

Achtsamkeit in Oldenburg



Mai - August 02022

Moinmoin,

nach über zwei Jahren ist endlich wieder ein fast uneingeschränktes Treffen unseres Meditationskreises im Umwelthaus möglich, indem wir uns an die 3G-Regelungen halten. Eine digitale Teilnahme wird auch in Zukunft jeden Mittwochabend gewährleistet sein.

Neben den Qigong-Übe-Stunden im Oldenburger Schlossgarten und der meditativen Watt-Wanderung zur Insel Minsener Oog haben wir in diesem Sommer ein neues Angebot für alle Interessierte vorbereitet: eine Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk ...

Im Januar ist Thich Nhat Hanh gestorben - der eigentliche Gründer unseres Vereins. Wir werden ihn auch weiterhin bei uns wissen, indem wir seine Texte lesen und seine Vorträge hören und besprechen.

Bitte fühlt Euch alle dazu eingeladen.

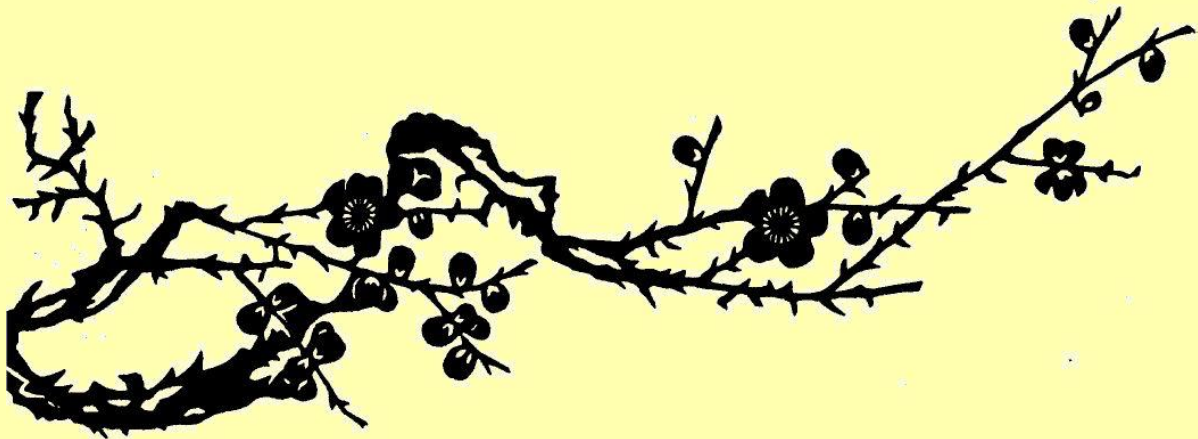
Meditationskreis „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“

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 halten wir uns derzeit (Stand 27. April 02022) an die '3-G-Regel' (tagesaktueller Schnell-Test für Ungeimpfte). Weitere Einzelheiten werden vor Ort geklärt.

Eine digitale Teilnahme ist weiterhin möglich. Sie wird vom Umwelthaus aus 'gehostet'. Auf diese Weise kann auch an den Gesprächen teilgenommen werden. 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 erste Mittwoch im Monat enthält in der zweiten Sitzphase oft eine geführte Meditation; der letzte Mittwoch ist für Gespräche über spontan entstehende Themen vorgesehen.



**Ab 2. 5. 02022 (bis 12.9.) jeden Montag 18:00 - 19:00 Uhr (außer Finxt-Mo):
Qigong im Schlossgarten**

Die vom Achtsamkeits-Verein organisierte öffentliche Übe-Stunde geht in die 29. Saison. Auf der Wiese hinter dem Tropenhaus (! die neue Brücke ist fertig !) werden unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schnesche, Manfred Folkers) leicht erlernbare Qigong-Bewegungen praktiziert. Ein Einstieg ist jederzeit möglich (auch ohne Vorkenntnisse). Spenden werden von den Anleitenden an gemeinnützige Organisationen weitergeleitet.

