

Catherine Cadden & Jesse Wiens

DAS
ONGO-BUCH: **GEWALTFREIE
KOMMUNIKATION
& ACHTSAMKEIT**

**Ein Übungsprogramm, um inneren
Frieden und Mitgefühl zu kultivieren**

Aus dem amerikanischen Englisch
von Nadine Helm und Annett Zupke



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

INHALT

Vorwort von John Kinyon	11
Vorwort von Jane Lazar	15
Willkommen bei Ongo	21
Wie dieses Buch zu benutzen ist	27
Solo-Übungen	29
Vorbereitung auf die Buddy-Übungen	33
Einen Unterstützungskreis schaffen	37
Die Praxis der Gruppenleitung	41

WOCHE 1

Gruppe: Der Ongo-Kreis	49
Buddy-Übungen: Sicherheit, Vertrauen und Respekt	58
Solo-Übungen:	63
Ein Ort, um zu beginnen • Achtsamkeit des Atems • Achtsamkeit des Körpers	

WOCHE 2

Gruppe: Der Mitgefühlkreis	81
Buddy-Übungen: Empathie	90
Solo-Übungen:	93
Achtsamkeit der Bedürfnisse • Bedürfnissen begegnen • Bedürfnisse sein	

WOCHE 3

Gruppe: Selbstmitgefühl	111
Buddy-Übungen: Sich mit dem vergleichenden Geist verbünden	121
Solo-Übungen:	129
„To-Be“-Liste („Seinsliste“) • Tagebuch zum Selbstmitgefühl • Selbstmitgefühls-Meditation	

WOCHE 4

Gruppe: Uns dem Leiden zuwenden sowie einer Macht, größer als wir selbst	149
Buddy-Übungen: Dem Leiden zuwenden, Gelassenheit finden.	159
Solo-Übungen:	165
Briefkasten des Lebens • Tägliche Wunder • Unsere Ahnen rufen	

WOCHE 5

Gruppe: Glaubenssätze	179
Buddy-Übungen: Mitgefühl	191

Solo-Übungen:	195
Glaubenssätzen auf den Zahn fühlen • Gewohnheit und Wahlfreiheit • Bitten	

WOCHE 6

Gruppe: Angelegenheiten abschließen	213
Buddy-Übungen: Verständnis, Akzeptanz und Zugehörigkeit	222
Solo-Übungen:	227
Das Geschenk erkennen • Bestandsaufnahme • Vergebungsmeditation	

WOCHE 7

Gruppe: Vergebung	243
Buddy-Übungen: Dankbarkeit	252
Solo-Übungen:	257
Die Dankbarkeitsliste • Dank aussprechen • Feiern und Trauern	

WOCHE 8

Gruppe: Feiern und Trauern	271
Buddy-Übungen: Der ehrliche Austausch	280
Solo-Übungen:	285
Die Achtsamkeit des „Shenpa“ • Uns Shenpa zuwenden • Um Hilfe bitten	

WOCHE 9

Gruppe: Shenpa	301
Buddy-Übungen: Mitgefühl	311
Solo-Übungen:	315
Achtsames Gehen • Für alle Wesen praktizieren	
Mitfühlendes Widerspiegeln	

WOCHE 10

Gruppe: Die Wahrheit sprechen	331
Buddy-Übungen: Mitfühlende Grenzen	341
Solo-Übungen:	347
Die rechte Rede • Die Verbindungsbitte • Die HERZ-Meditation	

WOCHE 11

Gruppe: Dialoge der Herzen	363
Buddy-Übungen: Der Haken	374
Solo-Übungen:	379
Ernten • Post-Ongo-Unterstützung • Einfach nur Sitzen	

WOCHE 12

Gruppe: Die Ongo-Ernte	393
Buddy-Übungen: Die reine Begegnung	397
Solo-Übungen:	399
Noch fünf Tage leben • Noch vier Tage leben •	
Noch drei Tage leben • Noch zwei Tage leben • Noch einen Tag leben	

ANHANG

Bedürfnisrad	410
Gefühle	412
Körperempfindungen	413
Selbstmitgefühl	414
Schaubild: Der Kommunikationsfluss	415
Die Bedürfniskarten	416
Über die Zitate	417
Danksagung	429
Über das Autorenpaar	437

DIE ONGO COMPANION WEBSITE

www.ongo.global

Hold dir noch mehr Unterstützung für deine tägliche Übung in Gewaltfreiheit

Die Webseite für Ongo-Weggefährten und Weggefährtinnen ist ein kostenfreier online Zufluchtsort, der eine Vielzahl an zusätzlichen Ressourcen bietet, um Lernen und Verbundenheit zu unterstützen. Dort kannst du:

- * Audioaufnahmen von geführten Ongo-Meditationen herunterladen
- * Videoaufnahmen der Ongo-Lehren anschauen
- * Ressourcen finden, um deine eigene Ongo-Gruppe aufzubauen
- * Dich mit anderen Ongo-Praktizierenden und Gruppen weltweit in Verbindung setzen
- * Dich für 1:1 Übungsunterstützung mit Catherine und Jesse einschreiben und das ist nur der Anfang!

Geh einfach online auf www.ongo.global, um mitzumachen.
Wir freuen uns darauf, dich dort zu sehen.

VORWORT

John Kinyon

Ich kenne Jesse und Catherine seit vielen Jahren. Ebenso kenne ich viele Menschen aus der Gewaltfreie-Kommunikations-Gemeinschaft, sowohl Trainerinnen und Übende. Mit Catherine und Jesse fühle ich mich besonders eng verbunden und verspüre eine tiefe Wertschätzung und höchsten Respekt dem gegenüber, wie sie leben, was sie mit anderen teilen.

Anfang der 2000er Jahre begegnete ich Jesse. Ich leitete eine Übungsgruppe zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK), an der er teilnahm. Kurz nachdem er zur Gruppe kam, mussten wir einen neuen Ort für unsere Treffen finden und Jesse bot seine Wohnung an. Zur damaligen Zeit lebte und praktizierte er in einer Gemeinschaft im San Francisco Zen Zentrum und teilte sich seine Wohnung mit anderen Gemeinschaftsmitgliedern. Ein paar Jahre lang leitete ich also eine GFK-Übungsgruppe in Jesses Wohnzimmer, Tür an Tür mit dem San Francisco Zen Center.

Ich bin jede Woche aufs Neue immer wieder gerne zu dieser Übungsgruppe gegangen. Jesses Präsenz und die Präsenz, die er aus seiner Zen Meditation und Praxis mitbrachte, hatten einen großen Anteil an dem, was mir so gut gefiel. Achtsamkeit und spirituelle Praxis waren mir zum damaligen

Zeitpunkt bereits seit vielen Jahren zutiefst wichtig – und sind es seither geblieben. Vor allem die Spiritualität, die ich in dem vernahm, was Marshall Rosenberg, der Gründer der GFK anbot, ließ mich eine Anziehung zu ihm und seiner Lehre spüren. Spiritualität bedeutet für mich, zu sehen und zu erfahren, dass wir alle gemeinsam Teil der Einheit des Lebens sind.

Achtsamkeit und Meditation führen mich in diese Wirklichkeit. Sie bilden eine tägliche Praxis, der Gegenwart von Moment zu Moment zu begegnen. Mich an diesen Ort zu begeben, ist ein Training für meinen Geist und meine Aufmerksamkeit. Um mich wieder und wieder zurückzuführen, wenn ich den Kontakt zu ihm verliere, muss ich mich innerlich widmen und mich der Praxis verschreiben. Und ich verliere den Kontakt häufig. Oftmals auf eine Art und Weise, die sich ziemlich frustrierend, schmerzhaft und entmutigend anfühlen kann. Das Leben präsentiert fortwährend Herausforderungen und der Teil meines Gehirns, der das Überleben, Sicherheit und Selbstschutz gewährleisten möchte, wird wieder und wieder getriggert. Stress, Angst, Ärger und die Flucht-Kampf-Reaktion springen an. Mut, Stärke, Durchhaltevermögen und vor allem Selbstmitgefühl sind vonnöten, um wieder und wieder zur Praxis zurückzukehren.

