

Achtsamkeit in Oldenburg



Januar - April 02024

Moinmoin,

willkommen im Schaltjahr 02024, das am 20. Januar gleich mit einem Höhepunkt beginnt: einer gemeinsamen Fahrt nach Bremen zur Besichtigung der Buddhismus-Ausstellung im Übersee-Museum.

Eine stille Stunde in der Natur bietet sich durch die Teilnahme an unserer Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk am 3. März.

Wer sich gleich ein ganzes Wochenende voller Stille und Achtsamkeit gönnen möchte, sollte das Wochenende 3. - 5. Mai dafür frei halten. Dann treffen wir uns erneut im Milarepa-Retreat-Zentrum bei Schneverdingen in der Lüneburger Heide ...

Herzlich willkommen.

Veranstaltungen in Oldenburg und Umgebung

Meditationskreis „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“

Unser Meditationskreis trifft sich jeden Mittwochabend im Umwelthaus Oldenburg (PFL-Kulturzentrum Dachgeschoss, Peterstr. 3; Zugang PFL-Rückseite). Die gemeinsame Meditation (2 x 20 Minuten stilles Sitzen; dazwischen 2 Runden langsames Gehen) beginnt pünktlich um 19.30 Uhr.

Eine digitale Teilnahme ist weiterhin möglich. Bitte rechtzeitig einwählen. Es kann auch an den Gesprächen teilgenommen werden. Zugangsdaten: www.achtsamkeit-in-ol.de.

!! 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 (Tee & Gespräch) ist im Normalfall für einen Austausch über spontan entstehende Themen vorgesehen.

Jeweils am ersten Mittwoch im Monat bieten wir in der Regel nach der Sitz-Meditation eine angeleitete Übung im Liegen (Entspannung, Körperwahrnehmung, Erdberührungen) oder im Stehen an (Acht Brokate und Taiji-Qigong). Gesucht wird ein:e Anleiter:in für Yoga

Bitte vormerken: Qigong im Schlossgarten

Ab dem 6. Mai 02024 können wieder alle Interessierte jeden Montag von 18.00 - 19.00 Uhr an den angeleiteten Qigong-Übe-Stunden teilnehmen.

Treffpunkt: hinter dem Tropenhaus im Schlossgarten.

Sonntag, 3. März 02024:

Geh-Meditation am Haarensperwerk

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 Haarensperwerk. Genauere Infos: www.achtsamkeit-in-ol.de.

Bitte vormerken: Sonntag, 11. August 02024:

Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog

Zum 22. Mal wandern wir von Schillig durchs Watt zur Insel Minsener Oog - wieder mit der Wattführerin Christiane Ketzenberg. Wir fahren um 7.15 Uhr in Oldenburg los und sind spätestens um 14.00 Uhr zurück. Niedrigwasser ('Ebbe') ist um 11.00 Uhr. Start ab Schillig: 8.30 Uhr. Anmeldung: info@achtsamkeit-in-ol.de. Infos ab Juni: www.achtsamkeit-in-ol.de.

Mittwoch 13. März 02024; 19.30 Uhr Umwelthaus Oldenburg:

Öffentliche Mitgliederversammlung

Neben den Formalitäten einer Mitgliederversammlung (Rückblick, Finanzbericht usw.) wollen wir unsere Aktivitäten im Jahr 02024 besprechen. Im Mittelpunkt steht die Feinplanung des Achtsamkeits-Wochenendes im Milarepa-Zentrum bei Schneverdingen. Alle Vereinsmitglieder erhalten noch eine besondere Einladung; andere Interessierte sind herzlich willkommen.

Weitere Veranstaltungen:

3. - 5. Mai 02024: Achtsamkeitstage

im Milarepa-Retreat-Zentrum bei Schneverdingen

Erneut möchten wir ein Achtsamkeits-Wochenende in der Lüneburger Heide gestalten. In der waldigen Umgebung und im schönen Meditationsraum werden wir Geh-, Sitz- und Bewegungs-Meditationen üben, Schweigezeiten einhalten, kurze Vorträge hören und uns austauschen.

