

Achtsamkeit in Oldenburg



September - Dezember 02024

Moinmoin,

bevor dieser abwechslungsreiche Sommer sich dem Ende zuneigt, können wir noch einige Montage beim Qigong-Üben die frische Luft im Oldenburger Schlossgarten genießen.

Ganz in der Nähe wird in diesem Herbst unsere Geh-Meditation stattfinden - am Sonntag 3. November im Everstenholz.

Und für die Gespräche nach dem Meditieren im Umwelthaus haben wir wieder einige interessante Themen vorbereitet.

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).

Qigong im Schlossgarten

Noch bis zum 16. September können 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, 3. November 02024:

Geh-Meditation im Everstenholz

Wir treffen uns um 14:45 Uhr an der Kreuzung Meinardusstraße / Unter den Eichen, um gemeinsam langsam und schweigend durch den herbstlichen Wald zu gehen (Dauer: ca. 1 h). Anschließend besteht die Möglichkeit zu einem (achtsamen) Klönschnack in einem Café.

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 .

Wir treffen uns jeden 3. Sonntag im Monat (15.9., 20.10., 17.11. und 15.12.24) von 15 - 18 Uhr im Umwelthaus Oldenburg.

Sonntag, 25. Dezember 02024, 19:30 Uhr (Umwelthaus Oldenburg):

Tee-Meditation

Nach einer verkürzten Sitz-Meditation werden wir gemeinsam eine Tasse Tee und einen Keks genießen, um uns anschließend an Beiträgen zu erfreuen, die die Teilnehmenden mitbringen (Texte, Erlebnis-Berichte, Kreatives ...). Eine digitale Teilnahme ist möglich.

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:

bis 16. September jeden Montag 18 - 19 Uhr: Qigong im Schlossgarten

- Mi 28.8.24 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 4.9.24 **Meditationskreis** (Die Klangschale ertönen lassen)
- Mi 11.9.24 **Meditationskreis** (Schneckenstrecken)
- Mi 18.9.24 **Meditationskreis** (Zukunft. Welche Zukunft?)
- Mi 25.9.24 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 2.10.24 **Meditationskreis** (Übung im bewussten Liegen)
- Mi 9.10.24 **Meditationskreis** (Die Heilkraft buddhistischer Psychologie)
- Mi 16.10.24 **Meditationskreis** (Sprechen und Zuhören)
- Mi 23.10.24 **Meditationskreis** (Thanh Thuys Apfelsaft)
- Mi 30.10.24 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

So 3.11.24 **Geh-Meditation im Eversten Holz (14:45 Uhr)**

- Mi 6.11.24 **Meditationskreis** (Einführung in die Sitz- + Geh-Meditation)
- Mi 13.11.24 **Meditationskreis** (Unabhängigkeit und Alleinsein)
- Mi 20.11.24 **Meditationskreis** (Umgang mit Sexualität)
- Mi 27.11.24 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 4.12.24 **Meditationskreis** (Sanftes Yoga)
- Mi 11.12.24 **Meditationskreis** (Frieden, Liebe und Naturgesetze)
- Mi 18.12.24 **Meditationskreis** (Guter Umgang mit unseren Gefühlen)

Mi 25.12.24 **Meditationskreis** (Tee-Meditation)

- Mi 1.1.24 **Meditationskreis** (Die drei Erdberührungen)

Redaktionsteam: Annelie Westheuser, Ilona Beenen, Manfred Folkers, 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:

4.9. + 2.10. + 4.12.02024: 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.

28.8. + 25.9. + 30.10. + 27.11.02024: Tee & Gespräch

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

Am Mi 25.12.24 werden wir gemeinsam eine Tee-Meditation gestalten.

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

4.9.24 Die Kunst, eine Klangschale ertönen zu lassen (MF/SM)

2.10.24 Übung im bewussten Liegen (TS)

4.12.24 Sanftes Yoga (IB)

11.9.02024: Schneckenschrecken (AW)

Den Klimawandel im eigenen Garten erleben, u.a. durch Artensterben und -massenvermehrung. Was tun? Wie kann ich achtsam damit umgehen?

