

Achtsamkeit in Oldenburg



Januar - April 02023

Moinmoin,

nachdem einige von uns ohne Böller still in dieses Jahr hinein
geglitten sind, freuen wir uns auf die regelmäßigen Meditations-
Abende im Umwelthaus und die anschließenden Gespräche über
vorbereitete Themen.

Im März werden wir einige Tage nach unserer öffentlichen
Mitgliederversammlung wieder eine Geh-Meditation am Haaren-
Sperrwerk durchführen.

Die Teilnahme an der Meditationsgruppe am Mittwochabend wird
weiterhin hybrid möglich sein.

Herzlich willkommen.

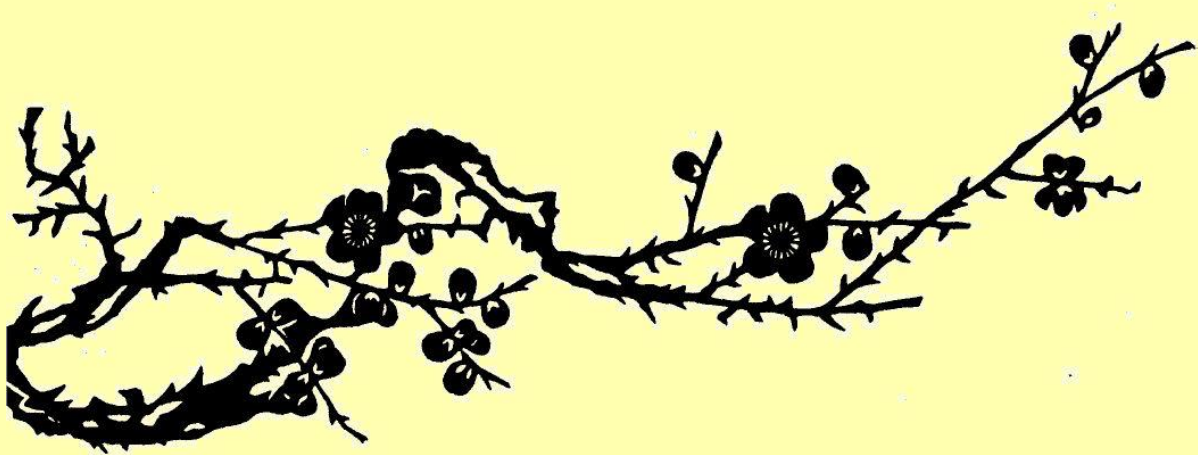
Meditationskreis „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“

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). Hinsichtlich der Corona-Pandemie empfehlen wir, sich den individuellen Einstellungen entsprechend zu schützen.

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 Gesprächsthemen vorbereitet. Der 1. Mittwoch im Monat enthält in der 2. Sitzphase oft eine geführte Meditation; der letzte Mittwoch ist für Gespräche über spontan entstehende Themen vorgesehen



Mittwoch 15. März 020223; 19.30 Uhr Umwelthaus Oldenburg:

Öffentliche Mitgliederversammlung

Neben den Formalitäten einer Mitgliederversammlung (Rückblick, Finanzbericht, Wahl des Vorstands) wollen wir über unsere Aktivitäten im Jahr 02023 besprechen und schon einen Blick ins Jahr 02024 werfen (Achtsamkeitstage bei Schneverdingen). Alle Vereinsmitglieder erhalten noch eine besondere Einladung; andere Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte vormerken: Sonntag, 27. August 02023:

Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog

Zum 21. 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. 10:30 Uhr ab Oldenburg und sind spätestens um 17.00 Uhr zurück. Genauere Infos ab Mai: www.achtsamkeit-in-ol.de.

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:

Mi 4.1.23 **Meditationskreis** (Wollen - Tatabsichten - Tiefes Streben)

Mi 11.1.23 **Meditationskreis** (Der Klang der Lautlosigkeit)

Mi 18.1.23 **Meditationskreis** (Was bedeutet 'Sangha'?)