Ein Vormittag wird von der Naturpädagogin Nadja Frerichs geleitet. Sie wird uns ins Gelände führen, um uns zu helfen, die Natur durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungs-Übungen bewusst zu genießen.

Genauere Infos (Anreise, Abreise, Unterbringung (Zelten ist möglich!), Kostenbeitrag, Verpflegung, Anmeldung usw.): www.achtsamkeit-in-ol.de.

Sa 20.1.02024: Fahrt zur Ausstellung „Buddhismus“ in Bremen

Wir möchten gemeinsam mit dem Zug nach Bremen fahren: Abfahrt um 10:05 Hbf OL, Ankunft HB 10:32. Treffpunkt: Buchladen Bahnhofshalle ca. 9:50 Uhr. Wer kein D-Ticket hat, sollte sich bei Annelie (Tel. 95556336 (AB) oder mintrop.westheuser@t-online.de) melden, die ein Gruppenticket vorbereitet.

Eintritt Ausstellung: 9 € p. P. (Gruppen ab 10 Personen 8 € p. P.).

Nach dem Ausstellungsbesuch können wir uns im Untergeschoss des Museums über unsere Eindrücke austauschen. Bei Bedarf Imbiss mitbringen.

Das Übersee-Museum liegt am Hauptbahnhof. Züge nach OL halbstündlich.

10. - 14. April 02024:

Achtsame Transformation - Wege in eine Kultur des Genug Retreat mit Manfred Folkers

(Intersein-Zentrum Hohenau - Bayrischer Wald)

Angesichts wachsender Krisen wird immer öfter eine große Transformation angemahnt. Aber in welche Richtung soll sich dieser Wandel entwickeln? Mit Orientierungen wie Zufriedenheit, Verbundenheit, Achtsamkeit und Mitgefühl wollen wir gemeinsam Wege in eine Kultur des Genug erarbeiten. Eine zentrale Rolle wird der von Thich Nhat Hanh beschriebene Zustand „Samtusta“ bilden: „You have enough - Du hast genug“. Auf diese Weise werden wir uns einem Leitgedanken seiner Sangha nähern: „Je mehr Du die Erde liebst, desto weniger möchtest Du nehmen, was Du nicht brauchst“.

Das Programm: Impuls-Vorträge, Austausch, Schweigezeiten, Qigong-Übungen, Erdberührungen und Geh-Meditationen.

Infos & Anmeldung:

<https://www.intersein-zentrum.de/programme/seminare/-174.html>

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 3.1.24 **Meditationskreis** (Wie ein Blatt haben wir viele Stiele)

Mi 10.1.24 **Meditationskreis** (Bewusstseinskultur)

Mi 17.1.24 **Meditationskreis** (Wie Buddhismus mich bewegt hat)

Sa 20.1.24 Fahrt zur Buddhismus-Ausstellung nach Bremen

Mi 24.1.24 **Meditationskreis** (Glaubensbekenntnis zur Natur & zur Gegenwart)

Mi 31.1.24 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 7.2.24 **Meditationskreis** (Die 18 Übungen Taiji-Qigong)

Mi 14.2.24 **Meditationskreis** (Gibt es einen Gott? - Wohl nicht!)

Mi 21.2.24 **Meditationskreis** (Drei Geschenke des Bodhisattvas)

Mi 28.2.24 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

So 3.3.24 Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk (15.00 Uhr)

Mi 6.3.24 **Meditationskreis** (Der Areca-Baum)

Mi 13.3.24 Meditationskreis (Öffentliche Mitgliederversammlung)

Mi 20.3.24 **Meditationskreis** (Drei von 14 Achtsamkeitsübungen)

Mi 27.3.24 **Meditationskreis** (Entspannung mit Monochord-Musik)

Mi 3.4.24 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 10.4.24 **Meditationskreis** (Liebevolles Sprechen)

Mi 17.4.24 **Meditationskreis** (Mystik von Willigis Jäger)

Mi 24.4.24 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 1.5.24 **Meditationskreis** (Die drei Erdberührungen)

Mo 6. Mai 24 18:00 Uhr: Beginn Qigong im Schlossgarten

Redaktionsteam: Annelie Westheuser, Karin Pfaff, Manfred Folkers, 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:

3.1. + 7.2. + 6.3. + 3.4. + 1.5.02024: 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.

