

Februar 2020



Jahressbericht 2019

# Kalyana Mitta

## Liebe Mitglieder, Freunde\*Freundinnen, Gönnerinnen\*Gönner von Kalyana Mitta, liebe Interessierte

Das Jahr 2019 hat sich verabschiedet. Wir sind in eine neue Dekade eingetreten, welche wohl die ganze Menschheit vor neue Herausforderungen stellt und Themen bereithält, die auch unser Zentrum weiterhin beschäftigen werden. Den Gründungsmitgliedern von Kalyana Mitta und dem Vorstand des Vereins ist es ein grosses Anliegen, dass wir vielen Menschen einen Ort der Geistesschulung und der Meditation zur Verfügung stellen können. Da wir uns nicht im gesellschaftlich luftleeren Raum bewegen, ist es uns vor allem wichtig, Achtsamkeit und Mitgefühl nicht als reinen Selbstzweck zu fördern. Klar, was zu mehr persönlichem Glück führt, macht uns auch zu verträglicheren Mitmenschen, längerfristig und wenn wir dranbleiben ... Ob dieser Anspruch im letzten Jahr erfüllt werden konnte, können nur die Besucher\*innen selbst einschätzen!



Wir sind mittlerweile eine Gemeinschaft von über 80 Mitgliedern des Vereins, vielen Gönner\*innen und vielen Besucher\*innen geworden. Wir danken allen Menschen, die bei uns ein- und ausgegangen sind, sei es als Gäste, als Lehrende oder als Helfende. Wir danken allen, die Mitgliederbeiträge bezahlt, Spenden gegeben und uns auf andere Weise unterstützt haben. Damit wird eine Verbundenheit spürbar, die uns immer weiter beflügelt,

diesen Raum „Kalyana Mitta“ (wertvolle spirituelle Freundschaft) immer wieder neu zu schaffen mit frischen Ideen und trotzdem die Kontinuität des Bewährten aufrecht zu erhalten.



Damit komme ich auf den Rückblick unserer Aktivitäten im Jahr 2019:

Wir konnten im letzten Jahr das 10 Jahre-Jubiläum feiern und haben dies am 25. Mai mit einem Brunch und gemütlichem Beisammensein zelebriert. Es war ein schönes Treffen, angereichert mit Erinnerungen und guten Wünschen für die Zukunft.

Als ich im 2019 die Einladungen für unsere Mitgliederversammlung verschickt habe, kam ein Brief zurück mit der Mitteilung, dass der Empfänger verstorben sei. Es war Guido Koller, langjähriges Mitglied und Mitgründer unseres Zentrums. Mit seiner Hilfe haben wir die Vereinsstatuten im Jahr 2008 verfasst und gedruckt.

Lieber Guido, wir werden Dich in liebevoller Erinnerung behalten, in Dankbarkeit und hoffen, dass Du im Frieden bist, wo immer und wie immer das auch sein mag.

Unsere Gäste waren Ajahn Abhinando aus dem Kloster Kandersteg, der zwei Meditationsabende anleitete. Bhante Sukhacitto kam uns aus Deutschland besuchen. Er hat sich auf den Insight-Dialogue nach Gregory Kramer spezialisiert und einen Abend lang damit gearbeitet. Es war sehr eindrücklich und schön, sich einmal in einer Gruppe, mehr intuitiv, mit einem Text auseinan-



derzusetzen.

Der Einsichtsdialog wird auch von Lama Irene bei ihrer „Kommunikation mit Herz“ angewendet. Sie bietet bei uns jeweils einen Vortragsabend mit anschliessendem Wochenendkurs an. Der aktuelle Kurs gehört zum Zyklus der „Vier Grundlegenden Kontemplationen“, der noch zweimal stattfinden wird.

Lama Irene war 2019 mit einer Gruppe auf einer mehrtägigen Pilgerreise in Le Bost, dem Kloster von Lama Gendün Rinpoche. Die Teilnehmer\*innen haben an einem Abend darüber (mit Foto-Show) berichtet.

Vertraut ist mittlerweile auch der Kurs „Gesture Of Awareness“ mit Charles Genoud, eine Methode zur intuitiven Achtsamkeit via Körper und Bewegung.

Wir hörten Vorträge über Mitgefühl und Bodhisattva-Praxis (Fred von Allmen), über Bewertungen und Schubladendenken (Stefan Lang), Gerechtigkeit und Mitgefühl (Sylvia Wetzel), Akzeptanz (Irene Metta Wulff) und über das Leben einer Laiin im Kloster (Ursula Flückiger). Es gab den Einführungskurs Vipassana und Metta sowie Morgenmeditationen (Rainer Künzi), Vipassana und Yoga und die bewährte Alltagswoche zum Thema Gelassenheit (Catherine Felder), zweimal Mantra-Singen mit Colette Courboulès und einzelne Meditationstage ebenfalls mit Rainer und Catherine. Auch der traditionelle Jahresausklangkurs mit Catherine Felder fand statt, ebenso wie der U30-Meditationstag mit Irene Bumbacher.

