



20. März 2020

Ratschläge, wie wir angesichts der Pandemie Angst transformieren und Freundlichkeit und Güte entwickeln können

von Dzigar Kongtrul Rinpoche

Wir alle hoffen, dass der globale Umbruch infolge der Ausbreitung des Coronavirus nicht lange andauert. Sollte er länger andauern, wird das natürlich an vielen Fronten verheerende Auswirkungen haben. So etwas wird niemand von uns je zuvor erlebt haben. In Anbetracht der Herausforderungen und der Schwierigkeiten, vor denen die ganze Welt steht, müssen wir die Empfehlungen und Ratschläge der Gesundheitsbehörden befolgen. Wir müssen uns organisieren und entsprechend handeln.

In Zeiten wie diesen ist es auch wichtig, dass wir uns um unsere geistige Verfassung kümmern. Zu diesem Thema möchte ich einige Gedanken mit euch teilen. Wir sind dazu aufgefordert, uns von anderen fernzuhalten und in einigen Fällen wurden Ausgangssperren verhängt ... ja, das ist medizinisch gesehen ratsam, und ja, wir müssen das physisch umsetzen. Doch wir dürfen nicht zulassen, dass durch diese Isolierung die Tatsache in den Hintergrund rückt, dass wir alle im selben Boot sitzen. Mit Ausbreitung des Virus wird uns sehr deutlich vor Augen geführt, dass wir alle miteinander verbunden sind. Wir sind nicht nur lokal, sondern global miteinander verbunden. Wir sind alle weltweit gegenseitig miteinander verbunden. Das ist eine Tatsache.

Wir alle empfinden tiefe Fürsorge, wenn es um unsere eigene Gesundheit und die Gesundheit unserer Familie, unserer Freunde und unserer Gemeinschaft geht. Und es ist ganz natürlich, dass diese Fürsorge zu Anhaftung wird. Der Übergang von Fürsorge zu Anhaftung ist normal. Anhaftung verändert unser Gefühl der Fürsorge und gibt ihm eine andere Richtung. Gerade jetzt haben wir die Möglichkeit, besser zu verstehen, wie Anhaftung funktioniert. Auf der einen Seite führt uns Anhaftung zu der Frage: „Wie kann ich mich abschirmen und schützen?“ Auch das ist eine natürliche und vernünftige Reaktion, doch wenn wir Anhaftung tiefer verstehen wollen, sollten wir noch etwas genauer hinsehen. Diese Haltung, sich selbst schützen zu wollen, impliziert, dass wir bestimmte Dinge, die von außen kommen, abwehren. Ob es sich um das Virus handelt oder um Menschen, von denen wir vermuten (weil wir es einfach nicht wissen), dass sie Träger des Virus sind, wichtig ist uns vor allem die Barriere zwischen uns und der Außenwelt.

Wenn wir das „Draußen“ in erster Linie so wahrnehmen, trennen wir uns mental völlig von anderen ab, besonders von Menschen, die nichts mit den Bereichen zu tun haben, an denen wir am meisten anhaften, wie etwa unsere eigene Gesundheit oder unsere Liebsten. Mit dieser Abtrennung geht oft die zweite Tendenz oder das zweite Muster der Anhaftung einher, nämlich die Angst. Nun, einige Ängste sind wirklich gesund. In diesen Fällen müssen wir pragmatisch sein und Vorsichtsmaßnahmen ergreifen, angefangen beim Händewaschen und der Reinigung unserer Arbeitsbereiche und Türklinken, bis hin zur Einschränkung sozialer Kontakte. Aber wenn Angst zu Aggression oder Paranoia wird, kann das im Umgang mit anderen zu mehr Feindseligkeit führen. Das ist weder für sie noch für uns sonderlich hilfreich.

Wenn die tiefer sitzenden Gewohnheiten und Tendenzen der Anhaftung zum Vorschein kommen, werden wir hoffentlich auch die Tendenz entdecken, Rücksicht auf andere zu nehmen. Wir müssen freundlich zueinander sein und mitfühlend mit allen, die leiden. Wir sollten uns hilfsbereit und großzügig zeigen. Der Rat, den man uns gegeben hat, physischen Kontakt und die Nähe zu anderen zu vermeiden, muss uns nicht davon abhalten, Sanftmut, Freundlichkeit, Mitgefühl und ein Gefühl globaler Verantwortung den anderen gegenüber zu entwickeln. Wir dürfen nicht zulassen, dass Sorge zu Angst wird, die dann wiederum in Feindseligkeit und Ablehnung umschlägt. In diesem besonderen Moment können wir unsere lebenslange Schulung in Altruismus und Mitgefühl fortsetzen bzw. damit beginnen. Gelingt uns dies inmitten der Krise, dann legen wir damit ein großartiges Zeugnis ab, worin unsere Werte und Überzeugungen bestehen und was uns am meisten am Herzen liegt.