Ich glaube, dass alle, die sich dieser Arbeit verschreiben, etwas zutiefst Wichtiges nicht nur für ihr persönliches Wohlergehen tun, sondern für die gesamte Menschheit an sich. Ich glaube ebenso, dass wir durch diese Praxis unser Gehirn und unser Nervensystem neu vernetzen und weiterentwickeln. So werden wir immer weniger durch die primitiven, instinktiven Anteile dominiert und zunehmend befähigt, bewusst zu wählen, die Regionen unseres Gehirns zu nutzen und zu stärken, die Liebe, Schönheit, Mitgefühl, Güte und Beitragen repräsentieren. Wir verändern unser Gehirn jeden Tag, lassen es weniger anfällig für Gewalt werden und empfänglicher für Liebe und Güte.

Ich sehe die Gewaltfreie Kommunikation als ein sprachliches Werkzeug, das uns in dieser Angelegenheit hilfreich sein kann. Dennoch betonte Marshall wieder und wieder: um effektiv zu sein, darf es nicht nur um die

Art der Sprachverwendung gehen. Es geht vielmehr um ein Bewusstsein, ein Gewahrsein und eine Präsenz sowie um das Erleben der Allgemeingültigkeit mitfühlender Verbindungen zueinander und mit allem Leben. Was ich in Jesse von Anfang an gesehen habe, und was sich im Laufe der Zeit nur noch vertieft hat, ist sein Vermögen, die GFK von diesem Ort aus zu praktizieren und weiterzugeben: aus einer tiefen inneren Stille und Liebe heraus, die mich bewegt und mein Herz und meine Seele berührt.

Catherine erlebe ich als ein helles Licht, welches den Himmel erstrahlen lässt. Durch ihre GFK Arbeit mit Schülerinnen an der Temba-Schule, die sie gegründet hat, und ihr Programm „Play in the Wild!“ konnte ich sehen, wie sie nun schon viele Jahre lang einen Beitrag im Leben junger Menschen leistet. Es ist jene Art von Beitrag, die Menschen im Rückblick als einen Wendepunkt in ihrem Leben erinnern. Eine Erfahrung, die dazu beitrug, dass sie zunehmend das Leben und die Beziehungen leben, die sie leben möchten und die sie in die Lage versetzt, zu der Welt beizutragen, die sie sich wünschen. Catherines Mut und ihre Leidenschaft spiegeln sich in einem Leben, tiefster Integrität und im Geiste des Dienens wider, welches eine ansteckende Wirkung auf Menschen um sie herum hat.

Ich war einmal auf einem neuntägigen GFK International Intensive Training in Albuquerque, New Mexico, USA. Dort erhielten wir Nachricht von einer nahegelegenen Schule, in der man gerade den tragischen Verlust eines Schülers erlitt und um Hilfe bat. Catherine ist sofort aktiv geworden. Sie versammelte und organisierte eine Gruppe Freiwilliger aus unserem Training, um die Schule zu besuchen. Vor Ort übernahm sie die Koordination, sprach sich mit der Verwaltung und den Lehrerinnen ab und ließ Mitgefühl-Unterstützungsgruppen entstehen, die wir in der gesamten Schule an unterschiedlichen Standorten anboten. Es war beeindruckend zu sehen, wie ihre Führungskraft und ihr Charisma auf so sanfte, fürsorgliche und kraftvolle Weise zu Tage trat. In den Gesprächen mit den Erwachsenen und Jugendlichen, war sie sehr präsent und klar, voller Liebe und Mitgefühl. So sehe ich Catherine.

Jesse und Catherine sind Partner in jeglicher Hinsicht. Sie sind mir und anderen eine Inspiration. Ihren ZENVC-Ansatz und die Programme, die sie gemeinsam entwickelten, bieten sie in den USA und weltweit an. Ich glaube dadurch, wie beide auf ihre ganz eigene Art und Weise Achtsamkeit, Spiritualität und andere Disziplinen miteinander verknüpfen, verhelfen sie der Gewaltfreien Kommunikation, für mehr Menschen zugänglich und in der Anwendung wirksamer zu sein.

Ich glaube, dass die GFK auf der Reise der Menschheit, weg von einem Übermaß an Gewalt und Leid, hin zu einer Vorherrschaft des Friedens und des Mitgefühls, sowie dem gesunden, sinnerfüllten und nachhaltigen Zusammenleben auf unserem kleinen Planeten, eine große Rolle zu spielen hat. Dadurch, dass du mit Catherine, Jesse und den anderen Teilnehmenden des Ongo-Programms zusammenkommst, bist du ein Teil dieser Reise und leistest einen Beitrag. Ich danke dir, dass du dich einer Übungspraxis widmest und verschreibst, die nicht nur dein eigenes Leben bereichern wird, sondern auch dazu beiträgt, die Welt zu gestalten, von der wir wissen, dass sie möglich ist.

JOHN KINYON

Vom Internationalen Zentrum für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) zertifizierter Trainer, Mitbegründer des Programmes „Mediate Your Life“ und Mitautor des Buches „From Conflict to Connection: Transforming Difficult Conversations into Peaceful Resolutions“
www.johnkinyon.com

VORWORT

Jane Lazar

Ich glaube, dass wir alle auf einer evolutionären Reise zu mehr Verbundenheit mit dem Leben hin sind. Oder aber, dass wir zumindest, auf einer bestimmten Ebene, eine Sehnsucht danach haben. Der Begründer des Soto-Zen, Dogen Zenji, sagte: „Studieren wie der Buddha, bedeutet das Selbst zu studieren. Das Selbst zu studieren, bedeutet, das Selbst zu vergessen.“ Diese Worte beschreiben nicht nur die Reise, die es bedeutet, Buddhismus zu praktizieren, sondern auch die vielen Pfade und Praktiken, die uns anleiten, nach innen zu schauen. Richten wir unser Gewahrsein auf die verschiedenen Elemente, die unser individuelles „Selbst“ umfassen, dann kann es sein, dass wir schlussendlich „das Selbst vergessen“. Dadurch erschließt sich uns ein größeres Gefühl der Verbindung mit uns selbst, anderen und allem Leben.

Catherine Cadden und Jesse Wiens sind seit vielen Jahren auf dieser Reise. Sie selbst studieren mit Ernsthaftigkeit, praktizieren hingebungsvoll, unterrichten und teilen diese Praxis mit Menschen in vielen Ländern. Hier findest du eine fein herausgearbeitete Auslese ihrer Erfahrungen und Erkenntnisse, die mit viel Fürsorge für euch, die Leserschaft, ausgearbeitet wurden.

Ob du nun bereit bist, mehr Leichtigkeit in deine Beziehungen zu bringen, ein größeres Erleben von Wahlfreiheit in deiner Arbeit und deinem Leben haben willst oder tiefer mit dir selbst in Verbindung treten möchtest, die Übungen des *Ongo-Buches* bieten dir, in ihrer Kombination aus Struktur und Freiheit, eine schrittweise und detaillierte Entwicklung der Übungspraxis. Struktur findest du in der Form der Übungen und Freiheit in den Selbsterforschungen, zu denen du, im Hinblick auf dich und andere, eingeladen bist.

Das *Ongo-Buch* vereint drei Richtungen, die zu lernen in meinem eigenem Leben, von zentraler Bedeutung gewesen sind: Gewaltfreie Kommunikation (GFK), entwickelt von Marshall Rosenberg, die traditionelle Form der Zen-Praxisperiode (*ango* auf japanisch) sowie das Arbeiten unter Einbezug des Körpergewahrseins (des Spürens unserer Körperempfindungen) im gegenwärtigen Moment.