Sonntag, 10. Juli 02022:

Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog

Zum 20. Mal (seit 02003) wandern wir gemeinsam von Schillig aus durchs Watt zur Insel Minsener Oog - auch diesmal wieder mit der Wattführerin Christiane Ketzenberg. Wir fahren ca. 11:45 Uhr ab Oldenburg und sind spätestens um 18.00 Uhr zurück. Anmeldung (bis 6.7.) und Infos (Fahrgemeinschaften usw.) bei Manfred (manfred-sagt-moinmoin@t-online.de).

Sonntag, 19. Juni 02022; 15.00 Uhr:

Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk

Geh-Meditation ist schweigendes Gehen in der freier Natur. Langsam ausgeführte Schritte erleichtern es, die eigene Atmung wahr zu nehmen. Diese Achtsamkeit ermöglicht ein ruhiges und konzentriertes Genießen der Umgebung und der Gemeinschaft. Der Damm des Haaren-Sperrwerks ist für dieses Vorhaben sehr gut geeignet, denn auf ihm gibt es einen festen und trockenen Weg, der vom Stausee zunächst in einen Wald und anschließend in die 'offene Weite' eines Wiesenbereichs führt. Zwei kleine Steh-Meditationen während der gut 60-minütigen 'Wanderung' werden helfen, die Stille dieses Ortes noch intensiver zu 'hören'.

Treffpunkt: Vor 15.00 Uhr am kleinen Parkplatz an der Straße vom Woldsee zur Woldlinie (Straße nach Petersfehn). Von dort geht's dann zu Fuß 150 m stromaufwärts zum Haaren-Sperrwerk. Eine Anreise per Fahrrad wird empfohlen. Wer mag, kann sich für eine gemeinsame Radanfahrt bis 14.00 Uhr am Umwelthaus (Rückseite PFL) einfinden. - Eine Voranmeldung ist erwünscht (www.achtsamkeit-in-ol.de; dort auch weitere Hinweise), aber nicht erforderlich. Bitte rechtzeitig kommen. Bei Regen Schirm mitbringen. Die Teilnahme ist kostenfrei; Spenden sind möglich.

Mittwoch, 22. Juni 02022; Umwelthaus Oldenburg; 19.30 Uhr:

Einführung in die Meditation

Die Mitglieder des Vereins 'Achtsamkeit in Oldenburg' laden alle Interessierte ein, ihre Meditations-Praxis kennenzulernen. Nach einer kurzen Anleitung wird stilles Sitzen (Zazen) und langsames Gehen (Kinhin) geübt und anschließend besprochen. Kissen und Stühle sind vorhanden. Eine Anmeldung ist erforderlich (www.achtsamkeit-in-ol.de). Im Umwelthaus gilt die 3-G-Regel (tagesaktueller Schnell-Test für Ungeimpfte). Digitale Teilnahme (ZOOM) ist möglich (Zugangsdaten c/o Netzseite). Die Teilnahme ist kostenfrei; Spenden sind möglich.

Retreats in Plum Village (bei Bergerac, Südfrankreich) mit den Mönchen und Nonnen:

Es werden zwei große 'In-Person-Retreats' stattfinden (Infos: www.plumvillage.org):

1.-22.6.02022: 21-Tage-Retreat - Feier 25 Jahre Plum Village

1.-29.7.02022: Internationales Sommer-Retreat

Retreat mit Manfred Folkers im EIAB (Waldbröl); 15.-18.9.02022:

ACHTSAME TRANSFORMATION - Wege in eine Kultur des Genug

Kurs-Nr. K2237-2; Infos: www.eiab.eu

Retreat mit den Mönchen und Nonnen des EIAB; 1.-6.8.02022:

Zuversicht in widrigen Zeiten - Deutschsprachiges Sommer-Retreat

Kurs-Nr. K2231-1; Infos: www.eiab.eu

Tag der Achtsamkeit mit den Mönchen und Nonnen des EIAB; 7.8.02022:

