

Februar 2023



Jahresbericht 2022

## Kalyana Mitta – Buddhistische Lehre und Praxis Basel

### Liebe Mitglieder, Freund:innen und Gönner:innen von Kalyana Mitta, liebe Interessierte

Das Jahr 2022 ist vorüber. Es war ein Schock-Jahr trotz der Erleichterung, dass Corona – zumindest für den Moment – einigermaßen gebannt zu sein scheint. Die Veränderungen unserer Welt mit immer erschreckenderen Nachrichten berühren unsere vermeintlichen Sicherheiten und werfen uns zurück auf unsere spirituelle Praxis und auf Fragen, wie wir unser Leben gestalten.

Für Kalyana Mitta war es ein Jahr der Normalisierung. Beinahe alle Veranstaltungen konnten vor Ort durchgeführt werden, oft auch hybrid (das heisst sowohl vor Ort, als auch mit einer Online-Übertragung). Diese Entwicklung ist eine Folge der Corona-Krise. Für unsere Lehrenden bedeutet das einerseits eine Herausforderung, vor allem für diejenigen, welche nicht so technikbegeistert sind; andererseits auch eine Möglichkeit, vielen Menschen den Zugang zu den Vorträgen und gemeinsamen Treffen zu öffnen. Im letzten Jahr waren doch einige Menschen noch krank. Sie wollten andere nicht anstecken und konnten auf diese Weise trotzdem online dabei sein. Dies führte dazu, dass auch Menschen «jwd» («janz weit draussen» – wie man in Berlin sagt) teilnehmen konnten. Wir möchten aber diese hybriden Kurse nicht standardmässig anbieten, sondern es den Lehrenden überlassen, wie sie ihre Vorträge und Kurse gestalten.

Das Jahresprogramm bot 2022 die vertrauten Kurse an. Es gab die Alltagswoche im März mit Catherine Felder zum Thema «Die Kunst, Herz und Geist zu erfreuen». Ein guter Gegenpunkt zur Weltpolitik, welche im Februar mit Kriegsbeginn ihren Tiefpunkt gefunden hatte.

Auch Rainer Künzi bietet jährlich eine Alltagsgruppe an. Diese trifft sich über ein halbes Jahr regelmässig vor Ort oder im Krankheitsfall über Zoom. Dieses Format ermöglicht eine intensive Alltagspraxis, ist gut besucht und wird

auch in Zukunft von Rainer durchgeführt werden.

Wie in den Vorjahren hat Lama Irene ihren Kurs «Kommunikation mit Herz» über die vier grundlegenden Kontemplationen mit einem Abendvortrag und dem danach folgenden Vertiefungswochenende abgehalten. Dank Zoom konnten wir auch «die andere Irene», Irene Metta Wulf aus Berlin, zu einem Vortrag sehen mit dem Thema «Mitfühlende Freude – unser Herz öffnen». Fred von Allmen war traditionell zweimal (Frühling und Herbst) mit einem Vortrag präsent, auch er nur über Zoom. Ajahn Abhinando vom Kloster Kandersteg konnte erstmals wieder persönlich in Basel vorbeikommen und einen Donnerstagabend gestalten. Desgleichen Ajahn Khemasiri, was uns sehr gefreut hat.

Den Meditationstag «U30» für junge Meditierende führte diesmal Samuel Theiler durch, mit gutem Echo. Dieser Kurs soll vor allem für jüngere Praktizierende eine Möglichkeit zur Vernetzung und zum Austausch bieten.



Eine Premiere war der Abend mit Katrin auf der Heyde. Sie sprach über «Sukha» (Freude und Begeisterung). Katrin stammt ursprünglich aus Südafrika. Sie wurde von Martine Batchelor zur Meditationslehrerin ausgebildet und arbeitet aktuell im Meditationszentrum Beatenberg in der Kursorganisation. Wir werden sie gerne wieder einmal zu uns einladen.

Leider konnte Ursula Flückiger ihren Vortragsabend aus gesundheitlichen Gründen dieses Jahr nicht abhalten. Es war das erste Mal in 13 Jahren, dass Ursula nicht kommen konnte! Wir

hoffen sehr, dass es nächstes Jahr wieder klappen wird.

