieht ausschließlich im gegenwärtigen Augenblick.

## **2. Achtsamkeit: Genau hinschauen**

Wer konzentriert in der Gegenwart verankert ist, öffnet sich Türen zu einem unvoreingenommenen Umgang mit der Fülle des Seins. Das ganze Leben und das Leben als Ganzes können nun genau angeschaut und tief betrachtet werden. Die Fähigkeit, achtsam zu sein, beinhaltet eine geistige Durchdringung auch der leidvollen Erscheinungen. Gerade sie rufen zu einer von Vernunft und Mitgefühl geprägten Bewältigung der Umstände der menschlichen Existenz auf.

## **3. Ansicht: Verbundenheit leben**

Aus buddhistischer Sicht sind Individuen und Gesellschaft, Ursachen und Wirkungen und so weiter eine lebendige Einheit. Alle und alles sind Teilnehmende eines grundsätzlichen Zusammenseins, das sich in jedem Moment manifestiert. Menschen als bewusste Wesen verwirklichen diese Verbundenheit, indem sie die Erde als ihre einzige Heimat erleben und daraus eine universelle Verantwortung ableiten, deren Qualität sich durch die Verminderung des eigenen Beitrags an der Schädigung der Mitwelt verbessern lässt.

## **4. Absicht: Auf die Motive kommt es an**

Indem Menschen global denken und individuell handeln, verstehen sie sich sowohl als Teil der Probleme als auch der Lösungen. Da es nur in der Gegenwart möglich ist, sich um die Zukunft zu kümmern, ist es notwendig, die Ursachen und Motive zerstörerischer Tätigkeiten jetzt zu transformieren. Der Antrieb „Mehr haben wollen“ ist durch Großzügigkeit und Zufriedenheit zu ersetzen, dem „Mehr als andere haben wollen“ sind Miteinander und Freundlichkeit vorzuziehen und die Haltung „Spätfolgen nicht wahr haben wollen“ sollte dem Wunsch nach Aufrichtigkeit und Enkeltauglichkeit weichen.

## **5. Sprache: Wächter an den Sinnestoren**

Kommunikation ist eine zentrale Errungenschaft der menschlichen Kultur. Ohne aufmerksame innere Wächter beim Hören, Sehen und Sprechen führen die

vielfältigen Interpretationen der ungeheuren Menge des heutigen Wissens jedoch schnell zu Irritationen und falschen Vorstellungen. Ein Umschwung benötigt eine Balance zwischen Offenheit, Redlichkeit und Vertrauen. Weder sollten eigene und äußere Widersprüche geleugnet noch tiefes Verständnis und Anteilnahme unterdrückt werden. Nur Wesen mit Bewusstsein können der Erde und der Zukunft eine Stimme geben.

## **6. Handeln: Vor dir bestehen können**

Viele der vom Habenwollen bestimmten Handlungen vernichten allmählich die natürlichen Grundlagen des Lebens. Diese Gewohnheiten sollten in eine mit heilsameren Zielen verknüpfte Spontanität überführt werden. Es gilt, den bisherigen Automatismus von Reiz und Reaktion zu unterbrechen und zwischen Impuls und Tat eine Distanz herzustellen. Als Kriterien für neuartige Verhaltensweisen eignen sich Integrität („Jederzeit vor dir bestehen können“), Beachtung der Wirkungen („Zukunftsfähigkeit“) und die goldene Regel („Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg' auch keinem andern zu“).

## **7. Lebensweise: All we need is less**

Der zurzeit übliche Vorrang materieller Wünsche bei vielen Entscheidungen ist durch eine Orientierung am menschlichen Maß zu ersetzen. Ein derartiges Vorgehen führt zu einer nicht mehr auf Wachstum angewiesenen Ökonomie und zu einer Kultur, die sich am Gemeinwohl ausrichtet und dem „Mittleren Weg“ entspricht, den der Buddha mit *Samtusta* („zufrieden, befriedigt, versöhnt sein“) veranschaulicht hat: Die Welt hat genug, um Freude daran zu finden, in ihr zu wirken und achtsam und zufrieden zu sein. Für die individuelle Ausfüllung dieser von Suffizienz geprägten Lebensweise sind Vorschläge hilfreich, die sich vor Ort umsetzen lassen - zum Beispiel die Einhaltung des ökologischen Fußabdrucks, regionale Versorgung, gemeinsame und behutsame Nutzung von Vorräten und Besitz, Vermeidung von Überfluss, Ein-Kind-Familie, ausgewogene Mobilität ... *all we need is less*.

## **8. Bemühung: Zum Wohle aller Wesen**

Leben ist eine fantastische Erscheinungsform der Natur, das menschlichen Wesen sogar eine bewusste Teilnahme ermöglicht. Sie sind in der Lage, gefährdete Lebensbedingungen als Antriebskraft für eine gut durchdachte Wende und zur Heilung zu nutzen. Dieses weltzugewandte Zusammenspiel von Geist und Tun, von Spiritualität und Handeln wird durch eine buddhistische Ökologie beflügelt, die sich als Dreischritt „Umwelt-Mitwelt-Engagement“ versteht. Indem Menschen zum Wohle aller Wesen wirken, verbinden sie ihre Begabung für ein waches und integeres Leben mit dem Streben nach einem ökologischen Wandel und versehen beides mit einer ethischen Grundlage.

*(Dieser Text von Manfred Folkers erschien in der Buddhismus aktuell 3/02018)*