

Achtsamkeit in Oldenburg



September - Dezember 02021

Moinmoin,

die steigende Impfquote ermöglicht es, dass wir uns wieder - unter sich lockernden Bedingungen - jeden Mittwoch im Umwelthaus zur Meditation treffen können. Die Erfahrungen mit einer digitalen Teilnahme waren jedoch derart positiv, dass wir diesen Zugang auch in Zukunft ermöglichen werden.

Nach einer relativ spontan vereinbarten und wunderbar intensiven Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk im August wollen wir diese Aktivität im Oktober nochmals anbieten.

Und auch die gemeinsame Meditation zum Jahreswechsel („Stille statt Böller“) möchten wir wiederholen - sowohl digital von zu Hause aus als auch in physischer Präsenz im Umwelthaus ...

Herzlich willkommen.

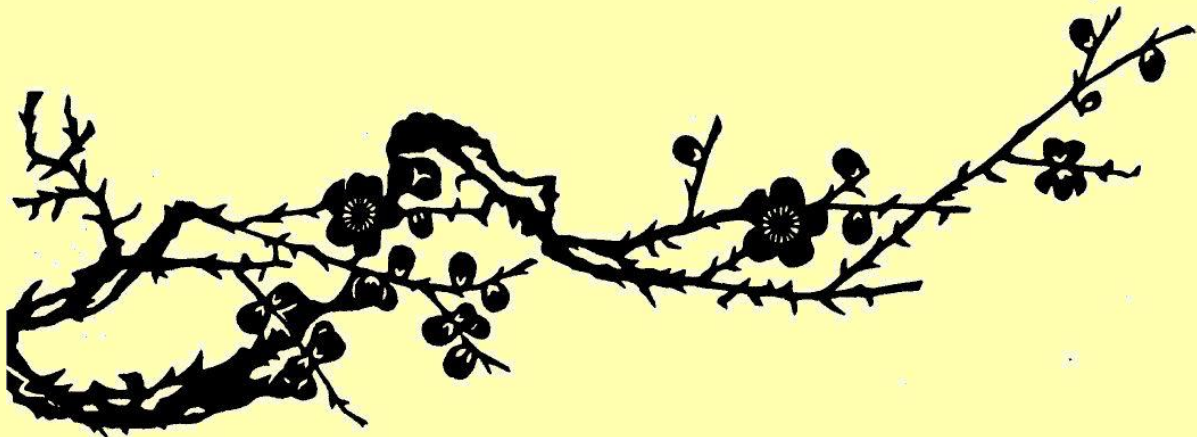
Meditationskreis „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“

Unser Meditationskreis trifft sich jeden Mittwochabend um 19.30 Uhr im Umwelthaus Oldenburg (PFL-Kulturzentrum, Peterstr. 3; Zugang über den kleinen Innenhof auf der PFL-Rückseite). Wegen der Corona-Pandemie gilt zurzeit (Stand 12.9.02021) die „3-G-Regel“ (geimpft, genesen, getestet). Weitere Einzelheiten werden vor Ort geklärt.

Eine digitale Teilnahme ist weiterhin möglich. Sie wird vom Umwelthaus aus „gehostet“. Auch 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.



Bis 20. September 02021 jeden Montag von 18.00 - 19.00 Uhr:

Qigong im Schlossgarten

Seit dem 3. Mai 02021 findet - wie seit 01994 jedes Jahr - eine angeleitete und für alle Interessierte geeignete Qigong-Übestunde statt.

Mittwoch, 24. November 02021, 19:30 Uhr, Umwelthaus Oldenburg:

Tee-Meditation

In einem zeremoniellen Rahmen werden wir eine Tasse leichten Kräutertee genießen und uns anschließend an Beiträgen erfreuen, die die Teilnehmenden mitbringen (passende Texte, persönliche Erlebnisse, Kreatives ...). Eine digitale Teilnahme von zu Hause aus ist selbstverständlich möglich ... der Tee muss jedoch selbst zubereitet und eingeschenkt werden ...

