

Kalyana Mitta – Jahresbericht 2013

Auch in diesem Jahr wurde unser Meditationsraum für vielfältige Aktivitäten genutzt:

Die „Klassiker“ wie die Meditationstage mit unseren Hauslehrer/innen Catherine Felder und Rainer Künzi, haben ihren festen Platz in unserem Programm. Ebenso die regelmässigen Abendvorträge von Fred von Allmen, Ursula Flückiger sowie die Aktivitäten der neu autorisierten Nachwuchslehrerinnen Irene Bumbacher, Isis Bianzano und Stefan Lang. Es fand auch wieder eine Alltagswoche und eine Jahresgruppe mit Catherine Felder statt.

Gerade diese alltagsnahen Praxismöglichkeiten liegen uns besonders am Herzen. Rainer hat dieses Jahr wieder eine 14-tägige Metta-Morgen-Meditation angeleitet und im Herbst eine vertiefte Einführung in die Vipassana-Meditation gestaltet (während 5 Abenden). Catherine hat im Frühsommer ebenfalls eine Morgenmeditation begleitet.

Und last but not least ist eine gute Möglichkeit den Alltag in die Praxis, oder die Praxis in den Alltag, zu bringen die Teilnahme an den drei stillen Tagen mit Catherine in der Altjahreswoche.

Eine feste Grösse sind die Besuche unserer Freund/innen aus der tibetischen Tradition geworden. Im April fand wieder ein beliebter Wochenendkurs zur Lodjong-Geistesschulung mit Lama Irene statt. Im September sprach Tilman Lhündrup zum Thema „Buddhistische Geistesschulung und Psychotherapie“.

Gefreut hat uns, dass unsere ordinierten Freund/innen Ven. Ariya Nani und Ven. Ajahn Khemasiri unserem Zentrum ihre Zeit für zwei Vorträge geschenkt haben.

Charles Genoud hat zum zweiten Mal seinen Kurs „Gesture of Awareness“ (Verbindung Meditation und Körperwahrnehmung) durchgeführt. Wir möchten gerne, dass er weiterhin kommt, haben jedoch diesmal festgestellt, dass der Wochenendkurs noch Potential für mehr Teilnehmende hätte. Es wird sich 2014 zeigen, ob das Interesse an einem zweitägigen Kurs dafür besteht.

Viel Anregung lieferte der Abend (Filmabend und Diskussion) zum Thema „Säkulärer Buddhismus“ mit den Thesen von Stephen Batchelor.

Wie sieht eine zeitgemässe Form der Buddhistischen Praxis im Westen aus? Ein Thema, welches uns zweifellos auch in Zukunft beschäftigen wird.

Weiterhin möchten wir auch offene Meditationsmöglichkeiten in der Breite anbieten. Dazu gehören die beiden fixen Zeiten jeweils am Montagmorgen und am Donnerstagabend.

Dazu gehören aber auch die regelmässig stattfindenden Open-End-Vollmondmeditationsabende, bei denen man, so lange wie man möchte, Geh- und Sitzmeditation machen kann.

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle den Frauen, die diesen Abend seit einigen Jahren begleiten und Garantinnen dafür sind, dass man hier einfach kommen und mitmachen kann.

Und noch speziellen Dank an Colette Courboulés, die jedes Jahr im Advent ein Mantra-Singen anleitet.

Unsere Kalyana Mitta Sangha gibt es nun schon seit dem Jahr 2008. Durch die Jahre erleben wir auch die Bewegungen, die Aufs und Abs im Leben unserer Mitglieder und unserer Gäste. Im März 2013 ist unsere treue Besucherin Ursi Tschui an ihrer Krebserkrankung verstorben. Sie war regelmässig am Donnerstag präsent und hat dafür gesorgt, dass die Kaffee- und Teevorräte immer aufgefüllt waren. Wir denken oft an sie und wünschen ihr von Herzen, dass sie dort, wo sie jetzt sein mag, in Frieden ist.

Wir wünschen allen Menschen, die von Krankheit, Verlust, Verzweiflung oder Sorge geplagt sind, dass sie diese Herausforderungen auf ihre Weise meistern und dass sie hilfreiche Wesen um sich haben.

An dieser Stelle möchte ich allen Menschen, die Kalyana Mitta im vergangenen Jahr auf irgend eine Weise unterstützt oder den Raum für gute Dinge genutzt haben, grossen Dank aussprechen. Es ist schön, eine solchen Ort zu haben. Die Welt ist vergänglich, möge dieser geschützte Ort noch lange Zeit für alle, die daraus Nutzen ziehen können, zur Verfügung stehen!

Wir glauben gern, dass etwas geschieht, während wir reden. Die Wahrheit ist, dass alles Wichtige geschieht, während wir schweigen. (Nina Blazon)

Man weiß immer, dass man jemand ganz Besonderen gefunden hat, wenn man einfach mal für 'nen Augenblick die Schnauze halten und zusammen schweigen kann

(Zitat aus dem Film pulp fiction...)

Achtsamkeit—ein neuer Hype?

