

Achtsamkeit in Oldenburg



Mai - August 02025

Moinmoin,

der gemeinnützige Verein 'Achtsamkeit in Oldenburg' gründete sich im März 01995. Seitdem praktizieren wir jeden Mittwochabend eine Sitz- und Geh-Meditation, um gemeinsam eine alte asiatische Einsicht nachzuvollziehen: "Die größte Offenbarung ist die Stille".

Eine ähnliche Stimmung erleben wir auch in diesem Jahr von Mai bis September jeden Montagabend im Oldenburger Schlossgarten. Begleitet vom Rauschen der Blätter und dem Gesang der Vögel genießen wir es, uns zu entschleunigen und unsere Atmung und unsere langsamen Bewegungen bewusst wahr zu nehmen.

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, Musikalisches) oder im Stehen an (Acht Brokate und Taiji-Qigong).

Ab 5. Mai 02025 (bis 15.9) jeden Montag 18.00 - 19.00 Uhr:

Qigong im Schlossgarten

Zum 32. Mal seit 01994 finden ab Montag, den 25. Mai 02023 wieder die Qigong-Übe-Stunde im Oldenburger Schlossgarten statt. Auf der Wiese hinter dem Tropenhaus können unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schnesche, Manfred Folkers) leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt werden. Einstieg jederzeit möglich (auch ohne Vorkenntnisse). Die Übe-Stunden finden bis zum 15.9.25 bei jedem Wetter statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Spenden sind möglich.

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) 18 bis 35 Jahre alt sind und Lust haben auf Achtsamkeitspraxis in Gemeinschaft. Meldet euch bei Interesse per Mail an: oldenburg@wkup.org.

Wir treffen uns bis Juni jeden 3. Sonntag (18.5. & 15.6.), ab Juli jeden 2. Sonntag im Monat (13.7. & 10.8.25) von 15 - 18 Uhr im Umwelthaus Oldenburg.

Sonnabend, 5. Juli; 16:30 Uhr

Geh-Meditation im Everstenholz

Wir treffen uns um 16:30 Uhr an der Kreuzung Meinardusstraße / Unter den Eichen, um gemeinsam langsam und schweigend durch den Wald zu gehen (Dauer: ca. 1 h). Ein kleines Picknick ist angedacht. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Infos: Manfred 0441/8850040.

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). Fahrgemeinschaften starten in Oldenburg um 8:45 Uhr; Rückkehr in OL ca. 15.30 Uhr. Genauere Infos und Anmeldung: info@achtsamkeit-in-ol.de . www.achtsamkeit-in-ol.de

Unsere Veranstaltungen im Überblick:

Der Meditationskreis trifft sich jeden Mittwoch um 19.30 Uhr im Umwelthaus. Hier die Themen-Übersicht für das Gespräch nach dem 2x20-minütigen Sitzen:

Mo 5.5.25	(bis 15.9. jeden Mo 18 - 19 Uhr): Qigong im Schlossgarten
Mi 7.5.25	Meditationskreis (Qigong: Die Acht Brokate)
Mi 14.5.25	Meditationskreis (Geisteszustand 'Liebe')
Mi 21.5.25	Meditationskreis (Reisebericht Vietnam)
Mi 28.5.25	Meditationskreis (Tee & Gespräch)
Mi 4.6.25	Meditationskreis (Musik: ... den Himmel berühren)
Mi 11.6.25	Meditationskreis (Geisteszustand 'Mitgefühl')
Mi 18.6.25	Meditationskreis (Der 14. Dalai Lama wird 90)
Mi 25.6.25	Meditationskreis (Tee & Gespräch)
Mi 2.7.25	Meditationskreis (Überraschungs-Übung)
Mi 9.7.25	Meditationskreis (Geisteszustand 'Freude')
Mi 16.7.25	Meditationskreis (Digitalisierung - Best oder Pest?)
Mi 23.7.25	Meditationskreis (Thema offen)
Mi 30.7.25	Meditationskreis (Tee & Gespräch)
Mi 6.8.25	Meditationskreis (Bei Monochord-Klängen entspannen)
Mi 13.8.25	Meditationskreis (Geisteszustand 'Gleichmut')
So 17.8.25	Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog
Mi 20.8.25	Meditationskreis (Tiefes Zuhören)
Mi 27.8.25	Meditationskreis (Tee & Gespräch)
Mi 3.9.25	Meditationskreis (Übung)

Redaktionsteam: Annelie Westheuser, Manfred Folkers, Stephanie Marquardt, Theo Stenert, Uoi Phung, Yvonne Rausch; 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:

28.5. + 25.6. + 30.7. + 27.8.02025: Geführte Meditation (MF/SM)

Am letzten Mittwoch im Monat wird die 2. Phase der Sitz-Meditation durch das Vorlesen kurzer Sätze ergänzt, die sich mit der Atmung verknüpfen lassen.

