

Achtsamkeit in Oldenburg



September - Dezember 02017

Moinmoin,

noch bis Montag, den 11. September besteht die Möglichkeit, sich im Oldenburger Schlossgarten in einer Gruppe mit Qigong-Übungen zu entschleunigen ...

Jeden Mittwochabend treffen wir uns im Umwelthaus zum Meditieren und anschließenden Gesprächen über ein vorbereitetes Thema.

Und am 6. Dezember möchten wir gemeinsam eine Tee-Meditation genießen ... Interessierte sind herzlich willkommen.

Wir wünschen allen einen schönen Herbst.

Meditationskreis „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“

Der Meditationskreis unseres Vereins trifft sich **jeden Mittwochabend** um **19.30 Uhr** im Umwelthaus Oldenburg (PFL-Kulturzentrum Oldenburg, Peterstr. 3; Zugang über den kleinen Innenhof auf der PFL-Rückseite). Unsere Meditationsgruppe ist offen (und kostenfrei) für alle.

Zu Beginn wird 2 x 20 Minuten im Sitzen meditiert; zwischen den Sitzphasen gibt es zwei Runden langsame Geh-Meditation. Die 2. Sitzphase wird gelegentlich als „geführte Meditation“ gestaltet.

Danach ist ein Gespräch o. ä. vorgesehen, deren Themen in der Regel vorbereitet sind (siehe Kurzbeschreibungen). Zum Abschluss wird noch einmal kurz in Stille gesessen. Ende des Meditationsabends: 21.15 Uhr. Es besteht die Möglichkeit, schon nach der 2. Meditationsphase zu gehen.



Montags 18.00 – 19.00 Uhr (11. September 02017)

Qigong im Schlossgarten

Zum 24. Mal seit 01994 finden die Qigong-Übestunden im Oldenburger Schlossgarten statt. Auf der Wiese hinter dem Tropenhaus können unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schnesche, Helga Mansholt, Manfred Folkers) leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt werden. Eine regelmäßige Teilnahme ist zwar wünschenswert, aber keinesfalls Bedingung. Ein Einstieg ist jederzeit möglich (auch ohne Vorkenntnisse). Die Teilnahme ist kostenlos. Ein kleines Schweinchen wartet auf Spenden.

Gesprächsthemen des Meditationskreises:

20.9.02017: Die 18 Übungen Taiji-Qigong (MF)

Wir üben die Sequenz „18 Übungen Taijiqigong“.

27.9.02017: Versöhnung oder die Fähigkeit zu vergeben (RF)

Ausgehend von einem Textabschnitt aus dem Buch „Frei sein wo immer du bist“ von Thich Nhat Hanh sprechen wir über Versöhnung.

18.10.02017: Der schwarze Punkt – Das Rätsel der Steine (MF/RF)

Ausgehend von den beiden Texten auf Seite 4+5 möchten wir uns darüber unterhalten, was unser Leben bestimmt und uns wichtig ist.

25.10.02017: Früher war die Zukunft auch besser (MF)

Wir sprechen über menschliches Maß, Zufriedenheit und Enkeltauglichkeit.

8.11.02017: Geführte Meditation (BB)

Wir hören eine geführte Meditation von Thich Nhat Hanh.

15.11.02017: Geh-Meditation an öffentlichen Plätzen (BB)

Geh-Meditation ist im Grunde überall möglich – auch in der Öffentlichkeit.

22.11.02017: Zuflucht nehmen zu einer Sangha (TS)

Die Sangha (Gemeinschaft) ist eine der drei Juwelen des Dharma (Lehre des Buddha). Wir sprechen über deren Bedeutung für uns.

29.11.02017: Vortrag von Thich Nhat Hanh (Video) (SM)

Wir sehen einen Abschnitt eines Vortrags von Thich Nhat Hanh zum Thema „Nicht-Selbst und Unbeständigkeit“.

13.12.02017: Was ist das Wesentliche am Buddhismus? (RF)

Ausgehend von Textabschnitten aus dem Buch „Frei sein wo immer du bist“ von Thich Nhat Hanh gehen wir Fragen nach wie „Was ist das Wesentliche am Buddhismus? Ist Buddhismus eine Religion? Und war der Buddha ein Gott?“

20.12.02017: Die drei Erdberührungen

Wir praktizieren eine Interpretation von Thich Nhat Hanh.

