

Jahresbericht Kalyana Mitta 2015

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Gönnerinnen und Gönner

Auch das Jahr 2015 war ein weltpolitisch herausforderndes und unsere gewohnten Sicherheiten erschütterndes Jahr. Terroristische Bedrohungen schüren Ängste, vor Krieg und Umweltkatastrophen flüchtende Menschen erwecken Sorgen um die eigene Sicherheit.

Die täglichen Nachrichten könnten den Eindruck erwecken, dass nur DIESE Dinge die Welt bestimmen. Dabei gehen die kleinen wertvollen Dinge des Lebens gerne vergessen: Momente der Nähe mit Menschen, das Teilen von Gemeinsamkeiten, Naturerlebnisse, Nähe, Trost, Lachen, stille Augenblicke und was immer Menschen unter diesen schönen Dingen verstehen. Zu den schönen Dingen zähle ich auch die Treffen bei uns im Zentrum, die Kurse, die Vortragsabende und weitere Veranstaltungen. Dieses Jahr erinnere ich gerne an die besonderen Besuche wie auch an die vertrauten Abende und Kurse:

Im Mai besuchte Upul N. Gamage aus dem Meditationszentrum Nilambe in Sri Lanka im Rahmen seiner Europareise unser Zentrum und gestaltete einen Vortragsabend. Er ist der Nachfolger des berühmten Lehrers Acarya Godwin Samararatne. Die Begegnung mit ihm war berührend und bescherte uns einen Kulturaustausch zwischen Dharma-Praktizierenden über die Kontinente hinweg.



Ein weiterer Blick nach Asien gewährte uns Carine Weiss mit ihrem Dokumentarfilm über die prekären Bedingungen der Geburtshilfe in Myanmar, ergänzt durch die Erfahrungsberichte von Ariya B. Baumann, ehemalige buddhistische Nonne, die viele Jahre im ehemaligen Burma verbracht hat. Ariya erzählte von ihren Erfahrungen und wie selbstverständlich eine Retreat- und Meditationspraxis im buddhistischen Teil der burmesischen Gesellschaft ist: Für die Menschen dort sei Meditation das Beste, was es im Leben gibt. Aus diesem Grund bestehen über 500 Meditationszentren in Myanmar.

Wir hatten wiederum Besuche von monastischen Lehrenden wie Ajahn Khemasiri vom Kloster Kandersteg und von Lama Irene aus der tibetischen Klostersgemeinschaft in Möhra (D), welche eine Einführung in die Tonglen-Praxis gab. Ebenfalls aus der tibetischen Kagyü-Tradition gab es einen Vortragsabend zum Thema „Vorbereitung auf Tod und Sterbeprozess“ und eine Einführung in das Mahayana-Geistestraining von Bodhicitta durch Lama Tilmann Lhündrup (die 37 Praktiken eines Bodhisattvas). Glücklicherweise lebt er zurzeit ganz in der Nähe von Basel, im benachbarten Baden-Württemberg, und konnte deshalb regelmässig bei uns im Zentrum vorbei kommen.

Die Vorträge und Kurse unserer „Hauslehrenden“ Catherine Felder und Rainer Künzi umfassten Themen wie „Einführung in die fünf spirituellen Kräfte“ (Vertrauen, freudiges Bemühen, Achtsamkeit, ruhevoll Verweilen und Weisheit), „Grosszügigkeit“ (Alltagsbegleitende Praxisgruppe und), Metta (liebvolle Güte), „Vier wunderbare Herzensqualitäten“ (Liebvolle Güte, Mitgefühl, Mit-Freude und Gleichmut). Ausserdem gab es wieder einen dreitägigen Kurs „Zwischen den Jahren“ von Catherine.

Vertraut ist auch das Mantra-Singen mit Colette Courboulès, das im trüben Dezember jeweils etwas Farbe ins Winterleben bringt.

Als Gastvortragende begrüßten wir Irene Bumbacher mit dem Thema „Verzicht - was gewinnen wir, wenn wir loslassen“. Ebenfalls übers „Loslassen und Sein-Lassen“ sprach Ursula Flückiger. Fred von Allmen ist sozusagen unser Lineage-„Vorfahr“ und immer wieder gern gesehener Gast. Er war mit zwei Vorträgen im Jahr 2015 präsent.

Auch dieses Jahr konnten wir wieder Charles Genoud für die „Gestures of Awareness“ gewinnen. Diese Methode verbindet Bewegung, Körperwahrnehmung und Erkenntnis.

Eine gute Sache war der Vipassana-Meditationstag „U30“ für „junge“ Menschen mit Samuel Theiler. Er fand grossen Anklang und fördert die Hoffnung auf eine Blutauffrischung unserer regelmässig Praktizierenden, die auch schon langsam in die Jahre kommen... Weiter unten findet Ihr einige Statements der jungen Leute.

An unserer letzten Jahresversammlung wurde eine Gruppe ins Leben gerufen, die sich um die Begleitung von kranken und sterbenden Praktizierenden bei Kalyana Mitta kümmern möchte (mit Besuchen im Spital oder zu Hause). Im Moment sind es 14 Interessierte, welche der Gruppe den Arbeitstitel 'Kalyana Mitta Netzwerk – Spirituelle Begleitung für schwer Erkrankte und Sterbende' gegeben hat. In sechs Treffen wurde für diese Art der Unterstützung eine angemessene Struktur gesucht. Ausserdem lernen sich die Interessierten gegenseitig kennen und tauschen sich über das Thema Sterben und Tod aus. Der vorerst gruppeninterne Strukturaufbau steht in der Endphase. Erste Informationen werden über Mail oder bereits an der Mitgliederversammlung im März gegeben.

