



MEDITATION AM OBERMARKT

Die MaO-Nachrichten wurden zusammengestellt von Horst aus Gelnhausen.

Das Bild zeigt den Obermarkt mit unserem Meditationsraum

MaO-Nachrichten...

...wieder beim Alten

Wie ihr seht, bin ich wieder auf das alte Format der MaO-Nachrichten umgestiegen. Nachdem bei einem Probelauf der E-Mail-Versand mit Bildern funktionierte, sind wohl bei der letzten Versendung in zwei Dritteln aller E-Mails die Bilder verschwunden - also doch wieder zurück in mein altes Programm aus dem späten 20. Jhd., einer Zeit in der Technik und ich noch kompatibel waren...

Mit Maitricarya...

...wie im Himmel

Letzten Samstag hatten wir einen Filmabend. Antonia hatte den wunderschönen Film „Wie im Himmel“



bereitgestellt und völlig überraschend kam Maitricarya (Bild) aus Minden zum Filmabend, sodass es nicht nur einen tollen Film gab, sondern auch hinterher noch lange und tiefe Gespräche — genau das, was ein Filmabend im Sangha-Kreis bieten sollte. Übrigens: am 19. März ist wieder ein Filmabend, also vormerken!

Faschingssonntag bei MaO

Sraddhabandhu

Wer Maitricarya am Samstag verpasst hat, der hat Gelegenheit am 7. Februar Sraddhabandhu, ein Or-



densmitglied aus Berlin, zu treffen. Am Sonntag um 10.00 h ist Meditation und anschließend - ab 11.00 h frühstücken wir gemeinsam im Meditationsraum — eigentlich ist es ein Brunch. Wenn du kommen möchtest, sag bitte bis Donnerstag, 5. Februar, Bescheid, damit wir genügend Brötchen haben. Brotaufstrich und Getränke sind vorhanden. Wenn du meinst, es sollte noch etwas anderes auf dem Frühstückstisch sein, dann bring es mit! Allerdings herrscht trotz des Datums im Meditationsraum absolutes Pappnasenverbot!

Claudia berichtet von

Triratna Essen

...und schon wenige Tage später haben wir erneut Besuch von auswärts: am **11. Februar im Rahmen des Offenen Abends**. Nach Triratna Minden und Triratna Berlin haben wir innerhalb eines Monats auch noch Besuch von Essen. Claudia berichtet uns, wie es in einem großen buddhistischen Zentrum ist. Sie



Das Bild zeigt Claudia beim Schweißen eines Modells für den Stupa (buddh. Reliquienschrein) in Vimaladhātu

arbeitete mehrere Jahre im Sekretariat des buddhistischen Zentrums, hat Erfahrung in einem Projekt Rechten Lebenserwerbs auf Teambasis und im buddhistischen WG-Leben. Sie kann uns also schildern, welche Chancen, aber auch welche Herausforderungen und sicher auch welche Mühen und Probleme ein Leben im und für den Dharma in einer Buddhistischen Gemeinschaft mit sich bringt und dazu auch unsere Fragen beantworten. Claudia wird nach ihrem Besuch bei uns weiterziehen zu Triratna Indien. Wer sich näher für Triratna Essen interessiert: am 9./10. April finden die Triratna-Tage statt, wozu wir Gelnhäuser eingeladen sind. Hierfür kann man sich an diesem 11. Februar noch anmelden.

Ab 5. Februar

Meditationskurs

Ein sechswöchiger Meditationskurs findet freitagabends unter gemeinsamer Leitung von Bärbel und Horst statt, aber nur, wenn du dich **rasch anmeldest, nämlich bis 30. Januar**. Einzelheiten auf unserer Webseite.



