

# Achtsamkeit in Oldenburg



## Mai - August 02017

Moinmoin,

kann es von Mai bis September überhaupt etwas Angenehmeres und Kräftigeres geben als sich gemeinsam mit anderen unter dem Blätterdach großer Bäume langsam zu bewegen und bewusst ein- und auszuatmen? Unsere Antwort ist seit 24 Jahren die Gleiche: Nein! Deshalb bieten wir auch in diesem Jahr wieder Qigong im Oldenburger Schlossgarten an.

Für manche Menschen gibt es aber doch noch eine Steigerung, denn unsere jährliche meditative Watt-Wanderung (diesmal am Sonntag, den 6. August) erfreut uns nicht nur mit frischer (Meeres-) Luft, sondern dieses Jahr bei etwas Wetterglück auch mit einem Mondaufgang, während die Sonne untergeht ...

Herzlich willkommen.

## **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, wobei die 2. Sitzphase gelegentlich als „geführte Meditation“ gestaltet wird.

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.



So 06.08.2017:

### **Meditative Wattwanderung Minsener Oog**

Am Sonntag, den 6.8. wollen wir eine meditative Wattwanderung (mit Wattführerin) nach Minsener Oog machen. Wir gehen von Schillig aus um 16.30 Uhr los (Rückkehr gegen 21.00 Uhr). Voranmeldung und weitere Infos (Fahrgemeinschaften usw.) bei Gisela Rüter (0441/93337386).

**Montags 18.00 – 19.00 Uhr (8. Mai bis 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:**

### **10.5.02017: Von der Kenntnis allein zu leben (GR)**

Wir lesen und besprechen einen Text aus dem Buch „Wie Siddhartha zum Buddha wurde“ von Thich Nhat Hanh.

### **17.5.02017: Grundlagen der Versöhnung (TS)**

Wir lesen und besprechen einen Ausschnitt eines Interviews mit Walter Kohl (Sohn von Helmut Kohl): Drei ‘Freundschaften‘ sollte jeder Mensch als Grundlage der Versöhnung haben: Sich selbst, andere Menschen und die eigene Spiritualität.

### **24.5.02017: Achtsamkeit - Ärger vergeht (RF)**

Wenn Achtsamkeit Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

### **14.6.02017: Heilender Kontakt mit unseren Vorfahren (BB)**

Wir sprechen über einen Erfahrungsbericht von einem Kurs im EIAB (Waldbröl) mit Schwester Bi Nghiem und Prof. Uli Pfeifer-Schaupp (11.-14.5.17).

### **21.6.02017: Tiefes Zuhören, liebevolle Rede (TS)**

In seinem Buch „Versöhnung beginnt mit dem Herzen“ berichtet Thich Nhat Hanh aus einem Oldenburger Retreat, wie man Versöhnung mit einem geliebten Menschen zustande bringt.

### **28.6.02017: Die fünf Achtsamkeitsübungen (BB)**

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

**12.7.02017: Die fünf Erdberührungen (SM)**

Wir praktizieren eine Interpretation von Thich Nhat Hanh.

**9.8.02017: Bist du dir sicher? (SM)**

Wir hören einen Ausschnitt aus einem Dharmavortrag von Thich Nhat Hanh, gehalten in Waldbröl in 2013 mit dem Titel ' Bist du dir sicher?'. In dem Ausschnitt geht es um die Vier Edlen Wahrheiten, um Konsum und Intersein.

**16.8.02017: Retreat-Berichte**

Einige Sangha-Mitglieder nehmen in diesem Sommer an Retreats in Plum Village und Waldbröl teil (siehe Seite 6) und werden darüber berichten.

**23.8.02017: Die Acht Brokate (MF)**

Wir üben die Qigong-Sequenz „Die Acht Brokate“.

**26.4.02017: Buddhas Lehre heute (MF)**

Unter den Leitgedanken ‘Engagiert und achtsam sein und bleiben‘ sprechen wir über die Essenz des Dharma und ihre Bedeutung im 21. Jahrhundert.

# Arbeitskreis „Religionen in Oldenburg“

## Ein Beispiel überkonfessioneller Zusammenarbeit

In vielen Städten und Regionen gibt es interreligiöse Projekte, so das Haus der Religionen in Hannover, den Rat der Religionen in München oder das Forum der Religionen in Berlin. Vor 6 Jahren hat sich der „Arbeitskreis Religionen in Oldenburg“ (AK-RiO) gebildet, an dem sich auch buddhistische Gruppen beteiligen. Initiiert wurde er vom Präventionsrat und der Stabsstelle Integration, deren beständige und neutrale Koordination sich in vielerlei Hinsicht als beruhigend und fruchtbar erweist.