Die Online-Technik bescherte uns im September einen Vortragsabend mit Sylvia Wetzels, die «jwd» bei Berlin lebt, über das Thema «Ohnmacht, Angst und Vertrauen. Zuversicht in schweren Zeiten».

Dieses Jahr konnten wieder Wochenendkurse und Meditationssonntage unserer beiden Hauslehrenden Catherine Felder und Rainer Künzi stattfinden: So im September zwei Tage mit Catherine zum Thema «Metta», ein Sonntag mit Rainer unter dem Titel «Meditatives Innehalten in vorweihnachtlicher Zeit» sowie die drei Tage Vipassana «Das Jahr in Stille ausklingen lassen» mit Catherine.

An der singenden Meditation mit Colette Courboulès konnten wir uns nach der grossen Corona-Pause ebenfalls wieder erfreuen.

Was ist sonst noch so gelaufen im Kalyana Mitta? Die regelmässigen Anlässe, wie die Meditation am Montagmorgen, am Donnerstagabend und die Vollmondmeditation haben erst gegen Mitte / Ende Jahr mehr Fahrt aufgenommen. Heute kommen wieder zahlreiche Leute an diese Anlässe. Wir haben im Vorstand beschlossen, nach den Donnerstagabendmeditationen periodisch, so alle 4-6 Wochen, einen Austausch zu verschiedenen Themen zu lancieren. Zwei bisherige Abende zu den Themen «Gelassenheit» und «Freude» lassen hoffen, dass diese Abende Anklang finden und unsere Besucher:innen den Austausch bei Tee und «Gutzeli» als Begegnungsmöglichkeit auch in Zukunft schätzen werden.

Dann haben wir die ethischen Richtlinien für Meditierende und Lehrende (endlich) in einem schönen Rahmen an die Wand gehängt, damit sie für alle einsehbar sind und zur Erinnerung an die Vorgaben, welche wir uns selbst gegeben haben. An dieser Stelle danke ich Beate Plag und Jörg Herdt, welche sich als Ombudspersonen für Betroffene zur Verfügung stellen.

Es gibt nach wie vor verschiedene Gruppen, die unseren Raum nutzen: So trifft sich der Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg ein- bis zweimal pro Jahr hier. Es gibt die Gruppe «U35», die sich jeweils am Dienstag zum Meditieren und zum Austausch sieht. Drei Lesegruppen tagen in unseren Räumlichkeiten. Am Sonntagabend trifft sich die Thich Nhat Hanh-Gruppe.

Ein besonderes Event fand im Sommer statt: Der «Runde Tisch der Religionen Beider Basel», bei dem ich teilnehme, war Gast für eine Sitzung bei uns. Einige Gäste aus vielerlei religiösen Gemeinschaften haben mir zurückgemeldet, dass sie sich wohl gefühlt

haben und der Raum für sie eine positive Stimmung ausstrahlt.

Aus dem Vorstand ist zu vermelden, dass sich Aylin Kunz, die rund zwei Jahre lang an den Sitzungen teilnahm, zurückzieht, weil sich ihre Lebensumstände verändert haben. Vielen herzlichen Dank an Aylin für Deine engagierte Mitarbeit!

Eine traurige Nachricht muss ich an dieser Stelle mit Euch teilen: Doris Fischer, ein langjähriges Mitglied von Kalyana Mitta, ist im letzten Sommer an ihrer schweren Krankheit verstorben. Sie hat uns eindrücklich vor Augen geführt, was die Alltagspraxis bewirken kann. Bis zuletzt war sie in der Alltagsgruppe von Rainer präsent und hat noch aus dem Hospiz per Zoom an den Treffen teilgenommen. Liebe Doris, mögest Du wohlbehalten Deinen Platz im Universum gefunden haben. Wir werden uns immer gern an Deine zurückhaltende und feine Präsenz erinnern.

Zum Abschluss dieses Rückblicks möchte ich von ganzem Herzen allen danken, die ihren Beitrag dazu leisten, dass Kalyana Mitta bis heute existiert: Allen, die die Miete mit ihren Mitgliederbeiträgen absichern; Allen, die regelmässig kommen und einen Obolus ins Körbchen legen. Allen, die bei der Pflege des Raumes helfen, Dinge einkaufen, den Raum putzen, Pflanzen giessen, Blumensträusse aufstellen, Gäste willkommen heissen, Ankündigungen machen, Kursprogramme erstellen, die Webseite pflegen, Technik warten, Kurse geben, Vorträge gestalten, sich für ein mitfühlendes und freundliches Ambiente einsetzen, kurz: Allen, die sich engagieren fürs Dharma.