**Erleuchtung ist wie
ein Sprung aus einem Flugzeug.**

**Die schlechte Nachricht ist:
Du hast keinen Fallschirm.**

**Die gute Nachricht ist:
Es gibt keinen Boden.**

(Chögyam Trungpa)

✂-----

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.

Unsere Veranstaltungen im Überblick:

Der Meditationskreis trifft sich jeden Mittwoch um 19.30 Uhr im Umwelthaus.
Ein Teilnahme c/o ZOOM ist möglich. Zugangsdaten siehe Netzseite (s.u.).

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

- Mi 1.9.21 **Meditationskreis** (Thema offen)
- Mi 8.9.21 **Meditationskreis** (Vorbereitung Programm 9-12/02021)
- Mi 15.9.21 **Meditationskreis** (Kluges Speisen)
- Mi 22.9.21 **Meditationskreis** (Geführte Meditation)
- Mi 29.9.21 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 6.10.21 **Meditationskreis** (Achtfacher Pfad 1: Ansicht)
- Mi 13.10.21 **Meditationskreis** (Achtfacher Pfad 2: Absicht)

So 17.10.21 (14:00/15:00 Uhr) Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk
--

- Mi 20.10.21 **Meditationskreis** (Vergebung & Dankbarkeit)
- Mi 27.10.21 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 3.11.21 **Meditationskreis** (Geführte Meditation)
- Mi 10.11.21 **Meditationskreis** (Mitgefühl & Großzügigkeit)
- Mi 17.11.21 **Meditationskreis** (Fallende Blätter)

Mi 24.11.21 Tee-Meditation

- Mi 1.12.21 **Meditationskreis** (Acht Brokate)
- Mi 8.12.21 **Meditationskreis** (Desiderata)
- Mi 15.12.21 **Meditationskreis** (Thema offen)
- Mi 22.12.21 **Meditationskreis** (Erdberührungen)
- Mi 29.12.21 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch über Programm 1-4/22)

Fr 31.12.21 (22:30 Uhr): Stille statt Böller
--

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

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

Gesprächsthemen des Meditationskreises:

15.9.02021: Kluges Speisen (UN)

17.11.02021: Fallende Blätter (UN)

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

22.9.02021: Geführte Meditation (MF/SM)

3.11.02021: Geführte Meditation (MF/SM)

Die zweite Phase unserer Sitz-Meditation wird durch das Vorlesen kurzer Sätze unterstützt, die sich mit der Ein- und Ausatmung verknüpfen lassen.

29.9. + 27.10. + 29.12.02021: Tee & Gespräch

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

20.10.02021: Vergebung & Dankbarkeit (TSt)

10.11.02021: Mitgefühl & Großzügigkeit (TSt)

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

6.10.02021: Achtfacher Pfad 1: Ansicht (SM)

13.10.02021: Achtfacher Pfad 2: Absicht (SM)

Auf dem Hintergrund des „Achtfachen Pfades“ der Lehre des Buddha sprechen wir über die Pfade 1 („Ansicht“) und 2 („Absicht“).

1.12.02021: Qigong: Die Acht Brokate (MF)

Wir praktizieren die Qigong-Sequenz „Die Acht Brokate“ (Mitmachen auch zu Hause am Bildschirm möglich).

8.12.02021: Desiderata (MF)

Von der Old St. Paul's Cathedral in Baltimore gingen die „Desiderata“ genannten Lebensregeln des deutsch-amerikanischen Poeten Max Ehrmann im Jahr 01927 in die Welt hinaus.

22.12.02021: Die drei Erdberührungen (MF)

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

Stille statt Böller

Vor 17 Jahren wagte der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ ein Experiment. Nachdem einige von uns die Nacht von Sylvester zu Neujahr 02003/4 gemeinsam verbracht hatten, entstand die Idee, einmal im größeren Kreis einen „meditativen Jahreswechsel“ zu begehen. Ein Jahr später war es so weit. Unter dem Titel „Stille statt Böller“ boten wir eine derartige Veranstaltung im PFL-Kulturzentrum der Stadt Oldenburg an. Dankenswerterweise erklärten sich die Hausmeister bereit, den Großen Saal für uns zu öffnen ...

