

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

Wir blicken auf das zweite Corona-Jahr zurück und sind im Wesentlichen erleichtert: Unser Zentrum gibt es noch. Unsere treuen Mitglieder sind noch da. Wir konnten einige Kurse und Veranstaltungen durchführen und die Krankheit hat—meines Wissens—niemanden, den wir kennen, schlimm getroffen.

Wir müssen uns aber vor Augen halten, dass in dieser Pandemie viele Menschen verstorben sind und die schwächeren, an chronischen Krankheiten leidenden Menschen lange Zeit isoliert leben mussten und immer noch müssen.

Von einigen Leuten haben wir gehört, dass ihr Sozialleben teilweise stark beeinflusst worden ist durch die gehässige Stimmung in ihrem persönlichen Umfeld. Die teilweise sinnlosen Diskussionen um die „Wahrheit“, die grossen Ängste eines Teils der Bevölkerung sind uns auch nicht entgangen.

Wir haben uns bemüht, den Mittleren Weg nicht zu verlassen. Das hiess im Speziellen für die Lehrenden und den Vorstand: Keine ideologischen Vorurteile, versuchen, klug und vorausschauend zu handeln, Meinungsverschiedenheiten und unterschiedliche Einschätzungen respektvoll zu würdigen, vernünftige Entscheidungen zu treffen. Ich meine, das sei uns einigermaßen gelungen, auch deshalb, weil wir keine grossen Unterschiede in der Einschätzung der jeweiligen Situation überbrücken mussten. Dafür sind wir sehr dankbar.

Anfangs Jahr mussten wir das Zentrum geschlossen halten und haben alle Veranstaltungen online durchgeführt.

Irene Metta Wulff startete im Februar, danach Lama Irene, Fred von Allmen, Marie Mannschatz, Bhante Sukkhacitto. Sie sind alle mittlerweile „Cracks“ in der virtuellen Übermittlung von Vorträgen geworden. Das hat viele Vorteile, weil man auch Menschen, die nicht vor Ort sein können, zumindest sieht. Die Kehrseite davon ist, dass die persönlichen Begegnungen auf ein „Fernseh-Bildli“ zusammenschrumpfen.

Ab April 2021 konnten wir Kalyana Mitta wieder öffnen. So konnte die Alltagswoche zum Thema „Vertrauen“ mit Catherine Felder durchgeführt werden und im Herbst auch ihr Wochenende über „Gehmeditation im öffentlichen Raum“.

Im September gab es Online-Vorträge von Syliva Wetzels und Fred von Allmen zu Praxisthemen aus der tibetischen Tradition. Das Wochenende mit Irene Metta Wulff zu den 5 Indriyas fand als Premiere „hybrid“ (d.h. online UND vor Ort) statt.

Gleich anschliessend kam uns im Oktober Ayya Santacitta aus Wien/und den USA besuchen. Sie war zum ersten Mal bei uns. Sie setzt sich für die vollständige Gleichberechtigung von Nonnen ein. Sie gestaltete ihren Input ebenfalls hybrid.

Rainer Künzi konnte seine bewährten Halbjahresgruppen vor Ort durchführen (eine Gruppe endete im Mai/ die andere startete im Oktober und läuft noch). Dieses Format hat sich sehr bewährt und wird allgemein wegen der Kontinuität des Übens geschätzt.

Im November besuchte Ursula Flüchiger unser Zentrum. Ebenfalls im November fand der U30-Meditationstag mit Irene Bumbacher vor Ort statt. Ajahn Abhinando hielt ebenfalls im November einen Online-Vortrag nach Fragen „aus dem Publikum“. Das Jahr endete mit einem Meditationstag im Dezember mit Rainer Künzi zum Thema „Mitfreude“ und mit dem Retreat „Das Jahr in Stille ausklingen lassen“ von Catherine Felder. Das Mantra-Singen mit Colette Courboulès musste leider erneut abgesagt werden.

Der Vorstand wurde im Jahr 2021 durch die beiden Volontär:innen Aylin Kunz und Marcel Wolbers erweitert. Beide brachten sich engagiert in unsere Diskussionen ein. Marcel hat sich entschlossen, für den Vorstand als reguläres Mitglied zu kandidieren. Aylin möchte ein weiteres Jahr als Volontärin und Vertreterin der jungen Generation an unseren Sitzungen

teilnehmen. Wir danken den beiden für ihren Einsatz und freuen uns sehr darüber, dass sie weiterhin mitdenken.

