



## Liebe Mitglieder, Freund\*innen und Gönner\*innen von Kalyana Mitta, Liebe Interessierte

Obwohl 2023 in der Welt weiterhin alles drunter und drüber ging, war es für Kalyana Mitta ein erfülltes Jahr mit vielen Begegnungen, Anlässen und Kursen.

Mittlerweile tagen einige Gruppen bei uns. Neben den jungen Erwachsenen, die ihren Treff am Dienstagabend haben, kommt seit dem 2.2.23 eine kleine Gruppe am Donnerstagmorgen für die ZaZen-Praxis. Es gibt weiterhin 3 – 4 Lesegruppen. Die Thich Nhat Hanh Gruppe sieht sich nach wie vor am Sonntagabend, und eine englischsprachige Gruppe wird sich in Zukunft am Mittwochvormittag zu Meditation und Austausch treffen. So hatten wir uns das immer vorgestellt: Dass unser Raum für die Meditationspraxis genutzt wird und für viele Menschen, die den Gedankenaustausch über Spiritualität und ein friedliches Miteinander pflegen möchten, zu einem vertrauten Ort wird.

Eine neue schöne Idee haben Catherine und Danielle umgesetzt: Sie wollten Anfang Januar den Raum für Meditation öffnen. Wie bei den Vollmondmeditationen konnte man eine Woche kommen und für sich praktizieren. Ein tolles Angebot, welches wir gerne weiterführen.

Auch im Jahr 2023 empfangen wir „übliche Verdächtige“ in der Ramsteinerstrasse. Lama Irene führte ihren Zyklus „Die vier Kontemplationen“ zu Ende. Auch Irene Metta Wulff hielt ein Wochenendseminar über „Sein-Lassen“ sowie Catherine Felder ihren Alltagswochenkurs zum Thema „Im Gesehenen nur das Gesehene“. Zusammen mit Barbara Fischer gestaltete sie ausserdem einen Themenabend zu Ajahn Sucitto's Buch (welches sie zusammen mit Yuka Nakamura auf Deutsch übersetzt hat) „Buddha-Natur, Menschen-Natur“ über die menschengemachte Gefahr, die unserer Erde droht. Catherine teilt mit, dass zwischen 60 und 70 der aufgelegten Sucitto-Bücher übers Jahr von unseren Be-

sucher\*innen mitgenommen wurden und dafür ein ansehnliches Sümchen an Spenden zusammenkam. Dieses Geld wurde dem Kloster Dhammapala, welches den Druck des Buches organisiert hatte, zur Finanzierung neuer Projekte überwiesen. Ajahn Khemasiri bedankt sich ganz herzlich bei allen Spender\*innen. Kürzlich ist das neue Buch von Ajahn Sucitto auf Deutsch erschienen. Es dreht sich um „Kamma und das Ende von Kamma“. Im Weiteren gestaltete Catherine am Jahresende die beliebten 3 Meditationstage zum Jahresausklang in Stille.

Fred von Allmen kam zweimal zu Vorträgen. Ebenso konnte Ursula Flückiger, welche letztes Jahr aus gesundheitlichen Gründen passen musste, ihren Abend durchführen. Auch Silvia Wetzel war 2x präsent; einmal vor Ort und einmal online mit einem Vortrag zum Thema „Leben mit Widersprüchen“. Ajahn Abhinando vom Kloster Dhammapala konnte ebenfalls im Frühling einen Vortragsabend zum Thema „Spirituelle Freundschaft“ abhalten.

Der *Gesture of Awareness*-Kurs mit Charles Genoud hat treue Liebhaber\*innen und wird nächstes Jahr wieder stattfinden. Der U30-Meditationstag, dieses Jahr mit Irene Bumbacher, war gut besucht und ist daher auch fürs nächste Jahr gesetzt.

Rainer Künzi hat eine alltagsbegleitende Halbjahresgruppe über die Paramitas (die 10 Vollkommenheiten) angeboten. Dieses Format bietet eine kontinuierliche Praxis und verlangt von den Teilnehmenden die Bereitschaft, sich ein halbes Jahr lang mit Meditation im Alltag zu beschäftigen und regelmässig mit den anderen Teilnehmenden im Gespräch zu sein.