Mi 25.1.23 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 1.2.23 **Meditationskreis** (Achtsames Sprechen und Zuhören)

Mi 8.2.23 **Meditationskreis** (40 Jahre Plum Village)

Mi 15.2.23 **Meditationskreis** (Drei der 14 Achtsamkeitsübungen)

Mi 22.2.23 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 1.3.23 **Meditationskreis** (Neun Aspekte der Buddha-Lehre)

Mi 8.3.23 **Meditationskreis** (Neu-Beginn / Beginning anew)

Mi 15.3.23 Öffentliche Mitgliederversammlung

Sa 18.3.23 Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk
--

Mi 22.3.23 **Meditationskreis** (Die fünf Achtsamkeitsübungen)

Mi 29.3.23 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 5.4.23 **Meditationskreis** (Ethik ist wichtiger als Religion)

Mi 12.4.23 **Meditationskreis** (In der Welt zu Hause sein)

Mi 19.4.23 **Meditationskreis** (Die erste Achtsamkeitsübung)

Mi 26.4.23 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch über Programm 5-8/23)

Mo 1.5.23 18.00 Uhr: Beginn „Qigong im Schlossgarten“
--

Redaktionsteam: Manfred Folkers, Stefan Mönnich, Stephanie Marquardt, Theo Stenert,
Ursula Neumann 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:

4.1. + 11.1.02023: Wir sprechen über Texte aus dem Buch ‘Stille, die aus dem Herzen kommt‘ von Thich Nhat Hanh (UN)

4.1.23.: Wollen, Tatabsichten, tiefes Streben

11.1.23: Der Klang der Lautlosigkeit

4.1. + 1.2. + 1.3. + 5.4.02023: 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.

25.1. + 22.2. + 29.3.02023: Tee & Gespräch

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

18.1.02023: Was bedeutet ‘Sangha‘? (SMö)

Viele buddhistische Gemeinschaften bezeichnen sich als ‘Sangha‘. Was bedeutet es, wenn wir unseren Verein oder die Meditationsgruppe so nennen?

1.2.02023: Achtsames Sprechen und Zuhören (MF/SM)

Mittwochs nach der Meditation versuchen wir, uns im achtsamen Sprechen und Zuhören zu üben. Dabei haben wir uns Formen angewöhnt, über deren Entstehung und Sinn wir uns mal wieder austauschen möchten.

8.2.02023: 40 Jahre Plum Village (MF/SM/SMö)

Wir schauen uns einige Fotos aus Plum Village an, die kommentiert und besprochen werden.

15.2.02023: Drei der 14 Achtsamkeitsübungen (MF/SM)

Die Intersein-Sangha von Thich Nhat Hanh orientiert sich an 14 ‘Regeln‘, die als ‘Achtsamkeitsübungen‘ bezeichnet werden. Wir besprechen die ersten drei.

1.3.02023: Neun Aspekte der Buddha-Lehre (TS)

Neun Beweggründe nennt Karl Schmied in seinem Buch ‘Kein Weg - nur Schritte‘, warum die Lehre des Buddha sein Leben geprägt hat.

8.3.02023: Neu-Beginn / Beginning Anew (SM)

Wir sprechen über eine heilsame Kommunikationspraxis, die in den Gemeinschaften der Plum-Village-Tradition angewendet wird.

22.3.02023: Die fünf Achtsamkeitsübungen

Wir besprechen die fünf buddhistischen Silas (‘Lebensregeln‘).

5.4.02023: Ethik ist wichtiger als Religion (MF)

Wir lesen und besprechen einige Abschnitte aus dem ‘Appell des Dalai Lama an die Welt‘, den er im Jahr 2015 gemeinsam mit dem Journalisten Franz Alt herausgegeben hat.

12.4.02023: In der Welt zu Hause sein (SM)

Wir sprechen über zwei Geschichten aus dem Buch 'At home in the world' von Thich Nhat Hanh.