Im Kern der Ongo-Reise findet sich Dogens Einladung „das Selbst zu studieren“. Diese Einladung trifft auch ins Herz – oder in den Bauch – der GFK: sich mit unseren tiefen und kostbaren universellen menschlichen Bedürfnissen zu verbinden. Weil alle Menschen dieselben Bedürfnisse teilen, wird das Verbinden mit unseren eigenen Bedürfnissen zum Medium und schafft uns Zugang zur Verbindung mit allem Leben.

Catherine und Jesse sprechen über das Erfüllen von Bedürfnissen auf einzigartige Weise – nicht vor dem Hintergrund, ob ein Bedürfnis erfüllt ist oder nicht, wie etwa im Sinne von Gewinn oder Verlust, sondern vielmehr rücken sie das Spüren der Energie, des Lebens, welches dem Bedürfnis innewohnt, in den Vordergrund. Die Autorinnen leiten uns auf geschickte Art schrittweise darin an, den Gedanken und Gefühlen, die gegebenenfalls unsere Bedürfnisse umgeben, eine einfühlsame Präsenz entgegenzubringen. Dies ermöglicht uns, vollkommen gegenwärtig gegenüber den Sehnsüchten und Bedürfnissen zu sein, die vielleicht im Kindesalter unerfüllt geblieben sind. „Hallo Bedürfnis, schön dich zu treffen!“

Ich war begeistert, als ich das *Ongo-Buch* las, dies niedergeschrieben zu finden. In meiner eigenen Arbeit mit Klienten mit Entwicklungs Traumata – Verletzungen aus der Kindheit – ist dies häufig ein transformativer und heilsamer Moment. Diese erleben häufig überrascht, wie das Berühren des Schmerzes, der ein lang gehegtes Bedürfnis umgibt, sich eigentlich sogar gut anfühlt! Als Kind wäre dieser Schmerz nicht tolerierbar gewesen; von ihm Abstand zu nehmen war notwendig für das Überleben. Als Erwachsene jedoch stehen uns die Ressourcen zur Verfügung, die vonnöten sind, um uns dem Schmerz allmählich anzunähern, ohne uns überwältigt zu fühlen. Wenn wir ihm schlussendlich begegnen, fühlt es sich gut an, weil wir einem Teil von uns selbst wieder begegnen und wiederentdecken. Es gibt ein natürliches Wissen um die Wahrheit, welches uns zugleich stärker und weniger abwehrend werden lässt.

Es ist möglich, sich dem *Ongo-Buch* alleine, mit einer Partnerin* oder einer Gruppe von Freunden und Kolleginnen zu widmen. Wenn ihr als Gruppe mit dem Buch arbeitet, führen Jesse und Catherine euch Schritt für Schritt an die Fähigkeiten heran, die für den Austausch und ein Miteinander vonnöten sind. Ich habe schon Gruppen erlebt (selbst bei einer Gruppenstärke von drei Personen!), in denen das Tempo zügig und unbewusst war, so dass es beispielsweise keinen Moment des Innehaltens gab, um die verletzlichen Worte eines Gruppenmitgliedes zu würdigen und aufzunehmen. Ein weiteres Beispiel ist, dass jemand zu sprechen beginnt, während seine Vorrednerin lediglich einen tiefen Atemzug nimmt. Im Gegensatz dazu wird das *Ongo-Buch* dich anleiten, bewusste Begegnungen in der Gruppe zu gestalten, in der jedes Herz und jeder Beitrag eines

* Im Bemühen um gewaltfreie Sprache und achtsame Gendergerechtigkeit verwenden wir wo immer möglich neutrale Formen oder wechseln zwischen weiblichen und männlichen Sprachformen ab. Wurde ein bestimmtes Gender verwendet, sind i.d.R. alle anderen Gender jeweils mit gemeint (Anm. d. Lekt.).

jeden Mitgliedes in tiefem Respekt gehalten sind. Du wirst verschiedene Praktiken lernen, wie zum Beispiel bewusst einen Atemzug zu nehmen zwischen den einzelnen Beiträgen oder aber gemeinsam rhythmisch zu atmen. Diese Übungen verlangsamen das Tempo und richten unsere Aufmerksamkeit auf unsere Erfahrung als Individuum, sowie auf uns als Teil der größeren Gruppe. Dies illustriert Dogens Aussage:

„Das Selbst zu studieren bedeutet, das Selbst zu vergessen.“

Auch auf individueller Ebene ist ein Verlangsamen von unschätzbarem Wert. Das *Ongo-Buch* unterstützt uns darin durch seine Formate und Übungen. Zu verlangsamen ist notwendig, um mit uns selbst in Verbindung zu treten, in Kontakt mit unserem Körper zu sein und das zu spüren, was von Moment zu Moment in uns lebendig ist. Es schenkt uns die Möglichkeit, uns unserer Freude als auch unserer Schmerzen bewusster zu sein. Ich glaube, dass Verlangsamen und Innehalten Teil von Respekt und Selbstfürsorge sind, die uns erlauben, alle inneren Anteile von uns zu hören. Wenn wir dies tun, senden wir uns selbst die Botschaft, dass wir wertvoll und kostbar sind. Das Universum wird uns diese Botschaft widerspiegeln.

Catherine und Jesse sind mir teure Freunde. Ich traf beide im San Francisco Zen Center, bevor sie einander kennenlernten. Ich kann ehrlich sagen, dass ich noch nie zwei Menschen gesehen habe, die ihre Leidenschaft so brennend, mit soviel Hingabe und Courage verfolgen – so brachten sie die GFK 2007 nach Afghanistan und bildeten Oasen menschlicher Verbindung und des Zuhörens inmitten brennender Konfliktherde in vielen Ländern dieser Welt. Vor ihrer Arbeit mit jungen Menschen habe ich tiefsten Respekt. Ich erinnere mich noch gut an eine Aufführung von Catherines Schülerinnen aus der Temba-Schule. Noch nie habe ich in einem Kreis von Kindern gegessen, die so ruhig und präsent waren, wie ihre Schüler hinter der Bühne vor dem Auftritt. Ich war fassungslos über die Qualität an Tiefe und Gewahrsein in jenem Kreis. So etwas hatte ich mit Kindern noch nicht erlebt!

Ich lächele, wenn ich mich daran erinnere, dass Catherine und Jesse genauso fleißig spielen können, wie sie fleißig arbeiten können. Im Jahre 2008 leitete ich gemeinsam mit ihnen bei sich zu Hause, damals Mt. Shasta, Kalifornien, einen Workshop. Ich kann mich nicht erinnern je so gelacht zu haben, wie abends nach dem Workshop, als wir gemeinsam an ihrem Küchentisch saßen.

Ich bin glücklich und inspiriert darüber, dass Catherine und Jesse soviel Engagement und Hingabe aufbrachten, um die Übungen so fein strukturiert und klar geordnet in dieses Buch zu fassen und dich zum Erforschen einladen. Indem du dieses Geschenk von ihnen empfängst, kann deine Praxis zum Geschenk an dich selbst und die Welt werden. Durch das gemeinsame Üben (selbst die Solo-Übungen machst du zeitgleich mit anderen) stellst du bewusst und feierlich die Wahrheit unseres Verbundenseins dar und rückst es damit mehr in unser bewusstes Gewahrsein. Wie eine Welle breitet es sich aus und kommt allen Wesen zugute.

JANE LAZAR

Zen-Priesterin der Linie Shunryu Suzuki-roshis,
Somatic Experiencing (SE) und NARM Praktizierende
www.janelazar.net

Während unserer kurzen Zeit auf diesem wundervollen Planeten müssen wir uns tief voreinander, der Erde und vor allen anderen fühlenden Wesen verneigen und mittels der Kraft der Liebe allem widerstreben, was Hindernisse erschafft oder als Hindernis zwischen uns und dem gesamten Königreich des Lebens steht.

ALYCEE LANE

WILLKOMMEN BEI ONGO

Eine Einladung

Wir alle begleiten einander einfach nur nach Hause.

RAM DASS

Frieden. Mitgefühl. Weisheit.

Was kommt dir in den Sinn, wenn du diese Worte liest?

