



Ängste transformieren

Wir erleben seit wenigen Wochen eine zunehmend schwierige Entwicklung im Umgang mit dem sich massiv verbreitenden Coronavirus. Selbstverständlich sollte und muss man vernünftige Schutzmassnahmen ergreifen um die Ansteckungsrisiken zu vermindern. Aber eine Garantie, auf die wir uns wirklich verlassen können, gibt es nicht. Ein Virus verbreitet sich, wie er will und lässt sich letztlich durch nichts ganz aufhalten, wie sich jetzt weltweit zeigt. Wie gefährlich Covid-19 *wirklich* ist, ist noch unklar und auch umstritten. Man weiss nicht genau, wem man glauben und vertrauen kann. All dies und vor allem die Art und Weise der Berichterstattung in den Medien scheint uns den Teppich unter den Füßen wegzuziehen und schafft eine totale Verunsicherung. Es kommen nun logischerweise tiefe Ängste auf, bei uns allen, fast ohne Ausnahme. Dies ist verständlich.

Deshalb ist es nun wichtig, dass wir versuchen, diese Ängste etwas zu relativieren um sie dadurch auch transformieren zu können.

Angst und Panik schwächen unser Immunsystem, unsere körperlichen und

geistig-seelischen Abwehrkräfte und dadurch steigt auch die Infektionsgefahr durch solch ein Virus. Von daher kann jeder und jede Einzelne aktiv einen Beitrag leisten, indem man lernt, mit der eigenen Angst besser umzugehen und nicht zur Verbreitung der Massenpanik beizutragen.

Der 16. Karmapa, einer der grössten buddhistischen Meister des 20. Jahrhunderts, sagte einmal zu solchen Ängsten und schwierigen Situationen: «Ich halte es nicht für hilfreich, über die Dinge zu spekulieren. Stattdessen sollten wir unsere Zeit für die Dharma-Praxis nutzen, um im Geist klarer zu werden. Wenn wir über diese Schwierigkeiten andauernd nachdenken, geben wir ihnen nur geistige Nahrung.

Wir sollten uns nicht verzetteln, sondern stattdessen anhand drohender Gefahren die Unbeständigkeit und Vergänglichkeit alles Zusammengesetzten verstehen lernen und die geschickten Mittel des Dharma, der geistigen Schulung, anwenden.»

Wie gelingt es uns, aus dieser Angst herauszukommen?

Wir sollten der Angst Raum geben. Sich ihr jeden Tag eine gewisse Zeit lang ganz bewusst zuwenden, um festzustellen, dass diese Angst so nach und nach nicht mehr auftaucht. Wenn wir sie nur wegdrücken

und vor ihr flüchten, wird sie grösser. Doch halten wir inne und schauen wir ihr in die Augen, stellen wir fest, dass sie mit der Zeit kleiner wird und verschwindet. Wenn wir mit Liebe und Mitgefühl auf die Welt und die von der Notlage betroffenen blicken, können wir unsere Ängste transformieren in positive Gedanken.

Es ist ja nicht nur die Epidemie, die für viele Ängste sorgt, sondern vor allem auch die bisher noch nie dagewesenen Massnahmen: das ganze Leben wird europaweit durch Regierungsbeschlüsse lahmgelegt, Betriebe sind geschlossen, die Wirtschaft wird lahmgelegt, Versammlungsverbote und social distancing, Ausgrenzung einer «Risikogruppe» bis hin zu Ausgangssperre. Dies ist für uns eine in der Schweiz niemals erwartete Tatsache geworden. Dadurch wurden uns jetzt viele Grundrechte einer freien, demokratischen Gesellschaft genommen. Und dies blitzschnell, innerhalb von nur drei Wochen!

Das muss man alles erst mal verdauen – selbst wenn es dem Schutz vor Ansteckung dienen soll. Es ist wirklich nicht leicht, dies alles einfach so hinzunehmen.

Auch ich muss hierfür immer wieder ruhiges, bewusstes Atmen und Gehmeditation üben.

Ein klarer Geist

Was wir jetzt *wirklich brauchen*, ist ein klarer Geist. Dazu müssen wir auch ein klares Denken üben, was gar nicht so einfach ist.