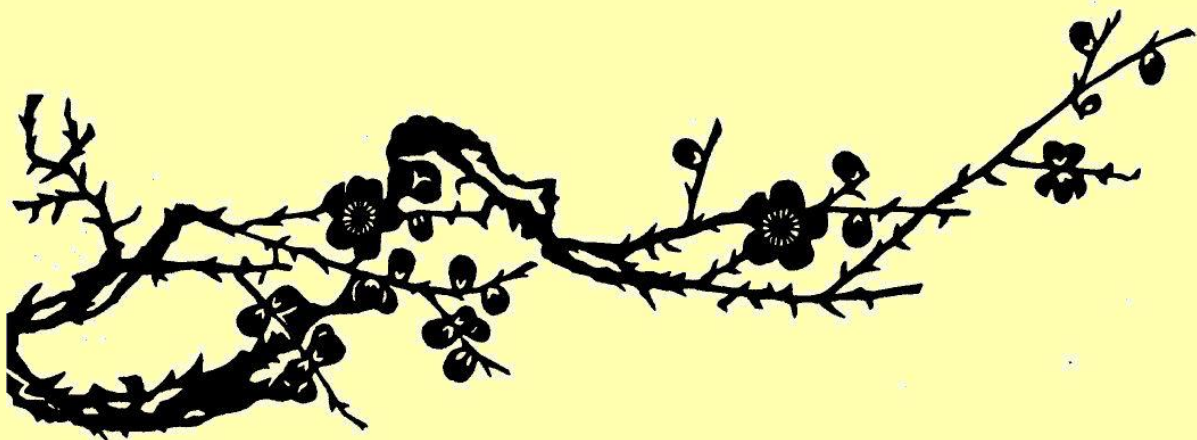
19.4.02023: Die erste Achtsamkeitsübung

Wir besprechen die erste der 5 Achtsamkeitsübungen (Achtung vor dem Leben).

Bitte vormerken: Ab 1. Mai 02023 jeden Montag 18:00 - 19:00 Uhr:

Qigong im Schlossgarten

Die von Doris Kirstein, Gerd Schnesche und Manfred Folkers angeleiteten öffentlichen Übe-Stunde gehen in die 30. Saison ...



Sonnabend, 18. März 02023:

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.

Achtsam leben in einer Kultur des Genug

Der Markt ist kein Naturereignis, sondern ein Kulturprodukt.
(Reinhard Bütikofer; Mitglied des Europäischen Parlaments seit 2009)

Jedes Mal, wenn ich ein Kind sehe,
denke ich über die Welt nach, die wir diesem Kind hinterlassen.
(Thich Nhat Hanh)

Menschen sind die Lösung, betont Manfred Folkers im fünften und letzten Teil seiner Serie über die große Transformation, die ansteht, um die Erde und ihre Bewohnerinnen und Bewohner in einer lebenswerten Zukunft zu führen. Zum Abschluss untersucht er die Frage: Wie sehen buddhistisch begründete Alternativen zur Gierwirtschaft aus?

Der Abschluss dieser fünfteiligen Serie zur ‘Großen Transformation‘ soll zeigen, wie gut sich das Dharma als spirituelle, ethische und methodische Grundlage dafür eignet, Alternativen zur Gier-Wirtschaft zu erarbeiten.

Denn die fragile Lage unserer Zivilisation spitzt sich zu. Immer mehr Menschen werden sich bewusst, dass der gegenwärtige Zustand hochgefährlich ist. Fast alle ahnen, dass die Menschheit sich in eine nicht zukunftsfähige Richtung entwickelt. Sehr viele wünschen sich eine andere Wirtschaftsform und bezweifeln, dass Wachstum der richtige Motor ist. Und nicht wenige kommen zum gleichen Ergebnis wie der Philosoph Peter Sloterdijk, der bereits 2006 schrieb: ‘Wir rasen mit Höchstgeschwindigkeit frontal auf eine Betonmauer zu, doch weil der Moment des Aufpralls eine Weile entfernt ist, bleibt man auf dem Gaspedal‘.

Aber die meisten Menschen verdrängen diese Problematik, weil sie keinen Ausweg sehen. Sie können sich nicht vorstellen, wie das nahende Desaster zu verhindern ist. Deshalb leiden sie auf dreifache Weise. Zunächst leiden sie unter den Krisen selbst - insbesondere den Folgen der globalen Erhitzung und den Ungerechtigkeiten der ökonomischen Verhältnisse. Zweitens verzweifeln sie an ihrer vermeintlichen Rat- und Machtlosigkeit. Vor allem aber leiden sie an der nur schwer zu unterdrückenden Einsicht, dass sie die als verheerend erkannte Fahrt mit ihren eigenen Wünschen und Taten beschleunigen.

