



## MEDITATION AM OBERMARKT

Die MaO-Nachrichten wurden zusammengestellt von Horst aus Gelnhausen.

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

**Donnerstag 11.9.**

### Bilder vom Pilgern

An diesem Donnerstag beginnen die Offenen Meditationsabende wieder wie üblich um 19.00 h. Nach der Meditation um 20.00 h gibt es einen Lichtbildervortrag von Horst über seine diesjährige Pilgerwanderung in der Türkei.



Natürlich sind auch Fragen und Diskussionsbeiträge erwünscht. Zum Abschluss werden wir einige Mantras rezitieren.



Pilger (oben) und der Pfad (unten)

**Vom 2.— 6. Oktober:**

### Nirmala in GN

Auch in diesem Jahr kommt Nirmala, ein sehr erfahrenes Ordensmitglied, dessen Spezialgebiet Meditation ist, zu uns nach Gelnhausen.



Da wir üblicherweise am ersten Donnerstag im Monat Fragen und Tipps zur Meditation austauschen, ist es gut, am 2. Oktober Nirmala bei uns zu haben und ihn um Rat fragen zu können.

Es gibt auch die Möglichkeit am Samstag um 9.00 h mit Nirmala zu meditieren. Wir werden anschließend zusammen mit Nirmala ins Café Art zum Frühstück gehen. Auch dies ist eine gute Gelegenheit, sich an ein besonders meditationserfahrenes Ordensmitglied zu wenden.

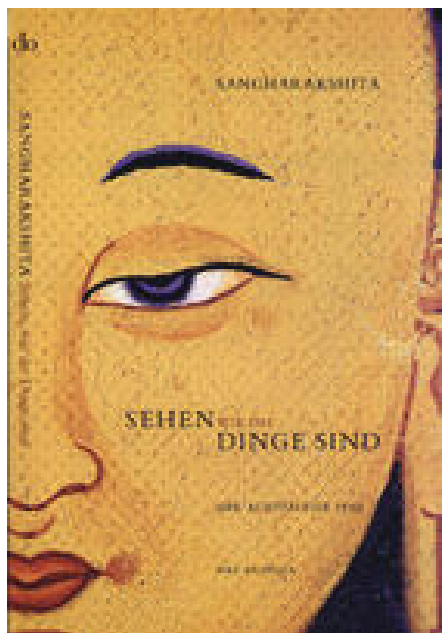
**ab 23. September:**

### Studienkurs

Der Buddha hat seinen Weg als den „Edlen Achtfältigen Pfad“ beschrieben. Acht Übungen sind es, die aufgenommen und allmählich immer weiter verfeinert werden müssen, wenn man sich zu spiritueller Vollkommenheit entwickeln

möchte, was möglich ist. Man ist dann eine oder ein Buddha. Buddha heißt „Erwachte/r“, man hat die Ebene des Leidens verlassen und weilt in Glückseligkeit. Welche acht Übungsfelder dabei zu bearbeiten sind, hat der Buddha dargelegt. Sangharakshita hat dies aufgegriffen und in seinem Buch „Sehen, wie die Dinge sind“ klar erläutert, was das für uns Menschen des 20. und 21. Jahrhunderts bedeutet. Dies wird die Grundlage unserer Veranstaltung aus der Reihe „Hören — Reflektieren — Meditieren“ sein. Die Einzelheiten unseres Vorgehens während des Kurses werden wir am ersten Abend gemeinsam festlegen. Der Kurs findet jeweils dienstags statt und geht über acht oder neun Wochen. Wer möchte, kommt bereits um 19.00 h zur Meditation, der Studienkurs selber wird jeweils von 20.00 h bis 21.30 gehen. Die Kursgebühr beträgt 60 EUR für Gäste und ist für Freund/innen wie üblich auf Dana-basis.

Der Kurs findet nur statt, wenn bis **18. September** mindestens vier Anmeldungen vorliegen.



## ab 10.10. nicht nur für Anfänger: **Meditationskurs**

Meditieren gründlich erlernen ist deutlich mehr als nur die Mini-Einführung donnerstags um 18.15 h für Einsteiger.



In diesem Kurs befassen wir uns zunächst mit der Optimierung der individuellen Sitzhaltung. Als dann lernen wir Achtsamkeitsmeditationen, die Entfaltung positiver Emotion, Gehmeditation kayanupassana (body-scanning) und Gehmeditation kennen. Wir lernen die fünf Gruppen von Meditationshindernissen und die die fünf Techniken des Umgangs mit diesen kennen, die Meditationsvorbereitung S.P.I.E.L., die möglichen Meditationsziele und verorten unsere meditative Entwicklung auf einer Meditationslandkarte.

