



MEDITATION AM OBERMARKT

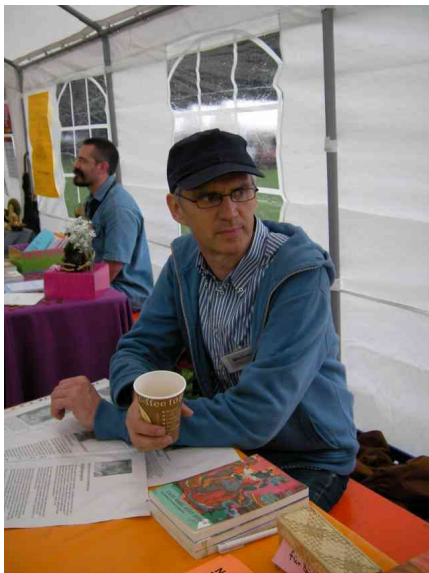
Die MaO-Nachrichten wurden zusammengestellt von Horst aus Gelnhausen.

Das Bild zeigt den Gelnhäuser Obermarkt mit unserem Meditationsraum.

Koordination e.V. wählt Vorstand

Michael ist Vorsitzender

Am 14. Februar fand die diesjährige Mitgliederversammlung der Koordination e.V. statt, das ist der Trägerverein von Meditation am Obermarkt. Hier wurde unter anderem ein neuer Vorstand gewählt: Michael Kaufmann aus Offenbach. Michael und Horst sind jetzt für ein Jahr gleichberechtigte Vorsitzende des Vereins, im nächsten Jahr wird Horst nicht mehr für den Vorstand kandidieren.



Michael ist Teamleiter im Sozialamt der Stadt Frankfurt. Er besucht seit 2003 die buddhistischen Veranstaltungen der Koordination e. V., zunächst in Hanau und Frankfurt, wo er an zahlreichen Kursen teilnahm, unter anderem auch am Sangha-Kurs. Er war auch mehrfach bei Veranstaltungen der buddhistischen Gemeinschaft Triratna in Essen und im Retreathaus Vimaladhātu im Sauerland, wo er auch im April wie-

der an einem Sangha-Retreat teilnehmen wird.

Seit die Koordination e. V. im Jahr 2009 Meditation am Obermarkt gegründet hat, kommt Michael regelmäßig zum Sonntagsstudium. An den Offenen Abenden donnerstags trifft man ihn jedoch normalerweise nicht, da er am Donnerstag seine Meditationsveranstaltung in Frankfurt hat. Im letzten Jahr war Michael zusammen mit Bärbel, Jessi, Heidrun und Klaus im Komitee, dem kollektiven Leitungsgremium von Meditation am Obermarkt. Das Komitee wurde in der letzten Mitgliederversammlung bestätigt, zusätzlich aufgenommen wurde Stefan, der bislang Vorsitzender des Vereins war. Somit haben Michael und Stefan ihre Funktionen getauscht.

Michael ist Vater zweier heranwachsender Töchter, die in Zukunft weniger der väterlichen Obhut bedürfen, sodass er mehr Zeit für die Leitung des buddhistischen Vereins Koordination e. V. hat.

Michael ist per E-Mail zu erreichen unter michael@gelnhausen-meditation.de. Das Bild links zeigt Michael auf einem Infostand der Koordination e. V. beim Wesak-Fest 2007 in Frankfurt.

28. Februar

Mu ... SESSHIN

Für den Sesshin am 28. Februar sind noch zwei Plätze frei. Wir führen bei diesem Sesshin erstmals das „Mu“ des japanischen Zen bei unserer Meditation ein.

Ein Sesshin ist ein intensiver Meditationstag. Von 14.00 h bis 18.00 h wechseln sich Sitz- und Gehmeditation im Schweigen ab. Unsere bisherigen Teilnehmer/innen berichten, dass es auf diese Weise möglich sei, deutlich tiefer in Meditation zu gelangen als sonst — eine Gele-

genheit, die man nicht verpassen sollte. Um 18 h endet die Meditation, danach nehmen wir einen gemeinsamen Imbiss ein, für den möglichst jede/r Teilnehmer/in eine Kleinigkeit mitbringen sollte. Wir machen dann eine „Manöverkritik“ und tauschen unsere Erfahrungen aus.

26. 3. Vortrag von Antonia über ihr...

Leben mit Mozart

Antonia ist seit etwa einem Jahr eine unserer aktivsten Teilnehmerinnen. Die studierte Kirchenmusikerin steht unter anderem dafür, dass bei unseren Veranstaltungen das Chanting von Mantras einen größeren Stellenwert bekommen hat. Am 26.3. wird sie erstmals einen Offenen Meditationsabend leiten und dabei einen Vortrag unter dem Titel „Mein Leben mit Mozart“ halten. Sie wird an diesem Abend unterstützt von Annette, die nicht nur bei uns meditiert, sondern auch Antonias Gesangsschülerin ist. Wir dürfen uns auf ein ganz besonderen Meditationsabend freuen!

