

JAHRESBERICHT KALYANA MITTA 2011

Schon wieder ist ein Jahr ins Land gegangen. Für unseren Meditationstreffpunkt war es ein Jahr der Konsolidierung. Dadurch konnten wir uns vermehrt der Ausgestaltung des Programms und inhaltlichen Gesprächen widmen.

Wir hatten Besuch von verschiedenen Dharmalehrern und –lehrerinnen, so (nach chronologischer Reihenfolge): Irene Bumbacher, Robert Szalies, Isis Bianzani, Fred von Allmen, Renate Seifarth, Stefan Lang, Ursula Flückiger und Samuel Theiler.

Unsere „Hauslehrer/innen“ Catherine Felder und Rainer Künzi boten Meditationstage, eine Alltagswoche, einen Vortragsabend, einen Meditations-einführungskurs, eine Metta-Morgenmeditation, einen 3-tägigen Jahresendkurs sowie eine Jahresgruppe zum Thema „Vergebung“ an. Der dreitägige Altjahreskurs von Catherine fand ein gutes Echo, so dass diese Form der Stille und Meditation in der hektischen Endjahreszeit auf jeden Fall eine Fortsetzung finden wird.

Im Dezember fand wieder das beliebte Mantra-Singen mit Colette Courboulès statt. Die Lu Jong-Gruppe um Lohten Dahortsang hat auch in diesem Jahr unseren Raum für ihre Treffen genutzt. Es gab die regelmässigen Vollmond-Open-End-Meditationen. Zwei Lesegruppen nutzten den Raum für Ihren Austausch.

Im weiteren haben wir auch regelmässig den Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg zu Gast. Sie tagen in unserem Raum, weil er für diese Treffen geographisch günstig ist und genug Platz für dieses Gremium bietet.

Als interessantes Experiment kann der Besuch von Stefan Lang gewertet werden: Er gestaltete drei Einführungsabende in den Buddhismus, an denen die Aspekte „Geschichte“, „Konzepte im Buddhismus“ sowie „Westlicher Buddhismus“ zur Sprache kamen. Die Abende fanden reges Interesse, auch von Menschen, die keine Meditation praktizieren, sondern einfach mehr über die Lehren des Buddhismus erfahren wollten.

An dieser Stelle möchte ich Rainer Künzi für die Auswahl und die Organisation des Programms und seine Arbeit der Terminkoordination danken. Aufgrund seiner Ausbildung zum Meditationslehrer hatte er gute Gelegenheit, andere Lehrende zu kontaktieren oder seine Kolleg/innen zu Vorträgen einzuladen.

Ich möchte auch Catherine Felder herzlich dafür danken, dass sie mit ihrer Präsenz die Kontinuität unseres Zentrums gewährleistet und als Vertreterin der Dharmalehre Klarheit in unsere Ausrichtung bringt und einfach immer einen verlässlichen Halt bietet.

Dieses Jahr fand eine Wiederauffrischung des *Donnerstag-Spezials* statt. Die Idee dahinter ist, dass Praktizierende eine Plattform für einen Austausch finden können. Diese Spezials konnten wir insgesamt 7x durchführen. Im ersten Halbjahr hatten wir noch kein besonderes Thema gewählt. Wir machten die Erfahrung, dass der Einstieg damit vielleicht etwas schwierig ist und entschieden, im zweiten Halbjahr Themen im Voraus anzukündigen und die Abende klarer zu strukturieren. Wir sprachen in der Folge über „Praxis im Alltag“, „Achtsamkeit“ und „Engagierten Buddhismus“. Für die Strukturierung nahmen wir den Ansatz des *insight dialogue* als Inspirationsquelle. Diese Methode erlaubt eine Verlangsamung in der Diskussion, so dass genug Raum und Musse entsteht, dem Gesagten nachzuspüren oder Worte nachklingen zu lassen. Dadurch bringen wir innere Ruhe und Achtsamkeit in die Praxis des Redens

und Zuhörens. Die Abende waren jeweils von 7 bis 10 Leuten besucht. Wir werden diese Form des Austausches weiterhin in lockerer Folge anbieten und hoffen, dass sie weiterhin auf Interesse stösst und vielleicht auch noch mehr Personen sich davon inspirieren lassen.