Um sich einen «klaren Geist» anzueignen, bedarf es vor allem der Achtsamkeit, des achtsamen, ruhigen und tiefen Wahrnehmens von allem. Dies gilt ganz besonders für unsere aktuelle Situation. Dazu gibt es einen wunderbaren Leitsatz, siehe Kasten:



Im Buddhismus heisst es ja, dass alles in unserer angeblich «realen Welt» nur eine Illusion (Maja) sei. Dies ist so, weil unsere Wahrnehmung normalerweise nur relativ, nur teilweise richtig ist.

Genau dies erleben wir im Moment in aller Deutlichkeit. Nichts ist mehr so, wie wir es vor wenigen Wochen noch dachten. Unser festes, bisheriges Weltbild ist total ins Wanken geraten. Alles erscheint irgendwie unreal. Man kann sich auf nichts mehr verlassen. All die Sicherheit, in der wir uns jahrelang wähten, ist plötzlich dahin, und wir erleben nun gezwungenermassen, dass unsere bisherige Lebens- und Sichtweise mehr oder weniger auf Illusionen gebaut waren und jetzt in Frage gestellt sind.

Etwas in Frage zu stellen ist ein guter Anfang für achtsames, genaueres Wahrnehmen und Hinterfragen unseres Lebens – vor allem auch für ein tieferes Hinterfragen der aktuellen Ereignisse.

Einerseits ist dies nun eine Gelegenheit, tiefer über unsere allgemeine bisherige Lebensweise nachzudenken. Unsere heutige Gesellschaft musste ja selten auf irgend etwas verzichten – bis jetzt.

So verhilft uns diese Situation zum Nachdenken, ob wir weitermachen wollen wie vorher oder ob wir es jetzt «packen» und unsere gesamte Lebensweise etwas anders gestalten wollen. Was wäre denn

wirklich wichtig im Leben? Was brauchen wir längerfristig für eine heilsame Zukunft? Wenn wir jetzt wach und kreativ werden, kann sich vielleicht vieles sogar zum Besseren wenden. Selbstverständlich wird dies ein längerer und schwieriger Prozess sein. Aber es ist möglich, wenn wir die Gelegenheiten nicht verschlafen.

Geistige Inseln bilden

In all der Unruhe und Aufregung müssen wir jetzt eine Art «geistige Insel» der inneren Ruhe bilden. So können wir viel beitragen zur Beruhigung der starken negativen und krankmachenden Schwingungen auf der geistigen Ebene. Diese innere Ruhe und diesen inneren Frieden strahlen wir dann aus bei unseren Kontakten mit anderen Menschen.

Unser ZENtrum Phât Môn ist wie eine Akupunkturnadel mitten in der Stadt. Auch wenn wir vorübergehend nicht gemeinsam dort praktizieren dürfen, sind wir doch als eine Sangha miteinander verbunden.

Deshalb schlage ich Euch vor, dass wir gemeinsam von Zuhause aus meditieren, jeden Dienstag und Donnerstag von 20 Uhr bis 20.30 Uhr. Alle sind ganz herzlich dazu eingeladen und ich denke, diese halbe Stunde ist für viele von Euch gut machbar.

So bilden wir dann wirklich eine geistige Insel inmitten der «dunklen Wolken» und verbinden uns alle tief mit den heilenden, stärkenden Lichtkräften der geistigen Welt.

Es gibt auch Positives

Die ganze Situation hat trotz allem viele positive Nebenwirkungen, auch wenn diese wahrscheinlich nicht das Ziel waren: die fast totale Stilllegung des Luftverkehrs, deutlich weniger Verkehr auf Strassen und Schienen, weniger Menschen sind unterwegs, es herrscht keine Hektik und es ist plötzlich unheimlich ruhig geworden.

So erlebte ich dieser Tage eine bessere Luft und einen blauerer Himmel als sonst. Man hört wieder Vögel singen und zwitschern, weil sie nicht von Motorenlärm oder vom Rauschen der Autobahn überdeckt werden. Für die Natur und Umwelt ist dies ein grosser Segen! Man kann wirklich das «Aufatmen» und Strahlen der Natur erleben. Dies ist eine wunderbare Chance, dass doch hoffentlich viele Menschen dies ebenfalls erleben und dann zukünftig viel umweltverträglicher leben.

Lasst Euch nicht niederdrücken und versucht, diese jetzige Stille zu geniessen!

Herzlich grüsst Euch *Thich Duc Tinh*



**Erst in der Stille
beginnt man zu hören.
Erst wenn die
Sprache verstummt
beginnt man zu sehen.**