

Achtsamkeit in Oldenburg



Januar - April 02025

Moinmoin,

willkommen im Jahr 02025, dem viele Menschen mit einer inneren Anspannung entgegen sehen: Kriege werden fortgesetzt, eine vorgezogene Bundestagswahl findet statt, ein häufig als 'weird' bezeichneter älterer Herr wird zum 2. Mal für vier Jahre der mächtigste Mann der Welt sein, das 1,5-Grad-Ziel wird vermutlich zum 2. Mal in Folge übertroffen ...

Um diese Prozesse ruhig und achtsam bearbeiten zu können, werden wir uns weiterhin jeden Mittwochabend eine 'stille Stunde' gönnen, um anschließend über Meditation, Ehrlichkeit und Integrität, die Verfassung der Freien Republik Uzupis, deine Sangha finden, das Umarmen von Ärger und anderes zu sprechen.

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 letzte Mittwoch im Monat enthält in der 2. Sitzphase eine geführte Meditation; anschließend gibt es - bei einer Tasse Tee - einen Austausch über spontan entstehende Themen (Meditation, Umwelt, Politik, Persönliches).

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).

Bitte vormerken: **Qigong im Schlossgarten**

Ab Montag, den 5. Mai 02025 können alle Interessierte jeden Montag von 18.00 - 19.00 Uhr an den Übe-Stunden 'Qigong im Schlossgarten' teilnehmen, die von Doris Kirstein, Gerd Schnesche oder Manfred Folkers angeleitet werden. Treffpunkt: hinter dem Tropenhaus.

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 (19.1., 23.2., 23.3. und 20.4.25) von 15 - 18 Uhr im Umwelthaus Oldenburg.

Mittwoch 12. März 02025; 19.30 Uhr; Umwelthaus Oldenburg:

Öffentliche Mitgliederversammlung

Neben den Formalitäten einer MV (Rückblick, Finanzbericht usw.) steht die Neuwahl des Vorstands an. Außerdem werden wir über die Vorbereitung unserer Aktivitäten in diesem Jahr sprechen. Alle Vereinsmitglieder erhalten noch eine besondere Einladung; Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte vormerken: Sonntag, 17. August 02025:

Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog

Zum 23. Mal wandern wir von Schillig zur Insel Minsener Oog - wieder mit der Wattführerin Christiane Ketzenberg (Niedrig-Wasser 12.45 Uhr). Abfahrt Oldenburg 8:45 Uhr; zurück ca. 15.30 Uhr. Infos ab Mai: www.achtsamkeit-in-ol.de. Anmeldung: info@achtsamkeit-in-ol.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:

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

- Mi 1.1.25 **Meditationskreis** (Die drei Erdberührungen)
- Mi 8.1.25 **Meditationskreis** (Das Telefon)
- Mi 15.1.25 **Meditationskreis** (Verfassung der Freien Republik Uzupis)
- Mi 22.1.25 **Meditationskreis** (5 Wege, dem Ärger ein Ende zu bereiten)
- Mi 29.1.25 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 5.2.25 **Meditationskreis** (Die acht Brokate)
- Mi 12.2.25 **Meditationskreis** (Ehrlichkeit und Integrität)
- Mi 19.2.25 **Meditationskreis** (Achtsamkeitsübungen)
- Mi 26.2.25 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 5.3.25 **Meditationskreis** (Total Relaxation)

Mi 12.3.25 **Öffentliche Mitgliederversammlung**

- Mi 19.3.25 **Meditationskreis** (Verbundenheit)
- Mi 26.3.25 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 2.4.25 **Meditationskreis** (Überraschungs-Übung)
- Mi 9.4.25 **Meditationskreis** (Unserem inneren Kind zuhören)
- Mi 16.4.25 **Meditationskreis** (Vier Wahrheiten - Vier Aufgaben)
- Mi 23.4.25 **Meditationskreis** (Gemeinschaft und Sangha)
- Mi 30.4.25 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mo 5.5.25 18.00 Uhr: Beginn **Qigong im Schlossgarten**

Redaktionsteam: Annelie Westheuser, Manfred Folkers, 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:

29.1. + 26.2. + 26.3. + 30.4.02025: 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.

