

Liebe Mitglieder und Interessierte,

Mit diesem Bericht möchten wir, der Vorstand des Vereins, Euch über die Vereinsaktivitäten im Jahr 2019 informieren und diese etwas näherbringen. Die Gruppe besteht seit dem Jahr 2002, der Verein wurde 2010 gegründet. Unser Verein hat zurzeit 26 Mitglieder, wir hatten dieses Jahr 4 Austritte und 5 Eintritte in den Verein.

Meditationsabende als Mittelpunkt unserer Vereinsaktivitäten

Der Schwerpunkt unserer Vereinsaktivitäten bleibt, wie in all den Jahren, unsere Meditationsabende, an denen wir uns in der Regel einmal pro Woche treffen, um gemeinsam zu meditieren, uns über buddhistische und spirituelle Themen sowie den Bezug zu unserem Alltag auszutauschen und den Abend mit Tee und Keksen ausklingen zu lassen. Eine Übersicht der Themen findet sich im Anhang.

Die Dienstagabende werden sehr gut angenommen, seit der neuen Struktur (geleitete Meditation und Themenreihe) kommen mehr Interessierte zu uns, im Durchschnitt sind wir dienstags zwischen 20 und 25 Meditierende.

Seit Januar 2018 trifft sich eine Gruppe von ca. 6 - 8 Teilnehmer/Innen jeden zweiten Donnerstag, um gemeinsam zu meditieren und sich über eine der „Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung“ (Kai Zumwinkel) auszutauschen. In größeren Abständen stellen Teilnehmer/Innen aus dieser Gruppe Zusammenfassungen der Lehrreden auch in der Dienstagsgruppe vor.

Auch wird weiterhin 1x monatlich eine Freitagsmeditation durchgeführt, mit anschließendem Austausch und Abschluss im lokalen Restaurant. Auch diese Abende werden gut besucht, in der Regel sind wir ca. 6 bis 8 Meditierende.

Erfreut waren wir über die Anfrage, an der „Woche der Stille“ teilzunehmen. Diese fand in der ersten Novemberwoche 2019 zum zweiten Mal in Karlsruhe statt. Am Dienstag und Donnerstag haben wir ein gesondertes Meditationsprogramm für Interessierte angeboten. Das Angebot wurde an beiden Tagen gut angenommen.

Das Konzept der Themenreihen für einige der Vorträge wurde fortgesetzt mit den „vier edlen Wahrheiten und dem edlen achtfachen Pfad“. Die einzelnen Themen wurden von unterschiedlichen Personen in einem Vortrag mit anschließender Diskussion vorgestellt. Die aktuelle Reihe wird im Februar zu Ende sein.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die an der Gestaltung der Dienstag-, Donnerstag- und Freitagabende mitgewirkt haben.

In den Sommermonaten haben einige Aktivitäten stattgefunden, die außerhalb unserer Vorstandstätigkeit organisiert wurden. Highlight der Aktivität war das Sommerfest, das Christoph und Gerhard organisiert haben. Ein herzliches Dankeschön an die beiden.

Homepage und Information

Über unsere Homepage, die als sehr benutzerfreundlich und übersichtlich bewertet wird, kommen viele Interessierte zu unserer Gruppe. Vielen Dank an Yongkie und Graham für die Pflege unserer Homepage, die immer sehr aktuell ist.

Die Homepage wurde im Oktober erweitert und für unsere jeweiligen Angebote angepasst. Es wurden die Meditationsabende aufgeteilt in Dienstag, Donnerstag und Freitag, um auf die Abende aufmerksam zu machen und Gemeinsamkeiten die Unterschiede dieser Abende hervorzuheben.

Die Karlsruher Sangha wird nun monatlich per Rundmail über die aktuellen Angebote, Veränderungen und Neues informiert.