Einige werden sich an diesen besonderen Abend erinnern. Wir starteten am 31.12.02004 um 20.30 Uhr. Nach einer kurzen Begrüßung der über 80 Teilnehmenden nahmen wir in einem großen Kreis sitzend in zeremonieller Form eine Tasse Tee zu uns und knabberten an selbst gebackenen Keksen. Nach dieser Einstimmung gab es ein umfangreiches Programm aus Tanz, Texten, Gesang und Darbietungen.

Gegen 23.45 Uhr begann der Höhepunkt: Sitzen in Stille. Wir saßen eine halbe Stunde auf mitgebrachten Kissen oder Bänkchen oder auf einem Stuhl, um uns auf unsere Atmung zu konzentrieren. In dieser meditativen Stimmung glitten wir ruhig und geschmeidig ins Jahr 02005 ... und ließen uns in dieser inneren Haltung auch nicht stören, als pünktlich zwischen 24.00 Uhr und 0.00 Uhr draußen in der Peterstraße und der nahen Innenstadt die übliche Böllerei begann. Für einige von uns wurde sie zum Objekt der Meditation; andere meinten später, sie hätten nicht einen einzigen Knall gehört ...

Leider konnten wir die Hausmeister des PFL nicht dazu bewegen, den Saal nochmals in einer Sylvesternacht für uns zu öffnen und zu betreuen. Und leider fanden wir auch keine anderen geeigneten Räume.

Im Februar 02020 begann jedoch die Corona-Pandemie. Auch unsere Sangha beteiligte sich an den Maßnahmen, sie einzudämmen. Während des strengen Lockdowns ab März 02020 vermieden wir einen direkten physischen Kontakt. Für unser wöchentliches Meditations-Treffen richteten wir eine ZOOM-Sangha ein, die sich nach dem Ende des Lockdowns seit Mai 02020 (mit einer Unterbrechung während der zweiten und dritten Welle) zu einer „hybriden Sangha“ entwickelt hat.

Dieses Modell gilt bis heute (Stand: September 02021). Einige Mitglieder, die geimpft, genesen oder frisch getestet sind („3-G-Regel“), treffen sich im gewohnten Meditationsraum im Umwelthaus; alle anderen (auch diejenigen, die lieber grad zu Hause bleiben wollen oder für die die Treppen im PFL zu beschwerlich sind) wählen sich digital ein.

Durch dieses Vorgehen hat sich unsere Sangha sogar vergrößert - personell und vom Einzugsgebiet her. Die Möglichkeit, sich digital einzuwählen, hat Interessierte aus ganz Deutschland (von Hamburg bis zum Bodensee) ermuntert, sich in unserer offenen Gemeinschaft wohl zu fühlen.

Auf dem Hintergrund unseres fast schon zur Gewohnheit gewordenen digitalen Zusammenseins war es kein Wunder, dass wir uns an den Jahreswechsel 04/05 erinnerten und für 20/21 eine ähnliche Idee entwickelten: Ein gemeinsamer, nun aber virtueller meditativer Jahreswechsel unter dem Motto „Stille statt Böller“. Und siehe da: Aus Braunschweig bis Würzburg, aus Berlin bis Twistringen und natürlich aus Oldenburg, dem Ammerland und der Wesermarsch trafen sich Menschen in einer vielarmig verzweigten, einmaligen Gruppe. Räumlich getrennt, aber verbunden in der Zeit wählten sie sich bis 22.45 Uhr in eine virtuelle Sangha ein. Als Teil einer Bildergalerie brauchte niemand das gewohnte Sitzkissen verlassen.

Wir hatten ein kleines Programm vorbereitet. Stephanie und Christoph spielten Geige und Gitarre und sangen das Mantra „Namovalokiteshvaraya“. Ein Sangha-Mitglied las zwei kleine Geschichten von Ajahn Brahm aus seinem Buch „Die Kuh, die weinte“ vor. Und in einem Video-Dharmatalk aus Plum Village (https://youtu.be/Uf0dfO_Y-xE) erzählte der Mönch Phap Huu auf lebhaft Weise von seinen Erinnerungen an Thich Nhat Hanh: Als während einer Morgenmeditation der sonst so stille Upper-Hamlet-Hund laut zu bellen begann, ging einer der Mönche zum Fenster, um ihn zu beruhigen. Doch dann erkannte er den Anlass für's Bellen und schrie laut: „Feuer! Feuer! Feuer!“ Woraufhin alle Mönche und Nonnen aufsprangen und hurtig zu den Türen rannten, um die Meditationshalle zu verlassen. Nur Thay schritt ruhig im gewohnt langsamen Geh-Tempo durch den Raum ...