Natürlich können wir nicht erwarten, dass sich die ganze Welt so verhält, aber wir können uns gegenseitig ermutigen, nicht zuzulassen, dass unser Geist im Zuge dieser Umwälzungen in Negativität verfällt. Wir müssen wach und achtsam sein. Das wird uns solidarischer mit anderen machen, von unseren unmittelbaren Familienangehörigen und Freunden und Mitarbeitern bis hin zu unseren weiteren sozialen Netzwerken, unseren Nachbarn und Nachbarschaften und den Notfallhelfern und Mitarbeitern des Gesundheitswesens, den Beamten, Bürgermeistern und Gouverneuren und nationalen Politikern usw. auf der ganzen Welt. Wie groß die Herausforderung auch sein mag, am Ende werden wir, wenn wir uns so verhalten, gestärkt daraus hervorgehen, mit der Zuversicht, dass die Gemeinschaften in Krisenzeiten zusammenstehen, anstatt sich in Paranoia und Angst zu flüchten und voneinander abzuspalten.

Ratschläge für Praktizierende

Der instinktive Drang, uns selbst abzusichern und andere abzuwehren, die Angst und Paranoia... alle negativen Aspekte unseres menschlichen Geistes können jetzt natürlich auftauchen. Es ist nicht wirklich schlimm, wenn sie auftauchen, denn wir alle tragen die Samen dafür in uns, das Potenzial, dass solche Dinge auftauchen können. Doch lasst sie uns, sobald sie auftauchen, als das erkennen, was sie sind, damit wir ihnen nicht ausgeliefert sind. Das ist die Praxis der Selbstreflexion und des Altruismus, und in dieser Praxis müssen wir uns üben. Die Praxis geschieht nicht von selbst. Ob eure Praxis in den vier Unermesslichen oder in Geduld oder Meditation oder im Gebet besteht, jetzt ist der Moment gekommen, sie auf das anzuwenden, was in eurem Geist auftaucht, zu eurem Wohl und zum Wohl der anderen. Unser Wohlbefinden gerät durch all das, was wir lesen, hören, sehen oder selbst erleben, in Bedrängnis. Mit Hilfe der Praxis können wir unser eigenes Wohlbefinden stabilisieren und diese Erfahrung mit anderen teilen.

Es ist auch wichtig zu betonen, dass es ganz natürlich ist, wenn alles Mögliche in unserem Geist auftaucht. Wir haben allerdings die Wahl, was wir damit machen. Wenn Angst und Paranoia aufsteigen, lasst sie nicht in Aggression umschlagen. Lasst euren Geist in diesem Moment ein wenig sanfter und weiter werden. Lasst Mitgefühl und Warmherzigkeit sich entfalten, in dem Wissen, dass wir alle im selben Boot sitzen. Die gesamte Welt ist betroffen. In meinem ganzen Leben habe ich so etwas noch nicht gesehen. Es hat eine tiefe weltumspannende Auswirkung. Ich bin auch erstaunt darüber, denn es zeigt, wie sehr wir miteinander verbunden sind. Wir sagen das oft, aber diese Krise veranschaulicht sehr deutlich, wie unvorstellbar eng und tief unsere Verbindung ist.

Einige unserer Anhaftungen, unserer Tendenzen, uns selbst zu schützen - sei es nun, dass wir versuchen, uns in dieser Krisenzeit genügend Lebensmittel oder Toilettenpapier zu sichern - sind an sich nicht negativ. In welchem Maße wir diesen Tendenzen nachgeben, liegt allerdings an uns. Die Hauptsache ist, sich niemandem

gegenüber feindselig zu verhalten und nicht aggressiv zu werden. Sondert euch nicht ab, in dem Gefühl, „der eine“ zu sein, der in Gefahr ist und sich deshalb aggressiv gegenüber anderen schützen muss. Selbst wenn es euch gelingen sollte, euch mittels Aggression kurzfristig zu schützen, wird es auf lange Sicht nicht wirklich zum Erfolg führen. Wir müssen das Gesamtbild verstehen. Wenn Paranoia und Angst auftauchen, bringt es uns nicht wirklich weiter, uns ihnen hinzugeben und zu kapitulieren. Das Prinzip von Altruismus sollte auch weiterhin gelten. Wir sollten bereit sein, unter Berücksichtigung der persönlichen Sicherheit und der Notwendigkeit, die Krankheit nicht weiter zu verbreiten, andere in unsere Fürsorge mit einzubeziehen.