An dieser Stelle möchte ich von Herzen allen Menschen **danken**, die sich in irgend einer Weise für unser Zentrum engagieren.

Dank an diejenigen, die den Raum regelmässig oder punktuell putzen.

Dank an die Blumenschmückerinnen.

Dank an die Einkaufenden.

Dank an alle Teilnehmenden und Interessierten.

Dank an die Spendenden, sei es durch Einzelgaben oder durch die Mitgliedschaft in unserem Verein.

Dank an die Lehrenden für ihre Besuche bei uns.

Dank an die Ideenbringerinnen.

Dank an die Vorstandsmitglieder für ihr aktives Vordenken und der Webmasterin.

Dank an die, die manchmal was reparieren und an die, die die Bibliothek führen und die, die Bücher vorbeibringen und ausleihen.

Dank an alle, die noch andere hilfreiche Dinge für unser Zentrum tun und getan haben.

Dank an alle, die sich damit beschäftigen, wie Friedfertigkeit und Wachheit in unser Leben und in den Kontakt mit anderen Menschen und Lebewesen einfließen können.

Dank an diejenigen, die sich immer wieder bemühen, Fallstricke wie Ärger, Reaktivität, Wut und Gier und was der schwierigen Emotionen mehr sind, in positive Energie umzuwandeln!

Über die Dankbarkeit

„Die Dankbarkeit ist eine Form spiritueller Praxis, die den Vorzug hat, dass sie sehr schnell Resultate zeigt. Wenn wir uns am Morgen vornehmen, dankbar zu sein für alles, was uns an diesem Tag begegnet, werden wir am Abend bereits spürbar glücklicher sein. Dankbarkeit heisst, den Augenblick, jede Situation, alles was gegeben ist, als Geschenk wahrzunehmen. Es geht darum, jede Gelegenheit zu erkennen, für die wir dankbar sein können. Wenn wir diese Gelegenheiten wahrnehmen und alles, was uns begegnet als Geschenk erkennen und nicht einfach als gegeben hinnehmen, wenn alle unsere Sinne offen sind und wir uns freuen können an jeder Gelegenheit, dann wachen wir auf.“

Bruder David Steindl Rast (www.dankbarkeit.org)

Dankbarkeit scheint in unserer schnelllebigen und materialistischen Zeit ein etwas mottenkugelhafte altmodischer Begriff zu sein. Wir sind daran gewöhnt, dass so vieles einfach zur Verfügung steht: Strassen. Verkehrsmittel, die pünktlich abfahren und an

ihrem Bestimmungsort ankommen. Ordnungskräfte, die nicht korrupt sind. Schulen, die Kinder zu guten Bürgern und Berufsleuten ausbilden. Gebäude, die sicher und warm sind. Lebensmittel in Läden, die eine grosse Auswahl bieten. Krankenhäuser, die ausreichend Medikamente und Fachkräfte zur Verfügung stellen. Versicherungen, die tatsächlich ab und zu eine Auszahlung machen. Technische Geräte, die erschwinglich sind und funktionieren ... Ich könnte die Liste bis ans Ende dieses Berichtes fortsetzen. Es ist ja sogar der Fall, dass wir darunter leiden, zu viele Dinge zur Verfügung zu haben und viel Zeit dafür zu brauchen, das Richtige aus dieser Vielfalt auszuwählen zu müssen. Wir plagen uns mit Schuldgefühlen, dass wir in diesem Teil der Welt geboren sind und an anderen Orten Menschen unter schwierigsten Umständen ihr Leben fristen müssen. Die Aufforderung, „dankbar“ zu sein führt in diesem Zusammenhang oft nur zu Schuldgefühlen und einer Gedankenkaskade, die nicht sehr hilfreich ist.

Ist Dankbarkeit ein Gefühl? Ein Konzept? Eine Geistesübung? Ein christlich geprägter Begriff?