Kurs-Nr. K2231-2; Infos: www.eiab.eu

Am Freitag **15. 7. 02022** findet im Rahmen des Studienprogramms der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) von 14.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr ein Colloquium zum Thema **'Was ist Geist?'** statt. Neben Prof. Dr. Thomas Metzinger und Prof. Dr. Klaus-Dieter Mathes wird auch **Tatsudo Nicole Baden Roshi** (Lehrnachfolgerin von Zentatsu Richard Baker Roshi; studierte an der Uni Oldenburg u.a. bei Prof. Dr. Peter Gottwald) einen Vortrag halten. Ab 16.30 Uhr wird Prof. Gert Scobel eine Podiumsdiskussion moderieren. Infos: buddhismus-deutschland.de/studienprogramm; Ticket Online-Teilnahme: www.eventbrite.de

Gesprächsthemen des Meditationskreises:

4.5. + 1.6. + 6.7. + 3.8.02022: Geführte Meditation (MF/SM)

Die 2. Phase unserer Sitz-Meditation wird durch das Vorlesen kurzer Sätze ergänzt, die sich mit der Ein- & Ausatmung verknüpfen lassen.

11.5. + 13.7. + 20.7. 02022: Wir besprechen Texte aus dem Buch ‘Stille, die aus dem Herzen kommt‘ von Thich Nhat Hanh (UN)

11.5.: Die Arten der Nahrung

13.7.: Essbare Nahrung

20.7.: Sinneseindrücke

25.5. + 29.6. + 27.7. + 31.8.02022: Tee & Gespräch

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

1.6.02022: Der Ökosattva-Weg (MF)

David Loy (Buchautor und Zen-Lehrer aus den USA) wird am 26.5.22 in Bonn einen Vortrag halten, von dem ein Teilnehmer berichten wird.

8.6.02022: Lebensregel (TS)

Wir lesen und besprechen ein Gedicht des Schriftstellers, Publizisten und politischen Aktivisten Erich Mühsam.

15.6.02022: Bericht von einer Kundgebung (MF)

Am Sa 11.6.22 wird die AG Umwelt der Deutschen Buddhistischen Union eine Kundgebung vor zwei Zementwerken veranstalten.

6.7.02022: Achtfacher Pfad - Lebenserwerb (SM)

24.8.02022: Achtfacher Pfad - Anstrengung (SM)

Auf dem Hintergrund des ‘Achtfachen Pfades‘ der Lehre des Buddha sprechen wir über die Pfade 5 (Lebenserwerb) und 6 (Anstrengung).

10.8.02022: Eine Wolke stirbt niemals (Video)

Wir sehen den Film ‘A cloud never dies‘ (OmU) an, in dem das Leben von Thich Nhat Hanh gezeigt wird. Link: <https://youtu.be/DRObW9noiVk>

17.8.02022: Bericht aus Plum Village (MF)

Wir sprechen über einen kurzen Bericht vom diesjährigen Sommer-Retreat in Plum Village.

Unsere Veranstaltungen im Überblick:

Der Meditationskreis trifft sich jeden Mittwoch um 19.30 Uhr im Umwelthaus.
Themen für das Gespräch nach dem 2x20-minütigen Sitzen:

ab Mo 2.5.22 **Qigong im Schlossgarten** (18.00 Uhr; jeden Mo bis 12.9.22)

Mi 11.5.22 **Meditationskreis** (Die Arten der Nahrung)

Mi 18.5.22 **Meditationskreis** (Vorbereitung der Achtsamkeitstage)

Mi 25.5.22 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 1.6.22 **Meditationskreis** (Der Ökosattva-Weg)

Mi 8.6.22 **Meditationskreis** (Lebensregel)

Mi 15.6.22 **Meditationskreis** (Bericht von einer Kundgebung)

So 19.6.22 **Geh-Meditation am Haarensperwerk**

Mi 22.6.22 **Einführung in die Meditation**

Mi 29.6.22 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 6.7.22 **Meditationskreis** (Achtfacher Pfad: Lebenserwerb)

So 10.7.22 **Meditative Watt-Wanderung**

Mi 13.7.22 **Meditationskreis** (Essbare Nahrung)

Mi 20.7.22 **Meditationskreis** (Sinneseindrücke)

Mi 27.7.22 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 3.8.22 **Meditationskreis** (Thema offen)

Mi 10.8.22 **Meditationskreis** (Eine Wolke stirbt niemals)

Mi 17.8.22 **Meditationskreis** (Bericht aus Plum Village)

Mi 24.8.22 **Meditationskreis** (Achtfacher Pfad: Anstrengung)

Mi 31.8.22 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch über Programm 9-12/22)

Redaktionsteam: Manfred Folkers, Stephanie Marquardt, Stefan Mönnich, 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.

