

Achtsamkeit in Oldenburg



Mai - August 02024

Moinmoin,

alle Sommer wieder gehen viele Interessierte am Montagabend in den Oldenburger Schlossgarten, um Qigong zu üben und dabei die frische Luft und die Gemeinschaft zu genießen.

Frische Meeresluft in einer offenen Weite erwartet uns auch in diesem Jahr während der Watt-Wanderung von Schillig nach Minsener Oog - und zurück.

Erneut bieten wir eine Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk an. Außerdem beteiligen wir uns mit dem Umwelthaus Oldenburg am Markt der Zukunft auf dem Schlossplatz - alles draußen ...

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 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

Qigong im Schlossgarten

Ab dem 6. Mai 2024 können (bis zum 16. September) wieder alle Interessierte jeden Montag von 18.00 - 19.00 Uhr an den abwechselnd von Doris Kirstein, Gerd Schnesche und Manfred Folkers angeleiteten Qigong-Übe-Stunden teilnehmen. Treffpunkt: hinter dem Tropenhaus.

Sonntag, 16. Juni 2024:

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.

Wake Up Oldenburg

Wir sind überwiegend junge Menschen zwischen 18-35, die gemeinsam Achtsamkeit in der Tradition von Thich Nhat Hanh praktizieren. Wir meditieren, teilen von Herzen, hören zu, singen, schauen oft einen kleinen Dharma-Vortrag und tanzen auch mal. Wir freuen uns über Menschen, die (im Herzen) zwischen 18-35 Jahre alt sind und Lust haben auf Achtsamkeitspraxis in Gemeinschaft.

Meldet euch bei Interesse gerne per Mail an oldenburg@wkup.org .

Öffentliche Termine sind: 19.05., 16.06., 21.07. und 18.08. jeweils 15-18 Uhr

Sonntag, 11. August 2024:

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.

Weitere Veranstaltungen:

So 25.8.02024 (10-17 Uhr) Markt der Zukunft (Aktionstag)

Der "Markt der Zukunft 2024 " ist eine interaktiv informative Veranstaltung zur Gestaltung einer nachhaltigen Zukunft. Im Fokus der Veranstaltung stehen die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen sowie aktive Gruppen und Projekte aus Oldenburg, die ihre Arbeit und Ziele präsentieren. Informativ-unterhaltsame Mitmachaktionen bieten einen niedrigschwelligen Zugang zum Thema und ermöglichen einen anregenden Austausch. Gemütliche Sitzgelegenheiten und ein attraktives gastronomisches Angebot laden zum Verweilen und Vernetzen ein. Der "Markt der Zukunft 2024" findet auf dem Schlossplatz in Oldenburg statt. Wir werden uns mit dem Umwelthaus Oldenburg an dieser Veranstaltung beteiligen. Kontakt: marktderzukunft@posteo.de

Sommer-Retreat und Tag der Achtsamkeit im EIAB

Vom 12. - 17. August findet im Europäischen Institut für angewandten Buddhismus (EIAB, Waldbröl) ein deutschsprachiges Sommer-Retreat statt, das unter der Leitung von Thay Phap An von den Mönchen und Nonnen des EIAB durchgeführt wird. Titel: SEI EIN GESCHENK FÜR DIE WELT.

Am 18. August findet im EIAB, Waldbröl) ein Tag der Achtsamkeit statt. Titel: FEST WIE EIN BERG - FREI WIE DIE WOLKEN.

Weitere Infos: <https://www.eiab.eu/termine>

Freitag, 31. Mai 02024 - 15.00 Uhr Klimastreiktag

Am 31. Mai rufen die Aktivist:innen von 'Fridays for Future' zu einem Klimastreiktag auf. Treffpunkt: Schlossplatz Oldenburg. Hauptthema ist die bevorstehende Wahl zum Europa-Parlament am 9. Juni.

Weitere Infos: <https://www.fridaysforfuture-oldenburg.de/klimastreiks>

Sa 1.6.02024 -11.00 Uhr (Osnabrück Neumarkt): Stille Demonstration - Geh-Meditation

Leitthema: Was ich wirklich brauche:

(Auszug aus den Flyer:) Auf der Erde gibt es ausreichend Ressourcen, damit jeder Mensch ein menschenwürdiges Leben führen kann. Aber üppiger Lifestyle und Wünsche nach immer mehr zerstören die natürlichen Lebensgrundlagen. Der übermäßige Verbrauch hat Folgen: Verschmutztes Wasser, belastete Luft, kranke Wälder und ausgelaugte Böden. Er schadet Tieren, Pflanzen und dem Klima. Damit gefährden wir das Leben der Menschen in armen Ländern und rauben unseren Kindern und Enkeln eine gute Zukunft. Sowieso gibt es vieles nicht zu kaufen, was ich wirklich brauche als Mensch. Verbundenheit, Freundschaft, Wohlwollen, Gerechtigkeit und Mut gibt es nicht für Geld. Freude am Leben gibt es, wenn Menschen fair und gerecht miteinander umgehen. Das kann mir mehr Zusammengehörigkeit, Freiheit, Frieden und Gelassenheit schenken. Infos: www.fis21.de; www.ganzmenschsein.de

