

## **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 30 Mitglieder, wir hatten dieses Jahr 2 Austritt und 2 Eintritte in den Verein.

## **Neue Räume für die Gruppe**

Am 01.12.2019 haben wir unsere neuen Räume in der Tai-Chi Schule bezogen, die wir Stundenweise angemietet haben. Durch den Umzug in die Lachnerstrasse, haben wir einen Zuwachs an Mitmeditierenden gewonnen. In der Zeit von Dezember bis März, waren wir an den Dienstagen im Schnitt 30 Meditierende.

An dieser Stelle möchten wir uns bei Bernd bedanken für seine Großzügigkeit, uns seine Räume bis zu diesem Zeitpunkt zur Verfügung gestellt zu haben. Auch ein herzliches Dankschön an die Spender\*innen für den Mietzins der neuen Räume, denn ohne deren Großzügigkeit könnten wir uns diese Räume nicht leisten.

## **Meditationsabende als Mittelpunkt unserer Vereinsaktivitäten**

Durch die Coronakrise, seit Mitte März hat sich unser Vereinsleben stark verändert. Ab diesem Zeitpunkt konnten wir uns nicht vor Ort treffen. Bis zum 01. Juli haben wir uns ausschließlich virtuell (über die Plattform Zoom) getroffen. Diese Möglichkeit wurde und wird sehr gut angenommen. Seit Juli sind wir sowohl virtuell als auch präsent Dienstag und (einmal im Monat) Freitag in der Tai Chi Schule anwesend. Allerdings müssen die Corona Bestimmungen der Tai Chi Schule und des Landes eingehalten werden. Die Lehrredengruppe trifft sich ausschließlich virtuell.

Trotz Corona mit ihrer Einschränkung bleibt unser Schwerpunkt, wie in all den Jahren, unsere Meditationsabende, an denen wir uns in der Regel virtuell und präsent treffen, um gemeinsam zu meditieren, uns über buddhistische und spirituelle Themen sowie den Bezug zu unserem Alltag auszutauschen. Eine Übersicht der Themen findet sich im Anhang.

Die Dienstagabende werden sehr gut angenommen, obwohl wir „hybrid“ zusammenkommen. Auch neue Interessierte besuchen uns. Im Durchschnitt sind wir dienstags zwischen 25 und 30 Meditierende.

Die „Lehrredengruppe“ mit ca. 6 - 8 Teilnehmer\*innen trifft sich jeden zweiten Donnerstag Online. Es findet eine ca. 20-minütige Meditation statt, anschließend ein Austausch über eine der „Lehrreden des Buddhas aus der Mittleren Sammlung“ übersetzt von Kai Zumwinkel.

Auch wird weiterhin 1x monatlich eine Freitagsmeditation durchgeführt, mit anschließendem Austausch und Abschluss im lokalen Restaurant. Auch diese Abende finden zweigleisig statt. In der Regel sind wir ca. 6 bis 8 Meditierende.

Teilgenommen haben wir als Verein an der „Woche der Stille“ ausgerichtet vom Dekanatszentrum Karlsruhe. Diese fand in der ersten Novemberwoche 2020 zum dritten Mal in Karlsruhe statt. Es wurde am Dienstag den 03.11.2020 ein gesondertes Meditationsprogramm für Interessierte Online angeboten.

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

## **Homepage und Information**

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

Die Website wurde durch neue Reiter erweitert, so werden jetzt die einzelnen Abende beschrieben.

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

## **Leitbild**

Die Arbeitsgruppe, die sich im September 2018 gebildet hat, und seitdem mit der Erstellung eines Leitbildes für die Sangha beschäftigt ist, kam im Juli 2020 zu ihrem Abschluss. Der Prozess, durch Rumjana moderiert und begleitet konnte somit beendet werden. Die Arbeitsgruppe hat das erstellte Leitbild in der jetzigen Form, der Sangha schriftlich präsentiert.