Der AK-RiO trifft sich alle sechs bis acht Wochen in Räumen der Mitgliedsgemeinden. Neben der Durchführung und Begleitung diverser Aktivitäten (Veranstaltungen, Hilfe für Flüchtlinge, Öffentlichkeitsarbeit usw.) wurden zwei Fachtagungen zum interreligiösen Dialog durchgeführt („Präventionsarbeit in den religiösen Gemeinden“, „Was tun Religionen für die Menschen?“); die 3. Tagung (02018) ist in Vorbereitung (Arbeitstitel: „Woher nimmst Du Deine Kraft? Gesprächstag des Arbeitskreises Religionen in Oldenburg“). Außerdem entstanden 3 interreligiöse Kalender - 2017 zum Thema „Grenzerfahrungen und Grenzüberschreitungen“ (Text der **„Buddhistischen Gruppen in Oldenburg“** → siehe rechts).

Als Highlight des AK-RiO darf die 2016 veröffentlichte Stellungnahme „Grundwerte, Grundrechte und Religionsfreiheit“ gelten, die die Mitglieder des AK-RiO nach intensiver Diskussion gemeinsam unterzeichneten und veröffentlichten. Wohl erstmals in Deutschland haben sich unterschiedliche Religionsgemeinschaften nicht nur zu den Grundrechten im Grundgesetz, sondern auch in aller Deutlichkeit für deren Geltung in ihren Gemeinden sowie in gesellschaftlichen, kulturellen und religiösen Bereichen bekannt ([http://pro-ol.de/pdf/AK%20Religionen\\_Grundwerte.pdf](http://pro-ol.de/pdf/AK%20Religionen_Grundwerte.pdf)).

Doch das wichtigste Ergebnis des AK-RiO ist die Kommunikation an sich und die sich auf diese Weise ergebenden direkten Kontakte - v. a. zwischen den islamischen und christlichen Gruppen. Zwar kommt es auf den Arbeitstreffen kaum zu Gesprächen über Glaubensinhalte, aber sie schimmern oftmals als Motivation für das Engagement in sozialen und kulturellen Projekten durch. Hier können die

buddhistischen Gruppen eine besondere Rolle spielen, denn sie sind z.Z. die einzige Mitgliedsgemeinschaft ohne Gottesvorstellung. Auf diese Weise wirken sie wie eine Art „Katalysator“, um an die vielen Übereinstimmungen aller religiösen Konzepte zu erinnern und sie um spirituelle und säkulare Aspekte zu bereichern. Auf diese Weise sind sie manchmal sogar Sprachrohr für Agnostiker/innen, Atheist/innen und Humanist/innen.

## Samtusta - Mit leichtem Gepäck

*Das aber sei dein Heiligtum: Vor dir bestehen können. (Th. Fontane)*

Die Lehre des Buddha ist die unvoreingenommene Anwendung des gesunden Menschenverstands auf das ganze Leben und das Leben als Ganzes. Deren Praxis ist es, jegliches Geschehen in der Gegenwart offenerherzig und umfassend wahr (!) zu nehmen.

Seit einiger Zeit wird immer klarer, dass die Menschheit in einem Dilemma steckt. Einerseits lebt sie in der erfolgreichsten Zivilisation der Geschichte, deren Technologien und Institutionen scheinbar unendliche Möglichkeiten schaffen. Andererseits beruht dieses Privileg auf einer ständigen Leugnung der Begrenztheit des Planeten Erde.

Das Ignorieren dieser Rahmenbedingungen erfolgt systematisch. So entnimmt in Mitteleuropa jeder Mensch jeden Tag der Natur ein Vielfaches dessen, was für eine enkeltaugliche Lebensweise zuträglich ist.

Um den Widerspruch zwischen diesem Wissen und dem tatsächlichen Handeln aufzulösen und durch veränderte Gewohnheiten eine heilsamere Perspektive zu entwickeln, werden äußere und innere Kraftquellen benötigt.

Anregungen von außen gibt es viele. Aufrufe zur „universellen Verantwortung“ nehmen zu. Schon vor 25 Jahren propagierte eine große Umweltkonferenz das Motto „global denken - lokal handeln“. Der Spruch „all we need is less“ ist in aller Munde und das Lied „Es reist sich besser mit leichtem Gepäck“ ein Hit.

Um leichteres Gepäck nicht als Verzicht zu erleben, ist ein innerer Wandel nötig. Dieser beinhaltet die Rückgewinnung der persönlichen Integrität, also die Erfahrung, in den Spiegel zu schauen, ohne ein von Selbstüberhöhung und widersprüchlichem Handeln gezeichnetes Wesen zu betrachten. Erst wenn die einzelnen Menschen einen Alltag gestalten, der der Erde und der Zukunft eine Stimme gibt, ebnet sich der Weg zum wirklichen Beenden der Überschreitung ökologischer Grenzen.

Es ist genug vorhanden, um ein integeres und erfülltes Leben zu führen. Dieses Wissen hat der Buddha als „Samtusta“ bezeichnet: „Versöhnt und zufrieden in dieser Welt anwesend sein und sich in ihr ganz und wach zu Hause fühlen - und entsprechend handeln“.

*Manfred Folkers*

## **Weitere Veranstaltungen in Oldenburg und Umgebung**

### **August 02017 - Retreats im EIAB in Waldbröl**

Im „Europäischen Institut für angewandten Buddhismus“ in Waldbröl wird es im August mehrere große Veranstaltungen geben ([www.eiab.eu](http://www.eiab.eu)).