Mit diesem reichhaltigen Angebot und den Möglichkeiten von regelmässigen Mediationstreffen am Montagmorgen, Donnerstagsabend und am Vollmond ist das Programm gut gefüllt. Vielen Dank an dieser Stelle an Rainer Künzi für die Planung und Koordination des jährlichen Programms. Keine kleine Arbeit!

Auch Claudia Frei sei gedankt für die Gestaltung des Programms. Die neue Form ist wunderbar geworden. Man kann das Blatt an den Kühlschrank oder an die Pinwand hängen, und alle Veranstaltungen sind auf einen Blick zu überschauen.



Der Raum, eigentlich eine alte Wagenremise, forderte uns im letzten Jahr etwas heraus. Wir stellten mit Schrecken Rostbildungen an den Wasserrohren fest und hatten Sorge, dass ein solches Rohr einmal brechen könnte. Ihr kennt ja das Rauschen des Abwassers beim Meditieren ... Mittlerweile ist die Gefahr aber gebannt. Im weiteren werden 2020 die alten Gasheizungen ausgewechselt und durch moderne Heizkörper ersetzt.



Im Zusammenhang mit den gesellschaftlichen Missbrauchsdebatten, die leider auch buddhistische Gemeinschaften betreffen, haben wir eine Arbeitsgruppe gegründet, welche Ethikrichtlinien auch für unser Zentrum ausarbeitet und eine Anlaufstelle schaffen wird. Es haben sich bereits zwei Menschen dafür zur Verfügung gestellt. Das Meditationszentrum Beatenberg hat solche Richtlinien verfasst. Falls es Euch interessiert, findet Ihr diese auf der Webseite ([www.karuna.ch](http://www.karuna.ch)) unter „Zentrumsinfo“. Unsere Richtlinien lehnen sich daran an. Ihre Veröffentlichung und die Nennung der Anlaufstelle folgen noch in diesem Jahr.



## Was bringt uns Spiritualität in einer verschwindenden Welt?

Die Fragen über das Wohlergehen unseres Planeten Erde, den Umgang, den die Menschen mit ihr und den Mitwesen pflegen, werden immer dringlicher. Verzweiflung und Mut sind zu beobachten. Initiativen („Fridays for Future“) und Passivität („jetzt ist eh alles egal – der Kollaps ist nicht mehr aufzuhalten“ ODER „es ist alles gar nicht so schlimm wie die Wissenschaft behauptet“) sind Reaktionen auf die Hiobsbotschaften zum Zustand unserer Welt. Man könnte auch sagen, die Reaktionen auf die täglichen Nachrichten sind so vielfältig wie die Menschen selber. Aber was können wir, die wir fühlende bewusste Menschen sein möchten, tun ohne zu verzweifeln? Wie können wir Negativität im Angesicht von Staatenkernern, die viel Schaden und Unglück auf der Erde verbreiten, vermeiden? Wie nicht in Sarkasmus, Ablehnung, Hass oder „Nicht-Wissen-Wollen“ versinken? Können wir auch etwas TUN oder hat eh' alles keine Wirkung angesichts der Macht- und Wirtschaftsverhältnisse?



Ajahn Sucitto (englischer Theravada-Mönch und weiser Mensch) hat drei Vorschläge für einen Weg, damit umzugehen (aus Buddhismus heute 4/19, S.45). Die Vorschläge habe ich frei interpretiert und ergänzt.

### I. Meditieren Sie mehr

Wenn Sie Meditation kultivieren, werden Ihre Ruhe, Zufriedenheit und Konzentrationsfähigkeit wachsen. Diese Ressourcen helfen, Ihre persönlichen Bedürfnisse zu reduzieren. Die Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse von anderen wird verstärkt. Sie spüren besser, was Ihre Werte sind: So werden Sie wahrscheinlich mehr Verantwortung für sich selber und andere übernehmen.

Meditation kommt an erster Stelle, weil sie die Wurzel für Ruhe und Weisheit bildet in einer Zeit, in der kollektive Verunsicherung und Angst wachsen. So kehren wir immer wieder zur Klarheit des Moments zurück und kommen in unsere Kraft, die uns befähigt, weise und bewusst zu handeln—für uns und für andere.