Denkst du an dein Leben oder das jemand anderes? Denkst du an den Ort, an dem du lebst und arbeitest oder an einen exotischen, abgelegenen Ort? Denkst du an etwas, dass du täglich lebst oder an etwas, dass du dir wünschst?

Als Meditationslehrerinnen, Lehrer der gewaltfreien, direkten Aktion und Trainerinnen für Gewaltfreie Kommunikation haben wir Kurse auf sechs Kontinenten gegeben und mit tausenden Menschen gearbeitet. Wo auch immer wir hinkommen, in aller Regel stellen uns die Menschen folgende Frage: „Was ich heute lerne ist großartig, aber wie kann ich es in meinem täglichen Leben praktizieren?“

Was, wenn Frieden, Mitgefühl und Weisheit nicht lediglich schöne Worte wären, denen du von Zeit zu Zeit einen Besuch abstattest, sondern deine eigentliche tagtägliche Erfahrung? Was, wenn dein Zuhause dein Tempel wäre und dein Leben dein spiritueller Lehrer?

Für uns sind dies keine abstrakten Sorgen. Wir stellen uns selbst tagtäglich solche Fragen: in unserer Ehe, in unseren Beziehungen zu Verwandten, Nachbarn und Kolleginnen. Als Lehrende sehen wir uns in der Verantwortung, in unserem eigenen Leben zu erforschen, wozu wir unsere Schüler einladen: inmitten hitziger Diskussionen uns unseres Atems und unserer Gefühle gewahr zu sein, uns unsere emotionalen Verletzungen und tief sitzenden Glaubenssätze vor Augen zu führen und eigenverantwortlich damit umzugehen, wie sie sich auf unsere Beziehung zu anderen auswirken; den Bedürfnissen anderer mitfühlend begegnen und unsere eigenen Bedürfnisse ansprechen, selbst, wenn wir Angst haben.

Eines ist uns klar geworden: selbst wenn die meisten von uns das „gute Gefühl“ nach einem Workshop oder Retreat genießen, das große Lernen beginnt, wenn wir nach Hause zurückkehren. Erleuchtung ist eine phantastische Idee, aber letztendlich wollen wir doch alle wissen, wie wir eine mitfühlende Diskussion über Geld mit unserer Lebenspartnerin führen können oder wie wir auf weise Art grundlegende Themen in unserer Gemeinschaft ansprechen können. Im Jahr 2007, während eines Kurses in Gewaltfreiheit für Friedensaktivisten in Kabul, Afghanistan, inmitten eines U.S.-geleiteten Militäreinsatzes und Taliban-Selbstmordanschlägen, war das gefragteste Thema, wie man mit der Nachbarin einen ehrlichen Dialog über Müll und Abwasser führen könne.

Ongo entstand im Jahr 2010 als unsere Antwort auf den Ruf, die spirituelle Praxis nach Hause zu bringen. Der Begriff *Ongo* erweist der Japanischen Zen-Tradition des *ango* Ehre.

Ango stammt aus der alten buddhistischen Tradition des *Vassa*, einer dreimonatigen Periode intensiver, spiritueller Kontemplation und Praxis, die während des indischen Monsuns abgehalten wird. Während dieser

Monate war es schwierig zu reisen. Die Straßen waren vom Regen verschlammte und kleine Tiere sowie junge Pflanzen konnten leicht übersehen und zertreten werden. So ließen sich der Buddha und seine Schüler an einem Ort nieder, um ihre Übung in Weisheit und Mitgefühl zu vertiefen.

Wir haben diese Tradition aktualisiert, um den Bedürfnissen der Menschen von heute gerecht zu werden. Wir nennen sie „Ongo“ als Abkürzung für eine fortlaufende (engl.: *ongoing*) Übungspraxis. Auch wenn wir empfehlen, Retreats zu besuchen und Pilgerreisen zu unternehmen, und glauben, dass sie eine kraftvolle Auswirkung auf unser Leben haben können, so wollten wir jedoch Unterstützung für ein Retreat im alltäglichen Leben der Menschen anbieten. Wir wollten eine spirituelle Gemeinschaft gründen, deren Fürsorge und Verbindung zueinander spürbar ist, selbst wenn man zu Hause oder bei der Arbeit ist. Wir wollten, dass die Lehre und die Übungspraxis, die wir anbieten, im Rahmen unserer Beziehungen und Anforderungen des alltäglichen Lebens einen Sinn ergeben.

Jeder Tag unseres Lebens birgt die Gelegenheit, unsere Herzen und unseren Geist für Frieden zu erwecken. In deinen Händen hältst du die Einladung, diese Möglichkeit der Praxis in deinem eigenen Leben zu entdecken. Dieses Buch zeigt dir, von zu Hause aus, „wie du von hier nach da“ gelangen kannst. Auf seinen Seiten findest du zwölf Wochen Inspirationen, Schritt-für-Schritt Anleitungen und bekommst Wege aufgezeigt, wie du dir Unterstützung und Gemeinschaft schaffen kannst. Es gibt keinerlei Voraussetzungen, außer der Bereitschaft, ja zu der Reise zu sagen.

Die Praktiken entstammen hauptsächlich dem Buddhismus, im besonderen dem Soto Zen, dem *Vipassanā* und der Gewaltfreien Kommunikation. Einige von ihnen entspringen anderen Weisheitstraditionen und -lehren, wie beispielsweise der Gewaltfreiheit; dem 12-Schritte Programm, der Arbeit von Stephen und Ondrea Levine; sowie indigenen Stammesältesten mit denen wir direkt gearbeitet haben. Wir glauben, dass alle Praktiken, die wir teilen, uralte Praktiken sind, die in vielen Ländern der Welt heimisch sind. Wir respektieren die Überbringerinnen dieser Traditionen.

Wir möchten ebenso anerkennen, dass in diesem Buch nichts „Neues“ zu finden ist. Wie eine Geschichte, die von Generation zu Generation weiter getragen wird, reflektiert jede neue Erzählung die Generation ihrer Zeit und beinhaltet eine Entwicklung, derer die Menschheit bedarf.

Durch das Teilen dieser Arbeit ehren wir die Lehrer und Lehrerinnen, die dem Ruf des Mitgefühls gefolgt sind und diese Weisheit mit anderen teilen wollen. Wir ehren jene, die vor ihnen kamen und möglicherweise große Mühen auf sich nehmen mussten, um diese Weisheit am Leben zu erhalten.

Ongo verlangt nicht, dass du dich einer bestimmten Religion oder einem Glaubenssystem anschließt. Tatsächlich hoffen wir, dass Ongo dir eine neue Tiefe und neue Möglichkeiten innerhalb deines eigenen Glaubens oder deiner spirituellen Praxis eröffnen kann, egal, ob diese nun im Gebet liegen, der Meditation, dem Yoga oder schlichtweg in der Haltung der Freundlichkeit und Güte gegenüber anderen.

Stelle dir vor, wie es wäre, wenn du deine spirituelle Praxis in allem lebst, was du tust – in Bewegung sowie in Stille, in Worten wie durch dein Schweigen. Stelle dir vor, wie es ist, wenn es keinerlei Trennung gäbe zwischen der Erfahrung auf einem spirituellen Retreat und deinem Leben selbst. Dieses Buch lädt dich durch verschiedene, aufeinander aufbauende, kurze, einfache und machbare Übungen in diese Wirklichkeit ein. Diese Übungen kannst du über den Verlauf von drei Monaten in dein tägliches Leben integrieren.

Dieses Buch setzt die Entwicklung Ongos und die Art und Weise, wie wir diese Praktiken mit anderen teilen fort. Es ist unser Versuch, die Unterstützung, die Gemeinschaft und die Weisheit Ongos jedem Menschen an jedem Ort der Welt zur Verfügung zu stellen. Wir hoffen, dass du auf diesen Seiten mehr findest, als Antworten auf deine Lebensfragen: wir hoffen, dass du einen spirituellen Weg findest, auf dem sich deine Fragen vertiefen und die Antworten sich aus deinen eigenen Einsichten und Entdeckungen entwickeln können.