Leitbild

Im September 2018 hat sich eine Arbeitsgruppe gebildet, die sich mit der Erstellung eines Leitbildes für die Sangha beschäftigt. Ursprünglich bestand die AG aus 8 Mitgliedern, inzwischen besteht die Gruppe aus 5 Teilnehmenden. Seit Januar 2019 moderiert Rumjana die AG, was sich als sehr positiv und hilfreich erwiesen hat. Die ersten Schritte wurden den Fragen gewidmet „warum ein Leitbild und was wollen wir damit erreichen“? Inzwischen sind wir in der konkreten Formulierung des Leitbildes. Der Prozess wird im Januar fortgesetzt.

Meditationstage am Wochenende

Die Meditationstage der Vipassana-Gruppe Karlsruhe finden in der Waldorfschule in der Waldstadt. statt. Wir sind sehr dankbar, diese Räumlichkeiten nutzen zu dürfen. Alle Wochenenden fanden auf Spendenbasis und größtenteils im Schweigen statt. Wenn Freitagabends Vorträge angeboten wurden, so waren diese kostenfrei und konnten ohne Anmeldung besucht werden.

Folgende Wochenend-Veranstaltungen wurden angeboten:

Im **Februar** gestalteten Claudia und Gisela das Wochenende. Am Samstag standen Metta und Karuna im Fokus, am Sonntag konnten sich die Teilnehmenden in der Vipassana-Meditation üben. Insgesamt kamen 28 Meditierende.

Im **April** kam Paul Köppler nach Karlsruhe. Das Wochenende wurde mit einem Vortrag eingeleitet, und die weiteren Tage waren der „Freude“ gewidmet. Es nahmen 30 freudvolle Meditierende teil.

Hinzu kam ein Wochenende im **Juli** mit Upasaka Upali in englischer Sprache. Auch hier waren für beide Tage 30 Meditierende angemeldet.

Im **November** hat Ingeborg Mösching das Wochenende geleitet, es kamen 47 Meditierende. Ingeborg kam mittlerweile zum 10ten Mal nach Karlsruhe.

Von Paul und Upali wurden am Freitagabend vor dem jeweiligen Wochenende ein Vortrag angeboten, diese Abende wurden sehr gut angenommen.

Diese Wochenenden sind inzwischen sehr bekannt und es kommen viele Interessierte, die nicht regelmäßig an unseren wöchentlichen Angeboten teilnehmen und sogar einige, die von außerhalb von Baden-Württemberg anreisen.

Retreat 2019

Das von uns gestaltete Retreat vom 01.10. bis 06.10.2019 fand unter Anleitung von Samuel Theiler statt. Die meisten Teilnehmenden kamen aus dem Kreis unserer Sangha, insgesamt waren wir 23 TeilnehmerInnen. Wir haben uns sehr gefreut, dass Jyoti und Danielle, beide waren Köchinnen in Beatenberg, für uns gekocht

haben. Insgesamt gab es eine positive Resonanz über alle Aspekte des Retreats. Herzlichen Dank an Samuel, Jyoti und Danielle, sowie die Organisationsgruppe: Graham, Karoline, Martin und Gisela.

Aktivitäten Vorstand

Bei der letzten Mitgliederversammlung am 09.11.2018 wurde ein neuer Vorstand gewählt. Die Zusammensetzung des Vorstandes: 1. Vorsitzende Gisela Ostheimer, 2. Vorsitzende Sabrina Ried und Kassenwart Martin Mensch. Sabrina wird als 2. Vorstand für die nächste Wahl nicht mehr zur Verfügung stehen. An dieser Stelle herzlichen Dank an Sabrina für ihren Einsatz.

Es gab keine Veränderung der Satzung.

Der Vorstand traf sich regelmäßig zum Austausch über Vereinsangelegenheiten, Raumsuche, Finanzen wie Anschaffungen, Meditationswochenenden und zur Vorbereitung der Mitgliederversammlung. Insgesamt hat sich der Vorstand 7 Mal in der Legislaturperiode getroffen.