31.1. + 28.2. + 3.4. + 24.4.02024: Tee & Gespräch

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

An jedem 1. (im März am 4.) Mittwoch im Monat bieten wir nach der Sitz-Meditation eine Übung im Liegen oder Sitzen an (ca. 30 Minuten):

7.2.24 Die 18 Übungen Taiji-Qigong

27.3.24 Entspannung mit Monochord-Musik

1.5.24 Die drei Erdberührungen

3.1.02024: Wie ein Blatt haben wir viele Stiele (UN)

Wir besprechen einen Text aus 'Ich schenke der Welt ein Lächeln' von Thich Nhat Hanh.

10.1.02024: Bewusstseinskultur (MF)

Wir sprechen über Thesen von Thomas Metzinger in seinem Buch über 'Spiritualität, intellektuelle Redlichkeit und die planetare Krise' (siehe Besprechung in dieser Broschüre).

17.1.02024: Wie Buddhismus mich bewegt hat (KP)

Anhand eines Textes von Michael Feike sprechen wir über Buddhas Lehre.

24.1.02024: Glaubensbekenntnis zur Natur und zur Gegenwart (TS)

Im Buch 'Der Schneeleopard' reflektiert der Autor Silvain Tesson über den desolaten Zustand unserer Welt, und was wirklich zählt (siehe Textausschnitt in dieser Broschüre).

14.2.02024: Gibt es einen Gott? - Wohl nicht) (TS)

In seinem letzten Buch erläutert Stephen Hawking, warum niemand das Universum geschaffen hat und niemand unsere Geschicke lenkt.

21.2.02024: Die drei Geschenke des Bodhisattvas (MF)

In seinem 1988 erschienenen Buch 'Mit dem Herzen verstehen' erläutert Thich Nhat Hanh das 'Herz-Sutra' (Prajnaparamita), einen der wichtigsten Texte der buddhistischen Lehre (Dharma). (Siehe Text in dieser Broschüre).

6.3.02024: Der Areca-Baum (SM)

Wir hören die Geschichte 'Der Areca-Baum' aus dem Buch 'Der Drachenprinz - Geschichten und Legenden aus Vietnam' von Thich Nhat Hanh.

20.3.02024: Die 1., 2. und 3. der 14 Achtsamkeitsübungen (SM/MF)

Die Intersein-Sangha von Thich Nhat Hanh orientiert sich an vierzehn Achtsamkeitsübungen. Wir lesen und besprechen die ersten drei.

10.4.02024: Liebevolleres Sprechen (KP)

Wir besprechen einen Text aus 'Achtsam sprechen, achtsam zuhören' von Thich Nhat Hanh.

10.4.02024: Mystik von Willigis Jäger (AW)

Wir sprechen über einige Gedanken von Willigis Jäger über Mystik.

Thich Nhat Hanh: **Der Duft von Palmenblättern** **Erinnerungen an schicksalhafte Jahre.**

Unter dem Titel ‘Der Duft von Palmenblättern‘ erschien kürzlich eine Neuauflage der 1966 in den USA und 2000 in Deutschland veröffentlichten Tagebücher von Thich Nhat Hanh, die er 1962-1963 in den USA und 1964-1966 in Vietnam verfasste.

Diese Texte ermöglichen Einblicke in das Leben eines nicht mehr ganz jungen buddhistischen Mönchs (geboren 1926), der für ein Studium in den USA weilte und danach wieder in seine vom Krieg zerrissene Heimat zurückkehrte, die er 1966 endgültig verlassen musste.