In deinen Händen hältst du eine Einladung.

Eine Einladung, deinen Pfad des Friedens, des Mitgefühls und der Weisheit zu betreten.

Eine Einladung, zu entdecken, welche Bedeutung diese Reise für dich hat.

WIE DIESES BUCH ZU BENUTZEN IST

Eine kurze Anleitung zum Schnellstart

- * Lies „Willkommen zu Ongo“ („Willkommen bei Ongo“ auf Seite 21).
- * Wenn du alleine übst, lies „Solo-Übungen: Allgemeine Hinweise“ (Seite 29). Wähle dann ein Datum aus, an dem du deine zwölfwöchige Ongo-Übungspraxis beginnst, und fange mit „Woche 1: Solo-Übungen“ (Seite 63) an.
- * Wenn du dich mit einer weiteren Person in die Ongo-Praxis be gibst, lest beide „Solo-Übungen: Allgemeine Hinweise“ (Seite 29) und „Vorbereitung auf die Buddy-Übungen“ (Seite 33). Wählt dann gemeinsam ein Datum aus, an dem ihr eure zwölfwöchige Ongo-Übungspraxis beginnt, und fangt mit „Woche 1: Buddy-Übungen“ (Seite 58) und „Woche 1: Solo-Übungen“ (Seite 63) an.
- * Wenn du die Ongo-Praxis mit einer bestehenden Gruppe durchlaufen möchtest, lies „Solo-Übungen: Allgemeine Hinweise“ (Seite 29)

und „Vorbereitung auf die Buddy-Übungen“ (Seite 33). Nach dem ersten Gruppentreffen geht ihr „Woche 1: Buddy-Übungen“ (Seite 58) und „Woche 1: Solo-Übungen“ (Seite 93) durch.

- * Wenn du Ongo gerne in einer Gruppe üben möchtest, aber keine bestehende Gruppe hast, lies „Einen Unterstützungskreis schaffen: Wie du eine Ongo-Gruppe aufbauen kannst“ (Seite 37).

SOLO-ÜBUNGEN

Allgemeine Hinweise

Für mich sind die Übungen so einfach und machbar, dass ich viele von ihnen auch nach Ongo noch anwende. Obwohl es simple Übungen sind, habe ich den Eindruck, dass sich ihre Wirkung summiert.

FRANCA N., NIGERIA

Die Solo-Übungen sind der Herzschlag Ongos. Sie geben einen beständigen Rhythmus vor, dem wir fünf Tage die Woche folgen können. Tagtäglich stärkt er unsere Verbindung zu Weisheit und Mitgefühl. Wir erleben diese relativ kurzen, täglichen Zeiträume der bewussten Widmung und Einbindung als energetisierend und nachhaltiger, als das gewohnheitsmäßige Warten auf „freie“ Zeit zum Üben.

Ongos Solo-Übungen sind darauf zugeschnitten, allein zu üben. Selbst wenn du nicht innerhalb einer Gruppe mit Ongo arbeitest, erschließt sich dir die gesamte Ongo-Erfahrung, wenn du den Anleitungen dieses Buches

in den Abschnitten zu den Solo-Übungen folgst. Wenn du die Übungen in der Reihenfolge durchgehst, die vorgeschlagen ist, vertiefen die Übungen über den Verlauf der zwölf Wochen dein Verständnis und deine Fertigkeiten.

Innerhalb jeder Woche gibt es einen Ablauf von drei Solo-Übungen, die sich immer mit zwei *Rememberings* abwechseln. *Rememberings* sind (in diesem Buch) inspirierende Zitate, die vertiefend wirken und uns mit der Essenz der Praxis in Verbindung treten lassen. Sie helfen uns dabei, das Sein hinter dem Tun zu erinnern. Somit können wir auch an Tagen, an denen wir aktiv keinerlei Übung ausführen, dennoch kontemplieren, wie wir die Praxis in allem, was wir tun oder zu erledigen haben, verkörpern können. Um Flexibilität und Tiefe deiner Praxis zu unterstützen, ist die Struktur derlei gestaltet, dass du jederzeit die Möglichkeit hast, einen Tag abzuwarten, bevor du mit einer bestimmten Einzelpraxis beginnst, oder dir zwei Tage Zeit zu nehmen, um in eine Solo-Übung besonders tief einzutauchen.

Es folgen ein paar Vorschläge, wie du den besten Nutzen aus den Solo-Übungen ziehen kannst:

- * Plane tägliche Ongo-Zeit ein. Viele Menschen erleben es als unterstützend, eine regelmäßige Uhrzeit für ihre Solo-Übungen festzulegen. Dies nimmt den Stress heraus, den es bedeuten kann, jeden Tag auf's Neue, „Zeit finden“ zu wollen. Wir empfehlen ein Minimum von 30 Minuten pro Tag, an drei Tagen die Woche. Die meisten Solo-Übungen bedürfen weniger als 30 Minuten zur Durchführung. Viele sind jedoch so reichhaltig, dass du dir leicht mehr Zeit für sie nehmen kannst, wenn du den inneren Raum dazu hast. An den anderen Tagen nimm dir ein paar Minuten Zeit, die *Rememberings* zu lesen und zu reflektieren, um deine Verbindung zu Ongo lebendig zu halten. Manche Menschen genießen es auch, sich an den *Remembering*-Tagen mehr Zeit zum Meditieren zu nehmen.
- * Lies die Übungen nicht nur durch, sondern mache sie. Diese Übungen bieten transformative Erfahrungen, die weit über einen Moment

intellektueller Inspiration hinausgehen. Schenke dir selbst die Gelegenheit dazu.

- * Mache die Übungen innerhalb des vorgeschlagenen Zeitrahmens. Selten wird der „perfekte“ Moment eintreffen, in dem nichts anderes unsere Aufmerksamkeit in Beschlag nimmt. Der beste Moment für die Übung ist jetzt. Gleichzeitig bauen die Übungen aufeinander auf. Beginnt man sie also zu lernen, lässt man sie am besten aufeinander folgen.
- * Folge den Anleitungen, selbst dann, wenn du denkst, dass du bereits weißt, wie eine gewisse Übung durchzuführen ist. Die Künstlerin Georgia O’Keefe zeichnete dieselbe Blume über einhundert Mal, um sie bis ins kleinste Detail zu entdecken. Jedes Mal, wenn wir zu einer Praxis zurückkehren, entdecken wir vielleicht mehr als bisher. Eventuell verändern wir, wie wir die Übung durchführen, denn die Praxis verändert uns.
- * Einige Solo-Übungen bieten weitere Möglichkeiten. Dies ist an den folgenden Symbolen erkennbar:



Audio- oder Videoverversionen einiger Übungen stehen in englischer Sprache auf der Ongo-Webseite zur Verfügung: www.ongo.global



„Vom Fleck weg“-Übungen bieten 1 bis 2 minütige Variationen an, die selbst inmitten eines geschäftigen Tages durchführbar sind.



„Vertiefungsübungen“ bieten erfahrenen Übenden Vorschläge, wie sie mit einer bestimmten Übung weiter gehen können.

VORBEREITUNG AUF DIE BUDDY-ÜBUNGEN

Leitfaden für Ongo-Buddies

Ich kann mir nicht vorstellen, dass ich ohne die Buddy-Übungen auch nur einen Bruchteil des Nutzens aus Ongo gezogen hätte. Durch sie habe ich am meisten gelernt. Meine Fähigkeit, etwas zu wagen, nahm zu. Ich begann mir selbst zu vertrauen und die Mitübenden ins Herz zu schließen, denn wir hatten den Raum und die Struktur, uns einander in unserer Verletzlichkeit zu zeigen.

ANDI W., U.S.A.

Ongo-Buddies begleiten dich Schritt für Schritt auf deiner Ongo-Reise. Sie bieten Mitgefühl und Unterstützung an, und tragen zu einer Vertiefung des Lernens bei, die sich von dem Lernen allein oder in der Gruppe unterscheidet. Einige ehemalige Teilnehmende haben die Ongo-Buddy-Übungen als die einerseits herausforderndste und andererseits lohnendste Praxis ihrer Ongo-Reise beschrieben.