Den Abschluss unserer Silvesternacht 20/21 bildete um 23.45 Uhr eine stille Meditation - ein lautlos gesammeltes Hinübergleiten ins neue Jahr.

Nach dieser wundervollen Erfahrung wollen wir diese Form des Übergangs vom alten ins neue Jahr auch am 31.12.2021 anbieten. Vermutlich werden sich einige Personen im Umwelthaus aufhalten; alle anderen Interessierten („aus aller Welt“) werden sich auf ihrem eigenen Kissen (Sofa?) sitzend einwählen können ... eine schöne Aussicht ...

Weitere Infos (Anmeldung, Einwahldaten usw.) sind in unserer Netzseite zu finden. Gesucht werden noch Beiträge für das Programm von 22.45 Uhr bis 23.45 Uhr. Bitte meldet Eure Vorschläge rechtzeitig. Danke.

Manfred Folkers

Weitere Veranstaltungen:

Sonntag, 17. Oktober 02021

Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk

Nach den guten Erfahrungen mit einer Geh-Meditation Ende August wollen wir diese Veranstaltung am Sonntag, den 17. Oktober wiederholen. Wer mit dem Rad anreisen möchte, trifft sich um 14.00 Uhr am Umwelthaus; wer auf andere Weise oder direkt anreisen möchte, kommt bis 15.00 Uhr zum Parkplatz an der Straße vom Woldsee zur Woldlinie (Straße nach Petersfehn). Wir gehen dann die 150 m zum Haaren-Sperrwerk, von wo aus wir zu einer rund 60-minütigen Geh-Meditation auf der Deichanlage starten (ein kaum begangener, aber fester und z.T. gepflasterter Weg): Langsam, achtsam und schweigend. Anschließend laden einige Sitzbänke zum Austausch ein ...

Weitere Infos und Anmeldung siehe Netzseite. Anmeldung auch Mittwochs möglich. Bei Regenwetter werden wir uns im Umwelthaus zu einem Gespräch (mit Kaffee, Tee & Keksen) treffen.

Vorankündigung ("Save the date"): Freitag 20. bis Sonntag 22. Mai 02022:

Achtsamkeitstage bei Schneverdingen

Wegen der Corona-Pandemie musste es im Mai 02020 leider ausfallen - aber im kommenden Jahr soll es wieder stattfinden: Unser gemeinsames Achtsamkeits-Wochenende im Milarepa-Retreat-Zentrum am Westrand der Lüneburger Heide bei Schneverdingen. Es wird am Freitagnachmittag beginnen und bis Sonntag-Mittag dauern. Zelten wird ebenso möglich sein wie eine Übernachtung im Haus oder in nahen Hotels oder Herbergen. Genauere Infos werden ab Januar 02022 auf unserer Netzseite und im nächsten Gelbinfo zu finden sein.

Freitag, 31.12.02021, ab 22.30 Uhr (Umwelthaus oder im ZOOM):

Stille statt Böller

Wie im vergangenen Jahr wollen wir wieder gemeinsam ins neue Jahr „hineinmeditieren“ - diesmal jedoch mit der Möglichkeit, dies auch im Umwelthaus zu tun. Wegen der zahlenmäßigen Begrenzung im Umwelthaus und der Einwahldaten für die digitale Teilnahme ist eine Anmeldung nötig:

info@achtsamkeit-in-ol.de oder Mittwochs im Umwelthaus.

Gesucht werden noch Beiträge für das Programm von 22.45 - 23.45 Uhr. Bitte meldet Eure Vorschläge rechtzeitig. Danke.

Weitere Infos sind in unserer Netzseite zu finden oder dem Artikel „Stille statt Böller“ in diesem Info zu entnehmen.