Wir sind bemüht, die Kontinuität des Vertrauten zu wahren und dadurch eine Vertiefung der Praxis zu fördern, aber auch immer wieder neue Impulse zu setzen. Die Zeit bleibt eben nicht stehen!

Deshalb wurde auch unsere Webseite „generalüberholt“ und den Entwicklungen der Zeit (u.a. Smartphone-Kompatibilität!) angepasst. Hier haben Claudia Frei, Rainer Künzi und Klaus Affolter von bytes & bones ganze Arbeit geleistet. Auf Ende Jahr konnte die Webseite ins Netz gestellt werden. Wir hoffen, Sie gefällt Euch und bringt vereinfachten Nutzen für alle Interessierten.



Eine weitere technische Anpassung ist unsere neue Soundanlage. Damit wird ermöglicht, dass Vortragende besser gehört werden und die Vorträge aufgenommen werden können. Einige davon stehen nun bereits auf unserer neuen Webseite zum Hören und Herunterladen zur Verfügung.

Und nun zum Dank. Er gehört in diesen Jahresbericht wie die Tautropfen zu einer Morgenwiese. Dank an alle, die sich in irgendeiner Weise für Kalyana Mitta engagieren, die tatkräftig helfen, die immer da sind, wenn wir sie brauchen. Dank an die, welche uns mit Vorträgen und Kursen inspirieren, Dank an diejenigen die die Vortragenden inspiriert haben. Dank an Alle, die sich inspirieren lassen und versuchen, etwas davon in die Praxis umzusetzen. Dank an die Menschen, die sich in Dankbarkeit üben.

Hier ein Zitat von David Steindl-Rast zum Nachsinnieren:

Zeiten, die uns physisch, emotional und spirituell herausfordern, können es uns fast unmöglich machen, uns dankbar zu fühlen. Doch wir können uns entscheiden, dankbar zu leben, mit Mut offen zu sein für das Leben in seiner ganzen Fülle. Indem wir die Dankbarkeit leben, die wir nicht spüren, beginnen wir die Dankbarkeit zu spüren, die wir leben. Dies ist kein schnelles und einfaches Rezept, aber Sie werden sehen, es wirkt.

(aus www.gratefulness.org).

Im Moment besteht unser Verein aus 74 Mitgliedern, 16 Gönnerinnen und Gönner sowie aus über 60 gemeldeten interessierten Personen. Daneben gibt es sicherlich Leute, die ab und zu reinschauen oder nur einmal vorbeigekommen sind. Es treffen sich verschiedene Gruppen zu Lektüre, zum Austausch oder um gemeinsam zu meditieren. Hier ein kurzer Bericht von einer dieser Gruppen:

Auch die junge Sangha Gruppe hat sich dieses Jahr wieder regelmässig dienstags abends getroffen, zu gemeinsamer Meditation und anschliessendem Austausch. Dabei kamen je nach dem zwischen 2 und 7 Personen zusammen. Einige schreibe hier, was die gemeinsamen Treffen, Meditation und Sangha für sie bedeutet:

“Der goldene Schlüssel dreht sich im Schlüsselloch. Es duftet nach Ruhe und Geborgenheit. Hallo zusammen! Schön euch zu sehen! Ich hole mir mein Lieblingskissen und mache es mir gemütlich.“

Der Gong erklingt... ich spüre wie es mir geht ... ich werde ganz ruhig ... ich bin ganz ungeduldig ... ich atme ... ich verstehe ... ich bin.“

„Mir wird’s warm ums Herz beim gemeinsamen Tee. Danke Kalyana Mitta dass du mich beschenkst!“

“Für mich ist Achtsamkeit und Meditation eine gute Übung um dem Lärm in meinem Kopf Gehör zu verschaffen.“

„Seit ich mich darauf konzentriere auch nach innen zu hören, hat sich in meinem Leben vieles verändert.“

“Sich zur Achtsamkeit im Alltag und der formellen Praxis zu motivieren bereitet mir immer wieder Mühe. Unsere Dienstagsgruppe hilft mir ungemein mir immer wieder Inspiration und Durchhaltevermögen in der Gruppe abzuholen und mich mit den anderen über ihre Schwierigkeiten, ihre Praxis und das Leben allgemein auszutauschen. Ich bin sehr dankbar für diese Begegnungen und den Raum, den Kalyana Mitta uns dafür zur Verfügung stellt.“

Ausserdem fand dieses Jahr zum ersten Mal ein Meditationstag für junge Menschen in Basel statt. Samuel Theiler teile am mit uns die Lehre Buddhas und gab praktische Hilfestellungen zur Durchführung der formellen Sitz- und Gehmeditation. Wir waren sehr überrascht und erfreut über die vielen Teilnehmer/innen, die zum Teil an diesem Tag das erste Mal in Berührung mit Meditation kamen.

Mit diesen tollen Statements schliesst der Jahresbericht fürs Jahr 2015

Basel, im Februar 2016

Ganz herzlich Cornelia Lossner, Vorstand Kalyana Mitta