28.5. + 25.6. + 30.7. + 27.8.02025: 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):

7.5.25 Qigong: Die acht Brokate (MF)

4.6.25 Musik: ... den Himmel berühren (TS)

2.7.25 Überraschungs-Übung

6.8.25 Bei Monochord-Klängen & einem Text entspannen (SM)

Die Vier Grenzenlosen Geisteszustände (Brahmaviharas) (MF)

Auf dem Hintergrund eines Textes von Thich Nhat Hanh (s. Heftmitte) wollen wir an vier Abenden je eine Meditationsübung kennenlernen und besprechen, bei der die Übenden vier positive Geisteszustände in sich erwecken. Sie werden auch als 'Göttliche Verweilungszustände' bezeichnet.

14.5.25 Liebe 11.6.25 Mitgefühl

9.7.25 Freude 13.8.25 Gleichmut

21.5.02025 Reisebericht Vietnam (UP)

Bebildeter Reisebericht über eine Reise nach Vietnam und einen Besuch im Kloster Tu Hieu in Hue.

4.6.02025 ... den Himmel berühren (TS)

Wir hören das meditative Orchesterstück „come in“ des russischen Komponisten Vladimir Martynov, gespielt von der Kremerata Baltica.

18.6.02025: Der 14. Dalai Lama wird 90 (YR)

Auf Grundlage eines Textes von Yvonne Rausch (s. Heftmitte) werden wir über den 14. Dalai Lama sprechen, der am 6.7.02025 seinen 90. Geburtstag begeht.

16.7.02025: Best oder Pest? Digitalisierung im 21. Jahrhundert (AW)

Sind wir Fortschrittsgetriebene oder können wir noch entscheiden? Soll es ein Recht auf analoges Leben geben? Wie verändert sich das Menschsein im digitalen Raum?

23.7.02025: Thema offen

20.8.02025: Tiefes Zuhören (SM)

Tiefes Zuhören in einer zerrissenen, polarisierten Welt. Wir lesen und besprechen einen Text von Thich Nhat Hanh.

Der 14. Dalai Lama wird 90!

Eine kurze Würdigung

Tenzin Gyatso ist der Mönchsname des 14. Dalai Lama (offizielle Bezeichnung für den höchsten religiösen Würdenträger im tibetischen Buddhismus). Er ist Linienhalter des Gelbmützen-Ordens, es gibt andere rivalisierende Orden, z.B. den Rotmützen-Orden

T. G. wurde am 6. Juli 1935 in Osttibet geboren und im Alter von 2 Jahren durch Orakelsprüche und Visionen von 4 tibetischen Mönchen als Wiedergeburt des 13. Dalai Lama aufgefunden. Mit 4 Jahren wurde er als 14. Dalai Lama im Potala-Palast in der Hauptstadt Lhasa als geistiges und politisches Oberhaupt der Tibeter inthronisiert. Schon als Kind war er sehr wissbegierig und interessierte sich - neben seiner religiösen Ausbildung - für Naturforschung. Ab 1944 war er mit dem österreichischen Bergsteiger Heinrich Harrer befreundet, der ihn mit westlicher Lebensart und Denkweise bekannt machte und ihn in Englisch, Geografie und Mathematik unterrichtete.

Ab 1950 nahmen die politischen Spannungen zwischen Tibet und der Volksrepublik China zu. Nach dem Einmarsch chinesischer Truppen in Osttibet unterzeichnete der 14. Dalai Lama ein Abkommen mit der VR China, in dem Tibet eine eingeschränkte Autonomie zugesichert wurde. Auf Einladung der VR China reiste der 14. Dalai Lama 1954 zu einem Staatsbesuch nach Peking - ein Versuch diplomatischer Annäherung, doch die Spannungen verstärkten sich.

Nach dem Tibetaufstand 1959 musste der 14. Dalai Lama nach Indien flüchten. Staatschef Nehru gewährte dem Geflüchteten und seiner Familie lebenslanges Asyl. Seitdem lebt der 14. Dalai Lama in Nordindien in Dharamsala. Dort trat er 2011 von allen politischen Ämtern zurück und wirkt nur noch als religiöse Autorität in der Exilgemeinde. Die politische Repräsentanz der Tibeter findet seitdem in einem demokratisch gewählten Exilparlament statt.

