

## JAHRESBERICHT KALYANA MITTA 2012

Auch dieses Jahr können wir von vielfältigen Aktivitäten und anregenden Begegnungen in unserem Meditationsraum Kalyana Mitta berichten.

Unsere Gäste waren dieses Jahr sehr bunt gemischt: Marie Mannschatz aus Hamburg besuchte uns mit dem Thema „Dankbarkeit“, Charles Genoud aus Genf gestaltete einen spannenden Tag mit „Gestures of awareness“, einer körperbezogenen Achtsamkeitspraxis. Wir hatten auch Besuch aus Burma: Sayadaw U Indaka machte auf seiner Europa-Reise einen Abstecher in unser Zentrum, begleitet von Venerable Ariya Nani.



Im Herbst waren Highlights der Vortrag von Vanja Palmers zum kontroversen Thema „Tierschutz“ und der Wochenendkurs von Lama Irene zum Lodjong-Training. Daneben sorgten unsere treuen Gäste wie Fred von Allmen, Ursula Flückiger, Stefan Lang, Ajahn Khemasiri, Colette Courboulès (mit dem Matrasingen vor Weihnachten) und unsere zwei Hauslehrer/innen Catherine Felder und Rainer Künzi für die Anregung und Förderung unserer Meditations- und Alltagspraxis.

Wir sind sehr glücklich, dass unser Programm offensichtlich auf Interesse stösst und dass sich immer wieder genug Menschen finden, unseren Verein durch ihre Mitgliedschaft oder Gönnerbeiträge zu unterstützen. Dabei sind die Vielen, welche bei der Aufrechterhaltung der Infrastruktur und der Pflege des Raumes helfen, eine unerlässliche Stütze für Kalyana Mitta. Vielen Dank dafür an sie!

Es ist auch eine Freude, dass wir unser Zentrum ohne grosse finanzielle Belastungen über die Runden bringen. Die Möblierung ist einfach und zweckmässig. Der Raum ist „schön genug“ und soll Offenheit für alle Menschen, die Interesse an der buddhistischen Geistesschulung signalisieren. Es ist uns wichtig, dass wir keine Ideologie verbreiten, aber dennoch klar erkennbar ist, woher unsere Ausrichtung stammt. Falls Fragen zur Jahresrechnung auftauchen oder der Wunsch nach Einsicht in diese, so besteht diese Möglichkeit an unserer Jahresversammlung am 1. März 2013 oder direkt über unsere Kassierin, Regula Bergamin, (via [info@kalyanamitta.ch](mailto:info@kalyanamitta.ch)).

Im weiteren haben wir ja seit einiger Zeit auch eine Bibliothek. Diese läuft richtig gut, mit den Wermutstropfen, die eine solche Dienstleistung mit sich bringt: Es kommt immer wieder vor, dass Bücher über sehr lange Zeit (1 Jahr, mehr als ein Jahr..) von der Bildfläche „verschwinden“. Wahrscheinlich überwintern sie auf einem schönen

Nachttischli, zusammen mit anderen Büchern, die auch gerne gelesen werden möchten...

Das ist natürlich schade. Denn so sind unsere Bücher nicht mehr in Zirkulation und können von anderen Interessierten nicht benutzt werden. Ganz abgesehen vom Arbeitsaufwand der Nachforschung, Mahntelefonaten und –mails... Der langen Rede kurzer Sinn: Bitte, bitte, behaltet die Bücher nicht länger als 3 Monate bei Euch, damit auch andere sie lesen können. Vielen herzlichen Dank!

Wir sind immer offen für neue Formen, die buddhistische Geistesschulung zu vermitteln. Rainer Künzi hat in den letzten Jahren fortlaufende Metta-Morgenmeditationen angeboten, dieses Jahr mit Nachfolge-Sessionen während 3 Monaten. Dieses Angebot fand guten Zuspruch. Es war hilfreich, etwas, das intensiv geübt wurde, nochmals zu verankern.

Dieses Jahr (also 2013) wird Catherine Felder wieder eine Jahresgruppe, diesmal zum Thema „Mitgefühl“, durchführen. Eine Gelegenheit sich während eines ganzen Jahres regelmässig mit anderen zu treffen und an einem Thema dranzubleiben. Mehr dazu auf unserer Webseite.

Drei Lesegruppen—etwas ältere und sehr junge Leute—treffen sich regelmässig in unserem Raum. Auch das ist eine wunderbare Gelegenheit, sich einem Thema zu widmen und im Austausch mit anderen Interessierten zu sein.

Unsere Raum hat auch Gäste: Einmal den Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg, der sich regelmässig zu seinen Sitzungen hier trifft und zum anderen die Lu Jong-Körpermeditation, die ab 2013 von Thierry Weigel durchgeführt wird.