29.1. + 26.2. + 26.3. + 30.4.02025: 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 Stehen, Liegen oder Sitzen an (ca. 30 Minuten):

- 1.1.25** **Die drei Erdberührungen (MF/SM)**
- 5.2.25** **Die acht Brokate (MF)**
- 5.3.25** **‘Total Relaxation‘ - Liege-Übung à la Plum Village**
- 2.4.25** **Überraschungs-Übung**

8.1.02025: Das Telefon (UN)

Wir lesen und besprechen den Text ‘Das Telefon‘ aus dem Buch ‘Einfach miteinander‘ von Thich Nhat Hanh.

15.1.02025: Fünf Wege, dem Ärger ein Ende zu bereiten (MF)

Wir hören und besprechen die Plum-Village-Version des ‘Sutras über die fünf Wege, dem Ärger ein Ende zu bereiten‘.

22.1.02025: Die Verfassung der Freien Republik Uzupis (TS)

Wir sprechen über den in Vilnius (Hauptstadt von Litauen) gelegenen Stadtteil Uzupis, der sich als ‘Freie Republik‘ versteht (siehe Seite 6 in diesem Info).

12.2.02025: Ehrlichkeit und Integrität (MF)

Wir besprechen den Text ‘Integer sein und bleiben‘ (siehe Mittelseiten).

19.2.02025: Achtsamkeitsübungen (SM)

Wir lesen und betrachten die 1., 2. und 4. Achtsamkeitsübung (Ehrfurcht vor dem Leben, Wahres Glück, Liebevolleres Sprechen und tiefes Zuhören).

19.3.02025: Verbundenheit (AW)

Am Klimasystem veranschaulichen wir uns die Verbundenheit der Menschen, der Tiere, der Pflanzen, des Ökosystems, des Kosmos, Alles mit Allem ...

9.4.02025: Unserem inneren Kind zuhören (UN)

Wir lesen und besprechen den Text ‘Unserem inneren Kind zuhören‘ aus dem Buch ‘Einfach miteinander‘ von Thich Nhat Hanh.

16.4.02025: Vier Wahrheiten - Vier Aufgaben (MF)

Wir sprechen über die ‘Vier Edlen Wahrheiten‘ der Buddha-Lehre.

23.4.02025: Gemeinschaft und Sangha (SM)

Was bedeutet für uns "Gemeinschaft" oder "Sangha"? Welche Wünsche haben wir? Welche Abneigungen bestehen? Wir tauschen uns darüber aus (Zitate S. 6).

Gemeinschaft und Sangha

Am Mittwoch, den 23. April 2025 werden wir das Thema ‘Gemeinschaft und Sangha’ besprechen. Zur Einstimmung lesen wir zwei Zitate:

When you find a group of friends who care about the truth, who care about each other, and who share a similar depth of maturity and humor about themselves and each other, you have found your sangha. Value it deeply; it is the boat that will carry you safely across the swamps of imagined separation. *(Arjuna Ardagh)*

Wenn du eine Gruppe von Freunden findest, denen die Wahrheit am Herzen liegt, die sich umeinander sorgen und die eine ähnliche Reife und einen ähnlichen Humor über sich selbst und die anderen teilen, dann hast du deine Sangha gefunden. Schätze sie tief; sie ist das Boot, das dich sicher durch die Sümpfe der eingebildeten Trennung tragen wird. *(Arjuna Ardagh)*

Jede Gruppe von Menschen kann als Sangha praktizieren, als eine Gemeinschaft, die entschlossen ist, in Harmonie und Bewusstheit zu leben. Alles, was dafür nötig ist, ist, entschlossen gemeinsam in Richtung Frieden, Freude und Freiheit zu gehen. *(Thich Nhat Hanh)*

