

# Achtsamkeit in Oldenburg



## September - Dezember 02020

Moinmoin,

das Jahr 02020 ist in vielerlei Hinsicht außergewöhnlich. So hat sich auch beim „Qigong im Schlossgarten“ eine besondere Atmosphäre eingestellt. Nachdem sich am 4. Mai ohne Extra-Ankündigung quasi „zufällig“ rund 50 Interessierte einfanden, haben wir die offene Weite und die frische Luft spontan zum Üben genutzt. Diese gemeinsame Erfahrung haben den Sommer über viele Menschen genossen.

Unsere „ZOOM-Sangha“ hat sich schon Ende Mai in eine „hybride“ Meditationsgruppe verwandelt: Einige treffen sich „wirklich = physisch“ im Umwelthaus - einige schalten sich virtuell hinzu. Und an den Gesprächen nach dem Meditieren können sich alle beteiligen ...

Herzlich willkommen.

## Meditationskreis „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“

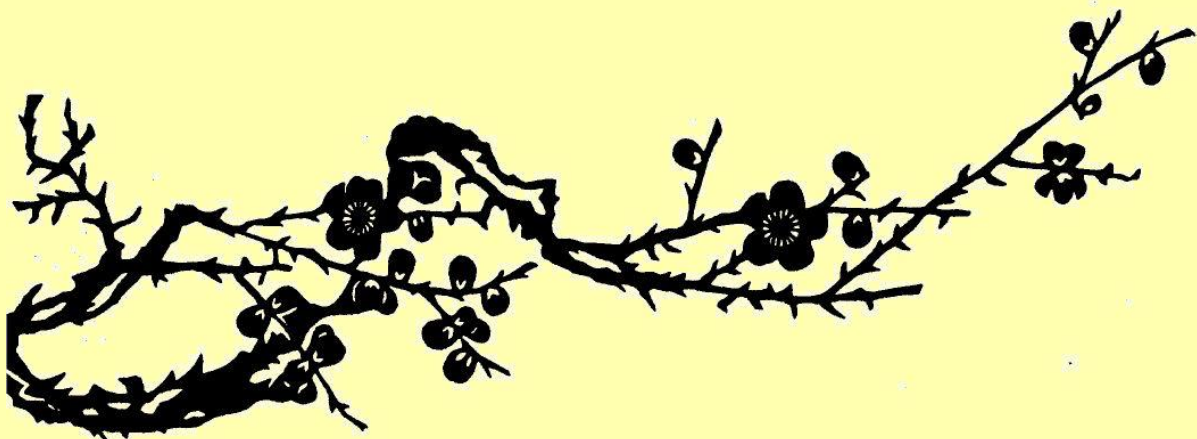
Normalerweise trifft sich unser Meditationskreis jeden Mittwohabend um 19.30 Uhr im Umwelthaus Oldenburg (PFL-Kulturzentrum, Peterstr. 3; Zugang über den kleinen Innenhof auf der PFL-Rückseite). Aber ...

... während der Corona-Krise ist das nicht so ohne Weiteres möglich. Zurzeit (Stand 09. 09. 02020) treffen wir uns in einer „hybriden Sangha“. Will meinen: Bis zu acht Personen treffen sich physisch im Umwelthaus (Anmeldung bis Montagabend per Mail an manfred-sagt-moinmoin@t-online.de); die anderen können sich per „ZOOM“ einwählen. Eine Teilnahme an den Gesprächen ist damit möglich. Die Zugangsdaten sind in unserer Netzseite [www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de) zu finden, werden aber auf Wunsch gern zugeschickt.

**!!Achtung: Bald ist für alle ein Passwort nötig !!**

Für viele Abende sind die Themen für die Gespräche bereits gefunden; für weitere Abende werden sie kurzfristig ausgewählt.

Wenn möglich, werden Texte für das Gespräch vorab per Mail an die Mitglieder und Interessierte verschickt. Wer diese Info nicht erhalten möchte, soll sich bitte melden.



Noch bis zum 21. September 02020 jeden Montag von 18.00 - 19.00 Uhr:

### **Qigong im Schlossgarten**

Hinter dem Tropenhaus werden leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt.

# Unsere Veranstaltungen im Überblick:

Bis zu acht Personen treffen sich um 19.30 Uhr im **Umwelthaus Oldenburg**. Eine Teilnahme per ZOOM ist möglich.