27.12.02017: Die fünf Achtsamkeitsübungen

Die buddhistischen Lebensregeln (Silas) wurden von Thich Nhat Hanh als „Achtsamkeitsübungen“ ausformuliert, die wir lesen und besprechen.

Das Rätsel der Steine.

Schulunterricht. „Werte und Normen“. Vorn auf dem Pult steht eine große leere Vase aus Glas. Die Lehrerin füllt sie langsam mit einigen faustgroßen runden Steinen - bis über den Rand hinaus. Sie fragt: „Na - was meint Ihr: Ist die Vase voll?“ - „Klar!“ ruft sofort ein Junge, der ganz vorn sitzt.

Die Lehrerin greift unters Pult und holt eine Schale mit kleinen Murmeln hervor, die sie eine nach der anderen in die durchsichtige Vase legt und durch Ruckeln bis nach unten zwischen die Steine sinken lässt, bis keine Kugel mehr reinpasst. „Und“, fragt sie. „Ist die Vase jetzt voll?“ - „Ja, vielleicht. Oder doch nicht?“ meint ein Mädchen aus der dritten Reihe.

Nun holt sie eine Schale mit feinem Sand hervor und schüttet ihn - die Vase ruckelnd - über die Steine und die Murmeln, wieder bis zum Rand. „Voll oder nicht?“, schaut sie in die Runde. Nach kurzem Zögern meldet sich ein Schüler. „Also wenn das heute eine Rätselstunde ist, dann sage ich: Die Vase ist nicht voll!“ Prompt geht die Lehrerin zum Waschbecken, füllt einen Krug mit Wasser und gießt es in die Vase, bis es überläuft.

„Und nun kommt die Rätselfrage. Was möchte ich Euch mit diesem Versuch vermitteln?“ Es dauert nicht lange, da ist sich die Klasse einig. „Sie wollen uns damit sagen, dass auch in einem vollen Lehrplan immer noch Platz für ein weiteres Thema ist!“

„Nicht ganz, liebe Leute, nicht ganz! Des Rätsels Lösung lautet: Wenn Ihr nicht zuerst die dicken Steine in die Vase legt, habt Ihr später keine Chance mehr, sie unterzubringen.“

Der schwarze Punkt

Eines Tages kam ein Professor in die Klasse und schlug einen Überraschungstest vor. Er verteilte sogleich das Aufgabenblatt, das wie üblich mit dem Text nach unten zeigte. Dann forderte er seine Studenten auf die Seite umzudrehen und zu beginnen. Zur Überraschung aller gab es keine Fragen – nur einen schwarzen Punkt in der Mitte der Seite. Nun erklärte der Professor folgendes:

„Ich möchte Sie bitten, das aufzuschreiben, was Sie dort sehen.“ Die Schüler waren verwirrt, aber begannen mit ihrer Arbeit.

Am Ende der Stunde sammelte der Professor alle Antworten ein und begann sie laut vorzulesen. Alle Schüler ohne Ausnahme hatten den schwarzen Punkt beschrieben – seine Position in der Mitte des Blattes, seine Lage im Raum, sein Größenverhältnis zum Papier etc. Nun lächelte der Professor und sagte:

„Ich wollte Ihnen eine Aufgabe zum Nachdenken geben. Niemand hat etwas über den weißen Teil des Papiers geschrieben. Jeder konzentrierte sich auf den schwarzen Punkt – und das gleiche geschieht in unserem Leben. Wir haben ein weißes Papier erhalten, um es zu nutzen und zu genießen, aber wir konzentrieren uns immer auf die dunklen Flecken.

Unser Leben ist ein Geschenk, das wir mit Liebe und Sorgfalt hüten sollten und es gibt eigentlich immer einen Grund zum Feiern – die Natur erneuert sich jeden Tag, unsere Freunde, unsere Familie, die Arbeit, die uns eine Existenz bietet, die Wunder, die wir jeden Tag sehen

Doch wir sind oft nur auf die dunklen Flecken konzentriert – die gesundheitlichen Probleme, der Mangel an Geld, die komplizierte Beziehung mit einem Familienmitglied, die Enttäuschung mit einem Freund, Erwartungshaltung usw.

Die dunklen Flecken sind sehr klein im Vergleich zu allem, was wir in unserem Leben haben, aber sie sind diejenigen, die unseren Geist beschäftigen und trüben.

