

Achtsamkeit in Oldenburg



September - Dezember 02019

Moinmoin,

seit den 90er-Jahren des 20. Jahrhunderts ist der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ Mitglied von „Umwelthaus Oldenburg e.V.“. Das Umwelthaus feiert sein 25-jähriges Bestehen am 21. September im PFL-Kulturzentrum mit einer Ganztagsveranstaltung.

Auch wir bereiten unser 25-jähriges Bestehen im Jahr 02020 vor. Wer sich an der Vorbereitung des Festprogramms beteiligen möchte - am besten an einem Mittwochabend zur Meditationsgruppe kommen.

Am Mittwoch, den 2. Oktober bieten wir mal wieder eine Einführung in die (Sitz-) Meditation an.

Und auch für unsere Tee-Meditation am 27. November gilt:

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 an jedem 2. Mittwoch im Monat als „geführte Meditation“ gestaltet.

Danach ist häufig ein Gespräch vorgesehen, dessen Thema in der Regel vorbereitet ist (siehe Kurzbeschreibungen). Zum Abschluss wird noch einmal kurz in Stille gegessen. Ende des Meditationsabends: ca. 21.15 Uhr. Es besteht die Möglichkeit, schon nach der 2. Meditationsphase zu gehen.

Noch bis mindestens 9. September 02019 jeden Montag 18.00 - 19.00 Uhr:

Qigong im Schlossgarten

Hinter dem Tropenhaus werden leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt.

Mittwoch, 27. 11. 02019, 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.

Sonnabend, 21. 9. 02019, 14.00 bis ca. 21.00 Uhr: PFL Kulturzentrum

25 Jahre Umwelthaus Oldenburg

In den Räumen des PFL-Kulturzentrums und des Umwelthauses feiert der Verein „Umwelthaus Oldenburg“ sein 25-jähriges Bestehen. Der „Zen-Kreis Sangen Kai e.V.“ und der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ werden sich mit zwei 30-minütigen Workshops beteiligen („**Samenbälle selbstgemacht ... als Arbeitsmeditation und zum Mitnehmen**“). Weitere Infos zum Festprogramm am 21.9.02019 und zum Rahmenprogramm vom 11.9. - 22.9.02019 sind unter www.umwelthaus-oldenburg.de zu finden.

Mittwoch, 2.11.02019; 19.30 Uhr; Umwelthaus Oldenburg:

Meditation (Einführungsabend)

Meditation ist eine Bezeichnung für Übungen, die den Geist der Übenden beruhigen und auf das auszurichten versuchen, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Dieser Einführungsabend ist für alle gedacht, die sich als Neugierige und Beginnende verstehen, aber auch für Übende mit Erfahrung, die auf der Suche nach einer regelmäßigen Sitzgruppe sind. Außer einer Anleitung zur Sitzhaltung und kurzen Sitzphasen wird es einige Erläuterungen zum Begriff „Meditation“ geben. Bänkchen, Kissen, Stühle usw. sind vorhanden.

Aus & vorbei? Das Leben nach dem Tod aus Sicht der Religionen

An dieser vom Arbeitskreis „Religionen in Oldenburg“ veranstalteten Themenreihe wird Uoi Phung am Donnerstag, 5.9.02019 (ab 19.00 Uhr im PFL) einige buddhistische Überlegungen vorstellen.

Am Sonntag 29.9.02019 wird Uoi Phung im Rahmen einer Führung auf dem Friedhof Bümmerstede (15.00 - 17:30 Uhr) das buddhistische Gräberfeld vorstellen.