Während des kalten Krieges wurde der tibetische Widerstand gegen China von der CIA finanziert, der 14. Dalai Lama traf sich mit Vertretern des US-amerikanischen Geheimdienstes. Als die Amerikaner sich 1974 aus ihrem Engagement zurückzogen, rief der Dalai Lama die tibetischen Kämpfer zum Niederlegen der Waffen auf.

Im Westen gilt der 14. Dalai Lama als unermüdlicher Botschafter des Friedens und des gewaltfreien politischen Widerstands. Jahrelang führten ihn Vortragsreisen rund um die Welt, er veröffentlichte zahlreiche Bücher und wurde 1989 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet. Er engagierte sich für den interreligiösen Dialog und hatte regen Kontakt mit Papst Johannes Paul II. Oft besuchte er den deutschsprachigen Raum, denn besonders in der Schweiz gibt es viele von Exiltibetern gegründete Klöster. Einmal traf er sich auch mit Kanzlerin Angela Merkel.

Aufgrund seines regen Interesses an (natur)wissenschaftlichen Themen engagierte der Dalai Lama sich schon früh für den buddhistisch-wissenschaftlichen Austausch auf internationaler Ebene. Zusammen mit dem Neurobiologen Francisco Varela gründete er 1990 das "Mind & Life-Institute" mit Sitz in den USA. Dort erstellen Forschende vieler Fachrichtungen gemeinsam Studien zum Vergleich von buddhistischen Lehren und westlichen Naturwissenschaften. U.a. werden neurophysiologische Untersuchungen zu Hirnaktivitäten während der Meditation durchgeführt. 2002 nahm der Dalai Lama an einem "Mind & Life"-Kongress in München teil, auf dem die These aufgestellt wurde, dass das dualistische wissenschaftliche Denken westlicher Prägung nicht im Widerspruch zu dem (buddhistischen) Gedanken einer alle Erfahrungen zugrunde liegenden Einheit steht. Der Dalai Lama war in seinem humanitären Engagement immer auf der Höhe aktueller Themen. So ist das Buch "A future we can love" (Goldmann 2021) eine vom "Mind & Life-Institut" veröffentlichte virtuelle geführte Diskussion zwischen dem 14. Dalai Lama und der Klimaaktivistin Greta Thunberg über Wege zur globalen Klimarettung.

Laut einem Bericht der Wochenzeitung "Die Zeit" von Anfang 2025 hält der 14. Dalai Lama auch im Alter von (fast) 90 Jahren weiterhin regelmäßig Audienzen ab, wenn auch geschwächt und mit vielfältiger Unterstützung. Er gilt nach wie vor international als humanitäre Autorität und als charismatische Ikone der tibetischen Autonomiebewegung. Ob es nach ihm eine weitere Wiedergeburt eines Dalai Lama geben wird, ist derzeit offen.

Yvonne Rausch

(auf Grundlage eines Wikipedia-Artikels zu Leben und Wirken des 14. Dalai Lama / Tenzin Gyatso sowie: Chhaya, Mayank. Dalai Lama. Mönch-Mystiker-Mensch. Autorisierte Biografie. Ullstein 2008)

Auf Grundlage dieses Textes wollen wir uns am Mittwoch (18. Juni) über das Leben und Wirken des 14. Dalai Lama austauschen.

Rosen für ein gutes Leben

Buchbesprechung

Die Aktivistin Luisa Neubauer ist eine wichtige Stimme der deutschsprachigen Klima-Bewegung. In ihrem Anfang des Jahres erschienenen Buch *Was wäre, wenn wir mutig sind?* befasst sie sich mit 'Hoffnung in der Klimakrise'. Dabei unterscheidet sie zwischen einer 'bequemen' und einer 'unbequemen Hoffnung'. Erstere "möchte die Antwort auf die Klimakrise ausschließlich dort sehen, wo man selbst nicht gefragt ist, irgendetwas am eigenen Leben oder Verhalten zu verändern". "Die unbequeme Hoffnung hingegen macht sich ehrlich. ... Sie ist ein wahrhaftiger Horizont an Möglichkeiten und beinhaltet das Vermögen, der Komplexität der Welt standzuhalten". Und weil sie "uns zum Handeln motiviert", ist sie "die wohl wertvollste Ressource unserer Zeit".

Wichtige Kraftquellen für Luisa Neubauer sind der Bücherschrank und die Gespräche mit ihrer Großmutter, die bereits in den 70er-Jahren auf dem Hintergrund des Berichts des Club of Rome ('Die Grenzen des Wachstums') und Büchern wie 'Small is beautiful - Die Rückkehr zum menschlichen Maß' (E. F. Schumacher) und 'Haben oder Sein' (E. Fromm) zur Aktivistin wurde.

