

Kalyana Mitta
Buddhistische Lehre und Praxis
Ramsteinerstrasse 16a
4053 Basel



Jahresbericht 2024

Kalyana Mitta Basel

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

Das Jahr 2024 war ein Schaltjahr. Ein geschenkter Tag vom Universum...leider wurde in der Welt immer noch nicht umgeschaltet und ein anderes Programm als «Krieg und Streit» eingeschaltet. Wir hoffen immer noch auf die Vernunft und die Weisheit, welche eigentlich im menschlichen Geist innewohnen würden, obwohl - wie wir ja wissen - Gier, Hass und Verblendung im menschlichen Samsara-Betriebssystem eingebaut sind...Da hilft nur stetiges Geistestraining, damit man nicht vom Strom des reaktiven Zeitgeistes erfasst wird.



Im Kalyana Mitta lief das Jahr 2024 geruhsam und stetig. Viele Menschen haben Veranstaltungen besucht oder sind zum Meditieren gekommen. Hier eine kurze Zusammenfassung dessen, was bei uns alles gelaufen ist:

Das Jahr startete erneut mit einer Woche des offenen Meditierens. Vielen Dank dafür an Danielle, Lilly und Catherine, welche dafür sorgten, dass man einfach kommen und gehen konnte, wie es für einen passte.

Erstmals seit Jahren gab es wieder einen Einführungskurs in die buddhistische Meditation dank Doris Eckstein und Kathleen Royston, welche in Ausbildung zu Dharmalehrerinnen sind. Sie werden von einem Team geschult (bestehend aus Fred von Allmen, Irene Bumbacher, Isis Bianzani und Rainer Künzi). Die beiden Frauen führten im November auch gleich noch einen Meditationstag durch.

Die Alltagswoche von Catherine Felder stand unter dem Motto «Geduld ist die schnellste Art des Vorkommens» - ein wunderbarer Titel!

Als Lehrende haben uns in diesem Jahr besucht: Stefan Lang aus Bern, Sabine Kalfz aus Zürich, Lama Irene vom Zürichsee, welche wieder einen 3-tägigen Praxisinput zur Paramita «Grosszügigkeit» und «Kommunikation mit Herz» offerierte.

Fred von Allmen aus Bern war traditionsgemäss zweimal zu Vorträgen da, seine Frau Ursula Flückiger zu einem Vortragsabend.

Von monastischer Seite hatten wir im Juni Ajahn Abhindando vom Kloster Kandersteg eingeladen. Leider ist er schwer erkrankt und konnte nicht kommen. An dieser Stelle senden wir ihm Kraft für den Umgang mit den Unzulänglichkeiten des menschlichen Körpers und wünschen ihm, dass die stetige Praxis ihn durch diese schwierige Zeit trägt. Bhante Sukhacitto aus Deutschland gestaltete einen Abend zum Einsichtsdialog nach Gregory Kramer.

Der Kurs «Gestures of Awareness» mit Charles Genoud aus Genf fand im Frühsommer statt. Dieser Kurs hat treue Teilnehmer*innen, welche diese intensive Praxis der Körpermeditation ausserordentlich schätzen.

Colette Courboulès, welche schon viele Jahre eine vorweihnachtliche «singende Meditation» durchführt, gestaltete auf vielseitigen Wunsch in Zusammenarbeit mit Bena Zemp drei spirituelle Sing-Abende.

Sylvia Wetzel besuchte uns aus dem Schwarzwald für einen Vortrag mit dem Titel «Ein Herz für die Welt».

Kathrin Weyermann aus Bern ist ebenfalls in Ausbildung zur Dharmalehrerin. Sie gestaltete einen Abend über das Wesen der Achtsamkeit.

Ingeborg Mösching aus Biel konnte aus gesundheitlichen Gründen nicht nach Basel reisen. Sie hatte einen Vortrag über «Vertrauen» geplant. Catherine Felder sprang ein und übernahm auch gleich das Thema. Obwohl der Grund für ihr Einspringen nicht schön war, haben wir es sehr genossen, sie wieder einmal als Vortragende zu erleben. Ingeborg ist übrigens mittlerweile wieder auf dem Damm und wird uns mit Sicherheit ein anderes Mal beehren.

Rainer Künzi hielt seinen alltagsbegleitenden Kurs von Oktober bis Juni zum Thema «Paramitas» ab. Es gibt einige Menschen, die einen solchen fortlaufenden Kurs mit Austauschgruppen während der 6 Monate sehr hilfreich für ihre Alltagspraxis finden.

Catherine Felder führte dieses Jahr ein Wochenende zu «Körpergewahrsein» und wieder ihren «Das alte Jahr in Stille ausklingen lassen»-Dreitäger durch. Beide Anlässe waren beliebt und gut besucht.

Ein mittlerweile vertrautes Format sind die Austausch-Donnerstage. Ungefähr alle 4-6 Wochen gibt es Zeit, nach der Sitzmeditation ein Thema zu besprechen. Dabei geht es um die persönliche Praxis und die Möglichkeit, seine Gedanken mit anderen Praktizierenden wertfrei zu teilen.