Sonntag, 13. April 2025, 10-17 Uhr:

Tag der Achtsamkeit

Thema: Wahre Liebe und Sexualität

mit Stephanie Marquardt und Jan-Michael Ehrhardt

Sexualität ist ein Thema, über das zu sprechen nicht leicht fällt. In den Achtsamkeitsübungen, die uns Thich Nhat Hanh überliefert hat, werden wir aufgefordert, uns damit auseinanderzusetzen. Wir werden uns hierzu die 14. Übung der 14 Achtsamkeitsübungen des Ordens Intersein (bzw. die 3. Übung der 5 Achtsamkeitsübungen für Laienpraktizierende) tiefer anschauen und sehen, welche Herzensfragen uns dabei einfallen. Musik, Singen, Tanz und Meditation werden uns Leichtigkeit und Freude bringen.

Bitte sei vor 10 Uhr da, so dass wir miteinander beginnen können.

Für die Sitzmeditation bringe ein eigenes Sitzkissen oder Bänkchen mit;

Stühle und eine kleine Anzahl von Sitzkissen und Bänkchen sind vorhanden.

Dem Wetter entsprechende Kleidung und eventuell eine Wolldecke für die Entspannung sind empfehlenswert. Fürs Mittagessen sorgt der Friedenshof.

Kosten: 15 € Grundgebühr (für Essen, Orga und Raummiete)

zuzüglich Dana/Spende (Empfehlung 10-20 €)

Anmeldung (möglichst per Email) an:

Jan-Michael Ehrhardt

Friedenshof Kommunität e.V., Hammersteinstr. 3

31535 Neustadt-Niedernstöcken

Tel. 05073-7022, Email: jm.ehrhardt@posteo.de

www.friedenshof.org

Integer sein und bleiben

*Wenn wir so weitermachen wie bisher, wird unsere Zivilisation zerstört werden.
(Thich Nhat Hanh)*

Mit dem Satz 'Wir müssen uns ehrlich machen' beginnt der Philosoph Thomas Metzinger sein kürzlich erschienenenes Buch 'Bewusstseinskultur - Spiritualität, intellektuelle Redlichkeit und die planetare Krise'.

'Ehrlich machen'. Diese beiden Worte haben mich an ein Ereignis erinnert, das sich vor 43 Jahren zu einem Wendepunkt in meinem Leben entwickelte. Im Anschluss an einen Vortrag über 'Ethik' im Dezember 1981 stellte ich die Frage: *"Wenn ich mir sicher bin, dass sich die Menschheit in eine gefährvolle Richtung entwickelt. Und wenn ich spüre, dass ich ständig dazu gedrängt werde, diese Irrfahrt mit meiner eigenen Lebenskraft zu unterstützen, frage ich mich: Was soll ich nun tun? Woran kann ich mein Handeln neu ausrichten?"*

Die Antwort des Referenten - 'weiter gehen' - interpretierte ich als Hinweis, dass es keinen Weg zurück geben darf ins alte Fahrwasser. Stattdessen setzte ich die schon begonnene Suche nach stimmigen Alternativen konsequenter fort.

Wichtige Hinweise fand ich während langer Reisen durch Süd- und Ostasien. Sie rückten menschliche Qualitäten in den Mittelpunkt, die ich später mit den Begriffen 'Entschleunigung' und 'Achtsamkeit' überschrieb. Das anschließende Trainieren der bewussten Atmung durch meditative Praktiken wie Taijiquan und Qigong führten nicht nur zur inneren Beruhigung, sondern auch zur Frage: *"Womit beschäftigt sich mein Geist, wenn er zur Ruhe kommt?"*

Die kurze Antwort *"Er schaut genauer hin!"* weckte mein Interesse für den Buddha, der diese tiefe Analyse des Daseins bereits vor 2.500 Jahren vollzogen hat. Das Tor zur Buddha-Lehre öffnete mir Thich Nhat Hanh, als ich 01990 an einem Retreat in Plum Village teilnahm. Indem er Achtsamkeit und Meditation als säkulare Methoden behandelte, machte er sie für alle Menschen anwendbar.

