



## MEDITATION AM OBERMARKT

Die Nachrichten wurden zusammengestellt von Horst Gunkel.

*Das Bild zeigt den Gelnhäuser Obermarkt mit unserem Meditationsraum.*

### Offene Meditationsabende

## Jeden Donnerstag im September

Jeden Donnerstag im September finden unsere Offenen Meditationsabende statt. Gleich am 2. September gibt es allerdings eine Besonderheit: erstmals ist Horst nicht anwesend. Er befindet sich auf einem Meditationsretreat im ehemaligen KZ Buchenwald. Der Meditationsabend wird geleitet von Jochen aus Frankfurt, unterstützt wird er von Uwe aus Gründau.

Wie immer können Neulinge donnerstags um 18.15 h eine Einführung in die Meditation erhalten. Ab 19.00 h findet dann unser Meditationsabend für diejenigen statt, die unsere beiden Meditationsformen schon kennen. An den Donnerstagen beginnen wir — wie üblich — nach einer Vorbesprechung mit einer 40-minütigen Meditation. Daher kein Einlass zwischen 19.15 h und 20.00 h. Anschließend gibt es eine Geschichte, die als Diskussionsanregung dienen soll. Meist stehen drei Geschichten zur Auswahl. Welche ihr hören wollt, entscheiden die Anwesenden um 19.00 h. Die Vorankündigung für die Geschichten findet sich unter [www.gelnhäuser-meditation.de/Wunschprogramm](http://www.gelnhäuser-meditation.de/Wunschprogramm).

Gegen 21.00 h gibt es eine weitere Praxis nach Wahl, meist eine geleitete Meditation. Der offizielle Teil endet gegen 21.30 h, wer will kann aber auch noch länger bleiben. Wer möchte, kann dann mit mir über seine Meditation sprechen.

Wer mag kann aber auch schon früher kommen und ab 16.00 h in unserer buddhistischen Bibliothek schnüffeln. Ab 18.00 h gibt's Tee, Saft, Kekse und meist auch Rohkost.



### Vom 1.—3. Oktober:

## Meditation im Workshop

Die meisten Menschen kommen nicht zu uns, weil sie sich für Buddhismus interessieren, sondern für Meditation. Bei uns lernen sie zwei Meditationstechniken kennen, die Vergegenwärtigungen des Atems (anapanasati) und die Öffnung des Herzens (metta bhavana). Viele Leute glauben, das sei nicht genug, sie möchten weitere Meditationstechniken kennen lernen. Das ist der falsche Weg. Sie haben zwar Recht, dass nämlich die kurze Einführung in diese beiden Meditationstechniken etwas wenig ist, wenn man wirklich in der Meditation tiefer gehen möchte. Allerdings ist der richtige Ansatz nicht etwa, neue Meditationstechniken kennen zu lernen und diese genau so oberflächlich zu üben, sondern mit unseren beiden



Techniken tiefer zu kommen. Hier setzt unser Meditationsworkshop an. In diesem Workshop lernen wir Ziele der Meditation kennen und Wege, zu diesen Zielen zu kommen, unabhängig von der jeweiligen Meditationstechnik. Wir lernen auch unsere Hindernisse zu erkennen, zu kategorisieren und die jeweils adäquate Methode des Umgangs mit diesen Hindernissen kennen.

Wir bieten diesen Workshop auch in diesem Herbst wieder an, nämlich am Wochenende vom 1.

bis 3. Oktober. Am Freitagabend ab 18.00 h geht es um die physischen Optimierungen, hierzu gehört unter anderem die Arbeit an unserer Sitzhaltung. Am Samstag von 10.00 h bis ca. 17.30 h und am Sonntag von 10.00 h bis etwa 13.30 h wechseln praktische Übungen und theoretischer Unterricht im miteinander ab. Neben Meditationshindernissen und dem spezifischen Umgang damit lernen wir Meditationsziele, Erreichungsstufen der Meditation und die damit verbundenen Zustände (zumindest theoretisch) kennen, wir schauen uns eine Meditationslandkarte an, sehen wo wir stehen, entscheiden, wo wir hinwollen, erkennen, was die nächsten Schritte auf diesem Weg sind und beschäftigen uns außerdem mit body-scanning und Gehmeditation. Der Workshop ist sowohl für Anfänger geeignet, als auch für alle, die glauben ihre Meditation vertiefen zu sollen.

Die Gebühr für diesen Workshop beträgt 60 €, darin enthalten ist ein auf den Kurs zugeschnittenes Meditationshandbuch. Um baldige Anmeldung wird gebeten, die Mindestteilnehmerzahl beträgt vier, die Höchstteilnehmerzahl zwölf.