## **Meditationstage am Wochenende**

Die Meditationstage der Vipassana-Gruppe Karlsruhe finden in der Waldorfschule in der Waldstadt und Tai Chi Schule statt. Wir sind sehr dankbar, diese Räumlichkeiten nutzen zu dürfen. Das Wochenende fand im Schweigen statt. Durch die Corona Verordnungen sind wir in unseren Aktivitäten sehr eingeschränkt.

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 36 Meditierende.

Auf Grund der Corona Verordnung fanden die geplanten Wochenenden mit Paul Köppler und Ingeborg Mösching, ausschließlich Online statt, das für Juli geplante Wochenende wurde abgesagt.

## **Retreat 2020**

Das von uns gestaltete Retreat vom 19.09. bis 26.09.2020 fand unter Anleitung von Samuel Theiler statt. Die meisten Teilnehmenden kamen aus dem Kreis unserer Sangha, insgesamt waren wir 16 Teilnehmer\*innen. Sehr positiv wurde die Länge des Retreats aufgenommen. Wir haben uns sehr gefreut, dass Jyoti und Danielle, beide ehemalige 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: Karoline, Martin und Gisela.

## **Aktivitäten Vorstand**

Bei der letzten Mitgliederversammlung am 22.11.2019 wurde ein neuer Vorstand gewählt. Die Zusammensetzung des Vorstandes: 1. Vorsitzende Gisela Ostheimer, 2. Vorsitzender Christoph Neumann und Kassenwart Martin Mensch.

Der Vorstand traf sich regelmäßig zum Austausch über Vereinsangelegenheiten, Finanzen wie Anschaffungen, Retreatorganisation, Meditationswochenende und zur Vorbereitung der Mitgliederversammlung. Einen großen Raum nahmen die Online Veranstaltungen ein. Insgesamt hat sich der Vorstand 7

Mal in der Legislaturperiode getroffen.

Karlsruhe, den 20.11.2020

Christoph Neumann, Martin Mensch, Gisela Ostheimer

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

<b>Datum</b>	<b>Vortrag*in</b>	<b>Themen</b>
07.01.20	Gisela	geleitete Meditation
09.01.20	Lehrredengruppe	Majjh. 10 (Mittlere Sammlung, 10. Rede) Vertiefungsabend citta
14.01.20	Christoph	Über Leerheit, Schönheit und innere Freiheit
17.01.20	Gisela	Was macht meinen Alltag spirituell?
21.01.20	Christoph	Freiheit durch das Loslassen von Wertvorstellungen
23.01.20	Lehrredengruppe	Majjh. 10 (Mittlere Sammlung, 10. Rede) dhammas
28.01.20	Gisela	Rechtes Bemühen
04.02.20	Gisela	geleitete Meditation
11.02.20	Claudia	Achtsamkeit
13.02.20	Lehrredengruppe	Majjh. 10 (Mittlere Sammlung, 10. Rede) dhammas
15.02.20	Claudia und Gisela	Meditationstage
18.02.20	Rolf	Das Leben des Buddha IV
21.02.20	Klaus	Was macht Meditation mit uns - ein Erfahrungsaustausch
25.02.20	Christoph	Die Tägliche Meditationspraxis
27.02.20	Lehrredengruppe	Majjh. 118 (Mittlere Sammlung, 118. Rede)
03.03.20	Sabrina	geleitete Meditation
10.03.20	Gerhard	Weises Erwägen (weise Aufmerksamkeit) Teil 1
12.03.20	Lehrredengruppe	Majjh. 118 (Mittlere Sammlung, 118. Rede) Vertiefungsabend
20.03.20	Gisela	Meditation mit Austausch
24.03.20	Bernd	Sammlung - Reihe Achtfacher Pfad
26.03.20	Lehrredengruppe	entfällt - Majjh. 77 (Mittlere Sammlung, 77. Rede)
27.03.20	Karoline	Mitgefühl - mit Gefühl! Wann können wir uns dem wirklich öffnen?
31.03.20	Gerhard	Weises Erwägen (weise Aufmerksamkeit) Teil 2
07.04.20	Gisela	geleitete Meditation mit Austausch
09.04.20	Lehrredengruppe	Majjh. 118 (Mittlere Sammlung, 118. Rede) Vertiefungsabend
14.04.20	Gerit	Saddha - Vertrauen in den Weg
17.04.20	Paul Köppler	Mit Achtsamkeit zur Stille
21.04.20	Gisela	Umgang mit schwierigen Gefühlen - Angst
23.04.20	Lehrredengruppe	Majjh. 77 (Mittlere Sammlung, 77. Rede)
24.04.20	Karoline und Gisela	Austausch Online Osterretreat
28.04.20	Claudia	Mein Gehirn und ich
05.05.20	Sabrina	geleitete Meditation mit Austausch
12.05.20	Gisela	Kümmern, ohne zu Ergreifen
14.05.20	Lehrredengruppe	Majjh. 77 (Mittlere Sammlung, 77. Rede) Vertiefungsabend
19.05.20	Gerit	Die wahre Person ohne Status, die uns immer wieder entwischt
22.05.20	Karoline	Textbesprechung "Über das Annehmen"
26.05.20	Robert	Ein Herz ohne Grenzen Teil I
28.05.20	Lehrredengruppe	Majjh. 9 (Mittlere Sammlung, 9. Rede)
02.06.20	Gisela	geleitete Meditation
09.06.20	Gerhard	Uposatha, der buddhistische Fasttag
11.06.20	Lehrredengruppe	Majjh. 11 (Mittlere Sammlung, 11. Rede)
16.06.20	Robert	Ein Herz ohne Grenzen Teil II
23.06.20	Gisela	"Meditation, mit Hindernissen"
25.06.20	Lehrredengruppe	Majjh. 22 (Mittlere Sammlung, 22. Rede)
26.06.20	Klaus und Gisela	Absicht und Entschlußkraft
30.06.20	Claudia	"Loslassen"
07.07.20	Gisela	geleitete Meditation mit Austausch
09.07.20	Lehrredengruppe	Majjh. 22 (Mittlere Sammlung, 22. Rede) Vertiefungsabend
14.07.20	Gerhard	Uposatha, der buddhistische Fasttag Teil 2
17.07.20	Gisela	Bedingungslose Freundschaft
21.07.20	Gerit	Reaktionen erkennen
23.07.20	Lehrredengruppe	Majjh. 22 (Mittlere Sammlung, 22. Rede) Vertiefungsabend