Thich Nhat Hanh

(11. 10. 01926 - 22. 1. 02022)

Im Januar ist der Dharma-Lehrer und Friedensarbeiter Thich Nhat Hanh in seiner vietnamesischen Heimat gestorben. Er war 80 Jahre lang Mönch und lebte 50 Jahre im Exil in Frankreich. Er war engagierter Buddhist und Schriftsteller. Seine rund 100 Bücher wurden in viele Sprachen übersetzt. Er gründete mehrere Klöster (plumvillage.org) und das europäische Institut für angewandten Buddhismus in Waldbröl (eiab.eu).

Im Rahmen der vom Kulturrat der Stadt Oldenburg organisierten Vortragsreihe 'Orientierung in bedrohlicher Zeit' sprach Thich Nhat Hanh am 21. Mai 01993 im völlig überfüllten Großen Saal des PFL zum Thema 'Innerer Friede Äußerer Friede - Buddhistische Anregungen für westliche Lebensgestaltung'. Später leitete er eine Geh-Meditation vom PFL zum Mahnmal für die Opfer des Nationalsozialismus. Diese Veranstaltungen bewirkten ein großes Interesse am Thema 'Achtsamkeit', das 01995 zur Gründung des gemeinnützigen Vereins 'Achtsamkeit in Oldenburg' führte.

Drei Jahre später organisierte das Kulturrat unter dem Titel 'Mit dem Herzen verstehen' einen weiteren Vortrag mit Thich Nhat Hanh, dem über 1.000 Interessierte in der Aula der Cäcilienkirche beiwohnten. Wie 01993 leitete er anschließend ein 6-tägiges Retreat im Seminarhaus Hof Oberlethe bei Wardenburg; weitere Retreats folgten 02001 und 02005.

Bevor er Vietnam verlassen musste, hatte er eine 'Schule für soziale Dienste' gegründet, deren zahlreiche Mitglieder sich intensiv dem Beheben von Kriegsfolgen widmete. Außerdem war er damals schon als Dichter beliebt. Seine Fähigkeit, tiefe spirituelle Erfahrungen in einer einfachen Sprache zu beschreiben, machte ihn auch später weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt.

Als Buddhist war Thich Nhat Hanh traditionsübergreifend unterwegs, wobei es ihm gelang, wichtige Aspekte der Buddha-Lehre (Dharma) zeitgenössisch zu interpretieren. So bearbeitete er die Auffassung, Leiden sei ein Merkmal des Daseins, indem er betonte, dass die Überwindung von Leid zwar das zentrale Ziel des Dharma, aber kein Grundelement von Existenz ist. Er befreite das Wiedergeburtskonzept von esoterischen Annahmen, indem er von Fortdauer sprach und das Leben des einzelnen Menschen mit einer Welle verglich, die immerzu auch Wasser ist. Außerdem erläuterte er eine Kernaussage des Dharma ('Alles ist ohne eigenständiges Selbst'), indem er sie aus dem Herz-Sutra ableitete und mit dem Satz veranschaulichte: 'Leer von einem eigenständigen Selbst zu sein bedeutet, erfüllt zu sein von allem'. Das Ziel aller meditativen Methoden (die eigene Anwesenheit achtsam wahr- und annehmen) erreichte er mit den Worten: 'Einatmend verweile ich ganz im gegenwärtigen Augenblick - ausatmend weiß ich, dass es ein wundervoller Augenblick ist'.

Thich Nhat Hanh gehört neben dem Dalai Lama zu den bekanntesten Dharma-Lehrenden der Gegenwart. Mit seinem Tod haben wir einen achtsamen Menschen verloren, aber uns bleibt die Praxis einer ökologisch orientierten Seinslehre, die uns hilft, unsere Verabredung mit dem Leben einzuhalten und unsere Integration in das Universum als waches Wesen zu erfahren.

