

Achtsamkeit in Oldenburg



Januar - April 02026

Moinmoin,

nun hat das zweite Viertel des 21. Jahrhunderts begonnen und wir schauen irritiert auf aktuelle Entwicklungen. Die gemeinsame stille Stunde am Mittwochabend im Umwelthaus dient uns als Anker, um die Kraft für unsere täglichen Aktivitäten nicht zu verlieren, sondern sie zu stärken.

Nach der Meditation erwarten uns vielfältige Gesprächsthemen wie keltische Zeitvorstellungen, ein Loblied auf das Zazen, die Suche nach Frieden, das Hindernis 'Hoffnung', der Gesang der Dinge und der Zusammenhang des Wenigen mit dem Wesentlichen.

Unsere Einladung gilt auch für die öffentliche Mitglieder-Versammlung. Und wer sich für unsere sporadisch stattfindende Dharma-Gruppe interessiert, sollte uns danach fragen.

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).

Vorankündigung: Ab 4. Mai 02026 jeden Montag 18 - 19.00 Uhr:

Qigong im Schlossgarten

Zum 33. Mal seit 01994 organisieren wir Qigong-Übe-Stunden im Oldenburger Schlossgarten. Unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schnesche, Manfred Folkers) werden leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt. Einstieg jederzeit möglich (auch ohne Vorkenntnisse). Die Übe-Stunden finden 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 jeden 2. Sonntag im Monat von 15 - 18 Uhr im Umwelthaus Oldenburg (11.1.02026 + 8.2.02026 + 8.3.02026 + 12.4.02026)

Mittwoch 18. März 02026; 19.30 Uhr Umwelthaus Oldenburg:

Öffentliche Mitgliederversammlung

Neben den Formalitäten einer Mitgliederversammlung (Rückblick, Finanzbericht usw.) wollen wir unsere Aktivitäten im Jahr 02026 besprechen. Nicht nur Vereinsmitglieder - alle Interessierte sind herzlich willkommen.

Interbeing - Intersein Podcast des Hessischen Rundfunks (hr2):

Unter dem abwegigen Titel "Ökologische Reformation oder Öko-Sekte?" hat der Hessische Rundfunk in der Reihe "Camino - Religionen auf dem Weg" über die "Church of Interbeing" in einer Berliner Kirche berichtet und sich mit der Bedeutung und Verbreitung des Begriffs 'Interbeing - Intersein' beschäftigt.

<http://www.ardaudiothek.de/episode/urn:ard:episode:6b7bd3db1f9ea1a2/>

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:

Mi 7.1.26	Meditationskreis (Musik & Singen)
Mi 14.1.26	Meditationskreis (Wenn ihr Frieden wollt ...)
Mi 21.1.26	Meditationskreis (Zeitläufe in der Natur)
Mi 28.1.26	Meditationskreis (Tee & Gespräch)
Mi 4.2.26	Meditationskreis (Qigong - Die Acht Brokate)
Mi 11.2.26	Meditationskreis (Hakuin Zazen Wasan)
Mi 18.2.26	Meditationskreis (Hoffnung als Hindernis)
Mi 25.2.26	Meditationskreis (Tee & Gespräch)
Mi 4.3.26	Meditationskreis (Rezitation der 5 Achtsamkeitsübungen)
Mi 11.3.26	Meditationskreis (Die Dinge singen hör ich so gern)

Mi 18.3.26	Öffentliche Mitgliederversammlung
------------	--

Mi 25.3.26	Meditationskreis (Tee & Gespräch)
Mi 1.4.26	Meditationskreis (Die Drei Erdberührungen)
Mi 8.4.26	Meditationskreis (Das Wenige und das Wesentliche)
Mi 15.4.26	Meditationskreis (Was ist Angst?)
Mi 22.4.26	Meditationskreis (Desiderata)
Mi 29.4.26	Meditationskreis (Tee & Gespräch über Programm 5-8/26)

ab Mo 4.5. jeden Montag 18-19.00 Uhr: Qigong im Schlossgarten
--

Redaktionsteam: Manfred Folkers, Thomas Günther, Petra Keup, Stephanie Marquardt, Ursula Neumann, Volker von Seggern, Theo Stenert; 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:

28.1. + 25.2. + 25.3. + 29.4. 02026: 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.