### **Über die Verbundenheit mit Anderen**

Kürzlich habe ich den Film „More than honey“ angeschaut. Ich war zutiefst beeindruckt davon, wie sehr wir mit uns eigentlich „fremd“ erscheinenden Wesen wie den Bienen verwoben sind und in welcher tiefgreifender Abhängigkeit wir zu ihnen stehen. Ohne sie (und andere Insekten, andere Tiere, Pflanzen oder den Wind) gäbe es keine Nutzpflanzen, keine Früchte, also auch kein Saatgut. Wie kommt es, dass wir diese Verwobenheit nur empfinden können, wenn wir die Zusammenhänge wirklich verstehen, sie uns immer wieder klar machen oder in einem direkten Kontakt mit anderen Wesen und Naturphänomenen stehen? Einfach „so“ nehmen wir in der Regel die Verbundenheit mit Anderen nicht direkt wahr. Es scheint so, als ob unser Egogefühl uns etwas ganz anderes vorgaukelt: Nämlich, dass wir getrennt von anderen existieren (können) und unsere Person eine unabhängige Einheit sei.

Dieses Dilemma, dieses Paradox hat der Buddha immer wieder thematisiert. Aus seiner Lehre ist eine Vielfalt von Geistesstrainings entstanden, die das Bewusstsein der Menschen darauf lenken sollen, wie sehr sie in Abhängigkeit von Naturprozessen und von anderen Lebewesen existieren und wie prozesshaft das Leben aufgebaut ist. Alles bewegt sich ständig, ist in Wechselwirkung, entsteht und vergeht wieder.

Eine Möglichkeit, sich dies immer wieder vor Augen zu führen, ist die Metta-Meditation, das Training von liebevoller Güte.

Dabei senden wir gute Wünsche an uns selbst, an andere, die uns lieb und wertvoll sind, sowie an Wesen, die uns herzlich egal sind. Weiter an Menschen und Wesen, die wir gar nicht mögen und zuletzt an alle Lebewesen in allen Sphären von Existenz.

Wir senden diese Wünsche ohne Garantie auf Erfolg, ohne Erwartungen und ohne Vorstellungen einer bestimmten Weise, wie die Meditation verlaufen soll.

Diese Praxis besteht in erster Linie aus dem Rezitieren von Wunschsätzen, die unablässig über eine gewisse Zeit wiederholt werden. Tönt das seltsam? Vermutlich schon! Interessant ist, dass bei dieser Methode der Geist tatsächlich darin geübt wird, eine Haltung der Wertschätzung, des Respekts gegenüber sich selbst und anderen Wesen aufzubauen. Bei dieser Art von Geistesübung wird einem klarer und klarer, dass wir auch „dazu“ gehören und dass die Anderen gar nicht so sehr getrennt von uns existieren. Jedes Wesen möchte glücklich leben: die kleinste Ameise, der blödeste Politiker, das hippeligste Kind, der aggressivste Haifisch, das hässlichste Insekt, das süsseste Meerschweinchen und was der Wesen und Ausformungen des Lebens mehr sind. Heutzutage sind solche Übungen zur Entfaltungen von Geistesqualitäten längst nicht mehr nur Selbstzweck (wenn auch das ein legitimer Grund ist anzufangen:

Wir möchten mehr Zufriedenheit in unsere Leben bringen). Es ist, leider, höchste Zeit, dass die Menschen mehr Sorge zur Erde, zu den Rohstoffen, den Mitlebewesen (und damit letztlich wieder zu sich) tragen, sonst geht alles „den Bach hinunter“.

Wir müssen unsere Einstellungen ändern, wenn wir unsere Erde friedlich bewohnen, unsere Ressourcen schützen und unseren Nachkommen eine Möglichkeit lassen möchten, hier weiter glücklich zu leben. Anfangen muss man immer bei sich selber... Deshalb macht es Sinn, sich dem Geistestraining zu widmen, Möglichkeiten gibt es viele, man muss sie nur nutzen!

Cornelia Lossner, Vorstand Kalyana Mitta

DIE WESEN MÖGEN ALLE GLÜCKLICH LEBEN, UND KEINEN MÖGE EIN ÜBEL TREFFEN. MÖGE UNSER GANZES LEBEN HILFE SEIN AN ANDEREN! EIN JEDES WESEN SCHEUET QUAL, UND JEDEM IST SEIN LEBEN LIEB. ERKENNE DICH SELBST IN JEDEM SEIN UND QUÄLE NICHT UND TÖTE NICHT."  
Gautama Buddha

"ICH BIN LEBEN, DAS LEBEN WILL, INMITTEN VON LEBEN, DAS LEBEN WILL."

Albert Schweitzer