Cornelia Lossner hat in diesem Jahr als Delegierte der buddhistischen Gemeinschaften beim Runden Tisch der Religionen Basel teilgenommen, zusammen mit zwei weiteren Vertretern (Migmar Raith von der Tibeter:innengemeinschaft und Patrick Vent von der Studiengruppe Rabten Choeling Basel). Dort geht es darum, gemeinsam mit Teilnehmer:innen verschiedener spiritueller Gemeinschaften Projekte zu lancieren, die zu einem Dialog und zum Verständnis unter den Religionen beitragen sollen. Fürs 2022 ist für die «Woche der Religionen» das Thema „Humor“ vorgesehen.

Zum Schluss dieser Zusammenfassung bleibt wie immer der Dank an alle, die sich im Kalyana Mitta engagieren. Obwohl unser Raum in der Coronazeit oft ungenutzt bleiben musste, wurde er liebevoll gepflegt, die Pflanzen gehegt und der Altar mit wunderbaren Blumen und Tüchern geschmückt. Es ist schön zu wissen, dass viele Menschen unserem Zentrum die Treue halten, auch oder gerade in nicht so einfachen Zeiten.

Hoffen wir, dass im kommenden Jahr Treffen wieder unkomplizierter möglich werden und dass die spirituelle Praxis wieder bei mehr persönlichen Begegnungen gelebt werden kann.

## Humor ist...

Wie oben erwähnt, nahm ich im Jahr 2021 am Runden Tisch der Religionen in Basel teil. In diesem Zusammenhang habe ich mir einige Gedanken zum Thema „Humor“ gemacht, die ich gerne in diesem Jahresbericht mit Euch teilen möchte.

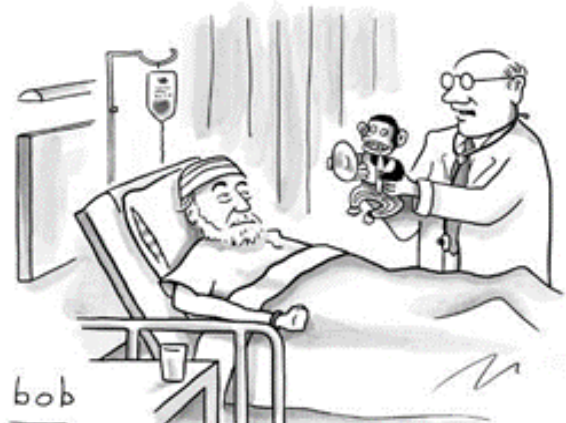
«Humor ist, wenn man trotzdem lacht». Dieses Zitat von Otto Julius Bierbaum weist auf die positive Wirkung von Humor hin.

In schwierigen Situationen das Absurde zu sehen, das Lächerliche, das Komische, kann hilfreich sein, sich innerlich einen Raum zu schaffen und einen Umgang mit dem Alltäglichen, aber auch mit dem Unabänderlichen zu finden.

Gerade im Buddhismus nimmt der Humor eine zentrale Rolle ein. Wir kennen das Lachen des Dalai Lama. Es fällt auf, dass verwirklichte Meister:innen, praktizierende Menschen und Dharmalehrende häufig eine heitere humorvolle Ausstrahlung besitzen.

Das Aufbrechen von festgefahrenen Ansichten, die Erkenntnis der Relativität allen Seins lösen Hei-

terkeit aus. Die Erkenntnis, dass unsere Vorstellung eines unabhängigen Selbst oder Ichs eine Illusion darstellt, bringt befreiendes Lachen mit sich. Wir kennen auch lustige Momente in Meditationsretreats, wenn wir ganz bei uns und doch mit anderen sind und sich die festgefahrenen Wahrheiten unseres Geistes lockern. Wir lassen unsere vermeintlichen Sicherheiten etwas los, erkennen unsere Muster und ... müssen darüber schmunzeln.



Wir haben das in Ihrem Kopf gefunden

Nun gibt es unzählige Arten, humorvoll zu sein: Witze, Satire, Comedy, Kabarett, Schnitzelbänke, Cartoons, Geschichten, Sprüche, Anekdoten.

In der aktuellen Corona-Krise hatte ich den Eindruck, dass Satire und Cartoons wie Pilze aus dem Boden schossen. Das ist nachvollziehbar: Humor hilft, sich von Dingen zu distanzieren und mit Überzeichnungen Absurditäten zu entlarven.



Bei Witz und Ironie stellt sich die Frage, was «darf» man? Gerade im Zusammenhang mit religiösen Witzen oder Spässen über andere Menschen und ihren kulturellen Hintergrund ist diese Frage relevant. Es sind Menschen getötet worden wegen Karikaturen. Es werden Menschen beleidigt mit rassistischen oder sexistischen Sprüchen. In unserer heutigen Zeit können wir nicht mehr un»woke« mit Spässchen und Witzen umgehen.