28.1. + 25.2. + 25.3. + 29.4.02026: 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):

7.1.26 Musik & Singen

4.2.26 Qigong - Die Acht Brokate

4.3.26 Rezitation der Fünf Achtsamkeitsübungen

1.4.26 Die Drei Erdberührungen

14.1.02026: Wenn ihr Frieden wollt ... (PK)

Wir hören und besprechen einen Text aus dem Buch 'Die Sonne. Mein Herz.' von Thich Nhat Hanh.

21.1.02026: Zeitläufe in der Natur (TG)

An einem Beispiel aus der keltischen Naturphilosophie werden wir uns über Zeitläufe in der Natur austauschen.

11.2.02026: Hakuin Zazen Wasan (VvS)

Wir hören und besprechen das 'Loblied auf das Zazen' von Hakuin Zenji (1686 - 1769), der als Vater der modernen [Rinzai-Richtung](#) des [Zen-Buddhismus](#) gilt.

18.2.02026: Hoffnung als Hindernis (SM)

Wir besprechen zwei Texte über 'Hoffnung' von Thich Nhat Hanh und Joanna Macy / Chris Johnstone.

11.3.02026: Die Dinge singen hör ich so gern (TS)

Wir hören und besprechen ein Gedicht von Rainer Maria Rilke.

8.4.02026: Das Wenige und das Wesentliche (MF)

Wir hören und besprechen einige Textstellen aus dem Buch 'Das Wenige und das Wesentliche' von John von Düffel.

15.4.02026: Was ist Angst? (UN)

Wir hören und besprechen den Text 'Was ist Angst?' aus dem Buch 'Die Kuh, die weinte' von Ajahn Brahm.

22.4.02026: Desiderata (MF)

Wir hören und besprechen 'Desiderata' (auch als Lebensregel von Baltimore bezeichnet), ein [Prosagedicht](#) von [Max Ehrmann](#) aus dem Jahr 1927.

John von Düffel: Das Wenige und das Wesentliche

Ein Stundenbuch (Dumont Verlag 2022)

Immer häufiger erscheinen Bücher, die in ihrer Haltung und Herangehensweise als ‘buddhistisch’ gelesen werden können. John von Düffels Werk ‘Das Wenige und das Wesentliche’ kann als Anregung verstanden werden, einen in der Buddhismus aktuell 3/25 formulierten Auftrag zu erfüllen: “Warum wir den Weg der Mitte neu berechnen müssen“.

Ins Zentrum seiner Betrachtungen rückt der Autor die menschliche Fähigkeit, asketisch zu leben. Dabei unterscheidet er zwischen dem Asketen der Vergangenheit und dem Asketen der Zukunft. Ihm geht es “nicht ums Verzichten“, sondern um die Frage: “Was brauche ich wirklich?“ Er kommt zu dem Ergebnis: “Das Wenige ist die Methode, um das Wesentliche zu erkennen. Wenn das Wenige dem Wesentlichen entspricht, dann ist das Glück. ... Der Asket der Zukunft verzichtet nicht. Er löst sich vom Unwichtigen. Sein ‘Verzicht’ ist eine Befreiung.“

Vom Verlag als “modernes Stundenbuch über Minimalismus“ und “die wesentlichen Fragen des Lebens“ angekündigt und gestaltet wie ein langes Gedicht lesen sich von Düffels Gedanken wie eine Kette von Aphorismen.

Zur Veranschaulichung greift er auch auf antike Vorbilder wie Sisyphos und Ödipus zurück. Er erläutert das “Anthropozän“ und dessen “Seinskrise“ als ein “vom Menschen geprägtes Erdzeitalter, das im Begriff ist, die Erde weitgehend unbewohnbar zu machen“. Außerdem kritisiert er das “Primat der Ökonomie über die Ökologie“. Für ihn ist “der Genuss des Wesentlichen“ keine Einschränkung und “keine Konsumkategorie“, sondern “eine Kategorie der Erkenntnis“.

Für die zunehmende Zahl der Menschen, die ihren eigenen Anteil an der ökologischen Verwüstung der Erde wahr und ernst nehmen und für ihre Lebensgestaltung einen ‘Mittleren Weg‘ anstreben, bietet von Düffels ‘kontemplative Wanderschaft‘ eine Fülle von Anregungen. Sein Buch schließt mit der Einsicht: “Genug wäre das Ende das gelingt“.