Menschen sind die Lösung

Dieses Verdrängungsverhalten überrascht nicht, denn die bevorstehende Transformation ist keine kleine, einfache Aufgabe, sondern eine riesige und komplexe. Lösungen fallen nicht vom Himmel, sondern benötigen globale Umstellungen, an denen sich alle Menschen zu beteiligen haben. Dieses Bestreben erfordert großes Denken. Genau hier kommt der Buddha ins Spiel.

Buddha hat nach den Ursachen von Leid gesucht und sie direkt im Menschen entdeckt. Er ist zu der Ansicht gelangt, dass es nicht die Umstände sind, die das Glück der Einzelnen bestimmen, sondern die Art und Weise, wie sie diese Umstände geistig bewältigen. Die Leidensursachen hat er sehr lebensnah benannt, indem er sie in den persönlichen Motiven und Absichten erkannt hat. Außerdem hat er sie bodenständig und frei von Glaubensformeln interpretiert.

Mit Gier, Hass und Verblendung hat Buddha drei menschliche Bestrebungen identifiziert, die auf individueller Ebene zu Leid führen. Diese drei Motive bilden deutlich erkennbar aber auch die Ursachen für die gesellschaftlichen Probleme der Gegenwart: Gier äußert sich als Zwang, die Produktion und den Konsum von Waren ständig zu steigern. Hass zeigt sich im

konkurrierenden Gegeneinander im Alltag, und die gewissenlose Ausbeutung der Biosphäre der Erde zeugt von völliger Verblendung.

Subjektive und allgemeine Beweggründen stimmen also überein - und genau das macht es möglich, das Dharma als Basis für die Suche nach Auswegen aus der Wachstumsökonomie zu verwenden. Indem wir die Antriebskräfte für die Entstehung der Krisen nicht länger scheinbar anonymen Marktgesetzen anlasten, sondern auf menschliche Sehnsüchte zurückführen, können wir auch die die Akteure der Lösung erkennen: Es sind die Menschen.

Bedarf decken statt Bedarf wecken

„Verzicht“, „Bevormundung“ - das sind heute Standardformeln, um ernsthafte Lösungsvorschläge zu diskreditieren. Gefühlsmäßig und strategisch leben wir nämlich gegenwärtig in einer Kultur des Mangels. Statt Bedarfsdeckung ist Bedarfsweckung angesagt. Auf eine nachhaltige Zufriedenheit wird zugunsten neuer Wünsche verzichtet. Ständig hat es noch etwas mehr zu sein, fehlt etwas Größerschnellerbesseres. Dauerhafte Erfüllung ist nicht in Sicht.

Eine Postwachstums-Kultur bevorzugt demgegenüber ein umfassend geglücktes Miteinander. Vorrang haben Kooperation, die Wiedergewinnung einer ethisch integren und intellektuell redlichen Lebensweise und eine enkeltaugliche Perspektive. Nicht zuletzt geht es - so sagt es der Ökonom Niko Paech - „um die Rückgabe einer unberechtigt angeeigneten Beute“.

Auch für die Angst, bevormundet zu werden, gibt es keinen Grund. Wenn wir beginnen, wie im Dharma üblich, Probleme mit unserem ideologiefreien gesunden Menschenverstand zu lösen, können sich alle Erdbürger:innen ermuntert fühlen, ihre ganz persönliche Alternative zum Mehrungswesen zu entwickeln und selbständig umzusetzen.

Drei heilsame Motive

Wie in Bezug auf die drei Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung lassen sich mit Buddhas Lehre drei heilsame Motive ermitteln und mit **‘genug zufrieden achtsam sein‘** überschreiben.

Genug haben konkretisiert das für eine nachhaltig zukunftsfähige Lebensgestaltung bedeutsame Ziel Suffizienz und entspricht dem im Dharma entwickelten Mittleren Weg zwischen Askese und Überfluss. Eine Kultur des Genug hält den zulässigen ökologischen Fußabdruck ein und propagiert kein überzogenes Wohlstandsversprechen. Wer suffizient lebt, ist der abgründigen Devise „zu viel ist nicht genug“ entkommen und in seinem Austausch mit der Natur zu einem Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben zurückgekehrt.

