

# Achtsamkeit in Oldenburg



## Januar - April 02020

Moinmoin,

herzlich willkommen in den 20er-Jahren.

Das neue Jahrzehnt beginnt für uns mit einem Jubiläum, denn der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ besteht mittlerweile 25 Jahre. Unser „Festprogramm“ findet Ihr auf Seite 6.

Besonders freuen wir uns auf Sister Bi Nghiêm vom „Europäischen Institut für angewandten Buddhismus“ (EIAB), die uns im März erneut besuchen wird.

Und im Mai lädt unsere Sangha wieder einmal zu einem Achtsamkeits-Wochenende in die Lüneburger Heide bei Schneverdingen ein.

Wir freuen uns auf Euch.

## 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 auf Futter ...

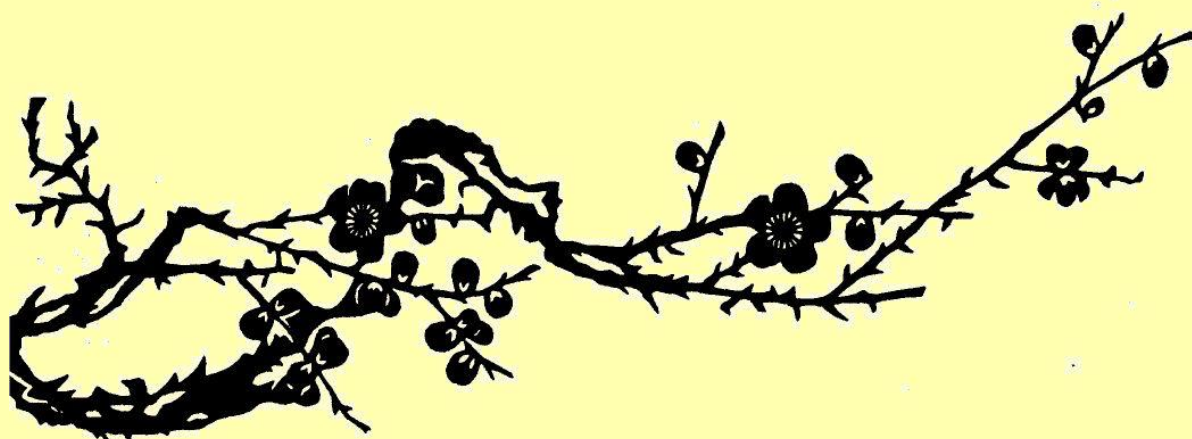
Zu Beginn wird 2 x 20 Minuten im Sitzen meditiert; zwischen den Sitzphasen gibt es zwei Runden langsame Geh-Meditation. Die 2. Sitzphase wird an jedem 2. Mittwoch im Monat als „geführte Meditation“ gestaltet.

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

**ab 4. Mai 02020 jeden Montag von 18.00 - 19.00 Uhr:**

### **Qigong im Schlossgarten**

Hinter dem Tropenhaus werden leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt.



**Mittwoch 11. März 02020; 19.30 Uhr Umwelthaus Oldenburg:**

### **Öffentliche Mitgliederversammlung**

Neben den Formalitäten einer Mitgliederversammlung (Rückblick, Finanzbericht usw.) wollen wir unsere Aktivitäten im Jahr 02020 besprechen, die ganz im Zeichen unseres 25-jährigen Bestehens als Vereins stehen (siehe auch Seite 6 in diesem Info). Alle Vereinsmitglieder erhalten noch eine besondere Einladung; andere Interessierte sind herzlich willkommen.

# 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 8.1.20      **Meditationskreis** (Besprechung Programm 1-4/20)
- Mi 15.1.20     **Meditationskreis** (Verschickung des Gelben Infos 1-4/20)
- Mi 22.1.20     **Meditationskreis** (Besprechung „Geführte Meditationen“)
- Mi 29.1.20     **Medi-Kreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 5.2.20      **Meditationskreis** (Ajahn Brahm: Die Kuh die weinte) (IH)
- Mi 12.2.20     **Meditationskreis** (Metta-Meditation) (BB)
- Mi 19.2.20     **Meditationskreis** (Acht Brokate) (MF)
- Mi 26.2.20     **Meditationskreis** (Tee & Gespräch über die MV)
- Mi 4.3.20      **Meditationskreis** (6. der 14 Achtsamkeitsübungen) (SM)

So 8.3.20	<b>„25 Jahre Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“ (19.00 PFL)</b>
-----------	---