Diese Buchbesprechung von Manfred Folkers erschien in der Buddhismus aktuell 4/25

Am Mi 8. April 02026 werden wir einige Abschnitte aus diesem Buch lesen und besprechen.

Hoffnung als Hindernis

(aus: Thich Nhat Hanh – Ich pflanze ein Lächeln)

Hoffnung ist wichtig, weil sie dazu beitragen kann, dass der gegenwärtige Moment weniger schwer zu ertragen ist. Wenn wir glauben, dass es morgen besser sein wird, können wir eine Notlage heute leichter ertragen. Mehr kann die Hoffnung jedoch für uns nicht tun - sie kann eine Notlage erträglicher machen. Wenn ich tief über das Wesen der Hoffnung nachsinne, entdecke ich etwas Tragisches. Da wir uns an unsere Hoffnung für die Zukunft klammern, richten wir unsere Kräfte und Fähigkeiten nicht auf den gegenwärtigen Moment. Wir halten uns an die Hoffnung und glauben, dass die Zukunft etwas Besseres bringen wird, dass wir den Frieden oder das Königreich Gottes finden werden. Die Hoffnung wird zu einer Art Hindernis. Wenn du die Hoffnung seinlassen kannst, wirst du dich gänzlich auf den gegenwärtigen Moment einlassen können und die Freude entdecken, die schon hier ist.

Erleuchtung, Frieden und Freude werden nicht von jemand verliehen. Der Quell ist in unserem Inneren, und wenn wir tief genug im gegenwärtigen Moment nachgraben, wird das Wasser hervorsprudeln. Wenn wir wirklich lebendig sein wollen, müssen wir zurück zum gegenwärtigen Augenblick. Üben wir bewusstes Atmen, so üben wir die Rückkehr in den gegenwärtigen Moment, in dem alles geschieht.

Die westliche Zivilisation legt so viel Wert auf den Gedanken der Hoffnung, dass wir den gegenwärtigen Moment oftmals vergessen. Hoffnung gehört zur Zukunft. Sie ist uns keine Hilfe, wenn wir im gegenwärtigen Moment Freude, Frieden oder Erleuchtung finden möchten. Viele Religionen stützen sich auf den Gedanken der Hoffnung, und die Unterweisung, die Hoffnung seinzulassen, wird möglicherweise bei manchen von euch eine heftige Reaktion hervorrufen. Der Schock kann jedoch etwas Wichtiges bewirken. Ich sage nicht, dass du nicht mehr hoffen sollst, sondern nur, dass Hoffnung allein nicht genügt. Hoffnung kann zu einem Hindernis für dich werden, und wenn du ihrer Energie verhaftet bleibst, wirst du nicht gänzlich in den gegenwärtigen Moment zurückfinden. Wandelst du diese Energien aber um und wirst dir bewusst, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht, kannst du einen Durchbruch erzielen und Freude und Frieden gleich jetzt in diesem Moment entdecken — in deinem Inneren wie in der Außenwelt.

A. J. Muste, der in der Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts die amerikanische Friedensbewegung anführte, die Millionen Menschen bewegte, sagte einmal: »Es gibt keinen Weg zum Frieden, Frieden ist der Weg.« Das heißt, dass wir den Frieden einfach im gegenwärtigen Moment mit unserem Blick, unserem Lächeln, unseren Worten und Taten verwirklichen können. Friedensarbeit ist kein Mittel zum Zweck. Jeder Schritt, den wir tun, sollte Frieden sein. Jeder Schritt, den wir tun, sollte Freude sein. Jeder Schritt, den wir tun, sollte Glück sein. Wenn wir dazu entschlossen sind, können wir es auch. Wir brauchen keine Zukunft. Wir können lächeln und uns entspannen. Alles, was wir uns wünschen, ist hier im gegenwärtigen Moment schon vorhanden.

Hoffnung durch Handeln

(Joanna Macy & Chris Johnstone)

Hoffnung durch Handeln ist eine Praxis. Wie Tai Chi oder Gartenarbeit ist sie eher ein Tun als etwas, was wir haben. Sie besteht in einem Prozess, den wir auf jede Situation anwenden können, und umfasst drei Hauptschritte. Als Erstes verschaffen wir uns ein klares Bild von der Wirklichkeit, als Zweites identifizieren wir die Richtung, in der sich die Dinge nach unserem Wunsch entwickeln sollten, oder die Werte, die wir verwirklicht sehen möchten, und als Drittes unternehmen wir Schritte, die uns selbst oder unsere Situation in der erhofften Richtung voranbringen.