Zufrieden sein ist ein Geisteszustand, den der Buddha als *samtusta* bezeichnet und mit „genug“ und „Freude finden am Bewirken“ erläutert hat. Mit dieser Einstellung lässt sich eine Lebensweise pflegen, die sowohl Mangel als auch Verschwendung überwindet. Ausbeutung, Selbstüberhöhung, Vergleichs- und Prestigedenken spielen darin keine Rolle mehr. Behutsamkeit, regionale Versorgung, Reparaturfähigkeiten, Nachbarschaftshilfe sind dann Selbstverständlichkeiten. Der Philosoph Richard David Precht meinte kürzlich treffend - und er bezog sich damit natürlich auf das kapitalistische Wirtschaftssystem: „Für Deutschland und jedes andere Industrieland wären zufriedene Menschen die größte Katastrophe“. Für einzelne Menschen und die Menschheit wäre Zufriedenheit jedoch das größte Glück. Wenn Zufriedenheit nicht mehr Ziel, sondern Weg ist, wird sie zur Basis des Tuns. Menschen würden handeln, weil sie zufrieden sind, nicht weil sie danach streben.

Achtsam handeln in dem Sinne, dass wir alle Erfahrungen bewusst annehmen, ist die geistige Basis einer maßvollen Lebensweise. Sie wird im Dharma auf acht Pfaden praktiziert.

Während der großen Transformation wird es notwendig sein, dabei eine Einsicht zu beachten, die Captain Jean-Luc Picard in dem Science-Fiction-Film „Star Trek“ - er spielt im 24. Jahrhundert - ausspricht:

*Der Erwerb von Reichtum ist nicht mehr die treibende Kraft in unserem Leben.
Wir arbeiten, um uns selbst zu verbessern und den Rest der Menschheit‘.*

Es gilt, mitfühlend zu agieren und einen Leitgedanken buddhistischer Gemeinschaften zu beherzigen:

Je mehr du die Erde liebst, desto weniger möchtest du nehmen, was du nicht brauchst.

Alle erfolgversprechenden Alternativen zur Gier-Wirtschaft haben vom Alltag der einzelnen Menschen auszugehen und ihnen attraktive Optionen anzubieten. Dabei haben sie Ökologie konsequent vor Ökonomie zu setzen. Genauso wichtig aber ist es, dieses Anliegen geistig zu unterfüttern. Dafür ist die Lehre des Buddha bestens geeignet. Dank ihres 2.500-jährigen Erfahrungsschatzes wird sie eine Kultur des Genug mit ihrer zentralen Maxime beflügeln:

Mögen alle Wesen zufrieden sein und Glück empfinden und bewirken.

Dieser Text erschien in der Zeitschrift „Buddhismus aktuell“ 1/23

Am Mittwoch 15.2.02023 werden wir nach der Meditation über die ersten drei der **Vierzehn Achtsamkeitsübungen** sprechen:

Einführende Worte:

Die Vierzehn Achtsamkeitsübungen sind die Essenz des Ordens Intersein. Sie sind das Licht, das unseren Weg erhellt, das Boot, das uns trägt, der Lehrer, der uns führt. Sie erlauben uns die Natur des Interseins zu berühren in allem, was ist, und zu sehen, dass unser Glück nicht getrennt ist vom Glück anderer. Intersein ist keine Theorie; es ist eine Realität, die direkt erfahrbar ist für jeden von uns, in jedem Moment unseres Lebens. Die Vierzehn Achtsamkeitsübungen helfen uns, Konzentration und Einsicht zu kultivieren, die uns von Furcht und der Illusion eines getrennten Selbst befreien.

Die erste Übung der Achtsamkeit: Offenheit

Im Bewusstsein des Leidens, das durch Fanatismus und Intoleranz entsteht, sind wir entschlossen, Lehrmeinungen, Theorien oder Ideologien, einschließlich der buddhistischen, nicht zu verherrlichen und uns nicht an sie zu binden. Wir sind entschlossen, buddhistische Lehren als Orientierungshilfen zu sehen, um Verstehen und Mitgefühl zu entwickeln. Sie sind keine Dogmen, für die gekämpft, getötet oder gestorben werden sollte. Wir verstehen, dass Fanatismus in seinen vielen Ausprägungen das Ergebnis einer dualistischen, diskriminierenden Sichtweise ist. Wir werden uns darin üben, alles mit Offenheit und der Einsicht des Interseins zu betrachten, um Dogmatismus und Gewalt in uns selbst und in der Welt zu transformieren.