**Mo 7. - Sa 12.8.02017: Mit wachem Herzen leben (Retreat)**

**So 13.8.17: Wege zur Gelassenheit (Achtsamkeitstag)**

### **Juli/August 02017: Retreat in Plum Village**

In Plum Village, dem Meditationszentrum der Gemeinschaft von Thich Nhat Hanh (bei Bordeaux), findet das Sommer-Retreat voraussichtlich vom 8.7. - 5.8.17 statt. Infos: [www.plumvillage.org](http://www.plumvillage.org)

## **Mi 3. Mai 02017: Resilienz & Mitgefühl**

### **Kraftquellen für ein Engagement inmitten von Krisen & Wandel**

Das Leben des Menschen ist geprägt von inneren und äußeren Veränderungen. Sich achtsam und integer in diesen Wandel einzubringen erfordert Lebenskraft („Resilienz“, „Qi“) und ein tiefes Gefühl von Verbundenheit. Diese Motive lassen sich gut mit der Lehre des Buddha begründen.

**Vortrag und Diskussion mit Manfred Folkers im FORUM der Gasthörernden**

**Universität Oldenburg; 3. Mai 02017; 16.15 Uhr; Hörsaal 3, A14 1-103**

## **Dharma-Gruppe d. Vereins Achtsamkeit in Oldenburg**

Seit einigen Jahren treffen wir uns an einem Sonnabend (14.30 - 18.00 Uhr), um ein ausgewähltes Thema ausgiebiger zu besprechen als es Mittwochabends möglich ist. Termine und Themen werden im Meditationskreis festgelegt.

## **Der Friedens-Buddha in Bremen**

Vom **18. bis 20. 8.** findet in Bremen eine große Eröffnungsfeier statt. Herzstück der Veranstaltung ist eine Zeremonie nach tibetisch-buddhistischer Tradition, in der eine vom Dalai Lama gestiftete Buddha-Statue aufgestellt wird. Der Friedens-Buddha wird mit Mantrarollen (bedruckt mit Versen) und getrockneten Kräutern, Blüten und Halbedelsteinen gefüllt. Infos: [www.friedens-buddha.de](http://www.friedens-buddha.de)

## **25 Jahre Kulturzentrum PFL**

Am **7. Mai 02017** ist die Eröffnung des Kulturzentrums PFL 25 Jahre her. Zum Jubiläum werden von 11 - 17.00 Uhr alle Türen geöffnet. Der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ beteiligt sich daran mit den beiden anderen Gruppen, die regelmäßig im „Umwelthaus Oldenburg“ meditieren (Zen-Kreis Sungen Kai, ZEN Dienstags-Gruppe). Wir stellen uns von 14.30 - 15.15 Uhr sowie von 15.30 - 16.15 Uhr vor unter dem Leitgedanken: „Meditation und Umwelt - Wie passt das zusammen?“



## **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](mailto:info@reiki-yoga-ol.de).

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

## Info-Bezug und Mitgliedschaft

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

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.

Ausgefüllt senden an: ***Uoi Phung, Ahlkenweg 33A, 26131 Oldenburg***

Name.....

Straße.....

PLZ/Ort.....

E-Mail/Telefon

.....

# 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 3.5.17 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

ab Mo 8.Mai 02017 jeweils 18.00 - 19.00 Uhr: <b>Qigong im Schlossgarten</b>
---

Mi 10.5.17 **Meditationskreis** (Von der Kenntnis allein zu leben)

Mi 17.5.17 **Meditationskreis** (Grundlagen der Versöhnung)

Mi 24.5.17 **Meditationskreis** (Achtsamkeit - Ärger vergeht)

Mi 31.5.17 **Meditationskreis** (Thema offen)

Mi 7.6.17 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 14.6.17 **Meditationskreis** (Heilender Kontakt mit unseren Vorfahren)

Mi 21.6.17 **Meditationskreis** (Tiefes Zuhören, liebevolle Rede)

Mi 28.6.17 **Meditationskreis** (Die fünf Achtsamkeitsübungen)

Mi 5.7.17 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 12.7.17 **Meditationskreis** (Die fünf Erdberührungen)

Mi 19.7.17 **Meditationskreis** (Thema offen)

Mi 26.7.17 **Meditationskreis** (Thema offen)

Mi 2.8.17 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

So 6.8.17 **Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog**

Mi 9.8.17 **Meditationskreis** (Bist du dir sicher?)

Mi 16.8.17 **Meditationskreis** (Retreat-Berichte - Waldbröl + Plum Village)

Mi 23.8.17 **Meditationskreis** (Die Acht Brokate)

Mi 30.8.17 **Meditationskreis** (Buddhas Lehre heute)

**Redaktionsteam:** Barbara Bassenberg, Manfred Folkers, Rüdiger Freigang, Stephanie Marquardt, Uoi Phung, Gisela Rüter, Theo Stenert  
c/o **Achtsamkeit in Oldenburg e.V., Devrientstr. 8, 26121 Oldenburg, 0441/8850040, [www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de).**