Da Hoffnung durch Handeln uns keinen Optimismus abverlangt, können wir sie sogar dort anwenden, wo wir keine Hoffnung mehr sehen. Der leitende Impetus ist unsere Absicht; wir wählen, was wir herbeiführen, wofür wir uns einsetzen oder was wir ausdrücken wollen. Statt erst einmal unsere Erfolgschancen abzuwägen und nur dann aktiv zu werden, wenn wir hoffnungsvoll sind, konzentrieren wir uns auf unsere Absicht und lassen uns von ihr führen.

Diese beiden Texte über ‘Hoffnung’ werden wir am Mi 18.2.26 besprechen.

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht. (*Vaclav Havel*) .

DIE DINGE SINGEN HÖR ICH SO GERN

Ich fürchte mich so vor der Menschen Wort.

Sie sprechen alles so deutlich aus:

Und dieses heißt Hund und jenes heißt Haus,
und hier ist Beginn und das Ende ist dort.

Mich bangt auch ihr Sinn, ihr Spiel mit dem Spott.

Sie wissen alles, was wird und war;
kein Berg ist ihnen mehr wunderbar;
ihr Garten und Gut grenzt grade an Gott.

Ich will immer warnen und wehren: Bleibt fern.

Die Dinge singen hör ich so gern.
Ihr rührt sie an: sie sind starr und stumm.
Ihr bringt mir alle die Dinge um.

Dieses Gedicht von Rainer Maria Rilke werden wir am Mi 11. März 2026 besprechen.

HAKUIN ZAZEN WASAN

Loblied auf das Zazen von Hakuin Zenji (1686 - 1769)

Alles Seiende ist der Natur nach Buddha,
wie Eis seiner Natur nach Wasser ist.
Getrennt vom Wasser gibt es kein Eis,
getrennt vom Seienden kein Leben des Buddha.

Wie traurig, dass die Menschen das Nahe nicht achten
und die Wahrheit in der Ferne suchen:
wie einer, der mitten im Wasser aufschreit vor Durst,
wie ein Kind aus wohlhabendem Haus,
das umherirrt unter den Armen.

Verloren auf des Unwissens dunklen Pfaden
ziehen wir dahin durch die sechs Welten,
von dunklem Pfad zu dunklem Pfad.
Wann werden wir frei von Geburt und Tod?

O das Zazen des Mahayana! Ihm sei höchstes Lob!
Mildtätigkeit, Gebote, die vielen Paramitas,
das Wiederholen des Buddha-Namens, Zerknirschung
und zahllose andere gute Werke - alle haben ihren Ursprung im Zazen.

Wer nur einmal Zazen versucht,
löscht zahllose vergangene Sünden.
Wo sind die dunklen Pfade geblieben?
Das Reine Land ist nicht fern.

Wer nur einmal diese Wahrheit hört
und ihr dankbaren Herzens lauscht,
sie preist, sie verehrt,
erlangt Segnungen ohne Ende.

Jene aber, die sich nach innen wenden
und die Selbst-Natur bezeugen,
- die Selbst-Natur, die eine Nicht-Natur ist - ,
gehen über bloße Lehren weit hinaus.

Das Tor zur Einheit von Ursache und Wirkung steht offen.
Der Weg, der weder zwei noch drei ist, führt geradeaus.
Deine Form ist der Nicht-Form Form,
dein Gehen und Kommen geschieht nirgends denn wo du bist.
Dein Gedanke des Nicht-Gedankens Gedanke.
Dein Singen und Tanzen ist nichts als die Stimme des Dharma.

Wie grenzenlos frei der Himmel des Samadhi.
Wie heil der volle Mond der vierfachen Weisheit.
In diesem Augenblick, was mangelt Dir?
Nirvana vor unseren Augen. Das Lotus-Land an diesem Ort.
Dieser Leib - das Leben des Buddha.

Über diesen Text aus Japan werden wir uns am Mi 11.2.02026 austauschen.