Dieses Jahr hatten wir u.a. folgende Themen: «**Brücken bauen**» / «**Kalyana Mittas-Gefährt*innen auf dem Weg**» / «**Ansichten und Meinungen**» / «**Der Verlust naher Menschen**» / «**Öko-Dharma von David R. Loy**» - Buchvorstellung / «**Mein Körper während der Meditation**» / «**Bericht von einem Retreat im Konzentrationslager Ravensbrück**» / «**Bodhicitta**» / «**Unsere religiöse Prägung – wie passt sie zur Dharmapraxis**».

Ein bunter Strauss von Themen! Wir waren jeweils 6-12 Personen, die sich eine Stunde ausgetauscht haben. Wir wünschen uns in Zukunft, dass noch mehr Leute ein Thema einbringen und das Gespräch ein wenig moderieren. Wir haben dazu einen kleinen Leitfaden verfasst, der Sicherheit vermitteln soll, wenn man noch wenig Erfahrung mit Gruppenmoderation hat.

Neben diesem Programm liefen die regelmässigen Montagmorgen-, die Donnerstagsabend- und die Vollmondmeditationen. Letztere waren mehrheitlich nicht so gut besucht. Umso dankbarer sind wir Danielle Courboulès, welche dafür sorgt, dass der Raum geöffnet, behaglich ist und am Ende auch wieder in Ordnung gebracht und abgeschlossen wird. Trotz der wenigen Menschen, die am Vollmond kommen können, ist es eigentlich ein tolles Format, welches wir gerne beibehalten möchten. Wir haben die Öffnungszeit am Abend aber auf 19 Uhr beschränkt. Falls sich jemand engagieren und den Raum einen Tag lang beaufsichtigen möchte (man muss nicht die ganze Zeit anwesend sein), würden wir uns über eine Meldung freuen!



Verschiedene Gruppen kommen in die Breite, um unseren Raum fürs Praktizieren zu nutzen: Die Thich-Nhat-Hanh-Sangha «tagt» jeweils am Sonntagabend. Es gibt mindestens drei Lese- und Studiengruppen. Die englischsprachige Meditationsgruppe und eine Mini-Sitzgruppe, die ihren angestammten Raum verloren hat, treffen sich regelmässig. Die U35-Praktizierenden sind nach wie vor am Dienstagabend vor Ort. Dann haben wir noch eine ZaZen-Meditation, jeweils am Donnerstagmorgen.

Der Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg verlegt von Zeit zu Zeit seine Sitzungen in die Ramsteinerstrasse.

Last but not least fand im Dezember eine Sitzung des «Runden Tisches der Religionen BS/BL» bei uns im Raum statt. Es war eine entspannte und friedliche Veranstaltung. Es freut mich persönlich immer sehr, wenn die Leute sich bei uns wohl fühlen.

Dieses Jahr mussten wir einen grossen Verlust hinnehmen. Unsere langjährige Vorstandsfrau und vor allem liebe Freundin Regula Bergamin ist am 7. Mai nach langer Krankheit verstorben. Sie war seit Vereinsgründung 2008 eine wichtige unterstützende Kraft und ein Vorbild. Regula führte Buchhaltung und Kasse. Mit ihrem Mann Enrico zusammen hat sie sich engagiert, wenn es darum ging, Sachen für den Raum anzuschaffen, Leute zu beherbergen und in allen Bereichen zu helfen. Ihre Liebenswürdigkeit und ihr Humor bleiben unvergessen, ebenso wie viele gemeinsame Erlebnisse. Sie hat uns in ihrem Sterbeprozess einiges gelehrt. Bis zum Schluss hat sie praktiziert und uns vermittelt, dass es vollkommen in Ordnung ist, dass sie nun gehen muss. Sie starb im Frieden mit sich selbst, im Kreis ihrer Familie und hat bis zu ihrem Tod gute Wünsche für die Menschen ausgedrückt. Regula, wir hoffen, dass Du dort, wo Du nun bist, vollkommen glücklich und im Einklang mit allem sein kannst.



In der Schweiz findet in verschiedenen Städten jeweils im November eine „Woche der Religionen“ statt. Dieser Anlass soll die Verbindung zwischen den Religionen und das Gemeinsame stärken. In Basel wird diese Woche vom Präsidialdepartement bzw. vom Runden Tisch der Religionen portiert und von INFOREL organisiert.

Da ich als Vertreterin von Kalyana Mitta am Runden Tisch mitwirke, war es mir ein Anliegen, Interessierte aus unserem Kreis für die Woche zu gewinnen. Saskia und Alex von der u35-Meditationsgruppe hatten sich bereit erklärt, an der Auftaktveranstaltung zum Thema „Was ist Dir heilig“ teilzunehmen. Sie haben eine Metta-Meditation vorgestellt. Im Anschluss an diese Auftaktveranstaltung meldete sich eine Lehrerin bei mir. Sie möchte mit ihrer Realklasse im 2025 das Kalyana Mitta besuchen. Ich selber war an einem Frauen-Podium in der Liestaler Moschee zum Thema „Spiritualität im Alltag“ dabei. Dieses Gespräch war ausserordentlich offen und tiefgründig. Es war schön zu erleben, dass wir—trotz grossen Unterschieden des Glaubens—Spiritualität mit ähnlicher Hingabe und Engagement leben und auch unsere menschlichen Werte ähnlich gelagert sind. Gerade in dieser Zeit, in der das Trennende überbetont wird, tat diese tief berührende Begegnung gut.