### Kekse bei Triratna?

## No Milk Today

„Sabbe satta sukhi hontu“ ist eines der wichtigsten Mantras. Es bedeutet „Mögen alle Wesen glücklich sein“ und entspricht damit exakt

der Haltung, die wir in der metta bhavana, der Öffnung des Herzens, einüben. Kein Wunder, dass die meisten wirklich praktizierenden Buddhistinnen und Buddhisten in Deutschland Vegetarier sind. Auf die Dauer ist es einfach unvereinbar, sich für das Wohl aller Wesen einzusetzen und einige von ihnen dann zu verspeisen, obwohl genug andere Nahrung da ist. Wenn man sich das Leid unserer Tiere in den Massentierhaltungen ansieht wird es nur um so deutlicher, wie wichtig die ethische Entscheidung für eine Ernährung ist, die wirklich am Wohl aller Wesen orientiert ist.



Das ist auch der Grund, warum wir bei Veranstaltungen, bei denen Essensspenden mitgebracht werden sollen, immer ausdrücklich um vegetarische Essensspenden gebeten haben.

Seit der Sommerpause gehen wir noch einen Schritt weiter. Von mir besorgte und an den Meditationsabenden bereitgestellte Kekse sind vegan, das heißt ohne jedes tierische Eiweiß, also auch ohne Milch. Warum das?

In der heutigen Milchviehhaltung ist ein hoher Ertrag pro Kuh wichtig. Die heutigen Kühe geben doppelt so viel Milch wie noch Mitte des 20. Jahrhunderts. Außerdem produzieren Kühe natürlich nur dann Milch, wenn sie zuvor gekalbt haben. Das funktioniert bei den Kühen genau wie beim Menschen und jedem anderen Säugetier. Daher werden die Kühe künstlich befruchtet, kalben — und den Kälbern wird die Milch vorenthalten, sie werden zum großen Teil nach einer kurzen Intensivmastphase geschlachtet und z. B. zu Döner verarbeitet. Und da ich der Meinung bin, es geht nicht an einerseits für das Wohl aller Wesen zu meditieren und andererseits billigend in Kauf zu nehmen, das Müttern ihre Jungen weggenommen werden,

Kälber in Maststationen kommen, die so eng sind, dass sie sich teilweise nicht hinlegen, sondern nur anlehnen können, was schmerzhafte Gelenkentzündungen verursacht, die wiederum mit Antibiotika bekämpft werden, und dann bereits im Alter von nur wenigen Wochen geschlachtet werden, habe ich entschieden, keine Kekse mehr zu kaufen, bei denen Milch mit verarbeitet wird.

In den englischen buddhistischen Zentren der Triratna-Gemeinschaft ist das schon lange der Fall, in Deutschland war das bislang nicht so. Nachdem nun auch in den deutschen Triratna-Zentren auf dieses ethisch konsequente Handeln umgestellt wird, habe ich mich entschieden, mich dem anzuschließen.

Selbstverständlich ist das eine Abwägungsfrage. Vielleicht kommen andere Menschen zu etwas anderen Ergebnissen. Meine Entscheidung bedeutet auch nicht, dass alle von anderen mitgebrachten nicht-vegane Produkte verbannt werden. Wenn jemand von euch Kekse mitbringen möchte, so kann er/sie dies wie bisher tun. Wie bisher heißt dabei, das nicht-vegane Produkte toleriert werden. Allerdings vegetarisch müsste alles Mitgebrachte schon sein...

### Am 19. 9. ist es wieder soweit **Meditatives Wandern**

Bereits mehrfach hatten wir meditative Wandertage angeboten, zuletzt Im Raum Linsengericht und zum Mittelpunkt der EU (im April) sowie von Mittelgründau nach Gelnhausen (im Juni).

Die nächste Wanderung steht am 19. September ins Haus. Sollte die Wettervorhersage an diesem Tag sehr ungünstig sein, so verschiebt sich die Veranstaltung um eine Woche auf den 26. September. Anmelden muss man sich bis spätestens 16. September, wer angemeldet ist bekommt dann am 17. September detaillierte Informationen zugesandt. Bereits am 16. September um 19.00 h, also zu Beginn des Meditationsabends (denn das ist ein Donnerstag), gibt es für Interessierte eine Bildpräsentation, das wäre dann auch der Zeitpunkt zu dem man sich definitiv entscheiden müsste.



Ziel unserer Wanderung: **Büdingen**, hier die Stadtmauer mit dem Jerusalem-Tor, dort befindet sich auf der Stadtmauer eine Gastronomie; bei meiner Vorerkundung konnte ich feststellen, dass von sieben Flammkuchen sechs vegetarisch waren.

Aller Voraussicht nach wird die Wanderung von Gelnhausen nach Büdingen gehen, was immerhin 18 km sind. Da es aber keine nennenswerten Steigungen gibt und mehrere Rastpausen eingeplant sind, ist dies auch für nicht allzu geübte Wanderer durchaus problemlos zu schaffen.