Nehmen Sie die schwarzen Punkte wahr, doch richten Sie ihre Aufmerksamkeit mehr auf das gesamte weiße Papier und damit auf die Möglichkeiten und glücklichen Momente in ihrem Leben und teilen sie es mit anderen Menschen!

Heilsames Wirken: Engagierter Buddhismus weltweit

Buddha hat in seinen Lehreden Anweisungen für eine heilsame Haltung gegenüber den Mitmenschen und der Umwelt gegeben. In tiefer Versenkung erkannte er, dass alle Erscheinungen in dieser Welt voneinander abhängen und dass alle Wesen gleich sind im Aufeinander-Angewiesen-Sein. Auch im Wunsch, frei von Leiden zu sein, sind alle gleich. Diese Einsichten bilden die Grundlage für Friedfertigkeit, Fairness und Menschenfreundlichkeit.

Selbsterkenntnis und Mitgefühl für sich selbst gehören auch dazu. Eigene Stärken und Schwächen wahr- und anzunehmen ist ein wesentlicher Schritt auf dem Weg zur Überwindung von Leiden und zur Hilfsbereitschaft für andere.

In einigen buddhistischen Richtungen werden Respekt, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit bewusst eingeübt. Andere Richtungen gehen davon aus, dass sich Menschenfreundlichkeit mit fortschreitender meditativer Praxis von allein herausbildet. Allen gemeinsam ist das Praktizieren von Achtsamkeit. Diese Art von Aufmerksamkeit ist besonders auf das Wohl von Lebewesen und Umwelt ausgerichtet. Vom buddhistischen Zentrum in Essen wurde Achtsamkeit sogar als oberste Leitlinie für „Engagierten Buddhismus“ formuliert, dessen Ziel es ist, zur Verwirklichung einer internationalen „Kultur der Achtsamkeit“ beizutragen.

In Netzwerken wie „International Network of Engaged Buddhists“ (INEB) und „Buddhist Peace Fellowship“ (BPF) laufen vielfältige Aktivitäten zusammen. Von Asien ausgehend sind weltweit buddhistische Gruppen im gewaltfreien Einsatz für Menschen rechte engagiert, und es gibt zahlreiche Projekte praktischer humanitärer Hilfe, z. B. in Zentren für Geflüchtete. Die zugrundeliegende Absicht ist, den persönlichen spirituellen Weg mit dem Aufheben allgemeinen Leidens in der Welt zu verbinden. Dazu gehört, herrschende Missstände öffentlich zu kritisieren und sich aktiv verändern für Frieden und Gerechtigkeit einzusetzen.

Am Beispiel des prominenten buddhistischen Lehrers Thich Nhat Hanh mit seinen Friedensmärschen während des Vietnam-Krieges wird deutlich dass die Verbindung von persönlich gelebter Spiritualität und gesellschaftlichem Engagement eine lange Tradition hat. Auch der Dalai Lama setzt sich seit langem für weltweiten Frieden ein und reist in dieser Mission unermüdlich zu Vorträgen und Tagungen rund um den Globus. Für sein jahrelanges Eintreten für gewaltfreie Selbstbestimmung des tibetischen Volkes wurde er 1989 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet.

Das in den USA gegründete „Peacemaker-Movement“ veranstaltet Friedensmeditationen an von politischer Gewalt geschädigten Orten auf der ganzen Welt, z. B. 1996 in der Holocaust-Gedenkstätte in Auschwitz und 2017 in der ehemaligen Kriegsregion von Sarajewo/Srebrenica. Außerdem verbindet diese Gruppe erfolgreich buddhistische Menschenfreundlichkeit mit kommerziellem Unternehmertum. In ihrem sozialen Netzwerk von Bäckereien bekommen Obdachlose durch Mitarbeit die Möglichkeit, in ein bürgerliches Leben zurückzufinden.

Hospiz-Arbeit ist ein weiterer Bereich, in dem sich Buddhistinnen und Buddhisten tatkräftig engagieren. In Bochum, Berlin und München bieten sie überkonfessionelle Sterbebegleitung an.

Yvonne Rausch

Dienstag, 6. Dezember 2017, 19.30 Uhr, Umwelthaus Oldenburg:

Tee-Meditation

In einem zeremoniellen Rahmen werden wir einen leichten Kräutertee trinken und uns anschließend an Beiträgen erfreuen, die die Teilnehmenden mitbringen.