Die einstündigen, wöchentlichen Buddy-Übungen bieten einen sicheren Raum und eine Struktur, in der alte Gewohnheiten und Identitäten losgelassen werden können. Sie bieten die Gelegenheit, eine neue Art und Weise auszuprobieren, in der Gegenwart eines Gegenübers, deinem Ongo-Buddy zu sein. Wenn du Teil einer Ongo-Gruppe bist, wirst du während der gesamten Ongo-Zeit, drei verschiedene Ongo-Buddies haben (in der Beschreibung zum ersten, fünften und neunten Gruppentreffen gibt es Hinweise zur Auswahl der Ongo-Buddies). Wenn du nicht Teil einer Ongo-Gruppe bist, kannst du die Buddy-Übungen dennoch durchführen, indem du dir dafür einen Freund oder eine Freundin oder einen deiner Lieben einlädst.

Wir möchten den Ongo-Buddies folgende Vorschläge mit auf den Weg geben:

Bevor ihr euch gemeinsam trefft:

- * Lest die Buddy-Übungen der jeweiligen Woche durch, damit ihr wisst, was ihr zusammen üben werdet. Dies unterstützt Klarheit, leichteres Verstehen, Gegenseitigkeit und Verbindung.
- * Legt eine Uhrzeit fest, die dir und deinem Ongo-Buddy passt, zu der ihr euch einmal die Woche für eine Stunde trefft. Die Buddy-Übungen sind so gestaltet, dass man sie am Telefon sowie bei einem persönlichen Treffen durchgehen kann.

Was du zum Treffen mitbringst:

- * dein Notizbuch oder Schreibpapier
- * Kugelschreiber, Stifte, Bleistifte oder andere Schreibutensilien, mit denen du gerne arbeitest
- * dein *Ongo-Buch*

Während der Buddy-Übungen:

- * Trefft euch (oder nimm den Anruf) an einem ruhigen Ort (entgegen), an dem es nur wenig äußere Ablenkung gibt. Behalte in Erinnerung, dass ihr gemeinsam einen heiligen Raum für euer Treffen gestalten wollt.
- * Behandelt einander so, wie ihr es an einem heiligen Ort tun würdet. Die Übungen führen häufig in eine tiefe Verletzlichkeit und lassen Nähe entstehen. Seid von Anfang bis Ende auf eine Art und Weise füreinander da, die Sicherheit und Vertrauen schafft und von Respekt füreinander geprägt ist.
- * Haltet euch an das vorgegebene Format der Übungen. Dies gibt euch die Gelegenheit, von dem zu lernen, was die Übung euch beiden bieten kann. Selbst wenn einige der Übungen euch vielleicht aus anderen Kontexten vertraut sind, stellst du vielleicht fest, dass sie in diesem Rahmen, so praktiziert, wie in der Anleitung beschrieben, eine neue Bedeutung annehmen.
- * Widerstehe dem Impuls in alte Gewohnheiten des In-Verbindung-tretens zurückzufallen, wie z. B. Mitleid, der Impuls, Dinge in Ordnung bringen zu wollen, Lösungen zu finden, Ratschläge zu geben oder alte Geschichten zu erzählen. Auch wenn an dieser Art und Weise in Verbindung zu treten nichts falsch ist, so ist die gemeinsame Übungszeit jedoch für eine Art des Seins vorgesehen, die sich eventuell verletzlicher anfühlt, ungewohnter oder weniger vertraut, aber schlussendlich lohnender ist.
- * Wenn du mit deinem Ongo-Buddy auf andere Weise in Verbindung treten möchtest, als in der Anleitung vorgeschlagen, frage sie oder ihn zunächst. Dadurch werden gegenseitiges Einbeziehen und Wahlfreiheit unterstützt.

- * Behaltet in Erinnerung, dass es keine „falsche“ Art und Weise gibt, diese Übung zu machen. Wir lernen alle.
- * Entspannt euch und genießt eure gemeinsame Zeit.

EINEN UNTERSTÜTZUNGSKREIS SCHAFFEN

Wie du eine Ongo-Gruppe aufbauen kannst

Dank Ongo stehe ich etwas fester mit beiden Beinen auf dem Boden. Es gelingt mir nun häufiger, den Weg des Friedens und der Präsenz, nach dem ich mich so sehr sehne, auch zu gehen. Die tagtägliche Unterstützung, die es mir bot, zu wissen, dass ich diese Reise mit einer Gruppe anderer Suchender teile, die einen ähnlichen Weg gehen, war wirklich toll für mich.

ADINA R., U.S.A.

Durch das Üben der Praktiken dieses Buches bist du bereits zu einem Teil der weltweit praktizierenden Ongo-Gemeinschaft geworden. Selbst, wenn du dich ausschließlich den Solo-Übungen widmest, ohne je eine Ongo-Gruppe zu gründen, wird deine Erfahrung mit Ongo reich und erfüllend sein.

Sehnst du dich nach einer direkteren Gemeinschaftserfahrung und mehr Unterstützung vor Ort, dann kann es an der Zeit sein, dass du

dir in deinem Heimatort einen Unterstützungskreis schaffst. Mit anderen zusammenzukommen kann die Erfahrung deiner Solo-Reise vertiefen und einen Ort bieten, an dem du dein Ringen mit anderen teilen, dein Wachstum feiern und von den Erfahrungen anderer lernen kannst. Eine Ongo-Gruppe, die sich einmal wöchentlich trifft, schafft einen sicheren Rahmen und bildet eine Art Brutkasten, in dem du Praktiken erforschen kannst, welche auszuprobieren sich zuweilen in anderen Bereichen deines Lebens eventuell zu verletzlich anfühlt. Sich mit anderen zu treffen, zusammen zu sitzen, beieinander zu sein, selbst im Schweigen, kann uns, in Zeiten der Einsamkeit, Trost spenden.

Teilen wir Innerhalb der Gruppe Weisheiten miteinander, so vertieft dies unser Gemeinschaftsgefühl auf dem spirituellen Weg.

Wenn du eine Ongo-Gruppe gründen möchtest, findest du hier alles, was du dazu wissen musst:

Vorschläge für und Bitten an Gruppenteilnehmende:

- * Die Teilnehmenden der Gruppe sind aufgrund ihrer eigenen Motivation und dem Verlangen, Weisheit und Mitgefühl in ihr Leben zu bringen in der Gruppe, nicht auf Druck anderer hin.
- * Die Teilnehmenden der Gruppe wissen, was Ongo ist, entweder, weil sie selbst das Buch durchgeblättert haben, oder weil es ihnen jemand erklärt hat, der mit Ongo vertraut ist.
- * Alle Teilnehmenden benötigen ein eigenes Exemplar des *Ongo-Buches*, um die Solo- und Buddy-Übungen durchführen zu können.
- * Die Teilnehmenden werden gebeten sich zu den zwölf wöchentlichen Gruppentreffen zu verpflichten und bei einer Mehrzahl der Treffen anwesend zu sein. Dies betrifft vor allem das erste sowie das letzte Treffen, um ein Gefühl gegenseitiger Verbundenheit und gemeinsamer Absicht entstehen zu lassen.

- * Die Teilnehmenden werden gebeten, alles, was ihnen während der Gruppentreffen oder der Buddy-Übungen mitgeteilt wird, als vertraulich zu behandeln, um für alle einen Rahmen der Sicherheit und des Vertrauens zu schaffen.