Allen sei gedankt, dass sie die Hoffnung für ein lebenswertes Leben in diesen düsteren Zeiten nicht aufgeben und dafür auf friedliche Art kämpfen.

Seid alle herzlich umarmt!

Cornelia Lossner

## Krieg und Frieden

Von Cornelia Lossner



«Ich weiss nicht, mit welchen Waffen der Dritte Weltkrieg ausgetragen wird; aber der Vierte Weltkrieg wird mit Stöcken und Steinen ausgetragen.» sagte Albert Einstein schon in den 1940er Jahren auf dem Hintergrund des Kalten Krieges.

Gerade sieht es so aus, als ob die Menschheit strammen Schrittes in die Selbstzerstörung hinein marschiert, angeführt von Männern, deren Selbstgewissheit grösser ist als ihre Vernunft. Als einfache Bürgerin eines privilegierten Teils der Welt stehe ich fassungslos vor den Entwicklungen der letzten paar Jahre: Anti-Demokratische Kräfte sind stärker geworden, die Welt droht im Klimawandel zu kollabieren, Pandemien brechen aus; Kriege und Hungersnöte, ausgelöst durch politische Machtkämpfe, wüten zerstörerisch. Die Leute hängen immer häufiger in virtuellen Welten ab. Was macht das mit den Menschen, mit ihren Herzen und ihrem Geist?

Die aktuellen Entwicklungen machen Angst, schüren Wut und Aggressionen. Buddha nannte diese Impulse Kleshas: Das Nicht-haben-Wollen, Ablehnung, Etwas-Anderes-Wollen-als-gerade-da-ist und die Unwissenheit über Zusammenhänge sowie die Täuschung über das, was uns Glück und Zufriedenheit bringt. Diese Impulse sind uns existenziell gegeben. Sie entsprechen dem, was in der modernen Neuropsychologie als Reaktionsmuster aus älteren Arealen unseres Gehirns erklärt werden. Der Mensch ist im Grunde ein wehrloses Wesen in der Weite der Natur. Er ist darauf angewiesen, seine Umgebung äusserst kritisch zu beobachten, um allfällige Gefahren frühzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren. Bis ins Unbewusste hinein spielen diese Mechanismen der Aversion und der Gier, die uns steuern und bestimmen.

Die Befreiung aus diesen Ur-Impulsen ist nach Dhar-

ma-Lehre möglich. Der Mensch wird nicht als genuin «böse» beschrieben, sondern als blind gegenüber seinem eigenen Potenzial. Diese Sicht und die Weiterentwicklung unseres menschlichen Bewusstseins würden einen «Ausstieg» aus impulsgesteuertem und reaktivem Verhalten grundsätzlich erlauben. Wir können Mitgefühl entwickeln, klare Analysen über Situationen machen und Verhalten, welches uns unangebracht scheint, verändern.

Aber es ist nicht leicht. Die Wahrheit des berühmten Ausspruches «Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.», kann jeden Tag am eigenen Beispiel oder am Beispiel der vermeintlich «anderen» beobachtet werden.

Das Zitat weist darauf hin, dass wir Menschen – wohl als einzige Wesen auf dieser Erde – die Möglichkeit haben, aus den gegebenen Denk- und Handlungsmustern auszusteigen und unseren Charakter zu gestalten. Es soll sogar möglich sein, diese Kleshas vollständig zu überwinden und den Kreislauf des immergleichen menschlichen Leidens anzuhalten.

**Der Mensch existiert an der Schnittstelle von Geist und Natur. Wir kennen beides und wissen, dass wir beides nicht völlig kennen.**

Ich beobachte zwei grobe Strömungen in unserem Geist und somit auch in unserer Gesellschaft. Einerseits lebt man seine Bedürfnisse ohne Rücksicht auf Verluste aus, mit der inneren Überzeugung, das Recht dazu zu haben. Die eigene Meinung ist wichtig, materielle Dinge, Reisen, der Wunsch nach Beziehungen und Familienleben ohne Konflikt scheinen unsere tiefe Sehnsucht nach vollkommenem Lebensglück zu stillen. Dabei möchten wir nicht mit kritischen Fragen zu unserem Lebensstandard belästigt werden. Das Wort «Verzicht» stösst auf heftige Ablehnung. Man möchte davon lieber nichts hören. Auch die Nöte und Kriege in der Welt verdrängen wir lieber, da der Schmerz der vermeintlich «anderen» uns sonst zu nahe käme und unseren eingebildeten Frieden und unsere Konsum- und Vergnügungssucht stören würde.

