

Liebe Mitglieder, FreundInnen und GönnerInnen von Kalyana Mitta

Mit Freude blicken wir auf dieses Jahr zurück. Der Meditationsraum wurde mehr oder weniger fertig eingerichtet (so, wie ein Raum eben „fertig“ sein kann – Ideen zur Gestaltung werden sicherlich weiterhin blühen). Wir hatten 2010 viele inspirierende Gäste und sowohl die Kurse als auch die Vorträge stiessen auf Euer reges Interesse.

Hier einige Flashbacks und Erinnerungen:

Das Jahr begann mit dem Besuch von Marie Mannschatz, Meditationslehrerin aus Norddeutschland. Sie sprach über die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der westlichen und der buddhistischen Psychologie. Dieses Thema fand enormen Anklang, haben doch um die 80 Leute diese Veranstaltung besucht. Ein Rekord für unser kleines Zentrum! Die Nachbarin im oberen Stock stellte uns ganz unkompliziert zusätzliche Stühle zur Verfügung. Dabei machten wir die Erfahrung, dass unser Raum ohne weiteres eine grössere Menge Leute aufnehmen kann, ohne dass die Luft stickig wird oder dass Platzängste entstehen. Die einzigen kleineren Engpässe zeigten sich bei der Aufnahmefähigkeit unserer Garderobe (es war ja Winter) oder bei der Warteschlange für die Toilette...

Im Februar fand unsere Alltagswoche zum Thema *Geduld* erstmals unter der Leitung von Catherine Felder statt. Die Alltagswoche ist eine exklusive Möglichkeit, sich eine Woche lang mit der Umsetzung des Dharma in den Alltag zu beschäftigen, sich mit anderen, die am selben Thema arbeiten, auszutauschen und dabei die Motivation zu stärken und Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen. Wir werden weiterhin Alltagswochen durchführen, da wir sie als äusserst wertvolle und alltagsnahe Praxismöglichkeit hoch schätzen und sie auf keinen Fall missen möchten. Catherine Felder bietet seit einiger Zeit auch eine Jahresgruppe an, die sich regelmässig zu einem Austausch trifft und die Vertiefung des Dharma mit einem Thema während eines ganzen Jahreszyklus übt.

Ein Besucher aus Indien beehrte uns ebenfalls im Februar: Bhante Ananda, indischer Mönch aus Bangalore, der sich mit grossem Engagement für die Bildung von mittellosen Kindern in Indien einsetzt, führte ein Wochenende zum Thema *Tod* durch. Auch dieser Kurs fand regen Zuspruch. Elisabeth Bassan, die Bhante Ananda seit Jahren kennt, hat diesen Anlass organisiert. Sie selbst konnte 2010 eine Reise zu den Projekten der Mönchsgemeinschaft unternehmen. Wir hoffen, dass sie uns im Laufe dieses Jahres einmal davon berichten wird.

Ein Highlight des letzten Jahres war der Besuch von Lama Lhündrup, eines deutschen Arztes und Homöopathen, der seit Jahren als Mönch und Schüler von Lama Gendün Rinpoche (tibetische Karma Kagyü Tradition) lehrt. Sein Besuch hat uns ausserordentlich gefreut, ist es doch nicht selbstverständlich, dass er dem Besuch unseres kleinen Zentrums ein Plätzchen in seiner wohl ausgelasteten Agenda eingeräumt hat! Seine Präsenz ist immer wieder enorm inspirierend und stärkt die Motivation, den Dharma zum Wohle aller Lebewesen zu praktizieren.

Im Weiteren durften wir Besucher und Besucherinnen wie Ashin Ottama vom Kloster Kandersteg, Ursula Flückiger und Fred von Allmen, unsere stets geschätzten „Hauslehrer-Innen“ aus Bern, begrüssen.

Wir sind hier in Basel in der glücklichen Lage, nicht nur HauslehrerInnen zu haben, sondern auch „eigene“ ZentrumslehrerInnen: Catherine Felder und Rainer Künzi bieten regelmässig Meditationstage, geleitete Meditationen, die Alltagswoche, eine Jahresgruppe, Metta-Morgenmeditationswochen und Vorträge an.

Durch ihre Tätigkeit im Meditationszentrum Beatenberg und an anderen Orten kommen sie in Kontakt mit anderen Lehrenden und können auf diese Weise immer wieder einmal eine Einladung in unser Zentrum adressieren. Ohne diese Kontakte hätten wir nicht so spannende und ansprechende Möglichkeiten, mit verschiedenen Lehrenden und unterschiedlichen Facetten der buddhistischen Lehre in Berührung zu kommen.

Nicht vergessen möchte ich unsere regelmässigen Anlässe: Jeden Montagmorgen und jeden Donnerstagabend finden Sitzmeditationen statt. Sie ziehen zu unserer Freude immer wieder neue Besucher und Besucherinnen an.

Etabliert hat sich die Vollmond-Meditation. Sie bietet die Gelegenheit, einen ganzen Abend lang (so lange man mag) zu meditieren. Sitz- und Gehmeditation wechseln sich dabei ab.

Beliebt ist auch das vorweihnachtliche Mantra-Singen mit Colette Courboulès, welches sie freundlicherweise schon seit einigen Jahren anbietet.