Raumsuche

Da unsere Sangha dieses Jahr stark gewachsen ist und auch Bernd in neue Praxisräume umziehen wird, waren wir ab August auf Raumsuche. Es gab viele Telefonate und Besichtigungen, es wurden Kontakte gepflegt mit 11 potenziellen Vermieter*innen, 5 Projekte wurden besichtigt. In die engere Wahl kamen 2 Angebote, 7 Mitglieder haben sich am 25.10. zum Probemeditieren in beiden Räumlichkeiten getroffen.

Und zu guter Letzt möchten wir uns an dieser Stelle bei Bernd herzlich bedanken für seine Großzügigkeit, uns seine Räume während der letzten 8 Jahre zur Verfügung zu stellen. Es ist so wertvoll, dass wir die Räume von Bernd kostenlos nutzen durften und dürfen.

Karlsruhe, den 22.11.2019

Sabrina Ried, Martin Mensch, Gisela Ostheimer

Anhang: Übersicht der Inhalte unserer Meditations- und Lehrreden-Abende

Datum	Veranstaltung / Vorträge	Vortragende/r
04.12.2018	geleitete Meditation	Gisela
11.12.2018	Zur Freiheit geboren? Teil II	Claudia
13.12.2018	Majjh. 75 (Mittlere Sammlung, 75. Rede)	Lehrredengruppe
18.12.2018	Standhaftigkeit/ Entschlossenheit	Graham
25.12.2018	<i>kein Meditationsabend</i>	keine
01.01.2019	<i>kein Meditationsabend</i>	keine
08.01.2019	geleitete Meditation	Gisela
10.01.2019	Majjh. 82 (Mittlere Sammlung, 82. Rede)	Lehrredengruppe
15.01.2019	Frauen im Buddhismus	Gisela
18.01.2019	Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit: (iii) Citta	Graham
22.01.2019	Gleichmut	Gisela
24.01.2019	Majjh. 63 (Mittlere Sammlung, 63. Rede), Abschnitt: Pfad der Befreiung	Lehrredengruppe
29.01.2019	Glück und Verzicht	Bernd
05.02.2019	geleitete Meditation	Gisela
12.02.2019	Majjh. 61: Läuterung durch Achtsamkeit (61. Lehrrede der Mittleren Sammlung)	Lehrredengruppe (Gerh)
14.02.2019	Majjh. 29 (Mittlere Sammlung, 29. Rede)	Lehrredengruppe
15.02.2019	Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit: (iv) Dhamma	Graham
19.02.2019	Achtsamkeit auf den Atem (Anapanasati-Sutta)	Bernd
26.02.2019	Die erste edle Wahrheit - vom Leiden	Gisela
28.02.2019	Majjh. 27 (Mittlere Sammlung, 27. Rede)	Lehrredengruppe
05.03.2019	kein Meditationsabend	keine
12.03.2019	Tathagata-Gang	Bernd
14.03.2019	Majjh. 27 und 39 (Vertiefungsabend)	Lehrredengruppe
19.03.2019	Handbuch Meditation - Eine moderne Landkarte für den meditativen Prozess	Christoph
26.03.2019	Zweite edle Wahrheit (Die Hohe Wahrheit von der Leidensentstehung)	Gerhard
28.03.2019	Majjh. 40 (Mittlere Sammlung, 40. Rede)	Lehrredengruppe
02.04.2019	geleitete Meditation	Gisela
05.04.2019	Meditation/ Vortrag	Gisela
09.04.2019	Die Erfindung des Ichs	Claudia
11.04.2019	Majjh. 6 (Mittlere Sammlung, 6. Rede)	Lehrredengruppe
16.04.2019	Wiedergeburt	Bernd
23.04.2019	Dritte edle Wahrheit	Gisela
25.04.2019	Majjh. 19 (Mittlere Sammlung, 19. Rede)	Lehrredengruppe
30.04.2019	Upali online Vortrag	Christoph
07.05.2019	geleitete Meditation	Gisela
09.05.2019	Majjh. 20 (Mittlere Sammlung, 20. Rede)	Lehrredengruppe
10.05.2019	2. Hinderniss "Aversion"	Gisela
14.05.2019	Umgang mit störenden Gedanken	Bernd
21.05.2019	Befleckungen des Geistes und Straßenverkehr	Gerhard
23.05.2019	Majjh. 7 (Mittlere Sammlung, 7. Rede)	Lehrredengruppe
28.05.2019	Die vierte edle Wahrheit	Bernd
04.06.2019	geleitete Meditation	Gisela
11.06.2019	kein Meditationsabend	keine
13.06.2019	Majjh. 8 (Mittlere Sammlung, 8. Rede)	Lehrredengruppe
18.06.2019	Rechte Ansicht	Bernd