Dann gibt es eine andere Strömung. Die Menschen sind entsetzt und betroffen von den aktuellen Entwicklungen. Sie lassen es zu, dass die Nachrichten über Kriege in der ganzen Welt ihre Herzen erreichen. Sie fragen sich, was zu tun ist oder sie verzwei-

fein, da sie oft nicht fassen können, zu welcher barbarischen Handlungen der Mensch als Spezies fähig ist. Sie möchten, dass die Welt eine andere wird und suchen Zuflucht im politischen Engagement, in Religionen und in der Spiritualität. Teilweise kann dies Formen annehmen, die im Extremismus und einer völligen Abkehr vom gesellschaftlichen Leben enden. Wir sind dazu angehalten, immer wieder zu überprüfen, welche Wege wir wählen mit der Frage: Was schadet? Was nützt? Was ist von Ethik und Mitgefühl getragen?

Was können wir als Dharma-Praktizierende konkret tun? Sollen wir uns überhaupt gesellschaftspolitisch engagieren? Liegen unsere Aufgaben nicht eher in der Entwicklung unserer eigenen Geistes- und Herzensqualitäten? Die Welt ist ohnehin im Samsara gefangen. Sie wird sich in unserer Lebenszeit niemals ändern. Sie wird eines Tages sowieso untergehen, mit ihm die Menschen. Aber das Leben, das Leben wird vermutlich weiterexistieren, in anderen Formen. Weshalb sich also in die jetzige Ausformung des Samsara investieren?

Als Inspiration für mehr Weisheit im persönlichen Handeln beim Umgang mit der aktuellen Verrücktheit der Welt, hat Ajahn Sucitto in seinem Buch «Buddha-Natur, Menschen-Natur» drei Vorschläge ausgearbeitet.

- **Meditieren Sie mehr.** Wenn Sie Meditation kultivieren, werden Ihre Ruhe, Zufriedenheit und Sammlung wachsen. Diese Ressourcen helfen, Ihre vermeintlich unverzichtbaren Bedürfnisse zu reduzieren und im Kontakt mit Ihren tiefen ethischen Werten zu bleiben. So werden Sie wahrscheinlich mehr Verantwortung übernehmen.
- **Überprüfen Sie Ihre Konsumgewohnheiten.** Aus ethischer Sicht sollte es uns ein Anliegen sein, andere Lebewesen so wenig wie möglich zu schädigen. Je weniger wir kaufen, desto mehr schützen wir unsere Mitwelt. Je mehr wir darauf achten, was wir kaufen, desto weniger Lebewesen müssen leiden.
- **Beteiligen Sie sich an gemeinschaftlichen Aktionen.** Ein gemeinsames Tätigwerden kann Freude und Verbundenheit fördern und eine mächtige Kraft entwickeln.

Alle Ebenen eines solchen Handelns – wenn sie von Mitgefühl getragen sind – bewirken, dass wir selber glücklicher unterwegs sind in dieser Welt der vielen Versuchungen und Möglichkeiten.

Ich wünsche uns allen, dass unser Zentrum Kalyana Mitta, ein Ort der spirituellen Freundschaft, seinen Teil dazu beiträgt, dass der Frieden in der Welt wächst, dass wir selber über uns hinauswachsen und dass wir immer weniger schädlich für andere unterwegs sind.

«**Möge ich Beschützer:in der Schutzlosen sein, und ein/e Führer:in für die Reisenden. Möge ich ein Boot, ein Damm, eine Brücke sein für alle, die ans andere Ufer gelangen wollen. (Shantideva)**»



**Der Planet braucht  
keine erfolgreichen  
Menschen mehr.  
Der Planet braucht  
dringend  
Friedensstifter:innen,  
Heiler:innen, Erneuerer:innen  
Geschichtenerzähler:innen und  
Liebende aller Art.**

*Frei nach dem Dalai Lama*