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 4.9.19 **Meditationskreis** (Verschickung des Gelben Infos)

Mo 9.9.19	18.00 Uhr: „Qigong im Schlossgarten“
-----------	---

Mi 11.9.19	19.30: Vortrag PFL („Neue Motive braucht das Land“)
------------	--

Mi 18.9.19 **Meditationskreis** (11/9-Vortrag: Nachbesprechung)

Mi 25.9.19 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 2.10.19	Meditation - Einführungsabend
------------	--------------------------------------

Mi 9.10.19 **Meditationskreis** (Thema offen)

Mi 16.10.19 **Meditationskreis** (Thema offen)

Mi 23.10.19 **Meditationskreis** (Die Geschichte eines Baumblattes)

Mi 30.10.19 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 6.11.19 **Meditationskreis** (Wächter an den Sinnestoren)

Mi 13.11.19 **Meditationskreis** (Das Kloster Tu Hieu in Hué)

Mi 20.11.19 **Meditationskreis** (Die vierte Achtsamkeitsübung)

Mi 27.11.19	Tee-Meditation
-------------	-----------------------

Mi 4.12.19 **Meditationskreis** (Liebende Güte - Metta-Meditation)

Mi 11.12.19 **Meditationskreis** (Karma Karma Karma)

Mi 18.12.19 **Meditationskreis** (Qigong: Die Acht Brokate)

Mi 25.12.19 **Meditationskreis** (Die Drei Erdberührungen)

Mi 1.1.20 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch über Programm 1-4/20)

Mi 8.1.20 **Meditationskreis** (Verschickung des Gelben Infos 1-4/20)

Redaktionsteam: Barbara Bassenberg, Manfred Folkers, Elke Krause-Winterhoff, Stephanie Marquardt, Ursula Neumann, Uoi Phung

c/o **Achtsamkeit in Oldenburg e.V., Devrientstr. 8, 26121 Oldenburg, 0441/8850040, www.achtsamkeit-in-ol.de**

Gesprächsthemen des Meditationskreises:

18.9.02019: 11/9-Vortrag: Nachbesprechung

Ausgehend vom Vortrag „Neue Motive braucht das Land“, der am 11.9.19 im PFL stattfand, wollen wir über „Engagement“ sprechen.

23.10.02019: Die Geschichte eines Baumblattes

Aus dem Buch „Mit dem Herzen verstehen“ von Thich Nhat Hanh lesen wir einen Abschnitt über das Leben und Vergehen eines Baumblattes und sprechen über Verbundenheit und Wandel.

6.11.02019: Wächter an den Sinnestoren

Ausgehend von zwei kurzen Impulstexten wollen wir uns über den Sinn von Wächtern bzw. Filtern an den Sinnestoren unterhalten.

13.11.02019: Das Kloster Tu Hieu in Hué

Der 92-jährige Thich Nhat Hanh lebt gegenwärtig in der Pagode Tu Hieu in der ehemaligen Kaiserstadt Hue in Vietnam. Wir sehen einen kleinen Film über diese Pagode aus dem Jahr 2008.

20.11.02019: Die vierte Achtsamkeitsübung

Wir lesen und besprechen verschiedene Text-Varianten der „Vierten Achtsamkeits-Übung“

4.12.02019: Liebende Güte - Metta-Meditation

Wir hören eine Metta- (Liebende Güte) Meditation von Ayya Khema und besprechen unsere Eindrücke.

11.12.02019: Karma Karma Karma

Wir lesen drei kurze Texte über das Thema „Karma“ und sprechen darüber.

18.12.02019: Qigong - Die Acht Brokate

Wir praktizieren die Qigong-Sequenz „Die Acht Brokate“ und sprechen über „Meditation in Bewegung“.

25.12.02019: Die Drei Erdberührungen

Wir praktizieren die drei Erdberührungen nach einem Text von Thich Nhat Hanh und sprechen darüber.

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 Ziegelhofstr. 23; 26121 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.

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 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.

Mittwoch, 11. September 02019, 19.30 Uhr (PFL, Peterstraße, Oldenburg)

Neue Motive braucht das Land

Wie Achtsamkeit den Einsatz für die Mitwelt beflügelt

Vortrag und Diskussion mit Manfred Folkers

(im Rahmen der Veranstaltungsreihe „25 Jahre Umwelthaus Oldenburg“)

Jeden Freitag rufen weltweit immer mehr Kinder und Jugendliche: “Wir haben Angst um unsere Zukunft!“ Denn nahezu alle Umwelt-Expertinnen und Experten sind sich einig: Wenn nicht sehr bald eine umfassende kulturelle Wende erfolgt, sind das Artensterben, die globale Erhitzung, der Klimawandel und ein Kollaps der heutigen Zivilisation kaum noch zu verhindern.