So 16. - So 23. Juni 02024: Woche der Natur

Das Umwelthaus Oldenburg veranstaltet (gemeinsam mit dem BUND) vom 16. - 23. Juni eine von der Bingo-Stiftung geförderte Aktionswoche mit Führungen, Spaziergängen und Workshops. Wir beteiligen uns am 16.6. mit einer Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk. Infos: www.umwelthaus-oldenburg.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 1.5.24 **Meditationskreis** (Die drei Erdberührungen)

ab 6. Mai jeden Montag 18 - 19:00 Uhr: Qigong im Schlossgarten

Mi 8.5.24 **Meditationskreis** (Rückblick auf das Achtsamkeits-WE)

Mi 15.5.24 **Meditationskreis** (Was getan wird ist fertig)

Mi 22.5.24 **Meditationskreis** (Welches Ich ist wirklich ich?)

Mi 29.5.24 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 5.6.24 **Meditationskreis** (Die 18 Übungen Taiji-Qigong)

Mi 12.6.24 **Meditationskreis** (Mystik von Willigis Jäger)

So 16.6.24 Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk (15.00 Uhr)

Mi 19.6.24 **Meditationskreis** (Einführungsabend)

Mi 26.6.24 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 3.7.24 **Meditationskreis** (Entspannungsübung)

Mi 10.7.24 **Meditationskreis** (Wie weiterleben, wenn ...)

Mi 17.7.24 **Meditationskreis** (Please call me by my true name)

Mi 24.7.24 **Meditationskreis** (40 Jahre Zen am Jadebusen)

Mi 31.7.24 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 7.8.24 **Meditationskreis** (Liegen und lächeln)

So 11.8.24 Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog

Mi 14.8.24 **Meditationskreis** (Imagine)

Mi 21.8.24 **Meditationskreis** (Dankbarkeit)

Mi 28.8.24 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Redaktionsteam: Annelie Westheuser, Karin Pfaff, Manfred Folkers, Martin Wagener, Pia Schäfer, Stephanie Marquardt, Theo Stenert, Ursula Neumann, c/o **Achtsamkeit in OL 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:

1.5. + 5.6. + 3.7. + 7.8.02024: Geführte Meditation (MF/SM)

Am 1. Mittwoch wird die 2. Phase unserer Sitz-Meditation durch das Vorlesen kurzer Sätze ergänzt, die sich mit der Ein- & Ausatmung verknüpfen lassen.

29.5. + 26.6. + 31.7. + 28.8.02024: 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. Mittwoch im Monat bieten wir nach der Sitz-Meditation eine Übung im Liegen oder Sitzen an (ca. 30 Minuten):

1.5.24	Die drei Erdberührungen
5.6.24	Die 18 Übungen Taiji-Qigong
3.7.24	Entspannungsübung
7.8.24	Liegen und Lächeln

8.5.02024: Rückblick auf das Achtsamkeits-Wochenende

Wir sprechen über unser Treffen im Milarepa-Zentrum vom 3.-5. Mai 02024.

15.5.02024: Was getan ist, ist fertig (UN)

Wir hören zwei Geschichten aus dem Buch 'Die Kuh die weinte' von Ajahn Brahm ('Was getan wurde ist fertig' + 'Vom Idiotenführer zum Seelenfrieden').

22.5.02024: Welches Ich ist wirklich ich? (KP)

Wir lesen einen Text von Noah Rasheta zum Thema 'No-Self - Nicht-Selbst'.

12.6.02024: Mystik von Willigis Jäger (AW)

Wir sprechen über einige Gedanken von Willigis Jäger über Mystik.

19.6.02024: Meditations-Einführungsabend

Mit den Anwesenden wird der Ablauf des Abends arrangiert (evtl. kürzere Sitz- & Geh-Phasen), um anschließend über die Erfahrungen damit zu sprechen.

10.7.02024: Wie weiterleben, wenn ... (UN)

... ein geliebter Mensch stirbt?' Aus dem Buch von Thich Nhat Hanh besprechen wir zwei Texte ('Wenn es schwer fällt, still zu sitzen' und 'Gehmeditation').

17.7.02024: Bitte rufe mich bei meinem wahren Namen (PS)

Wir hören das Gedicht 'Please call me by my true name' von Thich Nhat Hanh.

