

Achtsamkeit in Oldenburg



Mai - August 02021

Moinmoin,

ein Höhepunkt des vergangenen Sommers war die Watt-Wanderung zur Insel Minsener Oog. In der offenen Weite des Watts gab es keine Probleme mit Abstand und virenfreier Luft ... und unsere Schritte im Schlick übertönten unser Schweigen. Auf ein Neues am 18.7.02021 ...

Noch treffen wir uns jeden Mittwoch digital zum Meditieren und zum Austausch und freuen uns über wachsendes Interesse. Ob dies bald wieder hybrid (also teilweiser Präsenz im Umwelthaus) geschehen kann? Wenn ja, werden wir vermutlich die digitale Teilnahme auf Dauer ermöglichen ...

Und dann ist da noch die Frage nach dem Glück, das oft nicht leicht zu finden ist, obwohl es in der Regel direkt vor und unter unseren Füßen liegt. Vielleicht hilft bei der Suche die Erinnerung an den Titel eines Buches: „Zum Glück geht’s dem Sommer entgegen“.

Herzlich willkommen.

Meditationskreis „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“

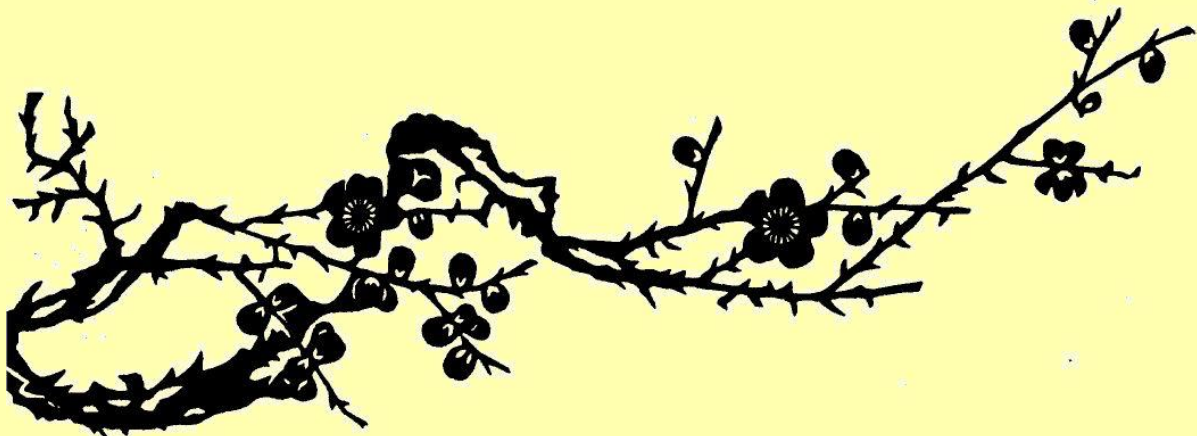
Normalerweise versammelt sich unser Meditationskreis jeden Mittwochabend um 19.30 Uhr im Umwelthaus Oldenburg (PFL-Kulturzentrum, Peterstr. 3; Zugang über den kleinen Innenhof auf der PFL-Rückseite). Aber ...

... während der Corona-Krise ist das nicht möglich. Zurzeit (Stand 28.4.02021) treffen uns nur digital. Zwei Personen fungieren als „Host“ im Umwelthaus; alle anderen können sich per „ZOOM“ einwählen. Eine Teilnahme an den Gesprächen ist damit möglich. Die Zugangsdaten sind unter www.achtsamkeit-in-ol.de zu finden.

!! Achtung: Ein Passwort ist nötig (wird nach Anfrage zugemailt) !!

Für viele Abende sind die Gesprächsthemen vorbereitet; der letzte Mittwoch im Monat ist für offene Gespräche vorgesehen.

!! Sobald sich die Rahmenbedingungen ändern und eine physische Teilnahme (im Sommer 02020 galt das für 8 Personen) im Umwelthaus möglich ist, wird das auf unserer Netzseite veröffentlicht.



Ab 3. Mai 02021 jeden Montag von 18.00 - 19.00 Uhr:

Qigong im Schlossgarten

Inwieweit diese Übe-Stunde stattfinden kann, hängt von den Bedingungen im Umgang mit der Corona-Epidemie ab. Änderungen werden auf unserer Netzseite www.achtsamkeit-in-ol.de veröffentlicht.

Sonntag, 18. Juli 02021:

Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog

9.00 Uhr ab Oldenburg; 16.00 Uhr an Oldenburg

Anmeldung bei Manfred (0441/8850040 - manfred-sagt-moinmoin@t-online.de)

Gesprächsthemen des Meditationskreises:

5.5.02021: Perspektive und Demut (TSt)

14.7.02021: Humor und Akzeptanz (TSt)

Aus dem Artikel „Die acht Säulen der Freude“ von Noah Rasheta (Buddhismus Aktuell 2/21) lesen und besprechen wir je zwei Säulen.