Wer sich für die Woche der Religionen interessiert, kann auf der Info-rel-Webseite nachlesen, was im Herbst 2024 alles gezeigt wurde.

(<https://www.info-rel.ch/angebote/aktuell/woche-der-religionen>)

Spiritualität ist ein Prisma, von dessen sieben Farben sich jeder seine Lieblingsfarbe wählen mag. Alle aber rühren nur von einem Sonnenstrahl (Demokrit).

Zum Schluss meines Verlaufsberichtes möchte ich erwähnen, dass wir aktuell über 90 Mitglieder haben, welche via ihre Beiträge das Bestehen des Kalyana Mitta Zentrums absichern. Unsere Bilanz zeigt einen kleinen Überschuss, den wir für nötige Renovationen oder die Unterstützung von Mitgliedern, welche nicht den ganzen Jahresbeitrag oder die Kursbeiträge aufbringen können, verwenden möchten.

An dieser Stelle danke ich von Herzen allen Menschen, die Kalyana Mitta unterstützen, für sich nutzen und nicht nachlassen, am eigenen Geist „zu arbeiten“. Es sind wahrlich keine einfachen Zeiten, die wir in den Zwanziger Jahren des einundzwanzigsten Jahrhunderts erleben müssen.

EPILOG

Die Ereignisse im Jahr 2024 waren besorgniserregend und stimmen nicht optimistisch. In den letzten Jahren sind zerstörerische Kriege ausgebrochen, ausgelöst von hartherzigen Autokraten. Zivilbevölkerungen werden mit übermächtigen Waffen angegriffen, ihre Heimat wird komplett zerstört. Viele Menschen müssen sich auf die Flucht begeben und werden von den Ländern, in denen sie Schutz suchen, nur widerwillig akzeptiert oder sogar abgelehnt.

Es werden vermehrt terroristische Anschläge auf völlig unschuldige Menschen verübt. Die Täter sehen sich als Kämpfer, obwohl ihre Taten einfach nur feige sind. Es ist die Zeit der Autokraten, welche Mitbestimmungsrechte mit Füßen treten, Andersdenkende ablehnen und unterdrücken. Es ist die Zeit der Hassrede und der einlullenden Unterhaltung in den sogenannten Sozialen Medien. Es ist die Zeit von Magnaten, welche ihre Anliegen mit Geld und Zwang durchdrücken möchten. Und es ist die Zeit der Lügen und der Verdrehung von Wahrheiten.

Unter all dem ächzt die belebte Natur, welche von den Menschen und ihren Regierungen eigentlich beschützt werden sollte. Auch sie ist Opfer von Kriegsgewalt und rücksichtsloser Ausbeutung. Es scheint, als ob es völlig nebensächlich geworden ist, dass unsere Erde mit ihren unzähligen Lebewesen und unser Klima Schaden nehmen durch das uneinsichtige Verhalten der Erdbevölkerung.



An unseren Austauschabenden kam das Thema der Zeitenwende und die Suche nach einem Umgang damit, mehrere Male zur Sprache. Es hat gut getan, zu merken, dass man mit seinen Sorgen und Befürchtungen nicht allein durchs Leben geht. Es hat gut getan, zu spüren, wie viele Menschen sich Gedanken machen und Lösungen für den Umgang mit den gesellschaftlichen Herausforderungen in ihrem ganz persönlichen Alltag suchen.

In den Vier Edlen Wahrheiten und im Achtfachen Pfad ist eigentlich alles schon vorweggenommen: Das Wesen der Menschen, deren Geist von Aversion, Anhaftung und Nichtwissen fortgetragen wird. Das Leiden, welches daraus resultiert. Die Medizin gegen dieses Leiden steht für alle zur Verfügung: nämlich Herz und Geist trainieren, falsche Ansichten erkennen, auf seine Gedanken achten, keine schlechte Rede führen, schauen, auf welcher materiellen Basis man sein Leben lebt, ethisches Verhalten und Mitgefühl praktizieren. Die 2500-jährige Buddha-Lehre ist im Grunde einfach. Sie in die Praxis umzusetzen ist aber ein langer Weg, der sich lohnt und Glück verheisst, auch wenn die Welt gerade am Rad dreht (aber leider nicht am Dharma-Rad).

Mit ganz herzlichen Grüßen und Wünschen

Cornelia Lossner, Präsidentin von Kalyana Mitta

Sich ärgern oder hassen ist wie Gift trinken und meinen, der/die Andere stirbt daran (Dalai Lama).