Wer diese Botschaften nicht nur wahr, sondern auch ernst nehmen möchte, hat sich zu fragen: “Wie ist dieser Irrweg entstanden? Was ist sein eigentlicher Ursprung?“ Eine wichtige Antwort: Die gegenwärtigen Fehlentwicklungen sind das Ergebnis zahlloser individueller Handlungen, die sich aus einer übertriebenen Orientierung an materiellen Wertvorstellungen ergeben.

Vor allem im Bereich Wirtschaft hat sich der Wunsch nach haben-, mehr-haben- und mehr-als-andere-haben-wollen zu einer Art Dogma verfestigt: dem Streben nach Expansion und Wachstum. Solange diese einseitige Ausrichtung als ökonomisches Prinzip in einem Wettkampf aller gegen alle (inklusive der nachfolgenden Generationen) und ohne Rücksicht auf die Begrenztheit des Planeten Erde durchgesetzt wird, solange ausufernde Konsumgewohnheiten zu Überfluss und Verschwendung führen, solange Vereinzelung mit Freiheit und Abgrenzung mit Individualität verwechselt wird - solange rast die Menschheit in eine Sackgasse.

Doch wie ist ein Umschwung rechtzeitig und freiwillig zu erreichen? Da jeder Mensch ein Teil der Probleme ist, ist er auch ein Teil der Lösungen. Hier bietet sich die menschliche Fähigkeit „Achtsamkeit“ als Hilfsmittel an. Schädliche Antriebskräfte können durch genaues Hinschauen und präzise Analysen ständig identifiziert und vermieden werden. In gleicher Weise lassen sich heilsame Beweggründe wie Verbundenheit, Verantwortung, Mitgefühl, Integrität und Behutsamkeit entdecken und im Einsatz für die Mitwelt nutzen und beflügeln.

Diese Motive und Ziele eignen sich auch als Basis und Rahmen einer “Ethik der Zufriedenheit“, die der Begrenztheit unseres Heimatplaneten mit einer dem menschlichen Maß entsprechenden “Kultur des Genug“ begegnet. Wer achtsam ist und der Erde und der Zukunft eine Stimme in sich selbst gibt, kann die eigenen geistigen Fähigkeiten in ein sozial und ökologisch ausgerichtetes und gleichzeitig aufrichtiges und ausgewogenes Engagement fließen lassen.

Hommage an die Bodhisattva Greta

**Every time I see a child,
I think about the world
we will leave behind
for that child.**

(Thich Nhat Hanh)

Jedes Mal wenn ich ein Kind sehe,
denke ich über die Welt nach,
die wir diesem Kind hinterlassen.

Im Jahr 1981 geriet mein Leben in eine Phase, die von Erschöpfung, Rückzug, Antriebslosigkeit und Zukunftszweifel gekennzeichnet war. Einige Gründe für diesen Zustand hat die amerikanische Systemwissenschaftlerin und Buddhistin Joanna Macy zehn Jahre später in Worte gefasst: „Heute haben wir die Sicherheit verloren, dass wir eine Zukunft haben werden. Und ich glaube, der Verlust dieser Gewissheit ist die zentrale psychologische Realität unserer Zeit. Viele Therapeuten tun sich schwer mit der Vorstellung, dass die Sorge um das Wohl der Allgemeinheit so groß sein kann, dass sie den Einzelnen in ernste Bedrängnis bringt (*).“

Die Bewältigung meiner Krise enthielt auch einen Vortrag eines weißbärtigen Professors über das Leben im Allgemeinen und im Besonderen. In der anschließenden Diskussion nahm ich all meinen Mut zusammen und fragte ihn: „Wenn ich feststelle, dass sich die Gesellschaft in eine falsche Richtung entwickelt und ich mich mit meiner eigenen Kraft an diesem Irrweg zu beteiligen habe - was soll ich tun?“

Seine Antwort „weitergehen“ befriedigte mich nicht, gehörte aber zum Beginn einer Kurve, die mich fast zwei Jahre durch Süd- und Ostasien führte, um als Individual-Reisender (damals Backpacker oder Traveller genannt) die Welt aus ungewohnten und möglichst unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten.