12.5.02021: Der haarige Bodhisattva (SM)

Wir lesen und besprechen einen kurzen Text über das Erleben von Dharma und Unbeständigkeit mit Hunden.

26.5. + 30.6. + 28.7. + 25.8.02021: Tee & Gespräch

Während wir ein vorbereitetes Getränk (z.B. Tee) trinken, sprechen wir über unsere Erfahrungen mit dem Leben und dem Meditieren.

2.6.02021: Auch dies geht vorbei (UN)

11.8.02021: Was ist Angst (UN)

Aus dem Buch „Die Kuh, die weinte“ von Ajahn Brahm lesen wir jeweils eine kurze Geschichte und sprechen darüber.

9.6.02021: Die fünf Gewissheiten (GF)

Aus dem Buch „Der Klang des Bodhibaums“ von Thich Nhat Hanh rezitieren und besprechen wir die fünf Gewissheiten.

16.6.02021: Das Sutra vom Großen Glück (AK)

Wir lesen und besprechen das Sutra vom Großen Glück.

23.6.02021: Mit Einsamkeit auskommen (SM)

Wir lesen und besprechen das „Sutra über den besseren Weg, mit Einsamkeit auszukommen“ in einer Version von David Viofora.

7.7.02021: Krisen und Transformation (MF)

Wir sprechen über das in diesem Gelben Info abgedruckte Interview „Gemeinschaftlicher Wandel oder apokalyptische Krise?“

21.7.02021: Der Achtfache Pfad (AK)

Wir lesen und besprechen eine Version von Yoga Vidya.

4.8.02021: Schöne Ort und Momente (MF)

Am Beispiel des in diesem Gelben Info abgedruckten Gedichts „Lerchenstunde“ erinnern wir uns an schöne Orte und Momente unseres eigenen Lebens.

Unsere Veranstaltungen im Überblick:

Der Meditationskreis trifft sich bis auf Weiteres jeden Mittwoch um 19.30 Uhr digital (ZOOM). Zugangsdaten sind in unserer Netzseite (s.u.) zu finden.

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

- Mi 5.5.21 **Meditationskreis** (Perspektive und Demut)
- Mi 12.5.21 **Meditationskreis** (Mit Einsamkeit auskommen)
- Mi 19.5.21 **Meditationskreis** (Thema offen)
- Mi 26.5.21 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 2.6.21 **Meditationskreis** (Auch dies geht vorbei)
- Mi 9.6.21 **Meditationskreis** (Die fünf Gewissheiten)
- Mi 16.6.21 **Meditationskreis** (Das Sutra vom Großen Glück)
- Mi 23.6.21 **Meditationskreis** (Der haarige Bodhisattva)
- Mi 30.6.21 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 7.7.21 **Meditationskreis** (Krisen und Transformation)
- Mi 14.7.21 **Meditationskreis** (Humor und Akzeptanz)
- So 18.7.21 **Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog**
- Mi 21.7.21 **Meditationskreis** (Der Achtfache Pfad)
- Mi 28.7.21 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 4.8.21 **Meditationskreis** (Schöne Orte und Momente)
- Mi 11.8.21 **Meditationskreis** (Was ist Angst?)
- Mi 18.8.21 **Meditationskreis** (Thema offen)
- Mi 25.8.21 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch über Programm 9-12/21)

Redaktionsteam: Gabriela Flügge, Manfred Folkers, Anna Knobloch, Stephanie Marquardt, Ursula Neumann, Theo Stenert;
c/o **Achtsamkeit in Oldenburg e.V.**, Devrientstr. 8, 26121 Oldenburg,
0441/8850040, www.achtsamkeit-in-ol.de

[„Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“ ist ein gemeinnütziger Verein. Spenden \(steuerabzugsfähig\) sind jederzeit möglich auf das Konto der Oldenburgischen Landesbank DE19 2802 0050 1223 3540 00 \(IBAN\), OLBO DE H2XXX \(BIC\). Herzlichen Dank.](#)

Gemeinschaftlicher Wandel oder apokalyptische Krise?

Die Menschheit taumelt von einer Krise in die nächste – das geht auch Buddhistinnen und Buddhisten und ihren Dachverband, die Deutsche Buddhistische Union (DBU), etwas an. Ein Interview mit Nils Clausen, Anna Karolina Brychcy und Manfred Folkers aus dem Rat der DBU.