24.7.02024: 40 Jahre Zen am Jadebusen (MW)

Der Zen-Kreis 'Sangen Kai - Meeresspiegel Zendo' stellt sich vor.

14.8.02024: Imagine (TS)

Wir hören das Lied 'Imagine' von John Lennon und reden über seine Visionen.

21.8.02024: Dankbarkeit (SM)

Wir lesen und besprechen einen Textabschnitt aus dem Buch 'Hoffnung durch Handeln' von Joanna Macy.

Geführte Meditationen à la Thich Nhat Hanh (*)

I.

1. Indem ich einatme, weiß ich, dass ich einatme; indem ich ausatme, weiß ich, dass ich ausatme. Ein - aus.
 2. Einatmend wird mein Atem tief; ausatmend wird mein Atem langsam.
Tief - langsam.
 3. Einatmend fühle ich mich ruhig; ausatmend fühle ich mich leicht.
Ruhig - leicht.
 4. Indem ich einatme, lächle ich. Indem ich ausatme, fühle ich mich frei.
Lächeln - frei.
 5. Einatmend verweile ich ganz im gegenwärtigen Augenblick. Ausatmend weiß ich, dass er ein wundervoller Augenblick ist.
Gegenwärtiger Augenblick - wundervoller Augenblick.
-

II.

1. Indem ich einatme, weiß ich, dass ich einatme; indem ich ausatme, weiß ich, dass ich ausatme. Ein - aus.
 2. Einatmend sehe ich mich als Blume; ausatmend fühle ich mich frisch.
Blume - frisch.
 3. Einatmend sehe ich mich als Berg; ausatmend fühle ich mich fest. Berg - fest.
 4. Einatmend sehe ich mich als ruhiges Wasser; ausatmend spiegele ich alles was ist. Ruhiges Wasser - spiegeln.
 5. Einatmend sehe ich mich als Raum; ausatmend fühle ich mich frei.
Raum - frei.
-

III.

1. Indem ich einatme, weiß ich, dass ich einatme; indem ich ausatme, weiß ich, dass ich ausatme. Ein - aus.
 2. Einatmend bin ich mir meiner Anwesenheit in diesem Raum bewusst; ausatmend freue ich mich über meine Anwesenheit in diesem Raum.
Anwesenheit - Freude.
 3. Einatmend bin ich mir der Anwesenheit der Anderen in diesem Raum bewusst; ausatmend freue ich mich über die Anwesenheit der Anderen in diesem Raum. Anwesenheit - Freude.
 4. Einatmend spüre ich die Stille in diesem Raum; ausatmend genieße ich die Stille in diesem Raum. Stille - genießen.
 5. Einatmend verweile ich ganz im gegenwärtigen Augenblick. Ausatmend weiß ich, dass er ein wundervoller Augenblick ist.
Gegenwärtiger Augenblick - wundervoller Augenblick.
-

() I & II aus: Thich Nhat Hanh: Und ich blühe wie die Blume ... Geführte Meditationen und Lieder. Aurum 01995. Version III: Manfred Folkers (02004).*

John Lennon - Imagine

(Text für das Gespräch am Mi 14. August 02024)

Imagine there's no heaven,
it's easy if you try.
No hell below us,
above us only sky.
Imagine all the people
living for today.

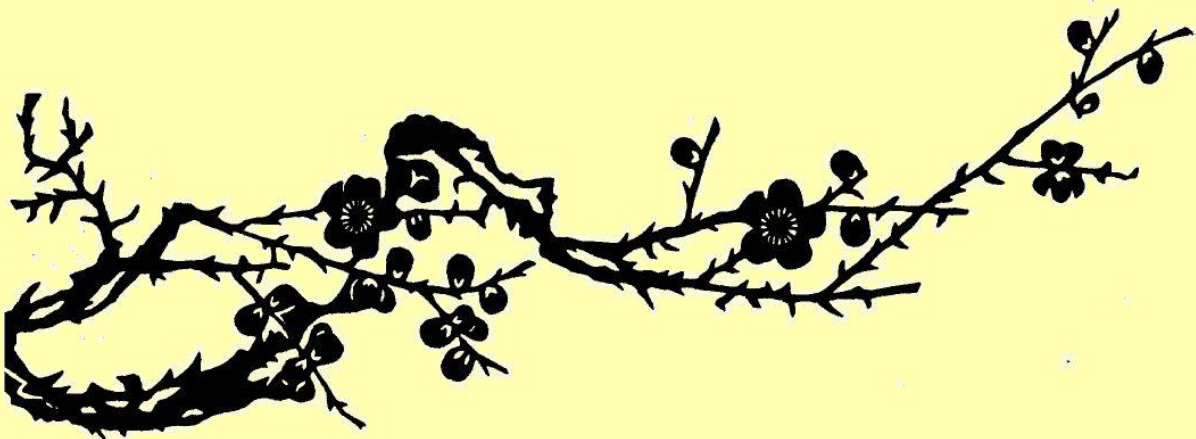
Stell dir vor, es gäbe kein Himmelreich.
Komm – es ist gar nicht so schwer.
Es gäbe keine Hölle unter uns und
über uns wäre einfach nur - der Himmel.
Stell dir all die Menschen vor,
die nur im Hier und Jetzt leben.