25.06.2019	Befleckungen des Geistes und Straßenverkehr, Teil 2	Gerhard
27.06.2019	Majjh. 2 (Mittlere Sammlung, 2. Rede)	Lehrredengruppe
02.07.2019	geleitete Meditation	Bernd
09.07.2019	Das Leben des Buddha I	Rolf
11.07.2019	Majjh. 2 (Mittlere Sammlung, 2. Rede)	Lehrredengruppe
12.07.2019	3. Hinderniss "Trägheit"	Gisela
16.07.2019	Befleckungen des Geistes und Straßenverkehr, Teil 3	Gerhard
23.07.2019	Rechte Gesinnung	Gisela
25.07.2019	Majjh. 2 (Vertiefungsabend)	Lehrredengruppe
30.07.2019	Wege zum Glück	Bernd
02.08.2019	4. Hindernis "Rastlosigkeit"	Gisela
06.08.2019	geleitete Meditation	Gisela
13.08.2019	kein Meditationsabend	NN
20.08.2019	kein Meditationsabend	NN
27.08.2019	kein Meditationsabend	NN
03.09.2019	geleitete Meditation	Bernd
10.09.2019	Das Leben des Buddha II	Rolf
12.09.2019	Majjh. 2 (Vertiefungsabend)	Lehrredengruppe
13.09.2019	5. Hindernis "Zweifel"	Gisela
17.09.2019	Achtsamkeit und Gewaltfreie Kommunikation	Christoph
24.09.2019	Rechte Rede	Gisela
26.09.2019	Majjh. 117 (Mittlere Sammlung, 117. Rede)	Lehrredengruppe
01.10.2019	kein Meditationsabend	NN
08.10.2019	geleitete Meditation	Gisela
10.10.2019	Majjh. 119 (Mittlere Sammlung, 119. Rede)	Lehrredengruppe
15.10.2019	Fortsetzung Achtsamkeit und Gewaltfreie Kommunikation.	Christoph
18.10.2019	Meditation und Einsichtsdialog	Gisela
22.10.2019	Gotami und das Senfkorn	Gisela
24.10.2019	Majjh. 119 (Vertiefungsabend)	Lehrredengruppe
29.10.2019	Rechtes Handeln	Gerhard
05.11.2019	Woche der Stille	Sabrina
07.11.2019	Woche der Stille	Bernd
12.11.2019	Das Leben des Buddha III	Rolf
16.11.2019	Meditationstage	Ingeborg Mösching
19.11.2019	wird noch konkretisiert	Bernd
22.11.2019	Mitgliederversammlung	Vorstand
26.11.2019	Rechter Lebenserwerb	Bernd
29.11.2019	Meditation und Vortrag	Gisela
03.12.2019	geleitete Meditation	Gisela
10.12.2019	Glück in der Lehre des Buddhas	Claus Gatto
13.12.2019	Meditation und Vortrag	Gisela
17.12.2019	Dankbarkeit als Weg zu Freude	Renate Seifahrt