BUDDHISMUS aktuell: Pandemien, ökologischer Raubbau, Verelendung breiter Bevölkerungsschichten weltweit, während einige wenige einen absurden Reichtum anhäufen – sollten wir diese Krisen als ursächlich zusammenhängend begreifen?

Anna Brychcy: Unbedingt, wir können diese Krisen nicht unabhängig voneinander betrachten, weder von ihrer Entstehung noch von ihrer Lösung her.

Manfred Folkers: Eine buddhistische Betrachtung des Daseins konstatiert die Verbundenheit aller Wesen und ihre Abhängigkeit von der Biosphäre der Erde. Wir alle sind Teil eines Bootes mit dem Namen „Zivilisation“, das in Richtung eines Orkans steuert, aber von sich aus nicht wenden kann. Ein solches Manöver gelingt nur, wenn es die Rudernden selbst vollziehen. Auf ihre Motive und Ziele kommt es an.

Buddhismus aktuell: Eure Anregung ist, dass die DBU sich die Auseinandersetzung mit der globalen Multi-Krise, vor allem aber mit dem notwendigen Wandel – wohin sollte es gehen und wie kann das gelingen? – in den Jahren 2021/2022 zum Schwerpunktthema setzt. Welchen Beitrag könnten Buddhistinnen und Buddhisten konkret leisten?

Manfred Folkers: Die Essenz des Dharma besteht darin, die existenzielle Verbundenheit mit der Welt als Basis zu verwenden, um für sich selbst und alle anderen – auch die zukünftigen Wesen – Verantwortung zu übernehmen. Achtsamkeit und buddhistisch begründetes Mitgefühl sind vorzügliche Kraftquellen sowohl für den Umgang mit Krisen als auch für die Bewältigung einer großen Transformation.

Anna Brychcy: Die Ansatzpunkte können sehr unterschiedlich aussehen. Für manche Menschen ist das Handlungsfeld Ökologie, für andere die Ökonomie, für andere die persönliche Entwicklung. Es geht ja gerade darum, in dieser hochkomplexen Krise und in einer zersplitternden Gesellschaft eine gemeinsame Vision auszumachen. Die buddhistische Lehre und Praxis kann dabei einen originären Beitrag leisten.

Nils Clausen: Genau. Die jetzt notwendige Transformation kann nur gelingen, wenn sie auf allen Ebenen in Gang kommt. Dabei geht es nicht darum, einzelne Verhaltensweisen anzupassen, sondern insgesamt eine andere Haltung einzunehmen, aus der sich auf allen Ebenen neue Verhaltensweisen ergeben.

Buddhismus aktuell: Kritische Nachfrage: Was hilft es der Transformationen, wenn Buddhistinnen und Buddhisten sich in ihren vertrauten Kreisen zusammensetzen und einander über die Wirksamkeit einer langjährigen Meditations- und Lebenspraxis vergewissern? Hat der Wandel Zeit, auf unsere – langsamen, persönlichen – Wandlungsprozesse zu warten?

Anna Brychcy: Sich in der eigenen Komfortzone der eigenen und gemeinsamen Ressourcen zu versichern, ist erst einmal nichts Schlechtes und kann gerade in dieser hochkomplexen Krise zu einer Stärkung der eigenen Handlungsfähigkeit führen. Um aber nicht in einem betäubenden oder abgenabelten Zustand zu verweilen, hilft immer wieder die Konfrontation mit anders denkenden, anders lebenden, anders fühlenden Menschen.

Manfred Folkers: Die große Herausforderung besteht darin, einen grundsätzlichen Wandel erst einmal wollen zu müssen. Wer auf dem Kissen sitzen bleibt, hat Buddhas Dharma nicht verstanden. Wer Verstehen und liebende Güte entwickelt, ist zum Handeln aufgerufen und findet „Freude am Bewirken“ (samtusta).

Nils Clausen: Ich bin überzeugt, dass es in dieser Situation dringend notwendig ist, gemeinsam darüber nachzudenken, was buddhistische Praxis jetzt bedeutet. Traditionell gehören Meditation und Dharmavorträge dazu. Doch wir sollten weitere Formen kultivieren – den interreligiösen Dialog, Seelsorge, wohltätiges Wirken und eben auch das aktive Engagement für Ziele, die sich aus den Werten unseres Dharma eindeutig ergeben.

Buddhismus aktuell: Gibt es schon einige konkrete Ideen, was in er Zeit passieren könnte, in der sich die DBU ein so umfassendes und gewichtiges Schwerpunktthema setzt?

Manfred Folkers: Die DBU besteht ja aus vielen Kreisen wie dem Rat der DBU, den Mitgliedsgemeinschaften, den Einzelmitgliedern, mehreren Arbeitsgruppen. Sie alle können die Themen „Krisen und Wandel“ diskutieren. Ich denke auch an Online-Seminare, Vortragsreihen, Artikel in BUDDHISMUS aktuell.