(Manfred Folkers)

Am 2. April 02022 ist der Film 'A Cloud Never Dies' erschienen, der das Leben von Thich Nhat Hanh beschreibt. Er ist zu sehen unter <https://youtu.be/DRObW9noiVk>

Sylvain Tesson: Der Schneeleopard

Wer dieses Buch liest, sollte sich eine Daunenjacke anziehen oder eine Wärmflasche zur Brust nehmen. Denn es ist Winter in Tibet und kalt im Biwak, in dem vier Personen auf den Schneeleoparden warten. Ein großes Tier, das sich vor den Menschen versteckt, um so zu tun, als sei es ausgestorben.

Als der Schriftsteller und Reisende Sylvain Tesson vom Tierfotografen Vincent Munier eingeladen wird, an einer Expedition ins tibetische Hochland teilzunehmen und einen Bericht darüber zu verfassen, sagt er sofort zu. Seine poetisch-einfühlsame Sprache entführt die Lesenden nicht nur in eine karge Landschaft voller Felsen, Schnee und Himmelsnähe, sondern auch in eine Stille, die nötig ist, um ein scheues Wesen zu entdecken, das sich auf einem Rückzug zu befinden scheint. Mit klaren Worten, die sich auch dem Kennenlernen der Mitreisenden und den Beziehungen in der Gruppe widmen, entzaubert Sylvain Tesson einige überhöhte Tibet-Vorstellungen auf eine bezaubernde Art und Weise, um fast nebenbei mit kurzen prägnanten Hinweisen zum „perfekten Gegenmittel wider den zeitgenössischen Wahnsinn“ (Klappentext) zu werden. Mit diesen Spitzen hat er den Zeitgeist getroffen, denn sein Reisebericht war 2019 das meistverkaufte Buch in Frankreich.

„Der Schneeleopard“ ist zwar kein buddhistisches Buch, aber mit seiner präzisen Sprache und seiner Konzentration auf das gegenwärtige Geschehen lässt Sylvain Tesson in den Lesenden nicht nur das Gefühl entstehen, an einem Abenteuer teilzunehmen, sondern auch in Kontakt zu sein mit der lehrenden Leere der Natur ... die kaum bewohnte Hochebene zwischen Golmud und Lhasa zu überqueren, versteckt in einer offenen Weite zu liegen, stundenlang bewegungslos mit dem Feldstecher die Ferne abzusuchen, fast selbst wie ein Leopard ein großartiges Land zu durchstreifen. Tesson beschreibt ein faszinierendes und ehrliches Erlebnis auf dieser unserer Erde, in deren Biosphäre derzeit alles Wilde und Natürliche zerstört wird.

Tim Jackson: Wie wollen wir leben?

Wege aus dem Wachstumswahn

Als Professor für nachhaltige Entwicklung an der Universität Surrey (GB) erforscht Tim Jackson seit über 30 Jahren die moralischen, wirtschaftlichen und sozialen Dimensionen von Wohlstand auf einem endlichen Planeten. Sein 2011 erschienenes Buch ‘Wohlstand ohne Wachstum’ gilt als Standardwerk einer fundierten Kritik an der gegenwärtigen Lebens- und Wirtschaftsweise.

Auch sein neues Buch ‘Wie wollen wir leben’ ist eine Einladung, darüber nachzudenken, was das Leben lebenswert macht. Jackson benutzt den Begriff ‘Postwachstum’, um deutlich zu machen, „dass der Kapitalismus selbst bloß eine zeitbedingte Erscheinung ist, ein sich nur mit Mühe am Leben erhaltender Rest alter Daseinsformen; nicht die eine unverrückbare, unveränderbare Wahrheit, die zu sein er sich anmaßt“.

Thematisch breit aufgestellt arbeitet Jackson direkt auf einige Einsichten des Buddha hin. Auf dem Hintergrund der Lebensgeschichten von Robert Kennedy und Thich Nhat Hanh stellt Jackson fest: „Der Punkt ist, dass uns die Gegenüberstellung von Kapitalismus und Buddhismus einen starken und faszinierenden Kontrast liefert. Ausgehend von einer gemeinsamen Position - dass Leiden ein wesentlicher Bestandteil des Lebens ist - entwickeln sich beide ... in komplett gegensätzliche Richtungen und kommen zu radikal unterschiedlichen Schlussfolgerungen“. Eine davon bringt er auf den Punkt: „Der

Buddhismus lehnt dieses (*kapitalistische*) Weltbild nicht nur als unmoralisch ab, sondern auch als unklug“.