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

- Mi 2.9.20      **Meditationskreis** (Besprechung Programm 9-12/20)
- Mi 9.9.20      **Meditationskreis** (Verschickung des Gelben Infos 9-12/20)
- Mi 16.9.20     **Meditationskreis** ()
- Mi 23.9.20     **Meditationskreis** (Wie ein Blatt haben wir viele Stiele)
- Mi 30.9.20     **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 7.10.20     **Meditationskreis** ()
- Mi 14.10.20    **Meditationskreis** (Die Sonne, mein Herz)
- Mi 21.10.20    **Meditationskreis** ()
- Mi 28.10.20    **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 4.11.20     **Meditationskreis** (Die Kunst liebevoller Rede)
- Mi 11.11.20    **Meditationskreis** (Genau hinsehen)
- Mi 18.11.20    **Meditationskreis** ()
- Mi 25.11.20    **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 2.12.20     **Meditationskreis** (Angst vor dem Fremden)
- Mi 9.12.20     **Meditationskreis** (Die fünf Kräfte)
- Mi 16.12.20    **Meditationskreis** (Alleinsein in der Welt)
- Mi 23.12.20    **Meditationskreis** (Die fünf Achtsamkeitsübungen)
- Mi 30.12.20    **Meditationskreis** (Die drei Erdberührungen)
- Mi 6.1.21      **Meditationskreis** (Gespräch über Programm 1-4/21)
- Mi 13.1.21     **Meditationskreis** (Verschickung des Gelben Infos 1-4/21)

**Redaktionsteam:** Manfred Folkers, Stephanie Marquardt, Ursula Neumann,  
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:**

### **23.9.02020: Wie ein Blatt haben wir viele Stiele**

Aus dem Buch „Ich pflanze ein Lächeln“ von Thich Nhat Hanh lesen und besprechen wir den Text „Wie ein Blatt habe ich viele Stiele“.

### **14.10.02020: Die Sonne, mein Herz**

Aus dem Buch „Ich pflanze ein Lächeln“ von Thich Nhat Hanh lesen und besprechen wir den Text „Die Sonne, mein Herz“.

### **4.11.02020: Die Kunst liebevoller Rede**

Aus dem Buch „Schritte der Achtsamkeit“ von Thich Nhat Hanh lesen und besprechen wir den Text „Die Kunst liebevoller Rede“.

### **11.11.02020: Genau hinsehen**

Aus dem Buch „Ich pflanze ein Lächeln“ von Thich Nhat Hanh lesen und besprechen wir den Text „Genau hinsehen“.

### **2.12.02020: Angst vor dem Fremden**

Aus dem Buch „Schritte der Achtsamkeit“ von Thich Nhat Hanh lesen und besprechen wir den Text „Angst vor dem Fremden“.

### **9.12.02020: Die Fünf Kräfte**

Wir lesen und sprechen über einen kurzen Text von Thich Nhat Hanh mit einem Focus auf die erste der Kräfte: Glaube oder Vertrauen.

### **16.12.02020: Alleinsein in der Welt**

Wir lesen und besprechen einen kurzen Abschnitt aus dem Buch „Die Kunst, mit sich allein zu sein“ von Stephen Batchelor.

### **23.12.02020: Die fünf Achtsamkeitsübungen**

Die buddhistischen Lebensregeln (Silas) wurden von der Sangha von Thich Nhat Hanh als „Achtsamkeitsübungen“ ausformuliert. Wir werden sie lesen und besprechen.

### **30.12.02020: Die drei Erdberührungen**

In einer Liegemeditation verbinden wir unseren Geist mit der Erde, indem wir drei kurze Texte hören, die dies unterstützen.

*Diese beiden Texte aus dem Buch „Schritte der Achtsamkeit“ von Thich Nhat Hanh sind Grundlage für die Gespräche nach der Meditation.*

## **Die Kunst liebevoller Rede** (am 4.11.02020)

Wenn du Kummer hast und ein anderer Mensch lädt dich ein, ihm dein Herz auszuschütten, musst auch du die Kunst der ‚rechten‘ Rede beherrschen. Du hast das Recht, ihm alles zu sagen, vorausgesetzt, du tust es ruhig, liebevoll und in Achtsamkeit. In dem Augenblick, wo Irritation oder Wut in dir aufsteigen, solltest du das Gespräch abbrechen. „Mein Liebes, ich kann heute nicht weitermachen. Ich muss erst wieder zur Ruhe kommen. Gib mir bitte morgen wieder eine Chance.“ Dann geh hinaus und praktiziere achtsames Gehen und achtsames Atmen, um dich zu beruhigen. Denn es ist nicht ratsam zu sprechen, wenn du innerlich aufgewühlt bist. Das, was du in solch einem Zustand sagst, kann zerstörerisch wirken.