### Im Leseraum und zur Ausleihe

## **Buddhistische Bücher**

Ein bislang kaum genutztes Kleinod ist unser Leseraum im Gelnhausen. Personen die regelmäßig an unseren Veranstaltungen teilnehmen, können hier Bücher ausleihen, hierzu steht ein ganzer Bücherschrank bereit. Ein Verzeichnis der hier archivierten Bücher findet sich im Internet unter <http://www.fwbo.de.vu/>.

In einem zweiten Bücherschrank stehen weitere Bücher, die man zwar nicht ausleihen, aber vor Ort lesen kann, dazu ist unser Leseraum jeweils dienstags und donnerstags von 16 bis 18 h und nach Vereinbarung geöffnet.

Einige Bücher kann man auch bei uns erwerben, unter anderem das ganze Verlagsprogramm des do-evolution-Verlages.

Bevor ich nach Gelnhausen kam, also zu meiner Zeit als ich Meditationsabende in Frankfurt durchführte, war diese Bücherei recht gut genutzt, inzwischen ist sie ziemlich verwaist, was sehr schade ist.

Die jüngsten Anschaffungen unserer Bibliothek sind das I Ging (Buch der Wandlungen, der Gotteswahn von Richard Dawkins, Saving the

Earth von Akuppa und Tiere essen  
von Jonathan Safran Foer.



Bild aus dem Leseraum mit geöffnetem Präsenzbibliotheksschrank.

Die Bücherei braucht auch einen Betreuer oder eine Betreuerin, die neue Bücher und Zeitschriften archiviert, die Ausleihlisten kontrolliert und sich gegebenenfalls darum kümmert, dass ausgeliehene Bücher auch wieder abgegeben werden. Vermutlich wird die Bibliothek erst dann wieder gut genutzt werden können, wenn sich eine solche Person gefunden hat. In Frankfurt hatte dies Sabine gemacht, die einigen von euch ein Begriff ist, die aber aufgrund beruflicher Veränderungen dazu inzwischen keine Kapazitäten mehr frei hat. Ich bitte interessierte Personen, sich zu melden.



...und hier befinden sich die Bücher zur Ausleihe

## Jochen regt zur Reflexion an **Ethik — Theorie und unsere tägliche Praxis**

Am 2. September gibt es keine drei Geschichten zur Auswahl, stattdessen legt Jochen die buddhistische Ethik dar, fünf einfache Regeln, die Buddhisten in ihrer täglichen Praxis versuchen umzusetzen. Die Darlegung soll als Anregung verstanden werden, über diese Regeln nachzudenken und darüber zu diskutieren.

### Finanzen

## **Die Lücke wird kleiner**

Meditation am Obermarkt muss sich finanzieren. Seit nunmehr einem Jahr verlangen wir für die Meditationsabende keine feste Gebühr mehr, stattdessen steht eine Danaschale bereit (Dana = freudiges Geben). Laut Kalkulation würde das Angebot kostendeckend sein, wenn jede/r durchschnittlich 7 EUR pro Abend zahlen würde. (Zum Vergleich: die staatlich subventionierte Volkshochschule verlangt für den gleichen Umfang 15 EUR.)

Die gute Nachricht: die Ertragsituation ist besser als im Vorjahr, als eine Deckungslücke von über 3000 EUR anfiel. Die nicht so gute Nachricht: auch in diesem Jahr sind bislang die Ausgaben um 800 EUR höher als die Einnahmen, wir finanzieren dies derzeit über einen Kredit.

Wir möchten auch weiterhin keine feste Gebühr verlangen. Jede/r soll teilnehmen können, auch wenn er weniger oder gar nichts in die Danaschale hineinlegen kann. Es wäre aber gut, wenn wir allmählich dahin kämen kostendeckend zu arbeiten. Miete, Werbung, Fahrtkosten und Blumen müssen finanziert werden. Übrigens: Personen erhalten keine Vergütungen für unterrichtliche oder andere Tätigkeiten, auch Speis´ und Trank werden von Privatpersonen gespendet und müssen daher nicht von *Meditation am Obermarkt* bezahlt werden.

Es besteht auch die Möglichkeit, die Danagaben steuerlich abzusetzen, Einzelheiten dazu in dem Merkblatt, das neben der Danaschale liegt und im Internet unter [www.gelnhäuser-meditation.de/Dana.pdf](http://www.gelnhäuser-meditation.de/Dana.pdf) abzurufen ist.

Hast Du Lust, etwas über Deine Erfahrung mit **Meditation am Obermarkt** zu schreiben?  
Oder vielleicht einen Bericht über unsere Wanderung?  
Oder einen Diskussionsbeitrag?  
**Hier wäre der Platz dazu!**



### **Die Gelnhäuser Rupa**

Ein Mythos hierzu findet sich jetzt im Internet unter <http://www.kommundsieh.de/stories.html>