Dennoch ist Humor und das «Hochnehmen» ein Ventil, um mit dem Wahnsinn unserer modernen Welt, mit den Mächtigen, mit gesellschaftlichen Phänomenen und auch mit unseren eigenen Unzulänglichkeiten zurecht zu kommen. Verbote und Zensur scheinen mir weniger geeignete Mittel, um mit Entgleisungen umzugehen. Sinnvoller wäre ein Austausch zwischen den Betroffenen oder eine gesellschaftliche Auseinandersetzung.



"WIR WOLLEN KEINEN ÄRGER, ALSO KEINE WITZE ÜBER MENSCHEN, POLITIK, RELIGION, UMWELT, SEX, TIERE, ERNÄHRUNG UND ALLES ANDERE. DER REST IST OKAY."

Als ethische Leitlinien für unseren Umgang können wir die Praxisanleitungen des achtfachen Pfades zu Hilfe nehmen. Die Anweisungen für rechte Rede geben Anregungen, ebenso wie die Brahmaviharas (Liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gelassenheit) oder grundsätzlich die Erkenntnis, dass wir letztlich alle gleich sind. Jede:r wünscht sich, respektvoll behandelt zu werden. Auch die Bedeutung des Gesetzes von Ursache und Wirkung (Karma) kann in der Beurteilung, wie wir „im Spass“ handeln, hilfreich sein.

Was heisst das nun konkret? Es ist gar nicht so einfach, dies ein für alle Mal auf den Punkt zu bringen. Man kann aber sagen: Alles, was andere verletzt, ist nicht lustig. Spott über eingeschränkte Personen (z.B. nachäffen) ist nicht lustig. Klischees über religiöse Gemeinschaften verbreiten ist grenzwertig. Solche Klischees fassen auf Vorkommnissen, die schon bestehende Vorurteile nähren. Deshalb ist besondere Vorsicht geboten, die betreffenden Personen oder die Vorkommnisse

satirisch anzuprangern und nicht die ganze kulturelle oder religiöse Gruppe.

Gemeinschaften machen sich oft auch selber über ihre Eigenheiten lustig. Es gibt viele religiöse Witze und Geschichten, die «intern» entstanden sind und dazu dienen, humorvoll mit den eigenen Brüchen umzugehen.

Mir scheint es nicht prioritär, Witze über andere Gemeinschaften zu machen, deren Hintergründe man zu wenig kennt. Aber es ist sicherlich legitim, mit dem Unverständnis über Dinge humorvoll umzugehen oder Fehlleistungen zu überzeichnen.

Dabei bleibt aber wichtig, dass es kein «nach unten treten» wird. Was bringt es, wenn ich über Geflüchtete oder andere Ethnien spotte? Am schlimmsten scheinen mir Sprüche und Witze zu sein, die erlittene Katastrophen oder Verfolgungen bagatellisieren, rechtfertigen oder verlachen. Ich finde es auch nicht lustig, wenn über körperliche Eigenarten gespottet wird oder jemandes Ungeschicklichkeiten an den Pranger gestellt werden (ausser die Betroffenen tun es selbst).

Ein gutes Rezept ist, sich selber nicht allzu ernst zu nehmen und vor allem über die eigenen Stolpersteine, Pannen, Verwirrungen und Irrtümer zu schmunzeln.

In diesem Sinne freue ich mich über den Austausch am Runden Tisch der Religionen Basel. Man darf gespannt sein, was dann in der «Woche der Religionen», die vom 5.11. bis 13.11.2022 stattfindet, zu erleben sein wird.

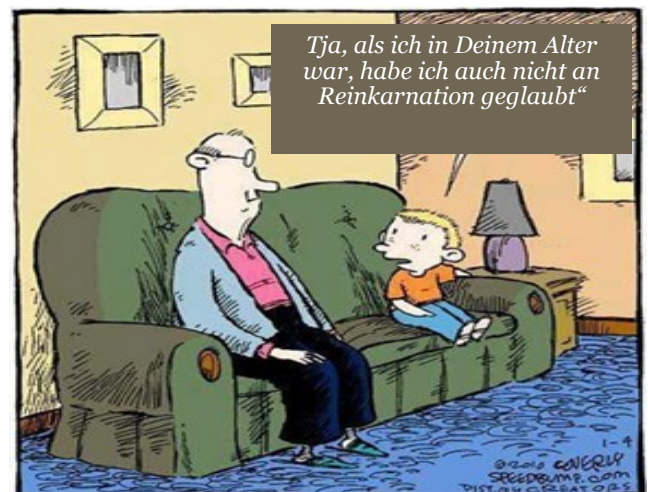
Und zum Abschluss noch ein persönlicher Lieblingswitz:

**Pessimist:in:** «*Es kann nicht mehr schlimmer werden!*»

**Optimist:in:** «*Doch!*»

Cornelia Lossner, Vorstand Kalyana Mitta Basel

”



## Ermutung zur Gehmeditation im öffentlichen Raum

Ein Aufruf, unsere Strassen und Plätze als „Einsichtswerkstatt“ zu nutzen

Von Catherine Felder

Solange unsere Füsse und Beine gut funktionieren, scheint uns Gehen die allergewöhnlichste Aktivität. Wir nutzen es im Alltag vorwiegend als vollautomatisiertes Mittel, um an ein gewünschtes Ziel zu gelangen. Dort erledigen wir dann etwas Bestimmtes, von dem wir annehmen, es sei wichtig. Auf jeden Fall wichtiger als das Gehen an sich.