Viele Dharmalehrende verbinden Dankbarkeit mit Wertschätzung und der Fähigkeit, tiefste Freude und Zufriedenheit zu empfinden. Sie empfehlen, alles, was wir haben und geniessen können mit anderen Lebewesen zu teilen.

„Das Gute am Anfang, das Gute in der Mitte und das Gute am Ende“ zu praktizieren; dies schlägt uns auch Fred von Allmen vor. Der Anfang des Tages beginnt mit der Überlegung: „Was liegt mir heute und in meinem Leben besonders am Herzen?“

„Das Gute in der Mitte“ ist das am Dharma ausgerichtete Alltagshandeln, das, was wir *Praxis* nennen. „Das Gute am Schluss“ hat zwei Stufen: Die erste ist die Wertschätzung dessen, was wir an diesem Tag konstruktives, nicht schädliches bewirkt haben, für uns selbst und für andere.

Aus dieser Übung des Wertschätzens kann von selbst ein Gefühl der Dankbarkeit entstehen. Dankbarkeit für die Gelegenheiten, Gutes zu bewirken, aber auch für alle Mittel, die uns zur Verfügung stehen. Sie umfasst auch den Dank für **alles**, was uns entgegengekommen ist an diesem Tag.

Diese Art der Reflektion fördert eine tiefe Wertschätzung (= den Wert, den etwas hat, wirklich schätzen) für alle Gelegenheiten, das Herz und den Geist weiter zu entwickeln. Dazu gehören eben auch die Momente, in denen wir vielleicht nicht vorbildhaft gehandelt haben, wütend geworden sind oder etwas Dummes gesagt haben. Solche Momente bieten in besonderem Masse die Chance, mit uns selber nachsichtig, geduldig und verständnisvoll umzugehen.

Die zweite Stufe des „Guten am Ende“ bedeutet, alles, was wir gedanklich gewürdigt haben, wieder loszulassen und in die Welt hinaus zu verschenken. Wir widmen alles Gute allen Lebewesen.

Diese zweistufige Praxis sensibilisiert und öffnet unseren Geist und unser Herz. Sie bewirkt in der Regel, dass wir im normalen Alltag immer mehr sehen, was wir haben. Es fällt mit der Zeit immer leichter, eine tiefe Dankbarkeit zu empfinden für alles, was wir erleben, bekommen, spüren, sehen, geniessen! Diese Übung des Dankens führt fast automatisch zu mehr Leichtigkeit, mehr Freude am Dasein und zu mehr Grosszügigkeit.

Insofern lohnt es sich schon, die Gedanken auf eine geführte Reise zu schicken, um sie zu schulen und um unserem Geist eine Leitlinie hin zu einer heilsamen Ausrichtung zu geben.

Widmung des Heilsamen

Von Chan-Meister Sheng Yen aus: The Method of No-method (2008)

Wenn eine Kerze in einem dunklen Raum angezündet wird, erhellt sie den Raum bis zu einem gewissen Grad. Aber wenn Du dieselbe Kerze benützt, um eine andere Kerze anzuzünden, vergrössert sich die Helligkeit. Wenn du fortfährst, das zu tun, kannst Du den ganzen Raum mit hellem Licht erfüllen. So funktioniert die Widmung von heilsamen Qualitäten. Wenn wir unser eigenes Licht selbstbezogen verstecken, ermöglicht es nur ein begrenztes Ausmass an Beleuchtung.

Aber wenn wir unser Licht mit anderen teilen, schmälern wir unser eigenes Licht nicht, im Gegenteil: Wir vergrössern das Ausmass an Licht, das für alle zugänglich ist. Darum: Wenn andere unsere Kerze anzünden, geben wir das Licht weiter. Wenn wir aus Dankbarkeit unser Licht nutzen, um die Kerzen anderer anzuzünden, wird der ganze Raum heller. Darum widmen wir unsere heilsamen Qualitäten. Diese Art Licht ist kontinuierlich und unerschöpflich.

Basel, im Januar 2012