Ab 9. Februar **Sehen, wie...**

Ein ebenfalls sechswöchiger Kurs der alle wesentlichen Aspekte des Buddhismus mit einem klassischen Bild, dem tibetischen Lebensrad, erläutert findet dienstags abends unter Leitung von Jessi und Horst statt. Auch hierfür ist deine **rasche Anmeldung bis 30. Januar** nötig,



Offener Meditationsabend **Bunte Donnerstage**

Unsere Meditationsabende sind bunter geworden. Das liegt vor allem daran, dass sie inzwischen von unterschiedlichen Leuten geleitet werden. So hat uns letzte Woche Heidrun etwas über ethische Praxis erläutert, nachdem Antonia die Meditation geleitet hatte.

Diese Woche, am **28. Januar**, wird der Abend von Jessi gestaltet, nachdem Horst die Meditation geleitet hat. In der Woche darauf, also am **4. Februar** wird dann Heidrun den ersten Teil des abends mit der Meditation leiten, anschließend



wird der Hauptteil von Antonia gestaltet. Am **11. Februar** leitet Jessi die Meditation, hinterher informiert uns Claudia (Bild) über



das Leben und Arbeiten in einer buddhistischen Organisation.

Am **18. Februar** wird die Meditation von Sven (Bild) geleitet, anschließend berichtet Horst davon, welche Lehren er von einem Huhn erhielt. Am **25. Februar** teilen sich Antonia und Jessi die Leitung und anschließend, am 3. März, wird **Sven** den Abend gestalten.



27. Februar **Gong-Meditation**

Etwas ganz anderes als sonst: Dr. Georg Odermath aus Mülheim, Heilpraktiker, Sozialpädagoge und Coach bietet in unserem meditationsraum eine Gong Meditation. Informationen über die Veranstaltung und Dr. Odermath gibt es auf unserer Webseite.



Projekt ErDa-2016 **Fernkurs von MaO**

Vielleicht ging es dir auch so: du wolltest eigentlich öfter nach Gelnhäusern kommen, aber es ist dir dann zu weit entfernt und/oder dir fehlt die nötige Kontinuität.

Daher gibt es ab sofort den Fernkurs Projekt-ErDa-2016. Von zuhause aus kannst du systematisch eine körperbetonte Meditation erlernen und einüben. Es gibt zahlreiche Anleitungen, Beiträge zum Dreifachen Pfad und viele geleitete Meditationen als Audio-Datei aber auch Hinweise für die eigene Praktik.

Ein praktischer Monatsplaner zeigt dir wochengenau auf, was du einüben solltest. Wenn du also bereit bist, systematischer an Meditation und die Tipps des Buddha zur Praktik heranzugehen, solltest du diesen Kurs in Erwägung ziehen.



Du musst dich nicht anmelden und keine feste Gebühr bezahlen, alles läuft auf Danabasis. Ob du für diesen Jahreskurs 1000 € zahlst, 100 €, 10 € oder nichts, du bist immer willkommen. Wenn du etwas überweist, dann kommt das Meditation am Obermarkt zugute und du erhältst in kommenden Januar eine Spendenbescheinigung für die Steuer (bei Spenden ab 50€ pro Jahr).

Schau dir das Ganze einfach einmal unverbindlich an:

<http://www.er-da.eu/ErDa/Kurs.html>

Hier ein Ausschnitt aus dem ErDA-Projekt 2016, der dritte von insgesamt zehn Abschnitten:

- III. 1. Der Mensch hat sich der Natur entfremdet (Essay)
- III. 2. Khandha-Meditation: Die Körper erwägen (Audio, 33 Min.)
- III. 3. Was ist Meditation?
- III. 4. Was bezeichnet man als das Feuerelement?
- III. 5. Elemente-Meditation: Das Feuerelement (Audio, 31 Min.)
- III. 6. Elemente-Meditation: Das Feuer entfachen (Audio, 31 Min.)
- III. 7. Der Buddha und der Baum
- III. 8. Elemente-Meditation: Das Wasserelement (Audio, 15 Min.)
- III. 9. Atem-Achtsamkeit
- III. 10. Wie vorgehen?
- III. 11. Das Wurzelcakra
- III. 12. ErDa-3: Fest verwurzelt in der Erde (Audio, 44 Min.)