Die Essenz der Buddha-Lehre zu begreifen gelang mir erst, als Thich Nhat Hanh in seinem Buch 'Mit dem Herzen verstehen' die gängige Auffassung 'Alles ist ohne eigenständiges Selbst' in Richtung Fülle drehte: 'Leer von einem eigenständigen Selbst zu sein bedeutet, erfüllt zu sein von allem'. Der vermeintliche Verlust eines 'Selbst' entpuppte sich als eine Art Gewinn: das wissende Gefühl einer vollständigen Verbundenheit ('Intersein').

Darüber hinaus nahmen mir diese Einsichten die bisherige Scheu vor einer spirituellen Betrachtung des Lebens. Diesen Zugang hat mir Thomas Metzinger mit der Feststellung noch weiter geöffnet, dass Spiritualität und Wissenschaft 'aus einer gemeinsamen Wertvorstellung' entstehen, 'bei der zwei Aspekte besonders

ins Auge fallen: Erstens der unbedingte Wille zur Wahrheit ... zweitens das Ideal der absoluten Ehrlichkeit sich selbst gegenüber‘.

Ehrlichkeit und intellektuelle Redlichkeit - diese Merkmale einer ethisch ausgerichteten Weltanschauung fasse ich im Zusammenhang mit meiner Lebensfrage *“Was soll ich nun tun?”* gern mit dem Wort ‘integer‘ zusammen.

Indem ‘integer sein‘ Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit enthält, weist es auf die Aufgabe hin, Widersprüche zu integrieren. Wenn ich mit dieser Einstellung abends in den Spiegel schaue, kann ich meine Unzulänglichkeiten leichter akzeptieren und am Folgetag versuchen, mich zu verbessern.

Diese Nähe des Wortes ‘integer‘ zum Begriff ‘Integration‘ ist bemerkenswert, denn sie erinnert an so erstrebenswerte Ziele wie Inklusion und Kooperation. Auch bei der Verwendung durch den Philosophen Jean Gebser im Konzept ‘Integrales Bewusstsein‘ zeigt sich ‘integer sein‘ als Gelegenheit, verschiedene Denkweisen in der eigenen Geisteshaltung zu vereinen.

‘Wir müssen uns ehrlich machen‘. In seinem Plädoyer für eine neuartige Bewusstseinskultur bezieht sich Thomas Metzinger vor allem auf die planetare Krise (‘Es sieht nicht gut aus‘). Dementsprechend enthält ‘integer bleiben‘ neben qualitativen auch diverse quantitative und vor allem ökologische Aspekte. Vor diesem Hintergrund habe ich mich sehr gefreut, als Thich Nhat Hanh im August 2014 während seines letzten Retreats in Waldbröl nochmals an die buddhistische Orientierung ‘Samtusta‘ erinnert hat: ‘Du hast genug‘.

Da die gegenwärtige planetare Krise durch menschliche Handlungen entstanden ist, kann sich jeder einzelne Mensch als Teil des Problems verstehen - mit der Erkenntnis, dass jeder und jede auch Teil der Lösung ist. Auf dieser Grundlage lässt sich der vom Buddha vorgeschlagene ‘Mittlere Weg‘ in einer vom Wachstumswahn beherrschten Gesellschaft als ‘Kultur des Genug‘ praktizieren.

Diese Geisteshaltung zu beherzigen ist nicht nur integer, sondern verwirklicht Intersein als Fundament einer enkeltauglichen Lebensweise.