### II. Überprüfen Sie Ihre Konsumgewohnheiten

Aus ethischer Sicht sollte es uns ein Anliegen sein, andere Lebewesen durch unseren Konsum so wenig wie möglich zu schädigen. Im Prinzip genügt es, unseren eigenen Weg zu beschreiten: Wollen wir weniger tierische Produkte zu uns

nehmen? Oder achten wir auf lokal produzierte Lebensmittel, um die langen Transportwege zu vermeiden? Informieren wir uns über die Produktionsbedingungen unserer Waren und handeln danach so, dass wir im Einklang mit unserer Werthaltung sind? Weniger Plastik, weniger Fliegerei, weniger Unnötiges kaufen— es gibt so viele Möglichkeiten, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen — ohne Stress. Denn ALLES was wir tun, trägt im Kleinen dazu bei, dass es der Welt und unseren Mitmenschen und anderen Wesen etwas besser gehen kann. Besser im Kleinen handeln, aber tatsächlich HANDELN statt zu hadern und alle möglichen Schritte zu kritisieren, weil sie nicht perfekt sind, um dann doch wieder NICHTS zu tun!

### III. Beteiligen Sie sich an gemeinschaftlichen Aktionen

Es ist gut, im einzelnen zu handeln wie oben beschrieben. Viele Probleme können leider nicht individuell gelöst werden, aber sehr wohl in nationalen und internationalen Organisationen. Gemeinsam tätig zu sein für die Rettung unserer Welt kann sehr viel Freude und Verbundenheit entstehen lassen. Mit einer Prise Ethik und Reflexion lassen sich auch Streitereien oder Meinungsverschiedenheiten, die es immer gibt bei gemeinschaftlichen Aktionen, vermeiden oder lösen. Dann überwiegt am Schluss dann doch das gemeinsame Ziel und nicht die menschlichen „Nickligkeiten“.

Einen Gedanken, den der Dalai Lama schon in den 60er Jahren angesprochen hatte, möchte ich noch teilen.

*Der menschliche Geist bildet sowohl die Ursache als auch—richtig angeleitet—die Lösung für alle unsere Probleme.*

Da stellt sich dann ganz einfach die Frage, ob wir zur Lösung oder zur Schaffung von Problemen beitragen möchten?



Wie setzen wir uns in Kalyana Mitta mit ethischen Fragen und dem Zustand der Welt auseinander?



Wir möchten beides: Uns zurückziehen können in Meditation und mit der Welt zu tun haben, auch wenn es immer wieder weh tut, hinzuschauen und sich mit den aktuellen Fragen herumzuschlagen. Deshalb gibt es im Programm 2020 zwei Veranstaltungen zum Thema. Silvana Comino (Meditierende und Engagierte bei „my climate“) wird einen Abend zum Thema „Der Schrei der Erde und engagierte Spiritualität“ gestalten. Dann wird Gabi Bott im März ein Wochenende zur Tiefenökologie nach Joanna Macy durchführen mit dem Titel „Active Hope –dem Chaos begegnen ohne verrückt zu werden“. Und DAS ist genau der Punkt, den wir anstreben: Unser Herz/Geist soll gefestigt werden. Das wahre Glück, das im Kleinen liegt, soll spürbar werden und wir als Menschen können so die Verbundenheit mit Allem erleben. Diese Verbundenheit macht uns handlungsfähig und lässt uns heilsam leben.

Gebet des Dalai Lama (Shantideva) aus „Das Buch der Menschlichkeit“(1999/2000), S. 255:

**Möge ich immer so sein:**

**Ein Beschützer für die, die niemand beschützt,  
Eine Führerin denen, die sich verirrt haben,  
Ein Schiff für die, die über die Meere ziehen müssen,  
Eine Brücke für die, die Flüsse überqueren müssen,  
Ein Asyl für die, die in Gefahr sind,  
Eine Lampe für die, die kein Licht haben,  
Eine Zuflucht für die, die ohne Schutz sind,  
Und ein Diener all' denen, die Hilfe brauchen.**

## KALYANA MITTA IN ZAHLEN UND FAKTEN

Gründungsjahr 2008 / Raum angemietet  
2009

Mitglieder 2008: 44 / 2020: 84

Vorträge 2019: 10, Kurse: 12

Infomails ca. 10x im Jahr an 306  
Personen

Anzahl Lehrende seit Bestehen: 28,  
davon 14 Frauen + 14 Männer

Mitgliederbeitrag Fr. 150.

Mietkosten pro Jahr: 12x 1'050.—

Vorstandsmitglieder: 6 (1 Mann / 5 Frauen).  
Vorstandssitzungen 2x pro Jahr

Kalyana Mitta

Ramsteinerstrasse 16 / Hinterhaus

4052 Basel / [info@kalyanamitta.ch](mailto:info@kalyanamitta.ch)

[www.kalyanamitta.ch](http://www.kalyanamitta.ch)