In den Mittelpunkt ihrer Kritik an den gegenwärtigen gesellschaftlichen Verhältnissen rückt Luisa Neubauer die 'Fossilität', die sie mit den Dynamiken des Patriarchats vergleicht: "Wie der Mann im Patriarchat über mehr Macht verfügt als alle anderen Geschlechter, so sind in der Welt im ökologischen Kollaps die fossilen Energien mächtiger als alle nachhaltigen Alternativen".

Sie ist der Auffassung, dass die "Ökologie nicht nur das moralisch *richtige* Leben propagieren" darf, sondern "das *gute* Leben werden" sollte. Nach der "Rolle des:der Einzelnen im Einsatz gegen die fossile Zerstörung und die Klimakrise" gefragt, antwortet sie: "Kein System ändert sich, ohne dass Individuen sich persönlich entscheiden, etwas zu verändern - und somit immer auch sich selbst". Fruchtbare Orientierungen findet sie dabei (u.a.) bei George Orwell (1984; *Farm der Tiere*), dessen Lebenskonstanten nicht nur "das Schreiben und der Blick für die Unterdrückten", sondern auch "der Garten" waren. Und sie erinnert an den durch die Feministin Helen Todd entstandenen Ausruf '*Bread and Roses, Brot und Rosen*': "Wer vor lauter Überzeugung und Ungerechtigkeiten den Blick auf das verliert, was die Rosen verkörpern, der verliert den Blick für den Wesenskern der menschlichen Existenz". Und fügt an anderer Stelle hinzu: "Denn was mindestens genauso viel wiegt wie die Zahlen, sind die Gefühle, die Geschichten, die Bilder".

In einer Zeit voller Ängste und Bedrohungen wirkt das Buch von Luisa Neubauer wie eine Rose - stachlig und unbequem, aber Mut machend, weil voll ehrlicher Hoffnung.

Manfred Folkers

Luisa Neubauer: Was wäre, wenn wir mutig sind? Rowohlt 02025

Text für die vierteilige Gesprächsreihe am 14.5.25, 11.6.25, 9.7.25 + 13.8.25:

Die Vier Grenzenlosen Geisteszustände (Brahmaviharas)

Zu Zeiten des Buddha beteten die Anhänger des brahmanischen Glaubens darum, nach dem Tod in den Himmel zu kommen, um auf ewig bei Brahma zu verweilen, dem allumfassenden Gott. Eines Tages fragte ein Brahmane den Buddha: "Was kann ich tun, um Gewissheit zu haben, dass ich zu Brahma komme, wenn ich gestorben bin?" Der Buddha antwortete: "Da Brahma die Quelle der Liebe ist, musst du, um bei ihm zu sein, die Brahmaviharas praktizieren - Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut". 'Liebe' heißt auf Sanskrit *maitri*, auf Pali *metta*. 'Mitgefühl' heißt *karuna* in beiden Sprachen. 'Freude' *mudita*. 'Gleichmut' heißt *upeksha* auf Sanskrit und *upekkha* auf Pali. *Vihara* bedeutet soviel wie 'Wohnstätte'. Die Brahmaviharas sind die Wohnstätte wahrer Liebe. Sie sind eine bessere Wohnstätte als ein Vier-Sterne-Hotel. Sie sind ein Tausend-Sterne-Hotel. Diese vier Geisteszustände werden 'grenzenlos' genannt, weil sie, wenn du sie täglich praktizierst, ins Unermessliche wachsen, bis sie eines Tages die ganze Welt umfassen. Du erfährst mehr Glück und deine Mitmenschen ebenso.

Der Buddha respektierte das Bedürfnis der Menschen, ihrem eigenen Glauben entsprechend zu praktizieren. Deshalb gab er dem Brahmanen eine Antwort, die diesen ermutigte, an seinem Glauben festzuhalten. Wenn du Freude hast an der Sitzmeditation, praktiziere Sitzmeditation. Wenn dir die Gehmeditation Freude bereitet, praktiziere Gehmeditation. Aber bewahre dir deine jüdischen, christlichen oder muslimischen Wurzeln. Auf diese Art und Weise verwirklichst du den Geist des Buddha am besten. Du kannst nicht glücklich sein, wenn du dich von deinen Wurzeln trennst.