Mi 11.3.20	<b>Öffentliche Mitgliederversammlung</b>
------------	--

- Mi 18.3.20     **Meditationskreis** (Die 5. Achtsamkeitsübung) (EKW)
- Mi 25.3.20     **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 1.4.20      **Meditationskreis** (Die drei Mönche) (AH)
- Mi 8.4.20      **Meditationskreis** (all you need is less) (MF)
- Mi 15.4.20     **Meditationskreis** (Extinction Rebellion) (MF)
- Mi 22.4.20     **Meditationskreis** (Intersein) (SM/SM/TS)
- Mi 29.4.20     **Meditationskreis** (Tee & Gespräch über Programm 5-8/20)

Mo 4.5.20	<b>Qigong im Schlossgarten (18.00 - 19.00 Uhr)</b>
-----------	--

- Mi 6.5.20      **Meditationskreis** (Verschickung des Gelben Infos 5-8/20)

**Redaktionsteam:** Barbara Bassenberg, Manfred Folkers, Inge Halbfaß, Alexander Hoffmann, Elke Krause-Winterhoff, Stephanie Marquardt, Ursula Neumann, Thomas Splittgerber

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:**

### **22.1.02020: Besprechung „Geführte Meditationen“**

Seit einiger Zeit praktizieren wir an jedem 2. Mittwoch eine geführte Meditation. Unsere Erfahrungen damit wollen wir besprechen.

### **5.2.02020: Ajahn Brahm: Die Kuh die weinte**

Wir lesen eine Geschichte aus dem Buch „Die Kuh die weinte“ von Ajahn Brahm und sprechen darüber.

### **12.2.02020: Liebende Güte - Metta-Meditation**

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

### **19.2.02020: Qigong - Die Acht Brokate**

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

### **4.3.02020: Die 6. der 14 Achtsamkeitsübungen**

Die Intersein-Sangha von Thich Nhat Hanh orientiert sich an 14 Achtsamkeitsübungen. Wir lesen und besprechen die Sechste davon.

### **18.3.02020: Die fünfte Achtsamkeitsübung**

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

### **1.4.02020: Drei alte Mönche**

Wir hören einen kurzen Text über drei Mönche, der von dem Zen-Mönch Thorsten Heisan Schäffer zusammengefasst wurde.

### **8.4.02020: all you need is less**

Wir lesen einige Absätze aus dem Buch „all you need is less“ und sprechen über Suffizienz, Zufriedenheit und eine „Kultur des Genug“.

### **15.4.02020: Extinction Rebellion**

Wir besprechen die „Drei Forderungen“ und die „10 Prinzipien und Werte“ der Umwelt-Bewegung „Extinction Rebellion“ („Rebellion für das Leben“), in der sich auch viele Dharma-Praktizierende engagieren.

### **22.4.02020: Intersein**

Im Mittelpunkt der Praxis der Gemeinschaft von Thich Nhat Hanh steht der Begriff „Intersein“, über den wir sprechen wollen.

# 25JAiO 25 Jahre „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“

Der gemeinnützige Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ entstand aus einem Gesprächskreis, der sich nach dem Besuch des buddhistischen Mönchs und Dharma-Lehrers Thich Nhat Hanh im Mai 01993 gebildet hatte. Die Gründungsversammlung fand am 22. 3. 01995 statt. Das 25-jährige Jubiläum soll mit gewohnten und Sonder-Veranstaltungen gefeiert werden.

**Sonntag 8. März 02020; 19.00 Uhr; PFL-Kulturzentrum:**

## **Fest-Abend „25 Jahre Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“**

Umrahmt von kleinen Meditationen genehmigen wir uns einen Rückblick, hören Musik und schauen uns kleine Filmsequenzen an. Als Ehrengast wird Sister Bi Nghiêm vom „Europäischen Institut für angewandten Buddhismus“ (EIAB) einen Vortrag halten. Genauere Infos ab 1.3. auf unserer Netzseite.

**Ab 4. Mai 02020 (bis Mitte September) jeden Montag 18:00 - 19:00 Uhr:**

## **Qigong im Schlossgarten**

Die von uns veranstaltete öffentliche Übe-Stunde geht in die 27. Saison. Hinter dem Tropenhaus werden unter wechselnder Anleitung wieder leicht erlernbare Qigong-Bewegungen praktiziert. In diesem Jahr werden sie einige Male durch eine gemeinsame Geh-Meditation durch den Schlossgarten ergänzt.

**15.-17. Mai 02020 im Milarepa-Retreat-Zentrum bei Schneverdingen:**

## **Achtsamkeitstage**

Zum wiederholten Male möchten wir ein Achtsamkeits-Wochenende in der Lüneburger Heide gestalten. Auf dem weitläufigen Zentrums-Gelände (bestens geeignet für Zeltende!) und in einem schönen Meditationsraum werden wir Sitz- und Geh-Meditationen üben, kurze Vorträge hören, uns austauschen und viel Zeit schweigend verbringen. Der Anmeldeflyer ist ab 1.3. auf unserer Netzseite zu finden. Voranmeldungen sind ab sofort möglich (info@achtsamkeit-in-ol.de).