Die zweite Übung der Achtsamkeit: Nicht-Haften an Ansichten

Im Bewusstsein des Leidens, das durch das Festhalten an Ansichten und falschen Wahrnehmungen entsteht, sind wir entschlossen, Engstirnigkeit zu vermeiden und uns nicht an unsere gegenwärtigen Ansichten zu binden. Wir sind entschlossen, das Nicht-Festhalten an Ansichten zu lernen und zu praktizieren sowie offen für die Erfahrungen und Einsichten anderer zu sein, um von der kollektiven Weisheit zu profitieren. Wir sind uns bewusst, dass unser derzeitiges Wissen keine unveränderliche, absolute Wahrheit ist. Einsicht zeigt sich in der Praxis mitfühlenden Zuhörens, tiefen Schauens und Loslassens von Vorstellungen und nicht in der Anhäufung intellektuellen Wissens. Die Wahrheit ist im Leben selbst zu finden, und wir werden das Leben in uns und um uns herum in jedem Augenblick achtsam wahrnehmen und sind bereit ein Leben lang zu lernen.

Die dritte Übung der Achtsamkeit: Freiheit des Denkens

Im Bewusstsein des Leidens, das entsteht, wenn wir anderen unsere Meinung aufzwingen, sind wir entschlossen, niemanden – auch nicht unsere Kinder – in irgendeiner Weise zu zwingen, unsere Meinungen anzunehmen, sei es durch Autorität, Drohung, Geld, Propaganda oder Indoktrination. Wir sind entschlossen, das Recht anderer zu respektieren, anders zu sein und selbst zu wählen, woran sie glauben und wofür sie sich entscheiden. Jedoch werden wir lernen, anderen durch liebevolles Sprechen und im mitfühlenden Dialog dabei zu helfen, Fanatismus und Engstirnigkeit loszulassen und zu transformieren.

Bitte senden an: Thomas Splittgerber, Korsorstr. 33, 26103 Wardenburg:

Achtsamkeit in Oldenburg



Beitrittserklärung

Der Verein 'Achtsamkeit in Oldenburg' versteht sich als ein Forum für alle Menschen aus Oldenburg und Umgebung, die sich um ein nach innen wie nach außen friedvolles Leben bemühen und Achtsamkeit üben wollen. Achtsamkeit nach innen bedeutet die Entwicklung eines bewussten geistigen und spirituellen Wachstums; äußere Achtsamkeit umfasst Mitgefühl, heilende Hinwendung, liebevolles Verhalten und Achtung gegenüber allen Lebensformen. Auf diesem Hintergrund hat der Verein die Aufgabe, Möglichkeiten der Begegnung zu schaffen. Der Verein ist überkonfessionell und fördert den interkulturellen Austausch. Dabei sollen auch die Erfahrungen asiatischer meditativer Praktiken (insbesondere die Lehre des Buddha) Schwerpunkte bilden (Vereinsatzung § 2).
Der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ ist seit seiner Gründung im März 01995 als gemeinnützig anerkannt. Spenden können steuerlich abgesetzt werden.

Hiermit trete ich dem Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ bei. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 18,- € jährlich. Den Jahresbeitrag überweise ich (als Dauerauftrag) in den ersten drei Monaten des Jahres auf das Vereinskonto bei der Oldenburgischen Landesbank (BIC: OLBO DE H2XXX; IBAN: DE19 2802 0050 1223 3540 00).

Name

Adresse

E-Mail / Telefon

.....
(Datum / Unterschrift)

Das dreimal jährlich erscheinende Vereinsprogramm möchte ich (bitte ankreuzen)

- in gedruckter Form per Post erhalten
- als E-Mail erhalten
- mir selbst von der Vereins-Netzseite achtsamkeit-in-ol.de herunterladen