Anna Brychcy: Natürlich können wir als Rat Impulse setzen, sollten die Menschen in der DBU aber auch aktiv fragen: Wie geht ihr mit der Herausforderung um? Wie versteht ihr Transformation? Was tut ihr bereits aktiv?

Nils Clausen: Meines Erachtens geht es auch darum, öffentlich Position zu beziehen und sichtbar zu handeln. Fridays for Future und Xtinction Rebellion haben gezeigt, wie viel Aufmerksamkeit und Wirkung erzielt werden kann, wenn man fantasievolle und manchmal auch provozierende Arten der Kommunikation einsetzt. Auch wir sollten uns über neue Aktionsformen Gedanken machen.

Buddhismus aktuell: Stichwort andere aktive Gruppen: Mit wem könnten, sollten sich Buddhistinnen und Buddhisten und die DBU vernetzen, wer sind natürliche Bündnispartner:innen?

Nils Clausen: Es gibt glücklicherweise viele andere zivilgesellschaftliche Institutionen und Personen, die die Situation und die notwendigen Veränderungen ganz ähnlich sehen wie wir. Mit ihnen können wir starke Allianzen eingehen, uns intensiv vernetzen und gemeinsam handeln. Dabei bleibt es natürlich essentiell, den spezifisch buddhistischen Beitrag zu formulieren und zum Teil einer Lösung zu machen.

16. -19.9.02021: DHARMA UND ENGAGEMENT

- Achtsam handeln inmitten von Krisen -

Ein Kurs mit Manfred Folkers im EIAB (Waldbröl) (Kurs-Nr. K2137-2)

Es ist nicht leicht, existenzielle Krisen wie den Klimawandel, den Artenschwund und die Auswüchse der Gier-Wirtschaft genau anzuschauen. Mit Hilfe der Einsichten des Buddha lassen sich diese Bedrohungen vom Ursprung her verstehen, um sie annehmen und mit Achtsamkeit und Mitgefühl bewältigen zu können. - Eingebettet in den Tagesablauf der EIAB-Sangha wollen wir Anregungen sammeln und Kraft schöpfen für einen heilsamen Umgang mit Mensch und Welt.

Das Programm: Impuls-Vorträge, Austausch, Schweigezeiten, Qigong-Übungen, Erdberührungen und Geh-Meditationen. **(Infos: www.eiab.eu)**
(www.eiab.eu/termine?action=ShowDetails&id=d166a104-621f-11eb-9638-326d53cde1cd)

Manfred Folkers: Vor allem regional und lokal sollte mit Gruppen zusammengearbeitet werden, die sich für soziale, ökologische und kulturelle Alternativen zur gegenwärtig vorherrschenden Lebensweise einsetzen. Auf diese Weise kann die DBU nach außen zeigen, dass sie Stellung bezieht. Konkret denke ich an Bündnispartner:innen wie das Abrahamische Forum, die schon genannten Fridays for Future und Xtinction Rebellion, die Klima-Allianz. Auch eigene Aktionen sind denkbar wie Geh-Meditationen in Einkaufsvierteln, vor einem Schlachthof, einer Raffinerie oder einer Zementfabrik. Daran würden sich sicher auch Nicht-Buddhisten und -Buddhistinnen gern beteiligen. Die DBU und mit ihr alle Buddhistinnen und Buddhisten sollten sich nicht vor „think big“ scheuen und das Ganze im Blick behalten – die ganze Erde, den ganzen Menschen und das ganze Leben.

Das Interview führte Susanne Billig (Chef-Redakteurin)

Dieses Interview erschien in der Buddhismus aktuell 2/02021.

Nils Clausen und Anna Karolina Brychcy sind im Rat und im Vorstand der Deutschen Buddhistischen Union. Manfred Folkers ist ebenfalls Ratsmitglied und leitet die Umwelt-AG.

Lerchenstunde

Erschöpft
liegen
im Dünensand.
- Sonnenschein.

Müde
Muskeln
erholen sich.
- Vom Strandgang.

Pause.
Kaffee.
Käsebrötchen.
- So lecker.

Friedlich
dösen.
Ruhe kehrt ein.
- Wird zu Schlaf.

Zwitschern.
Trällern.
Beide Ohren
- auf Empfang.

Gesang.
Himmel.
Lerchentöne.
- Hier und jetzt.

Vogel-
stimme.
Echter Wohlklang
- der Natur.

Lerchen-
stunde.
Reine Wonne
- für den Geist.

(Manfred Folkers)