Imagine there's no countries,
it isn't hard to do.
Nothing to kill or die for
and no religion, too.
Imagine all the people
living life in peace.
You may say I'm a dreamer,
but I'm not the only one.
I hope some day you'll join us
and the world will be as one.

Stell dir vor, es gäbe keine Landesgrenzen.
Komm – es ist gar nicht so schwer.
Nichts, wofür jemand töten oder sterben muss
und auch keine Religionen.
Stell dir all die Völker vor,
die in Frieden miteinander leben würden.
Vielleicht nennst du mich einen Träumer,
aber - ich bin nicht der Einzige.
Ich hoffe, dass du eines Tages dazugehören wirst
und die Welt eins sein wird.

Imagine no possession,
I wonder if you can.
No need for greed or hunger,
a brotherhood of men.
Imagine all the people
sharing all the world.
You may say I'm a dreamer,
but I'm not the only one.
I hope some day you'll join us
and the world will live as one.

Stell dir vor, es gäbe keine Besitztümer.
Ich bin gespannt ob du das kannst.
Es gäbe keine Habgier und keinen Hunger
und alle Menschen wären wie Brüder.
Stell dir all die Völker vor,
die sich diese Welt teilen.
Vielleicht nennst du mich einen Träumer,
aber - ich bin nicht der Einzige.
Ich hoffe, dass du eines Tages dazugehören wirst
und die Welt eins sein wird.



Main Huong Nguyen

Eins mit allem

Drei Wege in dein achtsames und bewusstes Leben

Herder Verlag, 255 Seiten, 22,00 €

Für die psychologische Psychotherapeutin Main Huong Nguyen ist die Achtsamkeitspraxis ein wichtiger Bestandteil ihrer verhaltenstherapeutischen Arbeit mit Patient:innen. Dieses Konzept ordnet sie in ihrem Buch 'Eins mit allem' in drei Wege.

Den überwiegenden Teil nimmt der Bereich 'achtsam mit mir' ein. Hier geht es um Gewohnheiten, Wahrnehmung, Dauerbelastung, Ernährung, Wahrheit, Grübeln, Hochstapelei, Emotionen, Bedürfnisse, Glück, Ängste und Sorgen. Im zweiten Teil ('achtsam mit dir') befasst sie sich mit Kommunikation, Konflikten und Vertrauen, bevor sie sich dem Thema 'achtsam mit allem' widmet, also Aspekten wie Verbundenheit, Mitgefühl, Arbeit und Klimakrise.

Der Vorrang der Innenschau ergibt sich für Main Huong Nguyen aus der Einsicht, dass viele Menschen vergeblich im Außen etwas suchen, was eigentlich schon längst da ist und viel näher liegt, nämlich 'in uns selbst'. Um ihre Überlegungen zu begründen, erwähnt sie viele Forschungsergebnisse und andere Veröffentlichungen. Zur Veranschaulichung ihrer Übungsvorschläge nennt sie zahlreiche Links im Internet. Für Menschen, die lieber hören als lesen, steht auch ein Audio-Download zur Verfügung. Außerdem betont sie, dass sie Mitglied der Intersein-Sangha von Thich Nhat Hanh ist, die die menschliche Fähigkeit 'Achtsamkeit' ins Zentrum ihrer Praxis gestellt hat.

In ihrer Analyse menschlicher Probleme beschäftigt sie sich auch mit Versagens-Ängsten und unrealistischen Erwartungen, die sie auf das 'Imposter-Hochstapler-Syndrom' zurückführt. Gemeint ist 'ein Erleben, bei dem kompetente ... Personen das Gefühl haben, ihren Erfolg nicht zu verdienen'. -Interessant ist auch ihr Hinweis auf den 'Bystander-Zuschauer-Effekt', den es zu durchbrechen gilt. Wer spürt, dass eine Situation oder ein Zustand nicht richtig ist, sollte den Mut haben, dies zu sagen.

Mit diesem Buch hat Main Huong Nguyen einen Ratgeber geschrieben, der auch Fortgeschrittenen aufzeigt, dass jeder und jede immer noch ein bisschen mehr achtsam sein kann.

(Buchbesprechung: Manfred Folkers).