Colette Courboules` Mantra Singen, welches jeweils im Dezember stattfindet, hat so guten Zuspruch gefunden, dass im April 2024 ein zusätzlicher Mantra-Abend organisiert wird. Dann hatten wir verschiedene Abend-

vorträge mit Lehrenden, die nicht jedes Jahr kommen. So waren Renate Seifarth mit „Der mittlere Weg“, Irene Bumbacher mit „Mit Sorgfalt leben“ und Yuka Nakamura mit einem sehr berührenden und herausforderndem Abend über „Warum praktiziere ich?“ zu Gast.

Eine absolute Premiere war der Meditationstag der LGBTQIA+ Community unter dem Titel „Queer-Dharma“. Katrin auf der Heyde hat den Tag durchgeführt. Die Rückmeldungen waren positiv bis enthusiastisch. Die Queer-Community hat den geschützten Raum und das „Endlich einmal unter sich Sein“ sehr genossen und würde sich über weitere solche Meditationstage freuen.

Bill McKibben, ein amerikanischer Umweltaktivist, formulierte die Wichtigkeit von Gemeinschaft in diesen herausfordernden Zeiten (sinngemäss aber frei übersetzt): „Hör auf, ein Einzelwesen zu sein. Finde Andere, schliess Dich an. Gemeinschaft ist der Ort, an dem wir unsere Kraft tanken“.

Diese Aussage fasst zusammen, was auch für uns immer essenzieller wird: Gemeinsam zu praktizieren und diese Erfahrungen mit anderen zu teilen. Einen Austausch zu pflegen, welcher sich von den üblichen Meinungsäusserungen, die meistens darauf abzielen, recht zu haben, unterscheidet.

Wir üben uns darin, anderen zuzuhören, weniger zu urteilen, wenn uns das Gesagte nicht passt, und Dinge auch mal stehen zu lassen. Dies schafft eine Atmosphäre der Akzeptanz und gibt Raum für jede\*n, sich zu äussern: Ohne Angst, unterbrochen oder (ab) gewertet zu werden.

Aus diesem Grund haben wir schon 2022 angefangen, Im Anschluss an die Donnerstagsmeditation Austauschmöglichkeiten zu gewählten Themen zu



schaffen. Im 2023 gab es 7 solcher Austausche (einen mussten wir fallenlassen). Ein Abend war dem

„Netzwerk spirituelle Begleitung für schwer Erkrankte und Sterbende“ gewidmet.

Andere Themen waren: Gelassenheit / Retreatpraxis, was bringt sie für den Alltag? / Wie mit den 3 Geistestgiften Gier, Hass und Unwissenheit umgehen? / Was geschieht, wenn wir meditieren? / Was hält meine Praxis lebendig? / Umgang mit schwierigen Emotionen.

Die Austauschabende wurden jeweils sehr geschätzt. Bis jetzt haben sie vor allem Leute aus dem Vorstand gestaltet. Wir wünschen uns, dass sich auch andere Besucher\*innen von Kalyana Mitta wagen, ein Thema zu lancieren und den Abend zu moderieren. Ihr könnt Euch bei uns melden. Wir unterstützen Euch gerne dabei !

Zum Abschluss dieses Tätigkeitsberichtes möchte ich mich bei allen Menschen, die sich für Kalyana Mitta engagieren und regelmässig oder gelegentlich bei uns vorbeischaun, bedanken: Dafür, dass Euch ein spirituelles Leben wichtig ist, dass Ihr Werten, welche gerade nicht so populär zu sein scheinen wie Aufrichtigkeit, Friedfertigkeit, geistige Weiterentwicklung, Weisheit, Grosszügigkeit, Geduld, Menschenliebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit, Platz in Eurem Leben einräumt. Und natürlich ein grosses Dankeschön an Alle, die Kalyana Mitta—wie auch immer—unterstützen !



Möge jede Bemühung, aufrichtig und gewaltlos zu leben, einen Tropfen Glück in den Ozean der menschlichen Irrtümer giessen. Mögen alle Menschen Frieden finden und Freude daran, sich zusammen mit Anderen für gute Dinge einzusetzen. Mögen ihre wunderbaren Absichten sich tausendfach vermehren und allem, was lebt, Kraft und Zuversicht geben.

Cornelia Lossner, Vorstand Kalyana Mitta