Häufiger Gast bei uns im Zentrum ist Lhoten Dahortsang, Mönch aus dem Kloster Rikon (tibetische Gelug-Tradition), geworden. Er bietet an bestimmten Montagabenden eine Lu Jong Meditation (Körpermeditation) an.

Als einziger Wermutstropfen des letzten Jahres bleibt in Erinnerung, dass wir den Kurs für junge Erwachsene (15 bis 25 Jahre) mit Samuel Theiler mangels Anmeldungen absagen mussten. Wir möchten trotzdem weiterhin einen Weg suchen, Meditationskurse auch für jüngere Leute anzubieten. Die Erfahrungen im Meditationszentrum Beatenberg zeigen, dass es eine Nachfrage gibt. Viele junge Leute suchen Gelegenheiten, Meditation zu lernen und auch einmal in einer Gruppe mit Gleichaltrigen zu sein. Vielleicht finden wir eine Mittlerperson dieser Altersgruppe oder einen Weg, sie besser anzusprechen, so dass auch jüngere Leute unseren Raum für sich nutzen können.

Last but not least: Es wurde eine kleine Bibliothek ins Leben gerufen, die von Catherine betreut und mit möglichst kleinem administrativem Aufwand verwaltet wird. Ihr alle habt also die Möglichkeit, Bücher, die ihr schon lange mal lesen wolltet, auszuleihen (und sie auch gerne wieder zurückzubringen ☺).

Ich möchte diesen Rückblick mit einem Dank abschliessen. Dank dafür, dass 57 Menschen sich bereit erklärt haben, Mitglieder in unserem Verein zu sein. Damit leisten sie eine unschätzbare Unterstützung für den Unterhalt des Raumes, so dass wir uns im Moment keine Finanzierungssorgen zu machen brauchen. Ebenso danke ich den Menschen, die regelmässig etwas in unser *Kässeli* legen oder Spendengelder überweisen. Diese Beiträge sind eine grossartige Hilfe.

Im Weiteren verdanke ich den Einsatz fürs Kursmanagement, die Programmgestaltung, die Pflege der Webseite, die Einladung von LehrerInnen, die Kreativität und Ideen, den Versand und das Drucken von Kursblättern, das zur Verfügung stehen für die Öffnung und Pflege des Raumes während der wöchentlichen Meditationszeiten.

Dank für den Einkauf, das Catering, das Putzen, die Pflanzenpflege, die Einrichtung und die Verschönerung unseres Zentrums, die Administration sowie den freundlichen Empfang neuer BesucherInnen.

Herzlichen Dank auch für den regelmässigen Besuch der Veranstaltungen und das Interesse an der Vertiefung des Dharmas und für alles, was ich vielleicht zu erwähnen vergessen habe.

Nicht zuletzt möchte ich allen Lehrenden danken, dass sie Ihre Zeit, ihre Kraft und ihr Herz für das Dharma zur Verfügung stellen und damit uns alle inspirieren und bewegen.

**Jedes Engagement in diesem Bereich, sei es gross, sei es mittel, sei es klein ist für das Leben und Gedeihen von Kalyana Mitta (spiritueller Freundschaft) segensreich!**

### **Kurzer Ausblick aufs kommende Jahr**

Da unser Zentrum im Moment so gut läuft, können wir weiterhin auf Kontinuität setzen. Als vertrautes Element wird es auch 2011 eine Alltagswoche mit Catherine Felder geben. Beide LehrerInnen, Catherine und Rainer, bieten pro Halbjahr einen Meditationstag an. Diese Tage sind willkommene Möglichkeiten, einen Tag lang etwas intensiver zu meditieren und sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu gönnen. Im ersten Halbjahr bietet Rainer wieder eine Mettamorgenmeditation an, Catherine gestaltet einen Vortragsabend. Fred von Allmen wird als geschätzter Gast zu Vortragsabenden kommen.

Als weitere Gäste begrüssen wir Irene Bumbacher, Renate Seifarth und Isis Bianzani. Robert Szalies (ehemaliger Anagarika im Kloster Dhammapala) wird ebenfalls einen Abendvortrag halten.

Wir haben uns auch Gedanken zu einer intensiveren Gesprächskultur gemacht. Wir möchten an den Donnerstagabenden vermehrt eine Plattform für Informationen und für Gedankenaustausch schaffen. Gleichzeitig lancieren wir wieder den *Donnerstag Spezial*. Etwa 5x pro Halbjahr gibt es die Möglichkeit, am Donnerstag nach der gewohnten Sitzmeditation ein Thema zu diskutieren, Mantras zu singen, einen Film zu schauen, einen Bericht zu hören oder was der Ideen noch mehr sind. Wir sind gespannt auf Eure Ideen und Anregungen.

Andere Gedanken, die noch am Gären sind: Zusätzlicher fixer Abend für Meditationen einführen (da bräuchte es Personen, die regelmässig die Türöffnung gewährleisten), weitere Lesegruppen gründen. Vielleicht habt Ihr schon lange eine Idee, ein Anliegen, welches nun umgesetzt werden könnte? Wir freuen uns auf Eure Inputs und Eure Initiativen zur Umsetzung!

Im Namen des Vorstandes, mit ganz herzlichen Grüßen an Alle

Cornelia Lossner