Stopping-wie man die Welt anhält

8. März: Kino

Zum ersten Mal seit vier Jahren fahren wir wieder zusammen nach Frankfurt ins Kino. Der Film **Stopping: wie man die Welt anhält** ist ein „Film über Meditation, ihre For-



men und Praxis“ (Eigenwerbung). Wir werden gemeinsam nach Frankfurt fahren, den Film ansehen und darüber diskutieren. Der ge-

naue Zeitpunkt und ist noch nicht klar, weil das Filmprogramm und das Frankfurter Kino, in dem der Film an diesem Tag läuft noch unklar ist, es wird aber auf jeden Fall abends sein. Allen Personen, die sich bis Donnerstag, 5. März, angemeldet haben, teile ich die Einzelheiten am Freitagvormittag per Mail mit. Wir werden mit dem Zug nach Frankfurt fahren. Es entstehen also Kosten für die Zugfahrt (Gruppenkarte) und für den Eintritt ins Kino.

Bis 15. März anmelden! **Sonntagsstudium**

Seit 2010 bieten wir in Gelnhausen Sonntagsstudium, als letztes haben wir Das Buch „Säe eine Absicht, ernte ein Leben“ von Dhammaloka studiert, womit wir spätestens im April fertig werden.

Für danach gibt es **zwei verschiedene Optionen**. Bereits ab April biete ich die Option eines kombinierten Studien- und Meditationskurses zum Thema „**körperbetonte erdverbundene Meditation**“ an. In diesem Kurs werden wir Kurzvorträge hören und darüber sowohl einzeln als auch in der Gruppe reflektieren, außerdem gibt es körperbetonte Meditationen, die auf der Basis von Körper- und Atemachtsamkeit und der metta bhavana unsere Meditationspraxis vertiefen und uns sowohl erden als auch höhere Dimensionen erschließen. Für diesen Kurs soll man unbedingt eine Rücksprache mit mir nehmen, sich **bis 15. März** anmelden und dabei mitteilen, an wel-



chen Sonntagen (bzw. Feiertagen oder Samstagen) man nicht kann, damit pro Monat ein Tag ausgewählt wird, an dem möglichst alle InteressentInnen kommen können. Wer sich danach anmelden möchte, hat keinen Einfluss auf die Daten. Weitere Einzelheiten auf unserer Webseite.

Als zweite Option biete ich das Studium von Auszügen aus Fritz Schäfers Buch „**Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen**“ an“. Hier hat Schäfer alle Reden des Buddha aus dem Pali-Kanon gesammelt, die sich explizit an LaienanhängerInnen gewendet haben und diese kommentiert. Mit diesem Kurs soll im September begonnen werden.

Am 12. März bei MaO: **Film über Tibet**

Am 12. März werden wir erstmals im Rahmen unserer Offenen Meditationsabende einen Kurzfilm über Tibet zeigen. Der Film dauert ca. 30 Minuten, anschließend werden wir den Film diskutieren. An diesem Abend fällt daher die zweite Meditation aus.



Programm für Wesak (9./10. Mai) **Buddhatag in GN**

Wie in den letzten MaO-Nachrichten mitgeteilt, werden wir dieses Jahr das Wesak-Fest anlässlich der Erleuchtung Buddhas vor rund 2600 Jahren erstmals öffentlich in der Gelnhäuser Zehntscheune feiern.

Die Planung wird vom Komitee der Koordination e. V. vorgenommen. Wir benötigen allerdings noch HelferInnen, sowohl für den Aufbau und die Vorbereitung am 9. Mai als auch für die Durchführung am 10. Mai. Teilt uns daher bitte mit, wer an welchem der beiden Tage mithelfen möchte. Es wäre gut, wenn möglichst viele von euch da wären, damit es zu informativen Gesprä-



chen mit den Interessierten kommen kann. (Bild: Wesak 2006)



Folgendes Programm ist geplant:
09.00 h Saalöffnung — Beginn
10.00 h Wozu Meditation?
Kurzvortrag und Diskussion
11.00 h geleitete Meditation
Körper- und Atemachtsamkeit
12.00 h Imbiss
13.00 h Wofür steht Wesak
Vortrag über Buddha + Dharma
14.00 h Bilder und Impressionen
Lichtbilder und Erläuterungen
15.00 h geleitete Meditation:
Schnupper-metta-bhavana
16.00 h spirituelle Gemeinschaft
Vortrag und Diskussion
17.00 h kurzes Ritual und Chanting
17.30 h Gespräche zwischen Mitgliedern der Gelnhäuser spirituellen Gemeinschaft und Interessierten
Gegen 19.00 h Ende

5. März **Meditationstipps**

Am 5. März ist wieder unser Tag, an dem wir uns über Meditation austauschen und uns gegenseitig Tipps für die Meditation geben. Wenn noch Zeit genug sein sollte, werden wir hinterher das Siebenstufige Gebet sprechen und ein Lichtopfer darbringen — wahlweise am Hauptschrein oder am neuen Tara-Schrein.

Auch im März jeden Donnerstag: **Einfach kommen!**

Unsere Offenen Abende finden im März an jedem Donnerstag statt. Wer unsere Meditationstechniken noch nicht kennt, kommt um 18.15 h, alle anderen um 19.00 h

Bis 21.30 h wechseln sich Meditation, Vortrag, Diskussion, Fragestunden und anderes mehr ab. Einzelheiten zu den Veranstaltungen finden sich auf unserer Webseite.

Anmelden muss man sich auch weiterhin nicht. Die Veranstaltung ist gebührenfrei, wir freuen uns aber für eine Spende in den bereitstehenden Spendenkasten.