18.9.02024: Zukunft? Welche Zukunft? (MF)

Ausgehend von der Einsicht, dass wir uns nur in der Gegenwart um die Zukunft kümmern können, suchen wir nach Orientierungen in bedrohlicher Zeit.

9.10.02024: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie (PS)

Wir schauen uns gemeinsam ein Modell des Geistes aus der buddhistischen Psychologie an und wie es in der eigenen Praxis unterstützen kann.

16.10.02024: Sprechen und Zuhören

Die 4. Achtsamkeitsübung (siehe Seite 3) ist Grundlage unserer Gespräche am Mittwochabend. Wir wollen prüfen, ob wir diesen Anspruch verwirklichen.

23.10.02024: Thanh Tuys Apfelsaft (UN)

Wir lesen eine Geschichte aus 'Die Sonne, mein Herz' von Thich Nhat Hanh.

6.11.02024: Einführung in die Sitz- und Geh-Meditation

Anschließend besteht genug Zeit, über die gemachten Erfahrungen zu sprechen.

13.11.02024: Unabhängigkeit und Alleinsein (MF)

Wir besprechen einen Text von Thich Nhat Hanh (siehe Seite 4 + 5).

20.11.02024: Wahre Liebe und der Umgang mit Sexualität (SM)

Wir lesen und besprechen die 14. Achtsamkeitsübung der Intersein-Sangha.

11.12.02024: Frieden, Liebe und Naturgesetze (MF)

Wir sprechen über den auf Seite 6 abgedruckten Vortrag von Ayya Khema.

18.12.02024: Wie wir mit unseren Gefühlen gut umgehen können (TS)

Wir besprechen einen Text aus 'Versöhnung beginnt im Herzen' von Thich Nhat Hanh.

An vielen Mittwochabenden sprechen wir nach der Sitz- & Geh-Meditation über vorbereitete Themen. Am Mittwoch, den 16. Oktober wollen wir uns darüber unterhalten, ob und wie wir die Rahmenbedingungen für diese Art des Austauschs einhalten und verbessern können. Als Orientierung sind hier eine ältere und die aktuelle Version der vierten Achtsamkeitsübungen der Gemeinschaften von Thich Nhat Hanh abgedruckt:

Die 4. Achtsamkeitsübung: aufmerksames Zuhören & liebevolles Sprechen

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsame Rede und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, bin ich entschlossen, liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören zu kultivieren, um anderen Freude und Glück zu bereiten und ihr Leiden lindern zu helfen. Im Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Leiden hervorrufen können, bin ich entschlossen, nichts Unwahres zu sagen und Worte zu gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern. Ich werde keine Nachrichten verbreiten, ohne ganz sicher zu sein, dass sie der Wahrheit entsprechen, und werde nichts kritisieren oder verurteilen, worüber ich nichts Genaues weiß. Ich will Äußerungen unterlassen, die Uneinigkeit oder Zwietracht verursachen können oder die dazu führen können, dass Familien oder Gemeinschaften zerbrechen. Ich bin entschlossen, alle Anstrengungen zur Versöhnung und Lösung aller Konflikte zu unternehmen - so klein sie auch sein mögen.