**Vorankündigung weiterer Veranstaltungen:**

→ **12. Juli 02020: Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog**

→ **September: Gemeinsamer Ausflug in den „Lebensgarten Steyerberg“ und Besuch der dortigen „Choka-Sangha“**

→ **31.12.02020 → 1.1.02021: Stille statt Böller**

**Schreib-Aufruf:** In den beiden nächsten Gelben Infos möchten wir gern kurze Texte über Erlebnisse in oder mit unserem Verein bzw. mit Achtsamkeit, Meditation und dem Buddha-Dharma veröffentlichen. Bitte Beiträge an info@achtsamkeit-in-ol.de schicken oder zum Meditationskreis mitbringen.

## 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, [schoenknecht-rolfes@t-online.de](mailto:schoenknecht-rolfes@t-online.de).

Jeden Freitagnachmittag: Geh-Meditation im Barghornermoor (13 km von Oldenburg)  
Info und Wegbeschreibung: Gerd Schnesche, 04483/999725

✂-----

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.

***Im letzten Gelben Info erschien eine „Hommage an die Bodhisattva Greta“. Einige Zeit später (23.9.02019) hielt Greta Thunberg auf dem „UN Climate Action Summit“ in New York eine Rede. Hier eine deutsche Übersetzung.***

*Auf diese Rede ging Manfred in seinem Vortrag „Buddha. Greta. Rebellion.“ ein, den er am 5.1.02020 in der Vortragsreihe „Buddha talk“ im Haus der „Buddhistischen Gesellschaft Hamburg“ hielt. Der Vortrag kann angeschaut werden: <https://www.youtube.com/watch?v=srTkQOaJGD0&feature=youtu.be>*

Meine Botschaft ist, dass wir euch im Auge haben!

Dies ist alles falsch. Ich sollte nicht hier oben sein. Ich sollte wieder in der Schule auf der anderen Seite des Ozeans sein. Doch Ihr kommt wegen "Hoffnung" zu uns jungen Menschen! Wie könnt Ihr es wagen!

Ihr habt meine Träume und meine Kindheit mit Euren leeren Worten gestohlen. Und doch bin ich eine der Glücklichen. Menschen leiden. Menschen sterben. Ganze Ökosysteme kollabieren. Wir stehen am Anfang eines Massensterbens, und alles, worüber Ihr reden könnt, sind Geld und Märchen über ewiges Wirtschaftswachstum. Wie könnt Ihr es wagen!

Seit mehr als 30 Jahren sind die wissenschaftlichen Fakten kristallklar. Wie könnt Ihr es wagen, weiter wegzuschauen und hierher zu kommen und zu sagen, dass Ihr genug tut, wenn aber die notwendige Politik und die notwendigen Lösungen noch nirgendwo in Sicht sind!

Ihr sagt, dass Ihr uns hört und die Dringlichkeit versteht. Aber egal wie traurig und wütend ich bin, ich will das nicht glauben. Denn wenn Ihr die Situation wirklich verstehen würdet und es weiterhin versäumt zu handeln, dann wärt Ihr böse. Und das weigere ich mich zu glauben.

Die verbreitete Idee, unsere Emissionen innerhalb von 10 Jahren zu halbieren, gibt uns nur eine 50%ige Chance, unter 1,5 Grad Celsius Erderwärmung zu bleiben, ohne irreversible Kettenreaktionen außerhalb der menschlichen Kontrolle auszulösen.

Fünfundzwanzig Prozent mögen für Euch akzeptabel sein. Aber diese Zahlen beinhalten nicht die Kipppunkte, die meisten Rückkopplungsschleifen, die zusätzliche Erwärmung, die durch Luftverschmutzung oder die Aspekte der Klimagerechtigkeit. Sie verlassen sich auch darauf, dass meine Generation Hunderte von Milliarden Tonnen Ihres CO<sub>2</sub> aus der Luft saugt, mit Technologien, die es noch kaum gibt.

Ein 50%iges Risiko ist für uns einfach nicht akzeptabel - für uns, die wir mit den Folgen leben müssen. Um eine 67%ige Chance zu haben, unter einem globalen Temperaturanstieg von 1,5 Grad zu bleiben - so die besten Quoten des Intergovernmental Panel on Climate Change - hatte die Welt ab 1. Januar 2018 noch 420 Gigatonnen CO<sub>2</sub> übrig, die sie insgesamt noch emittieren kann. Heute sind es bereits weniger als 350 Gigatonnen.

