

Februar 2017



Jahresbericht 2016

Liebe Freundinnen und Freunde
Liebe Gönnerinnen und Gönner von Kalyana Mitta

Ein weiteres Jahr ist ins Land gezogen und auch schon wieder vorbei. Unser Programm und unsere Aktivitäten waren nach wie vor geprägt von der Kontinuität der vertrauten Angebote unserer Hauslehrenden Catherine Felder und Rainer Künzi, wie zum Beispiel der Alltagswoche, den Meditationstagen und den Morgenmeditationen, sowie dem Jahresausklang. Neu bietet Catherine eine Kombination von Yoga und Meditation an. Rainer hat eine Morgenmeditationsgruppe ins Leben gerufen, welche regelmässig Mitgefühl (Karuna) und Vipassana übt. Ebenso kontinuierlich wurden die Meditationen von Montagmorgen, Donnerstagabend und die Vollmondmeditationen abgehalten.

Als Gast konnten wir wieder Lama Tilmann Lhündrup begrüßen, welcher einen Einblick in die Bodhisattva-Praxis an mehreren Abenden vermittelte. Aus der gleichen Tradition ist Lama Irene ein gern gesehener Besuch. Dieses Jahr setzte sie ihre Belehrungen über das Lodjong-Training fort. Es bringt Freude, wenn wir die beiden Flügel der Praxis, nämlich Weisheit und Mitgefühl, durch kompetente Lehrende vertiefen können.

Im ersten Halbjahr hörten wir Vorträge von Isis Bianzani und erstmals Yuka Nakamura, welche alltagsnahe Dharmaimpulse vermittelten. Fred von Allmen und Ursula Flückiger sind ebenfalls vertraute Vortragende. So lange wie's geht werden wir sie zu uns ins Zentrum einladen und von ihrer vertieften Praxis gerne immer wieder hören.

Ein beliebtes Element unseres Programms ist auch der Kurs von Charles Genoud "Gestures of Awareness". Hier geht es um den Zugang zum Dharma via Körperwahrnehmung. Es ist einer unserer seltenen Kurse auf Englisch.

Renate Seifarth und Ajahn Khemasiri vom Kloster in Kandersteg waren weitere Gäste, deren Präsenz wir auch in Zukunft gerne wieder geniessen.

Leider musste der Kurs von Bhiksuni Losang Palmo aus Bern wegen gesundheitlicher Probleme ausfallen. Wir möchten ihn gerne zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen. Sie hätte über "Wie leben, damit wir besser sterben können" gelehrt. Ein Thema, das uns ja tat-

sächlich nicht davonläuft...

Samuel Theiler hat auch dieses Jahr einen Vipassana-Meditationstag für junge Menschen von 16 bis 30 Jahren angeboten. Es ist uns ein Anliegen, auch die jüngeren Leute "mitzunehmen" und dafür zu sorgen, dass unser Meditationszentrum für alle Generationen ein Ort der spirituellen Anregung und des Austausches ist.

Neben Vorträgen und Kursen sind verschiedene Gruppen in unserem Meditationsraum aktiv: Es gibt Lesegruppen, die sich treffen und sich über Bücher und Themen austauschen. Es gibt eine Lama-Gendün-Gruppe, die sich mit seinen Belehrungen auseinandersetzt. Es gibt eine Netzwerkgruppe zur Begleitung von erkrankten Sangha-Mitgliedern (mehr darüber auf der folgenden Seite). Wir möchten auch gerne den Austausch über Themen oder über besuchte Zentren oder Kurse anregen. Solche Momente des Austausches möchten wir nach wie vor an bestimmten Donnerstagabenden nach der regulären Meditation lancieren.

Das Experiment mit unserem Karuna/Muditha-Buch ist immer noch am Laufen. Die Idee dahinter: Wir erinnern uns selber mit diesem Buch daran, anderen, denen es vielleicht im Moment nicht so gut geht, gute Wünsche zu schicken oder wir freuen uns ganz einfach, wenn es Menschen besonders gut geht. Damit rufen wir uns unsere eigene Verletzlichkeit und die Vergänglichkeit allen Seins ins Bewusstsein und üben statt Neid Mitfreude bei positiven Ereignissen. Das Buch liegt weiterhin auf. Man kann es durchstöbern und selber etwas hineinschreiben. An gewissen Donnerstagabenden oder an Kursen wird dann an die Wünsche erinnert und damit die Möglichkeit gegeben, gemeinsam Mitgefühl und Mitfreude zu üben.

Auch dieses Jahr haben wir Menschen verloren, die von Zeit zu Zeit an den Aktivitäten unseres Zentrums teilgenommen haben. Die Vergänglichkeit ist spürbarer, da nun unser Zentrum über längere Zeit besteht und wir bewusster mitbekommen, wenn jemand krank wird oder gar stirbt.