Die vierte Achtsamkeitsübung: Liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsame Rede und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, bin ich entschlossen, liebevolles Sprechen und mitfühlendes Zuhören zu üben, um Leiden zu lindern und Versöhnung und Frieden in mir und zwischen anderen Menschen, ethnischen und religiösen Gruppen und Nationen zu fördern. Im Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Leiden hervorrufen können, bin ich entschlossen, wahrhaftig zu sprechen und Worte zu gebrauchen, die Vertrauen, Freude und Hoffnung wecken. Wenn Ärger in mir aufsteigt, bin ich entschlossen, nicht zu sprechen. Ich werde achtsames Atmen und Gehen praktizieren, um meinen Ärger zu erkennen und tief in seine Wurzeln zu schauen, besonders in meine falschen Wahrnehmungen und mein fehlendes Verständnis für mein eigenes Leiden und das der anderen Person. Ich werde in einer Weise sprechen und zuhören, die mir und dem anderen helfen kann, Leiden zu transformieren und einen Weg aus schwierigen Situationen zu finden. Ich bin entschlossen, keine Nachrichten zu verbreiten, wenn ich nicht sicher bin, dass sie der Wahrheit entsprechen, und Äußerungen zu unterlassen, die Trennung oder Uneinigkeit verursachen können. Ich werde Rechtes Bemühen praktizieren, um meine Fähigkeit zu Liebe, Verstehen, Freude und Unvoreingenommenheit zu nähren und um allmählich Ärger, Gewalt und Angst, die tief in meinem Bewusstsein liegen, zu verwandeln.

Wir haben schon mehrfach über das ‘Sutra von der Kenntnis des besseren Weges, allein zu leben‘ gesprochen, das Thich Nhat in seinem Buch ‘Unsere Verabredung mit dem Leben - Buddhas Lehre vom Leben im gegenwärtigen Augenblick‘ erläutert hat. Am Mittwoch, den 13.11. wollen wir einen ähnlichen Text von Thich Nhat Hanh unter dem Leitgedanken ‘Unabhängigkeit und Alleinsein‘ besprechen.

Svasti fiel auf, daß es in Jetavana einen Bhikkhu gab - er hieß Thera -, der niemals mit anderen sprach, der immer alleine ging. Der Ehrwürdige Thera störte niemanden, noch verletzte er jemals eine Regel, und doch schien es Svasti, als lebe er nicht in echter Harmonie mit dem Rest der Gemeinschaft. Einmal versuchte Svasti ihn anzusprechen, doch Thera ging fort, ohne ihm zu antworten. Die anderen Bhikkhus hatten ihm den Spitznamen ‘Der, der alleine lebt‘ gegeben. Svasti hatte oft gehört, dass der Buddha die Bhikkhus ermutigte, seichtes Gerede zu vermeiden, mehr zu meditieren und Unabhängigkeit von anderen zu entwickeln. Doch Svasti spürte, daß der Ehrwürdige Thera nicht die Art von Unabhängigkeit lebte, die der Buddha meinte. Svasti fühlte sich verwirrt und beschloß, den Buddha selbst zu fragen.

Am nächsten Tag, während des Dharma-Vortrags, rief der Buddha den Ehrwürdigen Thera zu sich. Er fragte ihn: “Ist es wahr, daß du es vorziehst, für dich zu bleiben, daß du alles allein tust und die Begegnung mit den anderen Bhikkhus zu vermeiden suchst?”

Der Bhikkhu antwortete: “Ja, Herr, das ist wahr. Du hast uns geheißen, unabhängig zu sein und zu üben, allein zu sein.“

Der Buddha wandte sich an die Gemeinschaft und sagte: “Bhikkhus, ich werde euch erklären, was wahre Unabhängigkeit ist und was der bessere Weg ist, allein zu leben. Ein unabhängiger Mensch ist ein Mensch, der in Achtsamkeit weilt. Ihm ist bewußt, was im gegenwärtigen Moment geschieht, in seinem Körper, in seinen Empfindungen, in seinem Geist und in den Objekten des Geistes. Dieser Mensch weiß, wie er die Dinge im gegenwärtigen Moment eingehend betrachtet. Er läuft nicht der Vergangenheit nach, noch verliert er sich in der Zukunft, denn die Vergangenheit ist nicht mehr und die Zukunft ist noch nicht gekommen. Das Leben ist nur im gegenwärtigen Augenblick. Verpassen wir den gegenwärtigen Augenblick, verpassen wir das Leben. Das ist der bessere Weg, allein zu leben.