Schritte für den Organisator / die Organisatorin

- * Mache dich mit der Struktur Ongos vertraut. Zu diesem Zweck empfehlen wir die Abschnitte „Willkommen bei Ongo“ und die einleitenden Seiten zu den Themen „Solo-Übungen“, „Vorbereitung für die Buddy-Übungen“ und „Die Praxis der Gruppenleitung“ zu lesen.
- * Lade einen kleinen Kreis von drei bis hin zu einem großen Kreis von neunzehn Personen ein, um mit dir die Ongo-Gruppe zu bilden. Seid ihr zusammen weniger als vier Teilnehmende, kann es sein, dass das Lernen während einiger Gruppenübungen als weniger reichhaltig empfunden wird. Übersteigt die Gruppengröße die Zahl von 20, gehen möglicherweise einige persönliche Kontaktmöglichkeiten verloren.
- * Wähle einen Termin und eine Uhrzeit für die 12 wöchentlichen Ongo-Treffen, die allen Teilnehmenden passen. Die Treffen haben eine Länge von anderthalb Stunden. Ongo beginnt am Tag des ersten Gruppentreffens.
- * Wähle einen ruhigen, gemütlichen und leicht zugänglichen Ort für die Gruppentreffen. Alternativ kann sich auch jeweils rotierend am Wohnort der Person getroffen werden, die das Gruppentreffen leitet.
- * Als die Person, welche die Ongo-Gruppe ins Leben gerufen (Organisator/Organisatorin) hat, leitest du das erste Gruppentreffen an. Diese Verantwortung wird über den restlichen Verlauf Ongos unter allen Gruppenmitgliedern aufgeteilt.

DIE PRAXIS DER GRUPPENLEITUNG

Anleitung für die Gruppenleitenden

Ongo hat mir eine Gemeinschaft beschert, die sich dafür entschlossen hat, sich mit Mitgefühl, Respekt, Vertrauen, tiefer Verbindung, gegenseitiger Fürsorge und Unterstützung zur Seite zu stehen – sich gegenseitig weise zu begleiten und anzuleiten. Dies war, zum damaligen Zeitpunkt meines Lebens, von größter Wichtigkeit für mich.

KATE F., AUSTRALIEN

Sich als Gruppe auf die Ongo-Reise zu begeben, schenkt Freunden, Familie und Gemeinschaftsmitgliedern die Möglichkeit, den spirituellen Weg gemeinsam zu betreten. Die Ongo-Gruppen treffen sich einmal wöchentlich, um Freude und Lernen miteinander zu teilen und Verbindung miteinander zu erleben. Für die Treffen werden die Anleitungen zu den Gruppenübungen dieses Buches als Leitfaden genutzt. Im

Allgemein beginnt jedes wöchentliche Gruppentreffen mit einer Meditation, gefolgt von einer kurzen Lerneinheit und der Gelegenheit zum Üben und schließt mit einem Kreis, in dem die Erfahrungen geteilt und Dankbarkeit zum Ausdruck gebracht werden kann. Jede Gruppe hat eine Leitung. Die Rolle der Person, die die Leitung innehat, liegt darin, dem Treffen eine Struktur und der Gruppe eine klare Ausrichtung zu verleihen. Im Verlauf der zwölf wöchentlichen Gruppentreffen wird jedes Gruppenmitglied einmal die Leitung innehaben.

Durch das Aufteilen der Machtstrukturen in dieser Art und Weise gibt es keinen Grund schüchtern oder zurückhaltend zu sein, wenn du an der Reihe bist, für die Gruppe diese Rolle einzunehmen. Im Gegenteil, deine Präsenz und Initiative als Anleitung kann die Gemeinschaft in ihrem Anliegen zu lernen unterstützen und ein Gefühl der Sicherheit vermitteln.

Auf den folgenden Seiten steht aufgelistet, welche Punkte in den Verantwortungsbereich der Gruppenleitung fallen. Diese Punkte, sowie das jeweilige Kapitel zu den Gruppenübungen der Woche, in der du die Leitung übernimmst, geben dir eine Schritt-für-Schritt Anleitung zu allem, was du wissen musst, um die Leitungsrolle zu übernehmen. Du benötigst keinerlei Vorerfahrung oder Vorwissen. Nimm dir vor dem Gruppentreffen ein paar Tage Zeit, um die Anleitungen durchzulesen und dich einzustimmen – und denke daran, Spaß und Freude dabei zu haben!

Zwei oder drei Tage vor den Gruppentreffen:

- * Lies das Gruppenkapitel der Woche, für die du die Leitungsrolle übernimmst, um einen Eindruck zu bekommen, was für das Treffen vorgesehen ist und ob du irgendetwas dazu benötigst.
- * Erinnere alle Teilnehmenden an Tag, Zeit und Ort des Treffens und etwaig zu treffende Vorbereitungen, die sie möglicherweise individuell vornehmen sollen. Schau dazu in den Abschnitt „Vorbereitung –

alle Teilnehmenden“ am Anfang des Gruppenkapitels der Woche, in der du das Gruppentreffen anleitest. Es ist nicht vor jedem Gruppentreffen nötig, dass die Teilnehmenden sich besonders vorbereiten.

- * Bereite dich entsprechend des Abschnitts „Vorbereitung – Gruppenleitung“ vor. Du findest den Abschnitt am Anfang des Gruppenkapitels der Woche, in der du die Leitung des Treffens übernimmst.

Wie das Gruppenkapitel zu lesen ist:

- * Jede Aktivität beginnt mit einer unterstrichenen Überschrift (z. B. Anfangsmeditation)
- * Unterhalb der Überschrift stehen Anleitungen für die Leitung. Bei Bedarf folgen weitere Erläuterungen, sowie Beispiele, die *kursiv* dargestellt werden.
- * Ein eingerückter Text mit seitlicher Linie soll der Gruppe, so wie er dort abgedruckt ist, laut vorgelesen werden.

Was du zum Gruppentreffen mitbringst:

- * Einen kleinen Gong, Klangschale, Zimbeln oder ein anderes Instrument, welches Du nutzen kannst, um mit einem sanften Ton den Anfang und das Ende einer Gruppenübung zu signalisieren (z. B. der Meditation)
- * Eine Uhr oder ein anderes Zeitmessgerät
- * Papier oder Karteikarten
- * Schreibstifte, Bleistifte, Textmarker, oder andere Schreibutensilien (wenn möglich, biete Farbvielfalt an)

- * Dein *Ongo-Buch*
- * Ab Woche 2 (die Leitung der Woche 1 kann diesen Punkt ignorieren): das Bedürfniskarten Set. Die Anleitung dazu findest du im Anhang auf Seite Seite 416.

Am Tag des Gruppentreffens:

- * Ordne die Sitzgelegenheiten im Kreis an. Dies macht es möglich, dass jede Teilnehmende alle anderen Teilnehmenden gut sehen kann, gut gesehen wird und würdigt alle Teilnehmenden in gleichem Maße.
- * Verringere ablenkende Geräusche, Gerüche oder visuelle Eindrücke, damit sich alle wohlfühlen und sich auf das Treffen ausrichten können. Räume beispielsweise Bücher und andere Medien beiseite, die nicht zum Thema gehören. Bitte die Teilnehmenden auf das Tragen von Parfüm oder parfümierten Produkten zu verzichten. Erwähne alle daran, die Handys auszuschalten.
- * Überlege dir, ob du etwas Kleines, Simples in die Mitte legen möchtest, um eine einladende, inspirierende Atmosphäre für das Zusammenkommen zu schaffen. Wähle ein Objekt aus, das niemandem die Sicht auf die anderen Teilnehmenden nimmt – beispielsweise ein paar frische Blumen oder eine Kerze.

Während des Gruppentreffens:

- * Erlebst du Ongo zum ersten Mal, legen wir dir das Einhalten des beschriebenen Ablaufs sehr ans Herz, wie auch die Gruppe darin zu unterstützen, den Anleitungen der wöchentlichen Übungen genauso zu folgen, wie sie im Buch beschrieben sind. Selbst wenn dir einige der Übungen vielleicht aus anderen Kontexten vertraut sind, stellst du möglicherweise fest, dass sie, nach unserer Beschreibung praktiziert,

eine neue Bedeutung annehmen. Gleichzeitig wohnen jedem Format natürlich Begrenzungen inne, welches auch auf die Übungen dieses Buches zutrifft. Durchläuft die Gruppe Ongo bereits zum dritten oder vierten Mal, kannst du etwas experimentieren und Übungen einbringen, die deiner eigenen Weisheit und deinem eigenen Erfahrungsschatz entspringen.