Auf einer belebten Strasse aus dem gewohnheitsmässigen, zielorientierten Hetzen und Hasten auszubrechen und einfach in der Bewegung präsent zu sein, kann erst mal überwältigend sein. Mit Interesse, Flexibilität und Experimentierfreude, können wir uns jedoch jede Umgebung als Gehmeditations-Übungsfeld aneignen. Es wäre sehr schade, diese Möglichkeit, die uns buchstäblich zu Füßen liegt, nicht als „Einsichtswerkstatt“ zu nutzen!



Gehen begünstigt ein verkörpertes Gewahrsein und es erschwert, auf einer rein mentalen Ebene zu bleiben. Gleich zu Beginn unseres Weges ist es hilfreich, sich möglichst systematisch die Körperempfindungen als Anker für

die Aufmerksamkeit vorzunehmen und die dynamische Abfolge all dieser Körperempfindungen, die zusammen „Gehen“ erzeugen, unmittelbar zu erleben.

Von der Einstellung her ist es weniger ein „Ich gehe“, als einfach „Gehen findet statt“. Das im ganzen Körper verankerte Gewahrsein wirkt wie ein Auffangnetz: nach einem Moment von Ablenkung fallen wir automatisch in das Körper-Gewahrsein zurück, statt weiter und weiter verloren zu gehen. Und interessante Ablenkungen gibt es im öffentlichen Raum mehr als genug! Statt uns blind von unserem Hunger nach Erfahrung steuern zu lassen, können wir uns des Verlangens danach gewahr werden. Dann tut sich ein kleiner Raum für Entscheidungsfreiheit auf: Möchte ich einfach weitergehen oder möchte ich so achtsam wie möglich das Gewahrsein zum Verweilen oder Hinschauen verschieben?

SATI, das Gegenwärtig halten und präsent im Kontakt sein, braucht gerade im öffentlichen Raum immer wieder ein neues Sich-Ausrichten. So trainieren wir uns darin, das Gewahrsein an sich möglichst stabil zu halten, während wir flexibel zwischen den Objekten, die im Raum des Gewahrseins auftauchen, hin und her wechseln. Es ist auch immer wieder wichtig zu entscheiden, wann welche Art von Aufmerksamkeit angemessen und sinnvoll ist: Mehr nach innen gerichtet oder mehr nach aussen gerichtet? Weit und panoramisch oder zielgerichtet und präzise? Wenn wir uns im Körper verankert oder geerdet fühlen, sind Gewahrsein des Hörens und Gewahrsein des Sehens selbstverständlich auch Teil der Praxis. Auch hier gilt: Von der Einstellung her ist es weniger ein „Ich höre oder Ich sehe“ als einfach „Hören oder Sehen findet statt“. Dabei geht nicht um den Inhalt des Gehörten oder Gesehenen, sondern um das Gewahrsein von Hören oder Sehen an und für sich. Natürlich finden beim Gehen im öffentlichen Raum auch Planen, Erinnern und damit zusammenhängendes Papanca (endlose Gedankenvermehrung) statt. Je tiefer wir im Körper verankert sind, desto eher können wir das Gewahrsein auch darauf ausdehnen und vertrauen, dass das Auffangnetz des direkt erfahrenen Körpergewahrseins zur Verfügung steht. Wann immer wir uns in mentalen Prozessen verloren haben, hilft es uns, wieder in den gegenwärtigen Moment aufzuwachen.

Wenn wir an unserem Bestimmungsort angekommen sind, brauchen wir dem Inhalt des gerade Erlebten keine besondere Bedeutung zu geben, sondern können die entstandenen positiven Qualitäten wie Frische, Offenheit, Interesse, Dankbarkeit oder Herzenswärme ganz natürlich in unsere weiteren Aktivitäten fliessen lassen. Auch wenn es nur wenige Schritte waren, die wir wach erlebt haben: Dies Erleben ist kostbar und hat seinen eigenen Wert. Eine kleine Insel von wacher Präsenz und innerer Freiheit in einem Meer von Gewohnheiten, das uns unablässig hierhin zieht und dorthin stösst.