Bhikkhus, was ist gemeint mit ‘der Vergangenheit nachlaufen‘? Der Vergangenheit nachlaufen bedeutet, sich selbst in Gedanken darüber zu verlieren, wie man in der Vergangenheit ausgesehen hat, welche Gefühle man hatte, welchen Rang oder welche Stellung man eingenommen hat, und welches Glück oder Unglück man erfuhr. Solchen Gedanken nachzuhängen fesselt uns an die Vergangenheit.

Bhikkhus, was ist gemeint mit ‘sich in der Zukunft verlieren‘? Sich in der Zukunft verlieren bedeutet, sich in Gedanken über die Zukunft zu verlieren. Man macht sich Vorstellungen, hofft, fürchtet oder sorgt sich um die Zukunft, überlegt, wie

man aussehen wird, welche Gefühle man haben wird, ob man Glück oder Unglück erfahren wird. Solchen Gedanken nachzugehen fesselt uns an die Zukunft.

Bhikkhus, kehrt zum gegenwärtigen Augenblick zurück, um in direkter und unmittelbarer Berührung mit dem Leben zu sein und das Leben genau zu betrachten. Seid ihr nicht direkt und unmittelbar in Berührung mit dem Leben, so könnt ihr es nicht genau betrachten. Die Achtsamkeit ermöglicht uns, immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Doch wenn ihr von Begierden gefesselt seid oder von Ängsten über das, was in der Gegenwart geschieht, dann verliert ihr eure Achtsamkeit, und ihr seid nicht wirklich gegenwärtig.

Bhikkhus, jemand, der wirklich weiß, wie man allein ist, weilt im gegenwärtigen Moment, selbst wenn er inmitten einer Menschenmenge sitzt. Wenn jemand mitten im tiefsten Wald alleine sitzt, aber nicht achtsam ist, wenn er von der Vergangenheit oder Zukunft gequält wird, dann ist er nicht wirklich allein.“

Der Buddha rezitierte darauf eine Gatha, um seine Belehrung zusammenzufassen:

**Laufe nicht der Vergangenheit nach.
Verliere dich nicht in der Zukunft.
Die Vergangenheit ist nicht mehr.
Die Zukunft ist noch nicht gekommen.
Das Leben, wie es hier und jetzt ist,
eingehend betrachtend,
weilt der Übende
in Festigkeit und Freiheit.
Es gilt, uns heute zu bemühen.
Morgen ist es schon zu spät.
Der Tod kommt unerwartet.
Wie können wir mit ihm handeln?
Der Weise nennt jemanden, der es versteht,
Tag und Nacht
in Achtsamkeit zu weilen,
jemanden, der
den besseren Weg kennt, allein zu leben.**

Nachdem der Buddha die Gatha gesprochen hatte, dankte er Thera und bat ihn, wieder Platz zu nehmen. Der Buddha hatte Thera weder gelobt, noch hatte er ihn kritisiert, doch es war klar, daß die Bhikkhus nun ein besseres Verständnis dessen hatten gewinnen können, was der Buddha meinte, wenn er von Unabhängigkeit und Alleinsein sprach.

*(Thich Nhat Hanh:
Alter Pfad Weiße Wolken - Leben und Werk des Gautama Buddha.
Zürich-München 1992; Seite 318 ff).*

Am Mittwoch, den 18.12. wollen wir auf Grundlage eines Vortrags der in Deutschland geborenen buddhistischen Nonne Ayya Khema (Ilse Kussel; 01923 - 01997) über Frieden, Liebe und Naturgesetze sprechen:

Zum Frieden gehört die Zufriedenheit, zur Liebe gehört das Ausmerzen der unheilsamen Gefühle und Gedanken. Liebe ist nicht etwas, was verdient werden muß oder was wir einteilen können. Liebe ist eine Herzensqualität. Wir können uns darüber klar werden, daß wir alle zusammengehören, ein Teil derselben universellen Existenz sind, uns nur verschieden manifestieren. Wir sehen etwas anders aus, sprechen und denken anders, haben verschiedenartige Probleme, die alle auf unseren Geisteszustand zurückzuführen sind. Aber im Prinzip gehören wir alle zu der gemeinsamen Schöpfung, die im Weltall erscheint. Da gibt es die Natur um uns herum, die genauso der Vergänglichkeit untertan ist wie wir, die genauso wächst, gedeiht und wieder vergeht. Da ist das ganze Weltall, das ständig schrumpft und sich wieder ausbreitet, genau wie wir. Alles hat denselben Rhythmus und wir gehören dazu.

Je mehr wir uns gegen den Rhythmus der Naturgesetze stemmen, desto unglücklicher und schwieriger ist unser Leben. Wir sind zu Hause in dem Naturgesetz und können uns darin vollkommen wohlfühlen, aber nur dann, wenn wir uns nicht länger dagegen stemmen. Das Naturgesetz bedeutet auch, daß jede Existenz Schwierigkeiten hat, es ist nicht einfach, ein Mensch zu sein. Es ist schwierig, ein Vögelchen oder ein Baum zu sein. Alles versucht, sich zu behaupten, weil es ständig wachsen und sich irgendwie bewegen muß. Wenn wir das erkannt haben, werden wir keine unvernünftigen Erwartungen mehr haben und nicht sagen: "Ich will ein Leben haben, das ohne jedes Leid ist, wo alles so läuft, wie ich es will." Wir müssen die Vergänglichkeit als Naturgesetz erkennen: jeder Gedanke, jedes Gefühl, jeder Mensch, alle kommen, alle gehen. Immerzu ist Veränderung: alles fließt. Als ob wir schwimmen, sind wir immer dabei mit den Wellen hin- und her zu fließen. Es ist noch nicht lange her, da war Sommer, jetzt ist Winter. Vor kurzem erst war Nacht, jetzt ist Tag. Immerzu ändert es sich. Manchmal Sonne oder Mond und Sterne. Genauso sind wir. Wenn wir uns in die Gesamtheit der Existenz hineindenken und -fühlen können, können wir uns auch in die Gesamtheit des Menschseins hineinfühlen. Dies bedeutet dann, daß wir uns nicht separieren und absondern, nicht individuell behaupten, sondern zusammengehören. Erst dann wird es uns möglich sein, uns in diesem Fluß der Manifestationen des Existenziellen zu Hause zu fühlen.

Wir brauchen dann nicht unsere eigenen kleinen Wünsche aufzubauen, die oftmals nicht in Erfüllung gehen, was uns dann immer wieder als eine Tragödie erscheint. Wir fühlen uns auch nicht bedroht oder gefährdet, denn wir gehören zum Ganzen. Dann ist es viel einfacher, Liebe zu entwickeln, obwohl es immer eine Arbeit bleibt. Es ist uns leider nicht von Natur aus gegeben, jeden und alles zu lieben. Wir müssen es erst lernen. Wir brauchen dazu die verstandes- und vernunftmäßige Basis, wirklich mit der Natur fließen zu können, weil wir die Gesamtheit, das Dazugehören erkannt haben. Separieren und Abseits-Sein-Wollen ist immer mit Angst verbunden, nie mit Liebe. So wie wir unsere Häuser abschließen, so schließen wir damit unsere Herzen ab. So wie die Länder Grenzen machen und Grenzwachen aufstellen, die sie allmählich fallenlassen, so müssen auch wir unsere Grenzen im Herzen fallenlassen.

*Ayya Khema: Unsere Umwelt als Spiegel - Der Weg zum Frieden
Jhana-Verlag 1991*

(Ausschnitte aus dem Vortrag 'Frieden auf Erden' zur Weihnachtszeit 01989)