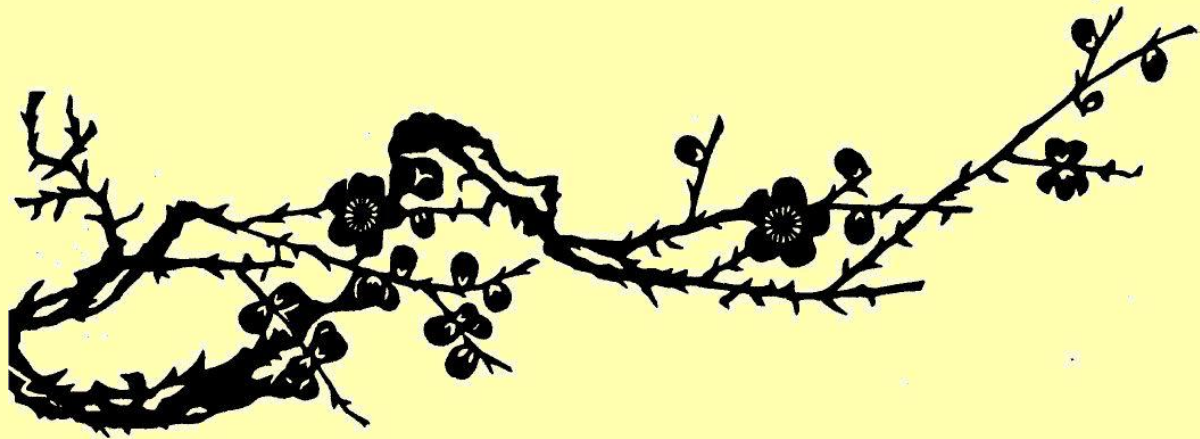
Wenn du es lernst, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut zu praktizieren, wirst du wissen, wie die unheilsamen Geisteszustände von Zorn und Kummer, Unsicherheit und Traurigkeit, Hass, Einsamkeit und Anhaften zu heilen sind.

(aus: Thich Nhat Hanh: Das Herz von Buddhas Lehre; Freiburg 1999, S. 170).

~~*

Hintergrund-Text für das Musikstück am Mittwoch, den 4. Juni 02025:

Ein alter Einsiedler sagte zu seinem Schüler: "Bemühe dich, in die innere Zelle deiner Seele einzutreten, und du wirst dort die himmlische Zelle erblicken. Beide sind eins: Du betrittst sie durch dieselbe Tür. Die Treppe zum Himmel ist in dir: sie existiert heimlich in deinem Herzen." - Und es ist wahr: Unser ganzes Leben ist nur ein Versuch, diesen wundersamen Eingang zu finden. All unsere Taten sind nur ein zaghaftes Klopfen an dieser geheimnisvollen Tür. - Alle unsere Hoffnungen bestehen darin, eines Tages vielleicht eine Stimme zu hören, die uns antwortet: "Komm herein!" Denn es heißt: "Klopfe an und du wirst eingelassen."
Vladimir Martynov (Original in Russisch)



Zum Tod von Papst Franziskus

Eine Stellungnahme der Deutschen Buddhistischen Union

Mit tiefem Bedauern haben wir die Nachricht von Papst Franziskus' Tod aufgenommen. In seinem Leben und Wirken war er eine Stimme des Mitgefühls, der Barmherzigkeit und der Verantwortung – für die Menschen und für unseren Planeten. Sein klares Eintreten für soziale Gerechtigkeit, seine Bescheidenheit und seine offene Zuwendung zu den Schwachen haben viele Menschen über Konfessionsgrenzen hinweg berührt.

Papst Franziskus war ein Hoffnungsträger – auch für uns Buddhistinnen und Buddhisten. Sein Engagement für den interreligiösen Dialog, seine tief empfundene Nächstenliebe und sein schlichtes, sinnerfülltes Leben machten ihn zu einem Vorbild gelebter Spiritualität.

Der Dalai Lama hat in einem Brief an den päpstlichen Gesandten seine Trauer zum Ausdruck gebracht und den Papst als jemanden gewürdigt, der sich „dem Dienst an den anderen verschrieben“ und gezeigt habe, „wie man ein einfaches, aber sinnvolles Leben führt“. Auch wir schließen uns dieser Würdigung seines Wirkens an. Möge das Licht seines Mitgefühls weiterleuchten – in unseren Herzen und in unserem Handeln.

Wir trauern mit unseren katholischen Freundinnen und Freunden im Dialog. Die beste Weise, ihn zu ehren, ist es vielleicht, seinem Beispiel zu folgen: herzlich und für andere da sein, wo und wie wir können.

Tsunma Jinpa (für den Vorstand und den Rat der Deutschen Buddhistischen Union; 22.4.25)