Text von Manfred Folkers für das Gesprächsthema ‘Ehrlichkeit und Integrität‘ am Mittwoch 12.2.02025

**Fürchte dich weniger, hoffe mehr;
iss weniger, kaue mehr;
jammere weniger, atme mehr;
rede weniger, liebe mehr;
und alle guten Dinge werden dein sein.**

aus: „Weisheiten aus Skandinavien“ Verlag Groh

Verfassung der Freien Republik Uzupis

Vor der Unabhängigkeit Litauens (1990) war Uzupis ein vernachlässigter Stadtteil von Vilnius. Einst ein Jüdisches Viertel war Uzupis nach dem II. Weltkrieg menschenleer. Die angestammte jüdische Bevölkerung war im Holocaust ermordet worden. Alles 'normale' Leben war hier ausgelöscht. Alles war heruntergekommen, leer stehende Gebäude wurden von Menschen 'besetzt'. Es entstand eine 'Parallelwelt' im sowjetischen Alltag der Sowjet Republik Litauen.

Ein 'Aktionsfest' 1997 führte zur Erklärung der 'Unabhängigkeit der Republik Uzupis'.

Als Parlamentsgebäude und Regierungssitz wurde das Café 'Uzupio Kavine' festgelegt.

Am Mittwoch 22.1.02025 werden wir uns über diese bemerkenswerte Verfassung austauschen.

Jeder Mensch hat das Recht, beim Fluss Vilnia zu leben, und der Fluss Vilnia hat das Recht,
an jedem vorbei zu fließen.

Jeder Mensch hat das Recht auf heißes Wasser, Heizung im Winter und ein gedecktes Dach.

Jeder Mensch hat das Recht zu sterben, aber das ist keine Pflicht.

Jeder Mensch hat das Recht, Fehler zu machen.

Jeder Mensch hat das Recht, einzigartig zu sein.

Jeder Mensch hat das Recht zu lieben.

Jeder Mensch hat das Recht, nicht geliebt zu werden, aber nicht notwendigerweise.

Jeder Mensch hat das Recht, gewöhnlich und unbekannt zu sein.

Jeder Mensch hat das Recht, faul zu sein.

Jeder Mensch hat das Recht, eine Katze zu lieben und für sie zu sorgen.

Jeder Mensch hat das Recht, nach dem Hund zu schauen, bis einer von beiden stirbt.

Ein Hund hat das Recht, ein Hund zu sein.

Eine Katze ist nicht verpflichtet, ihren Besitzer zu lieben, aber muss in Notzeiten helfen.

Manchmal hat jeder Mensch das Recht, seine Pflichten nicht zu kennen.

Jeder Mensch hat das Recht auf Zweifel, aber das ist keine Pflicht.

Jeder Mensch hat das Recht, glücklich zu sein.

Jeder Mensch hat das Recht, unglücklich zu sein.

Jeder Mensch hat das Recht, still zu sein.

Jeder Mensch hat das Recht zu vertrauen.

Niemand hat das Recht, Gewalt anzuwenden.

Jeder Mensch hat das Recht, für seine Unbedeutsamkeit dankbar zu sein.

Niemand hat das Recht, eine Ausgestaltung der Ewigkeit zu haben.

Jeder Mensch hat das Recht zu verstehen.

Jeder Mensch hat das Recht, nichts zu verstehen.

Jeder Mensch hat das Recht zu jeder Nationalität.

Jeder Mensch hat das Recht, seinen Geburtstag nicht zu feiern oder zu feiern.

Jeder Mensch sollte seinen Namen kennen.

Jeder Mensch kann teilen, was er besitzt.

Niemand kann teilen, was er nicht besitzt.

Jeder Mensch hat das Recht, Brüder, Schwestern und Eltern zu haben.

Jeder Mensch kann unabhängig sein.

Jeder Mensch ist für seine Freiheit verantwortlich.

Jeder Mensch hat das Recht zu weinen.

Jeder Mensch hat das Recht, missverstanden zu werden.

Niemand hat das Recht, jemand anderen die Schuld zu geben.

Jeder hat das Recht, individuell zu sein.

Jeder Mensch hat das Recht, keine Rechte zu haben.

Jeder Mensch hat das Recht, keine Angst zu haben.

Lass dich nicht unterkriegen!

Schlag nicht zurück!

Gib nicht auf!