„Aus Sicht der meditativen Traditionen leidet unsere ganze Gesellschaft am ADHS-Syndrom“ (John Kabat Zinn)

Seit einigen Jahren erlebt die von John Kabat Zinn begründete „Mindful Based Stress Reduction“ (MBSR) - Methode einen unglaublichen Zulauf. Diese Methode erlaubt es, gezielt Achtsamkeit zu schulen und damit emotionalem Stress und persönlichen Problemen besser zu begegnen und mehr Ruhe und Selbstakzeptanz in sein Leben zu bringen. John Kabat Zinn hat aus seiner buddhistischen Geistesschulung heraus den Kern der Achtsamkeitsmeditation für psychologische Probleme genutzt und sie—befreit vom spirituell-buddhistischen Kontext— für unsere säkulare Gesellschaft nutzbar gemacht.

Für die Probleme, die unsere Gesellschaft hervorruft, und das damit verbundene Bedürfnis nach Ruhe, nach Selbsterkenntnis und nach Einfachheit hat die MBSR-

Methode eine für viele hilfreiche Antwort gefunden. Die Achtsamkeitskurse, die auch viele unserer Freunde und Mitglieder anbieten, sind gefragt. Ausbildungen zum MBSR-Lehrer/in boomen. Das Training von Achtsamkeit scheint vielen Menschen eine echte Hilfe zu bieten. Und damit kommen Techniken aus jahrtausende alten asiatischen Geistesschulen langsam auch in der Mitte unserer westlichen Gesellschaften an.

Was ist Achtsamkeit eigentlich? Hier eine moderne Antwort:

„Alkohol und Drogen sind etwas für Anfänger. Wer wirklich cool ist, zieht sich die Realität rein“ (Zitat eines Zitates aus einem Facebook-Eintrag)

Achtsamkeit ist in der Buddhistischen Lehre der siebte Punkt des achtfachen Pfades. Es geht darum eine bestimmte Qualität von Achtsamkeit zu entwickeln. Sie wird als „rechte“ Achtsamkeit bezeichnet. Es geht darum, zu lernen, DIREKT in Kontakt mit allen Erfahrungen zu sein.



Dies geschieht auf eine liebevolle zugewandte Weise, ohne Bewertung, ohne besondere Ansprüche, offen und entspannt. Keine Frage, dass es dazu nötig ist, jahrelang zu üben, zu praktizieren!

Der Buddha hat viele tiefgründige Anweisungen und Erläuterungen zur Achtsamkeit hinterlassen. In seiner Philosophie spielt der Zusammenhang von Achtsamkeit und Ethik eine zentrale Rolle. Es handelt sich also nicht allein um eine Technik zur Verbesserung der Wahrnehmung!

Gerade dieser Aspekt wird heute aber oft vermittelt. Achtsamkeit kann auch ein Jäger perfektionieren, damit er seine Beute besser erwischt. Achtsamkeit wird neuerdings auch in der amerikanischen Armee trainiert. Sie bewirkt, dass die Soldaten bei ihren Einsätzen konzentrierter und effizienter sind. Auch bei uns hat der „Achtsamkeits-Hype“ oft einzig zum Ziel, dass **wir selbst** zufriedener, glücklicher werden und unsere persönlichen Ziele besser erreichen können.

Es ist eine interessante Frage, WOZU wir eigentlich unseren Geist schulen möchten? Weshalb ist Achtsamkeit für uns persönlich ein wichtig und hilfreich? Geht es um Well-Being, um Well-Ness?

Oder könnte das Training von Achtsamkeit und das Studium der alten Lehren auch unsere Lebenshaltung, unsere ethischen Standpunkte unser „In der Welt sein mit Anderen“ beeinflussen und prägen?

Selbstverständlich hat das Training von Achtsamkeit zur Erhöhung unserer inneren Lebensqualität seine Berechtigung und kann dazu beitragen, dass wir—sozusagen

automatisch—für Andere ein angenehmeres Gegenüber werden und sich dadurch unsere sozialen Kontakte viel verbundener und verbindlicher anfühlen. Gleichzeitig werden wir durch die Achtsamkeitspraxis auch empfindlicher gegenüber Ungerechtigkeit, Leiden, unfreundlichem Verhalten anderer. Gerade an diesem Punkt ist es wichtig, den Aspekt der Ethik nicht zu vergessen. Also z.B.: „Ich belle nicht zurück, wenn ich angebellt werde“ oder „Ich verschliesse mich nicht dem Leiden der Welt und schaue nur auf mich und meine Lieben“. Auch die Frage „Wozu praktiziere ich eigentlich?“ sollten wir nicht aus den Augen verlieren.

Es ist zu wünschen, dass der gerade aktuelle „Achtsamkeits-Hype“ merkliche Spuren im Bewusstsein der Menschen hinterlässt und allenfalls länger andauert als eben „Hypes“ dies normalerweise tun.

Möge die kontinuierliche Praxis vieler Interessierter zu einem Innehalten und einem Besinnen auf die wesentlichen Werte des Lebens führen! Mögen die Praktizierenden über sich hinauswachsen! Mögen wir uns der Verbundenheit mit allen Wesen und der Natur mehr und mehr bewusst werden!

Ganz herzlich

Cornelia Lossner für Kalyana Mitta