Film: Walk with me

Seit Ende August läuft der Film „Walk with me“ über das Leben von Thich Nhat Hanh in ausgewählten Kinos (mit deutschen Untertiteln). Erzähler: Benedict Cumberbatch. Trailer im Internet zu sehen (walkwithme). Ab 24. November 2017 auf DVD erhältlich (94 Minuten)..

Weitere offene Meditationskreise in Oldenburg:

ZEN Meditation Es wird 2 x 20 + 1 x 25 Minuten gesessen, dazwischen Gehen.
Jeden Dienstag Es ist möglich, nur 2 x 20 Minuten zu sitzen.
ab 17.45 Uhr Umwelthaus Oldenburg
pünktl. Beginn Leitung: Peter Gottwald & Bernd Bollweg (0441 / 59 29 58)

Mo, Mi, Do, Fr ab 6.30 Uhr, 2x30 Min.; Di ab 6.45 Uhr, 3x30 Min.; Di ab 21.15
Uhr, 1x30 Min. im Aikido Dojo, Lindenstr. 11, Oldenburg
Info: Wolfgang Sambrowski-Gille, 0441/58586

Jeden Montag: 19.00 – 21.30 Uhr: Zen-Meditation; Ort: Umwelthaus (im PFL)
Info: Zen-Kreis Sangen Kai e.V.; Martin Wagener; 0441/303657

Samstags (1 x mtl.): Meditation, Vortrag und Austausch über buddhistische .
Themen („Vier Edle Wahrheiten“, „Abhängiges Entstehen“, „Karma“ usw).
Info: Günther Schönknecht, 04481-936520, info@reiki-yoga-ol.de.

Jeden Freitagnachmittag: Geh-Meditation im Barghornermoor (13 km von
Oldenburg); Info und Wegbeschreibung: Gerd Schnesche, 04402/598477



Ausgefüllt senden an: **Barbara Bassenberg, Dresdener Str. 25, 26129 Oldenburg**

Name.....

Straße.....

PLZ/Ort.....

E-Mail / Telefon

- Ich möchte dem Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ (Mitgliedsbeitrag 18,- € im Jahr) beitreten. Bitte schickt mir eine Beitrittserklärung.
- Ich möchte das gelbe Info „Achtsamkeit in Oldenburg“ 3x jährlich
 - per Post erhalten (Bitte einige Briefmarken beilegen)
 - als Mail erhalten.

(Das gelbe Info kann 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 um 19.30 Uhr im **Umwelthaus Oldenburg**.
Themen für das Gespräch nach dem 2x20-minütigen Sitzen:

Mi 6.9.17 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

bis Mo 11.9. 02017 jeweils 18.00 - 19.00 Uhr: **Qigong im Schlossgarten**

Mi 13.9.17 **Meditationskreis** (Thema offen)

Mi 20.9.17 **Meditationskreis** (Die 18 Übungen Taiji-Qigong)

Mi 27.9.17 **Meditationskreis** (Versöhnung oder die Fähigkeit zu vergeben)

Mi 4.10.17 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 11.10.17 **Meditationskreis** (Thema offen)

Mi 18.10.17 **Meditationskreis** (Der schwarze Punkt – Das Rätsel der Steine)

Mi 25.10.17 **Meditationskreis** (Früher war die Zukunft auch besser)

Mi 1.11.17 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 8.11.17 **Meditationskreis** (Geführte Meditation)

Mi 15.11.17 **Meditationskreis** (Geh-Meditation an öffentlichen Plätzen)

Mi 22.11.17 **Meditationskreis** (Zuflucht nehmen zu einer Sangha)

Mi 29.11.17 **Meditationskreis** (Vortrag von Thich Nhat Hanh (Video))

Mi 6.12.17 **Meditationskreis** (Tee-Meditation)

Mi 13.12.17 **Meditationskreis** (Was ist das Wesentliche am Buddhismus?)

Mi 20.12.17 **Meditationskreis** (Die drei Erdberührungen)

Mi 27.12.17 **Meditationskreis** (Die fünf Achtsamkeitsübungen)

Mi 3.1.18 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Redaktionsteam: Barbara Bassenberg, Manfred Folkers, Rüdiger Freigang,
Stephanie Marquardt, Uoi Phung, Theo Stenert, Yvonne Rausch
c/o **Achtsamkeit in Oldenburg e.V., Devrientstr. 8, 26121 Oldenburg,**
0441/8850040, www.achtsamkeit-in-ol.de.