- * Schreite ein und übernimm sanft Führung, wenn du den Eindruck hast, dass sich die Gruppe von ihrer gemeinsamen Absicht entfernt. Eine Möglichkeit deinen Eindruck mit der Gruppe zu überprüfen bietet die folgende Frage: „Mir fällt auf, dass ich gerade unsere gemeinsame Ausrichtung aus dem Fokus verliere, und ich frage mich, ob es anderen auch so geht?“ Ebenso ist es möglich, dass das, was gerade geschieht, zum Lernen beiträgt, selbst wenn es für dich und andere nicht gleich offensichtlich ist. In solchen Momenten kann dein Nachfragen dies sichtbar machen. Nachdem du eine Rückmeldung von der Gruppe bekommen hast, bringe einen Vorschlag ein. Eine sehr einfache und effektive Möglichkeit dies zu tun, lautet: „Aufgrund der Rückmeldungen möchte ich _ vorschlagen. Wäre jemand bereit dazu?“ Der Vorschlag kann beinhalten, den Fokus auf etwas Anderes zu richten oder mit der momentanen Aktivität über eine festgelegte Zeitdauer fortzufahren. In jedem Fall unterstützt das Einbringen eines Vorschlages die Entstehung von Klarheit in der Gruppe.
- * Behalte die Zeit im Blick, ohne dir dabei Sorgen um die Zeit zu machen. Im Allgemeinen ist es möglich, wenn du den Anleitungen des Gruppenkapitels deiner Woche folgst, die Übungen innerhalb eines anderthalbstündigen Gruppentreffens durchzugehen. An den Stellen, an denen Übungen länger dauern könnten, als die zur Verfügung stehende Zeit, findest du eine Anleitung dazu, wie du einschätzen kannst, wann es an der Zeit ist, die Gruppe in die nächste Übung einzuladen.

- * Behalte in Erinnerung, dass es dir Spaß machen darf! du befasst dich mit Ongo, weil es dein Leben bereichern soll und nicht, um dir noch eine zusätzliche Last aufzubürden. Wenn dir die Verantwortung, die Gruppe zu leiten, zu einer Last wird, halte einen Moment inne, atme, entspanne dich und lächle. Alles wird gut gehen.

Woche 1



Der Ongo-Kreis

Eine Ongo-Praxiszeit zu beginnen, abseits der Geschäftigkeit des Lebens, bedeutet, innezuhalten und Vorfahren, Familie und Gemeinschaft zu würdigen. Dies ist ein Weg, das Licht zu kultivieren, welches dir vor tausend Jahren von den ersten erleuchteten Wesen vererbt wurde. Dies bietet dir Gelegenheit, Blumen und Räucherstäbchen darzubringen und dich vor dem Geschenk des Lebens zu verneigen.

ZENJU EARTHLYN MANUEL

Vorbereitung – Alle Teilnehmenden:

- * Nimm zum ersten Gruppentreffen ein Zitat mit, welches einen Teil dessen ausdrückt, was dich jetzt gerade in deinem Leben dazu bewegt, mit Ongo zu beginnen.
- * Nimm deinen Terminkalender oder Zeitplaner mit, wenn du einen benutzt

Vorbereitung – Gruppenleitung

(Organisator/ Organisatorin dieser Gruppe):

- * Ein bis zwei Tage vor dem Gruppentreffen erinnere alle an das Datum, die Uhrzeit, den Ort des Treffens und die Bitte, ein Zitat mitzubringen (siehe oben).

- * Lies das Kapitel „Die Praxis der Gruppenleitung“ (Seite 41) und gehe die Punkte unter „Verantwortungsbereich der Gruppenleitung“ durch.

Anfangsmeditation

Bitte alle, ihren Platz im Kreis einzunehmen.

Lies der Gruppe den folgenden Text vor:

Willkommen in unserem Ongo-Kreis. Wir kommen in einem Kreis zusammen, da wir im Kreis alle einen Platz haben und in gleichem Maße gesehen und gehört werden können. Hier sind wir alle wichtig, jede und jeder gehört dazu.

Lasst uns damit beginnen, dass wir alle unseren Namen in den Kreis sprechen. Während alle Teilnehmenden sprechen, heiße jede einzelne durch deine Präsenz und dein stilles Zuhören willkommen und genieße einen vollen Atemzug, bevor die nächste Person ihren Namen sagt. Ich beginne damit, meinen Namen zu sagen und einen Atemzug zu nehmen. Dann fahren wir zu meiner linken im Kreis herum weiter fort.

Sprich deinen Namen in den Kreis. Nimm einen vollständigen Atemzug. Bitte die Person zu deiner linken ohne Worte, ihren Namen zu sagen und damit die Runde fortzusetzen. Nachdem alle im Kreis ihren Namen genannt haben, lies Folgendes vor:

Die Ongo-Gruppe verfolgt den Zweck, uns in unserer Praxis der Weisheit und des Mitgefühls zu begleiten und Möglichkeiten des Lernens, der Unterstützung und Gemeinschaft zu bieten. Eine Form unserer gegenseitigen Unterstützung ist unsere beständige Präsenz und unser Engagement. Auch wenn die wenigsten von uns in der Lage sein werden, an allen Gruppentreffen teilzunehmen oder alle Solo-Übungen

zu machen, so bitten wir dennoch, dass wir alle die Absicht hegen, bei den meisten Gruppentreffen anwesend zu sein, einschließlich des Abschlusstreffens, sowie die Mehrheit der Solo-Übungen zu machen. Es kostet uns alle eine Menge Energie, der Macht der Gewohnheit zu strotzen – wir brauchen jede Hilfe, die wir bekommen können, um über die drei Monate engagiert zu bleiben.

Eine andere Art der gegenseitigen Unterstützung besteht im sorgsamem Umgang mit der Verletzlichkeit, die natürlicherweise auftaucht, wenn wir etwas Neues und Unvertrautes üben. Gemeinsam können wir einen sicheren und vertrauenswürdigen Rahmen schaffen, indem wir einander ehrlich von unserem Lernprozess erzählen können. Um dieses Gefühl des Vertrauens und der Sicherheit zu schaffen, bitten wir darum, dass alles, was auf unseren Ongo-Gruppentreffen miteinander geteilt wird, vertraulich behandelt wird. Dies beinhaltet, dass keinerlei Inhalte ohne Zustimmung der Person, die sich mitgeteilt hat, anderen außerhalb unserer Treffen erzählt werden. Wir bitten um gegenseitige Unterstützung, um nicht Gewohnheiten wie Tratschen, Kritik üben oder das Erteilen ungewollter Ratschläge anheim zu fallen. Lasst uns stattdessen bemüht sein, einander in unserer Verletzlichkeit zu sehen und wahrnehmen, wie diese unsere eigene Verletzlichkeit widerspiegelt.

Eine dritte Möglichkeit, wie wir einander Unterstützung bieten können, besteht darin, „in Erscheinung zu treten“ und „in den Hintergrund zu treten.“ Das bedeutet, dass, wenn du die Stimme anderer häufiger hörst, als deine eigene, versuche etwas mehr in Erscheinung zu treten und von dir mitzuteilen. Wenn du deine Stimme häufiger hörst, als die Stimme anderer, trete zurück und höre mehr zu. Auf diese Art unterstützen wir einerseits die Gleichheit aller und sorgen gleichzeitig für eine Vielfalt an Stimmen im Kreis.

Bist du bereit diesen drei Bitten zuzustimmen: Hingabe an die Praxis, Vertraulichkeit, Fürsorge gegenüber jeder Stimme?

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf
unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von
Catherine Cadden & Jesse Wiens:

www.arbor-verlag.de/catherine-cadden
www.arbor-verlag.de/jesse-wiens

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de