Auf einem Retreat begegnete ich einmal einer jungen Frau, die als neun- oder zehnjähriges Kind von ihrem Vater sexuell missbraucht worden war. Wir saßen im kleineren Kreis zusammen und übten tiefes Zuhören, damit sie ihr Herz ausschütten konnte. Wir saßen voller Achtsamkeit und bemühten uns, ihr tief zuzuhören. Aber ihr Leiden war so groß, dass sie nach kurzer Zeit nicht weitersprechen konnte. So ging es an zwei oder drei Tagen. Wenn der Schmerz sie überwältigte, blieben wir ruhig sitzen und schwiegen. Schließlich gelang es ihr zu sprechen. Unser tiefes Zuhören hatte es ihr möglich gemacht.

Fühle dich also ermutigt, dein Herz auszuschütten, wenn es dir schlechtgeht, und scheu dich nicht, anderen deinen Kummer zu offenbaren. Tue das aber in achtsamer Rede. Sobald du spürst, dass Wut aufsteigt, sprich nicht weiter. Bitte um ein neues Gespräch zu einem anderen Zeitpunkt.

## **Angst vor dem Fremden** (am 2.12.02020)

Viele Menschen fürchten bei der Berührung mit dem Fremden ihre Identität zu verlieren, weil sie sich der Tatsache nicht bewusst sind, dass das Selbst nur aus Nicht-Selbst-Elementen besteht. Nehmen wir die Bevölkerung von Frankreich als Beispiel. Wenn wir sie analysieren und tief schauen, erkennen wir, dass sie sich aus vielen Elementen zusammensetzt, die nicht-französisch sind. Genauso ist es mit der Kultur, mit allem. Wir sollten es lernen, uns durch andere Nicht-Selbst-Elemente zu ‚bereichern‘ und zu befruchten. Auch der Buddhismus besteht aus nicht-buddhistischen Elementen, das wissen wir sehr wohl. Deshalb sollten wir unser unterscheidendes Denken aufgeben. Wenn es keinen Sonnenschein, keine Wolken, keine Erde gäbe, gäbe es auch keine Rose. Darum müssen wir dem Sonnenschein, der Wolke, der Erde dankbar sein, dass es sie gibt, denn nur durch sie bekommt die herrliche Rose ihre Lebenskraft. Wenn Menschen verschiedener spiritueller Traditionen zusammenkommen, verliert niemand. Das Miteinander-Kommunizieren bringt allen nur Gewinn.

**Im März 02020 erschien das Buch ALL YOU NEED IS LESS - Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht (gemeinsam mit Niko Paech); oekom verlag 02020**

**Achtsamkeit und Nachhaltigkeit sind in aller Munde. Sie sind die zentralen Pfeiler der modernen Suffizienz-Bewegung, aber auch der Lehre des Buddha. Die Autoren loten aus, welche Potentiale diese Konzepte enthalten, um den Wachstumspfad zu verlassen und eine Kultur des Genug zu entwickeln.**

**Montag, 9. 11. 02020, 18:30 - 20:45 Uhr; VHS Oldenburg (Karlstraße):**

# **All you need is less -**

**- und andere Motive für eine Kultur des Genug**

**(Vortrag und Diskussion) (Kurs-Nr. 20BO 11047; Anmeldung erforderlich)**

Klimawandel, Artensterben, soziale Ungleichheit und die Corona-Krise sind Ergebnisse des Wachstums-Wahns auf einem endlichen Planeten. Um diesen Widerspruch zu überwinden, plädieren der Ökonom *Niko Paech* und der Buddhist *Manfred Folkers* (Autoren des Buches „All you need is less“; oekom-Verlag. 2020) für eine Rückkehr zum „menschlichen Maß“ (E. F. Schumacher, 1973) und eine von enkeltauglichen Motiven inspirierte Kultur des Genug.