Es ist bemerkenswert, wie immer wieder nicht-buddhistische Koryphäen auf die Lehre des Buddha stoßen, wenn sie zentrale Sachverhalte tiefgründig erläutern möchten. Erinnerung sei an den Ökonom Ernst Friedrich Schumacher (‘Small is beautiful’) und den Soziologen Erich Fromm (‘Haben oder Sein’).

Die in Jacksons Buch beschriebenen ökonomischen Weisheiten lesen sich wie Poesie. Es wird deutlich, was uns erwartet, wenn unsere Lebensweise nicht mehr von Mehrung und Unzufriedenheit, sondern von einem guten Leben bestimmt wird, das uns nicht die Erde kostet.

Jason Hickel: Weniger ist mehr

Warum der Kapitalismus den Planeten zerstört & wir ohne Wachstum glücklicher sind

Der buddhistische Begriff ‘Vipassana’ wird häufig mit den Worten ‘genau hinschauen’ erläutert. Dieses Vorgehen hat Jason Hickel in seinem kürzlich auf Deutsch erschienenen Buch ‘Weniger ist mehr’ angewendet. Ohne die Silbe ‘buddh’ zu benutzen hat er dabei Einsichten entwickelt, die die Essenz des Dharma ausdrücken. So stößt er auf “eine Ontologie des Inter-Being, der wechselseitigen Verbundenheit alles Seins“ (Seite 81) und stellt fest: „Nichts existiert für sich allein. Individualität ist eine Illusion. Das Leben auf diesem Planeten ist ein verwobenes Geflecht aus Werden mit Anderen“ (Seite 313).

Jason Hickel lebt in London und ist Wirtschaftsanthropologe und Berater für den Green New Deal for Europe. Er rechnet mit dem Kapitalismus ab, ohne die Alternativen im Kommunismus oder im radikalen Verzicht zu suchen. Auf dem Hintergrund einer äußerst interessanten historischen Analyse entwickelt er konkrete Schritte für eine Transformation hin zu einer Wirtschaft, die zum Wohle aller agiert und unsere Lebensgrundlagen bewahrt.

Hickel empfiehlt eine Art ‘Notbremse’, denn ein „Ende der geplanten Obsoleszenz, die Deckelung des Ressourcenverbrauchs, die Verkürzung der Arbeitswoche, die Verringerung der Ungleichheit und die Ausweitung der Gemeingüter ... verändern die tieferliegende Logik des Kapitalismus von Grund auf“. Auf dem Hintergrund der ‘Macht der Demokratie’ beschreibt er eine Wirtschaftsweise, die er ‘stationär’ nennt und die „zwei wesentlichen Prinzipien folgt, um im Gleichgewicht mit der lebendigen Welt zu bleiben: 1. Entnimm nie mehr, als die Ökosysteme regenerieren können. 2. Erzeuge nie mehr Abfall oder Verschmutzung, als die Ökosysteme sicher absorbieren können“.

Im abschließenden Kapitel ‘Alles ist verbunden’ entwirft Hickel ‘eine zweite wissenschaftliche Revolution’ und eine ‘postkapitalistische Ethik’. Eine fruchtbare Lektüre für alle Menschen, die sich für eine gesellschaftliche Transformation einsetzen möchten.

Erich Mühsam (01878 - 01934)

Lebensregel

An allen Früchten unbedenklich lecken;
vor Gott und Teufel nie die Waffen strecken;
Künftiges missachten, Früheres nicht bereuen;
den Augenblick nicht deuten und nicht scheuen;
dem Leben zuschaun; anderer Glück nicht neiden;
stets Spielkind sein, neugierig noch im Leiden;
am eigenen Schicksal unbeteiligt sein -
das heißt genießen und geheiligt sein.