Die Gebühr für diesen Kurs beträgt 80 EUR, im Preis enthalten sind zwei individuelle Nachbesprechungen ein bzw. drei Monate nach Kursende. Selbstverständlich können unsere erfahrenen Freund/innen zur Vertiefung kostenlos an diesem Kurs teilnehmen. In jedem Fall ist aber eine rechtzeitige Anmeldung nötig.

26.—28. September

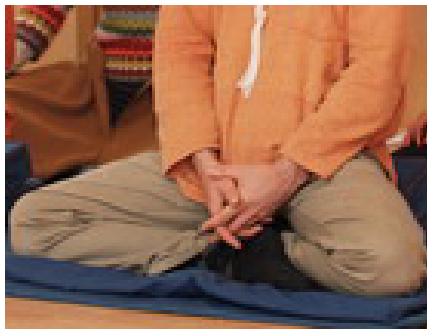
## **Workshop für Fortgeschrittene**

In diesem Wochenend-Workshop lernen wir die brahma viharas, die Vollkommenen Geisteszustände kennen und beginnen sie einzuüben.



Voraussetzung ist die Kenntnis unserer beiden grundlegenden Meditationstechniken (Vergegenwärtigungen des Atems und metta bhavana), sowie eine mindestens

sechsmontatige tägliche Meditationsspraxis und möglichst reiche Erfahrung mit der metta bhavana, denn alle brahma viharas bauen auf der metta bhavana auf. In der metta bhava üben wir, allen fühlenden Wesen mit der gleichen Empathie zu begegnen wie uns selbst. Drei dieser Meditationsform verwandte Meditationen ergänzen diese grundlegende Emotion der selbstlosen Liebe durch die Entwicklung neidloser Mitfreude (mudita bhavana) tiefem Mitgefühl ohne mitzuleiden (karuna bhavana) und dem verständnis- und liebevollen Gleichmut aufgrund von sich vertiefender Einsicht (upekkha bhavana). Der Workshop beginnt am Freitagabend um 18.00 h. Am Samstag geht die Planung von 10 bis 18 h und am Sonntag von 10 bis 15 h aus. Einzelheiten werden am Freitagabend festgelegt. Der Kurs erfolgt auf Danabasis, eine Anmeldung ist nötig. Der Kurs findet nur statt, wenn sich bis 18. September mindestens vier Personen angemeldet haben.



am 5. Oktober ist

## **Meditatives Wandern**

Am Sonntag, dem 5. Oktober findet unsere diesjährige Herbstwanderung statt, die nicht länger als 12 km sein wird. Unterwegs wird eingekehrt. Mit Nirmala haben wir diesmal einen erfahrenen Wanderfreund unter uns, der auch die sehr



Das Bild entstand bei der Herbstwanderung 2013

erfolgreiche Herbstwanderung im letzten Jahr mit vorbereitete.



Um 9.30 h treffen sich die Wanderfreunde, die gemeinsam mit Nirmala und Horst frühstücken wollen, im Café Merlin am Bahnhof Gelnhausen. Abmarsch ist um 10.15 h. Wir werden gemeinsam den Panoramaweg nördlich von Gelnhausen gehen und von dort über das Zollloch und die Kuhruh zum Hühnerhof in Hain-Gründau gehen, wo wir zu Mittag essen. Anschließend geht es weiter zum Bahnhof Mittelgründau, von wo aus wir zurückfahren werden nach Gelnhausen. Dort kommen wir um 15.45 h wieder an. Es gibt eine meditative Einlage an der Kuhruh und eine bei Mittelgründau. Die Strecke hat nur leichte Steigungen. Es wäre schön, wenn ihr euch bis 2. Oktober anmelden würdet. Sollte sehr schlechtes Wetter sein, wird die Wanderung auf Samstag, 11. Okt. verschoben.

Vorankündigung für 11. Okt.:

## **Filmabend**

Einzelheiten später.

Vorankündigung für 8. Nov.:

## **SESSHIN**

Das kommende Sesshin wird erstmals von 11.00 h bis 18.00 h gehen. Es gibt einen Mittagsimbiss im Schweigen und einige Denkanstöße aus dem Zen.

## **Veranstaltungen für feste Gruppen**

### Komitee

Die Mitglieder des Komitees treffen sich am 27. September um 18.00 h zum gemeinsamen Abendessen im Schelm von Bergen. Anschließend — voraussichtlich ab 19.00 h — ist Komitee-Sitzung.

### **Sonntags-Studium**

Das nächste Sonntagsstudium findet am 14. September statt. Wir beschäftigen uns mit den Kapiteln 5 und 6 (nur bis S. 278) von Dhammalokas Buch.