Auf diese Weise kam ich mit fernöstlichen Weisheitslehren in Berührung und beschäftigte mich nach meiner Rückkehr mit Achtsamkeit und Entschleunigung, indem ich Taijiquan, Qigong und Sitz-Meditation lernte und praktizierte. Zahlreiche Retreats mit Thich Nhat Hanh und dem Dalai Lama halfen mir, die Essenz des Dharma zu verstehen und von einer grundsätzlichen und vollständigen Verbundenheit mit der Welt (Intersein) ausgehend eine Art inneren Frieden zu erleben.

Die schwedische Umwelt-Aktivistin Greta Thunberg hat in einem viel jüngeren Alter eine ähnliche Krise durchgemacht und darauf wesentlich radikaler und offensiver reagiert. Ihre Schlussfolgerungen aus ihrer Analyse des Umgangs der

Menschen mit der globalen Biosphäre hat sie am 25. 1. 02019 auf dem Weltwirtschaftsforum in Davos zusammengefasst: „Ich will, dass ihr in Panik geratet und die Angst verspürt, die ich jeden Tag habe!“

Indem sie diesen Aufruf am 23. 7. 02019 im französischen Parlament mit der Aussage ergänzte: "Ihr müsst uns nicht zuhören. Aber Ihr müsst der Wissenschaft zuhören. Das ist alles, was wir verlangen", verhielt sie sich wie eine Bodhisattva, jener „im Weltleben stehenden Menschen, die von Güte und Mitgefühl getragen“ sich „zum Wohle aller mitfühlenden Wesen einsetzen“ (Wikipedia).

Greta Thunberg ist keine Ikone, sondern eine bodenständige Person, die tief in unsere gegenwärtige Lebensweise hineingeschaut und aus ihren Einsichten konkrete Aktionsvorschläge erarbeitet hat. Sie verkörpert Botschaften, die zum Nachdenken anregen: Über die Unterschiede zwischen den als notwendig erkannten und den tatsächlichen Handlungen, über eigene Inkonsequenzen im Umgang mit Ressourcen, über unangemessene Lebensträume und Alltagsgewohnheiten, über den eigentlichen Sinn des Daseins.

Die 16-jährige Greta ist eine von Festigkeit und innerer Freiheit durchdrungene Persönlichkeit, die es nicht stört, wenn viele Menschen die von ihr ausgehenden Botschaften (noch) nicht an sich heranlassen wollen, sondern mit allen Mitteln probieren, die Botschafterin zu „bashen“ oder zu diskreditieren. Sie ist eine Bodhisattva, weil sie aus voller Überzeugung daran arbeitet, den vor 40 Jahren von Hans Jonas formulierten „ökologischen Imperativ“ zu verwirklichen: "Handle so, dass die Wirkungen deiner Handlungen verträglich sind mit der Permanenz echten menschlichen Lebens auf Erden." (**)

Greta ist ein Mensch wie du und ich, denn wir sind alle potentielle Bodhisattvas, also prinzipiell in der Lage, ein integeres Leben zu führen. Indem wir unsere räumlich-materielle Verbundenheit mit der Erde akzeptieren und sie als unseren - einzigen - Heimatplaneten anerkennen, verhelfen wir ihr zu einer Stimme in uns selbst, die uns ständig zu einer achtsamen und behutsamen Pflege der Mitwelt aufruft. Aus der Einsicht in unsere zeitliche Verbundenheit mit dem Dasein können wir den „friday for future“ auf alle Tage der Woche ausdehnen und der Zukunft eine Stimme in der Gegenwart geben.

Möge es Greta und uns gelingen, zum Wohle aller - auch der zukünftigen - Wesen zu wirken.

Manfred Folkers, Oldenburg (September 02019)

(*) Joanna Macy: *Die Wiederentdeckung der sinnlichen Erde*; Zürich 1994; S. 19 + 36

(**) Hans Jonas: *Das Prinzip Verantwortung - Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation*“, Frankfurt 1979; S. 36