Anschaulich beschreibt er seinen Umgang mit der Wahrnehmung des Alltags, der kontrastreicher kaum sein kann. In beiden Welten ist es der Umgang mit der Lehre des Buddha, die Thich Nhat Hanh am meisten beschäftigt. So sieht er sich in Vietnam an den Rand der buddhistischen Institutionen gedrängt, was ihn mit einer kleinen Gemeinschaft dazu bewegt, in den vietnamesischen Bergen ein Kloster zu bauen, um ihr Ideal von tiefer Meditation im praktischen Leben anzuwenden.

Hier findet Thich Nhat Hanh die Kraft und die Ruhe, die er braucht, um die Grundlagen zu legen für eine Neuausrichtung des Dharma, die später als ‘Engagierter Buddhismus‘ bekannt werden sollte. Dieser Ort ist die Quelle der spirituellen Berufung, die sich in seinem Lebenswerk verwirklicht.

Gleichzeitig bilden sie den Rahmen für ein Highlight dieses Buches, nämlich eine Erfahrung, die Thich Nhat Hanh als ‘Anflug von Einsicht‘ bezeichnet: “In jener Nacht erkannte ich, dass ich weder jung noch alt bin, dass ich weder existiere noch nicht-existiere. ... Ich erkannte, dass ich leer bin, leer von Idealen, Hoffnungen, Standpunkten und Loyalitäten. In diesem Augenblick schwand das Empfinden, eine Entität unter anderen Entitäten zu sein, das heißt, eine von anderen Seinsweisen getrennte und unabhängige Existenz zu haben; es schwand das Gefühl, getrennt zu sein von allem anderen, was ist. Mir war bewusst, dass diese Einsicht ihre Ursache nicht in Enttäuschung, Verzweiflung, Furcht, Begierde oder Unwissenheit hatte. Leicht und leise hatte ein Schleier sich gehoben. Das war alles.“

*(Buchbesprechung von Manfred Folkers
für die Buddhismus aktuell 1/24, S. 68)*

Thomas Metzinger

Bewusstseinskultur

Spiritualität, intellektuelle Redlichkeit und die planetare Krise

Der durch seinen 2009 erschienenen Bestseller 'Der Ego-Tunnel' bekannt gewordene Philosoph Thomas Metzinger hat vor Kurzem ein neues Buch veröffentlicht. Unter dem Titel 'Bewusstseinskultur' widmet er sich den Themen Spiritualität und planetare Krise. In klaren Worten leuchtet er diesen Zusammenhang in einer Tiefe aus, die ihn gerade auch für politisch aktive Menschen interessant und fruchtbar macht.

Zentrales Element der Entwicklung und Pflege einer Bewusstseinskultur ist für Metzinger die menschliche Fähigkeit zur intellektuellen Redlichkeit. Diese Haltung nimmt er schon im ersten Satz des Buches ein ("Wir müssen uns ehrlich machen") und bezieht sie sofort auf die bedrohliche Lage der Menschheit. Hier nimmt er kein Blatt vor den Mund: "Die Menschheit befindet sich mitten in einer planetaren Krise. Sie ist selbstverschuldet, historisch beispiellos - und es sieht nicht gut aus".

Indem er intellektuelle Redlichkeit als eine Tugend versteht und sie "in einem engen Zusammenhang mit altmodischen Werten wie Integrität und Aufrichtigkeit" sieht, ergibt sich für ihn die Frage: "Können die Vertreter organisierter Religionen und Theologen jeglicher Art intellektuelle Redlichkeit überhaupt besitzen?" Von hier aus entwickelt Metzinger eine 'säkulare Spiritualität' und untersucht ausführlich, ob und wie sich diese Geisteshaltung für eine Bewusstseinskultur eignet, die sich mit Vernunft und Mitgefühl der unangenehmen Perspektive der menschlichen Zivilisation annimmt und sie zu bewältigen versucht.