Mögen diese Menschen ihren Frieden finden und mögen sie einen gangbaren Weg des Umgangs mit dem Leiden erfahren haben.



Zum Schluss kommt wie immer der Dank an alle Menschen, die Kalyana Mitta (wertvolle spirituelle Freundschaft) leben: Die Anderen helfen; die das Zentrum mit ihrer Präsenz beleben; die konkrete Handreichungen bieten und die Achtsamkeit und Mitgefühl üben. Möge unser Zentrum ein Ort sein, an dem Friede, Toleranz und klare Sicht auf die Dinge wachsen kann.

Ich danke allen von ganzem Herzen im Namen unseres Vorstandes für die Unterstützung des Zentrums Kalyana Mitta.

Cornelia Lossner

Kalyana Mitta Netzwerk

Das Netzwerk „Spirituelle Begleitung für schwer Erkrankte und Sterbende“ hat sich aus der Gemeinschaft von Praktizierenden des buddhistischen Stadtzentrums Kalyana Mitta in Basel gebildet.

Die Mitglieder dieses „Netzwerks“ möchten für schwer erkrankte und sterbende Menschen aus dem Umkreis von Kalyana Mitta Begleitung, offene Gespräche und spirituelle Unterstützung anbieten.

Alle Mitglieder sind in ihrer eigenen, jahrelangen buddhistischen Praxis verankert und bereit, ihren Erfahrungsschatz dort, wo er gebraucht wird, zur Verfügung zu stellen. Eine Begleitung kann auf Anfrage vereinbart werden und geschieht auf ehrenamtlicher Basis.

Für weitere Informationen oder ein erstes Gespräch wenden Sie sich an:

**Regula Bergamin, 061 692 20 25,
erbergamin@bluewin.ch**

Johanna Decker, 061 702 13 00

**Lisa von Gierke, 061 301 09 42
lisavongierke@gmx.ch**



Spirituelle Begleitung für schwer Erkrankte und Sterbende — von Lisa von Gierke

Die Vergänglichkeit zeigt sich mir, wenn ich Löcher in meinem Lieblingspullover entdecke; und durch die Jahreszeiten, so dass ich bald wieder vom Anblick der Schneeglöckchen überrascht werde. Dass alles in Bewegung ist, merke ich aber auch daran, dass die Schüler und Studentinnen immer jünger werden ... beziehungsweise bei ehrlicherem Hinschauen: daran, dass ich älter werde.

Und auch die Menschen in meiner Sangha und meinem Umkreis werden älter. Damit wird für uns auch die Wahrscheinlichkeit grösser, eine schwere oder zum Tod führende Erkrankung zu bekommen. Eine Gruppe buddhistischer Praktizierender aus dem Umfeld des Kalyana Mitta trifft sich seit Juni 2015, um sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen – und um bei Bedarf Menschen spirituell zu begleiten, die schwer erkrankt sind, auch zum Umfeld unseres buddhistischen Stadtzentrums gehören und sich eine solche Begleitung wünschen.

Wenn ich mir vorstelle, dass ich ans Bett gebunden wäre, unter Einschränkungen und/oder Schmerzen leiden würde; wenn ich gleichzeitig nicht mehr zu Vorträgen und Austausch übers Dharma, gemeinsamen Meditationen oder Retreats gehen könnte und mein Leben vielleicht bald zu Ende geht, dann würde ich mir wünschen, dass ich Begleitung hätte von Menschen, die meine Werte und meine tiefsten Überzeugungen teilen. Dass ich mich austauschen kann darüber, wie ich das Dharma in dieser herausfordernden Situation leben kann; oder gemeinsam meditieren und still sein. Eine solche oder ähnliche Begleitung wollen wir als Netzwerk für spirituelle Begleitung ehrenamtlich anbieten.

Alle Mitglieder sind in ihrer eigenen, jahrelangen buddhistischen Praxis verankert. Wir treffen uns auch untereinander und bemühen uns, uns mit unserer eigenen Verletzlichkeit und Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Diesen Austausch erlebe ich persönlich als Bereicherung: Das Bewusstsein meiner Fragilität als Mensch erinnert mich an den Wert des Praktizierens; es hilft mir, immer mal wieder kleine glitzernde Augenblicke im Alltag zu schätzen und meine Mitmenschen als ebenso wertvoll und verletzlich wie mich zu sehen ...

Seit 2016 steht unser Angebot für spirituelle Begleitung im Fall von schwerer Erkrankung auf der Website des Zentrums Kalyana Mitta. Wer eine solche Begleitung in Anspruch nehmen möchte, kann mit einer der dort genannten Ansprechpartnerinnen unseres Netzwerks Kontakt aufnehmen.