Wie könnt Ihr es wagen, anzunehmen, dass dies mit 'business as usual' und einigen technischen Lösungen gelöst werden könnte? Mit den heutigen Emissionswerten wird das verbleibende CO<sub>2</sub>-Budget für die ganze Welt in weniger als 8 ½ Jahren vollständig aufgebraucht sein.

Es wird hier und heute keine Lösungen oder Pläne geben, die mit diesen Zahlen übereinstimmen, weil diese Zahlen zu unbequem sind. Und Ihr seid immer noch nicht reif genug, um zu sagen, was Sache ist.

Ihr enttäuscht uns. Aber die jungen Leute fangen an, Euren Verrat zu durchschauen. Die Augen aller zukünftigen Generationen sind auf Euch gerichtet. Und wenn Ihr euch entscheidet, uns zu enttäuschen, sage ich: Wir werden Euch nie verzeihen!

Wir werden nicht zulassen, dass Ihr damit durchkommt. Genau hier, genau heute ist es, wo wir die Grenze ziehen. Die Welt wacht auf. Und die Veränderung kommt, ob es Euch gefällt oder nicht. --- Danke.

# **Am Mi 15.4. wollen wir die „3 Forderungen“ & die „10 Prinzipien und Werte“ der Klima-Bewegung „Extinction Rebellion“ („XR“) besprechen, in der sich viele Dharma-Praktizierende engagieren.**

## **1. Drei Forderungen**

**Forderung 1: Sagt die Wahrheit!** Die Regierung muss die Wahrheit sagen, indem sie den klimatischen und ökologischen Notstand ausruft, und dabei mit anderen gesellschaftlichen Institutionen zusammenarbeitet, um die Dringlichkeit der Veränderung zu verbreiten.

**Forderung 2: Handelt jetzt!** Die Regierung muss jetzt handeln, um das Artensterben zu stoppen und die Treibhausemissionen bis zum Jahr 2025 auf NettoNull zu senken.

**Forderung 3: Politik neu leben!** Die Politik muss eine Bürger\*innenversammlung für Klima- und ökologische Gerechtigkeit einberufen & sich von deren Beschlüsse leiten lassen.

## **Unsere 10 Prinzipien und Werte:**

1. Wir haben eine gemeinsame Vision der Veränderung: Eine Welt zu schaffen, die auch für zukünftige Generationen lebenswert ist.
2. Unser Fokus liegt auf dem Erreichen des Notwendigen: Die 3,5 Prozent der Bevölkerung zu mobilisieren, die nötig sind, um Systemveränderungen zu erreichen.
3. Wir brauchen eine Regenerationskultur: Wir schaffen eine Kultur, die gesund, anpassungsfähig und belastbar ist.
4. Wir stellen uns selbst und unser toxisches System offen in Frage: Dabei verlassen wir unsere Komfortzonen, um uns aktiv für Veränderungen einzusetzen.
5. Reflexion und Lernen sind uns wichtig: Wir folgen einem zyklischen Prozess aus Aktion, Reflexion, Lernen und dem Planen weiterer Aktionen. Wir entwickeln uns weiter, indem wir von anderen und aus unseren eigenen Erfahrungen lernen.
6. Alle sind willkommen – so wie sie sind: Wir arbeiten aktiv daran, ein geschütztes und für alle zugängliches Umfeld zu schaffen.
7. Wir überwinden hierarchische Machtstrukturen: Wir gleichen das Gefälle von Macht und Einfluss aktiv aus, um eine gerechte Teilhabe zu ermöglichen.
8. Wir vermeiden Schuldzuweisungen und Beleidigungen: Wir alle leben in einem toxischen System, doch trägt kein Mensch allein Schuld.
9. Wir sind ein gewaltfreies Netzwerk: Wir nutzen gewaltfreie Strategien und Methoden als effektivstes Mittel, um Veränderungen herbeizuführen.
10. Wir stützen uns auf Selbstbestimmung und Dezentralität: Gemeinschaftlich schaffen wir die notwendigen Strukturen, um bestehende Machtverhältnisse zu verändern. Alle, die diesen Prinzipien und Werten folgen, können im Namen von Extinction Rebellion in Aktion treten.

*(aus: XR Hannover: Hope dies - Action begins: Stimmen einer neuen Bewegung; transcript)*

**Ergänzung:** Verhalten, das Rassismus, Sexismus, Antisemitismus, Islamophobie, Homophobie, Behindertenfeindlichkeit, Klassendiskriminierung, Altersvorurteile und alle anderen Formen der Diskriminierung, einschließlich beleidigender Sprache, aufweist, akzeptieren wir weder persönlich noch online.