Auf diese Weise gelangt Metzinger zu einer bedenkenswerten These: "Das Gegenteil von Religion ist nicht Wissenschaft, sondern Spiritualität". Spiritualität ist für ihn "der unbedingte Wille zum Wissen, nämlich zu einer existenziellen Form von Selbsterkenntnis jenseits aller Dogmen und Theorien". Und er begründet die enge innere Verbindung zwischen Spiritualität und Wissenschaft: "Beide entstehen aus einer gemeinsamen Wertvorstellung, aus derselben normativen Grundidee, bei der zwei Aspekte besonders ins Auge fallen: Erstens der unbedingte Wille zur Wahrheit, denn es geht um Erkenntnis, nicht um Glauben. Und zweitens das Ideal der absoluten Ehrlichkeit sich selbst gegenüber".

Im Abschlusskapitel wird Metzinger sehr konkret: "Bewusstseinskultur müsste es uns auf gesellschaftlicher Ebene ermöglichen, erfolgreich aus dem Wachstumsmodell auszusteigen. Wir brauchen eine funktionierende Postwachstumsökonomie". Und: "Bewusstseinskultur sollte das Leben des Einzelnen in einer gefährlichen Welt und sogar in einer Phase des Scheiterns noch lebenswert machen können - und es ihr oder ihm weiterhin ermöglichen, das Richtige zu tun, einfach weil es das Richtige ist."

So verstanden und umgesetzt ist eine direkte Beobachtung und Weiterentwicklung des menschlichen Bewusstseins eine wichtige Grundlage für die Inangriffnahme und Ausgestaltung einer großen Transformation, ohne die sich keine Wege aus der planetaren Krise erarbeiten und langfristig beschreiten lassen. Für Metzinger hat dieses Vorhaben viel mit Selbstachtung, Würde, Meditation und dem systematischen Kultivieren positiver Bewusstseinszustände zu tun. Für ihn ist Bewusstseinskultur "ein ergebnisoffener Vorgang, sie ist keine Religion und keine verdeckte politische Agenda. In einem postmetaphysischen Zeitalter braucht sie kritische Rationalität und handfeste empirische Evidenzen" und eine "ganz besondere Kombination aus Sanftheit und Präzision. Uns fehlt eine neue Kombination von Herzensgegenwart und Geistesgegenwart."

(Besprechung: Manfred Folkers)

“Von einer ‘andren‘ Welt als dieser zu fabeln hat gar keinen Sinn.“ - Von dieser Aussage des deutschen Philosophen Friedrich Nietzsche ausgehend hat der französische Schriftsteller Sylvain Tesson in seinem 02019 erschienenen Bestseller ‘Der Schneeleopard‘ sein ‘Glaubensbekenntnis‘ formuliert (Seite 160), über das wir am Mi 24.1.02024 nach der Meditation sprechen werden:

**Verehren, was wir vor Augen haben.
Nichts erwarten. Sich ausgiebig erinnern.
Hoffnungen bewahren, Rauch über den Ruinen.
Genießen, was sich darbietet.
Nach den Symbolen suchen und die Poesie
für stärker halten als den Glauben.
Sich mit der Welt begnügen.
Dafür kämpfen, dass sie bleibt.**

**Die Meister der Hoffnung bezeichnen
unser Einverständnis als ‘Resignation‘.
Sie täuschen sich.
Es ist Liebe.**

In seinem 01988 erschienenen Buch ‘Mit dem Herzen verstehen‘ erläutert Thich Nhat Hanh das ‘Herz-Sutra‘ (Prajnaparamita), einen zentralen Text der Buddha-Lehre (Dharma). Am 21. 2. 02024 sprechen wir über folgenden Abschnitt:

**Das (*Herz-Sutra*) ist das Geschenk Avalokiteshvaras an uns.
Es gibt drei Arten von Geschenken. Da ist zunächst das
Geschenk der materiellen Mittel, dann das des praktischen
Wissens, das Geschenk des Dharma. Das dritte, wertvollste
Geschenk ist das Geschenk der Nicht-Angst. Bodhisattva
Avalokiteshvara kann uns helfen, uns selbst von der Angst
zu befreien. Das ist das Herz, die Essenz der
Prajnaparamita.**