28.07.20	Christoph	Eine Einführung in die Jhanas
04.08.20	Christoph	geleitete Meditation mit Austausch
11.08.20	Gisela	Kritik und die Auswirkung
13.08.20	Lehrredengruppe	Majjh. 38 (Mittlere Sammlung, 38. Rede)
14.08.20	Gerit	Vedana -Reaktionen kennen
18.08.20	Christoph	Austausch zur Praxis
25.08.20	Claudia	Wer bin ich?
27.08.20	Lehrredengruppe	Majjh. 38 (Mittlere Sammlung, 38. Rede) Vertiefungsabend
01.09.20	Sabrina	geleitete Meditation mit Austausch
08.09.20	Robert	Ein Herz ohne Grenzen Teil III
10.09.20	Lehrredengruppe	Majjh. 148 (Mittlere Sammlung, 148. Rede)
11.09.20	Gisela	Bericht Christina Feldmann
15.09.20	Gisela	Wohin mit meiner Wut?
24.09.20	Lehrredengruppe	Majjh. 146 (Mittlere Sammlung, 146. Rede)
29.09.20	Gerhard	Denken loslassen (Übung)
06.10.20	Gisela	geleitete Meditation mit Austausch
08.10.20	Lehrredengruppe	Majjh. 149 (Mittlere Sammlung, 149. Rede)
13.10.20	Christoph	Emotionen und Freiheit
16.10.20	Gisela	Der wahre Freund
20.10.20	Claudia und Gisela	Einsichtsdialog
22.10.20	Lehrredengruppe	Majjh. 28 (Mittlere Sammlung, 28. Rede)
27.10.20	Robert	Ein Herz ohne Grenzen Teil IV
03.11.20	Sabrina	geleitete Meditation (Woche der Stille)
14.11.20	Ingeborg Mösching	Wochenendseminar