Wir alle sind verwundbar: andere in unsere Fürsorge mit einbeziehen

Diese Pandemie führt uns unsere menschliche Verwundbarkeit und Sterblichkeit vor Augen. Sie sind immer da, aber in der gegenwärtigen Situation können wir nicht mehr wegschauen. Als Buddhist empfinde ich das geschärfte Bewusstsein für unsere Verwundbarkeit als eine hilfreiche Erinnerung an die Wahrheit.

Wenn wir einen Bericht nach dem anderen hören, wird unser Geist tendenziell davon beeinflusst und wir sind etwas ängstlicher. Unsere Sorge um uns selbst, unsere Familien und unsere Gemeinden kann dadurch anwachsen. Ich lebe in Colorado, also mache ich mir Sorgen um Colorado; aber Colorado ist ein Teil von Amerika, also mache ich mir auch Sorgen um ganz Amerika. Das ist gut. All das entspringt aus einem Gefühl der Fürsorge und zeigt mir, dass ich mich wirklich um andere sorge. Aber ich kann mein fürsorgliches Interesse nicht auf das beschränken, was mir ganz instinktiv oder aufgrund meiner persönlichen Anhaftungen am Herzen liegt.

Unsere Fürsorge ist instinktiv auf unsere Gemeinschaft, auf unser Land gerichtet. Natürlich wollen wir nicht, dass unser Land zu sehr leidet. Aber seid euch gleichzeitig bewusst, dass, was immer in euch abläuft - eure Hoffnung, euer Land möge von den Auswirkungen dieser Krise verschont bleiben -, von allen Menschen überall genauso empfunden wird. Auch sie sind besorgt um sich, ihre Familien, ihre Gemeinschaften und ihre Länder. Denkt an eure eigene Fürsorge und Besorgnis und macht euch klar, dass alle überall die gleichen Gefühle der Fürsorge und Besorgnis und Verwundbarkeit empfinden.

Was ich in dieser Zeit versuche, ist, eine Fürsorge zu erwecken, die sich nicht allein auf meine eigene Familie oder mein Land beschränkt, sondern die ganze Welt mit einbezieht. Wenn wir so reflektieren, erkennen wir allmählich, dass viele von uns ziemlich privilegiert sind. Wir haben gute Versorgungssysteme, einen im Allgemeinen recht komfortablen Lebensstil und Zugang zu Sozialleistungen, die wir in der Regel als selbstverständlich ansehen. In einigen Ländern der Dritten Welt

haben Millionen von Menschen nicht einmal die Möglichkeit, in ein örtliches Krankenhaus zu gehen. Auch die Menschen, die in China und anderen Ländern von strenger Ausgangsperre betroffen sind - ich versuche, mir vorzustellen, was sie wohl durchmachen.

Wenn ich meine eigene Verwundbarkeit bemerke, versuche ich, darüber zu reflektieren, indem ich an andere denke, die unter noch schwierigeren Umständen leben. Wie geht es ihnen wirklich? Das hilft mir, mein Herz zu öffnen und erweckt in mir ein Gefühl von liebevoller Fürsorge, Brüderlichkeit, Schwesterlichkeit oder zumindest das Gefühl, dass wir alle hier auf dieser Erde sind, um diese Krise gemeinsam mit Mitgefühl zu bewältigen. Aus diesem Verständnis heraus können wir Gebete darauf ausrichten, dass diese Epidemie so schnell wie möglich und ohne übermäßig viele Todesopfer oder allzu großes Leid überwunden werden möge. Wir können auch für die Menschen beten, die bereits gestorben sind. Es gibt viele Todesfälle, von China bis Europa und jetzt auch hier in Amerika.

So gehe ich mit dieser Situation, dieser Krise um. Alles, was mir meine eigene Verwundbarkeit, meine Ängste und Unsicherheiten bewusster macht, nutze ich als ein Mittel, um mich für das zu öffnen, was alle Menschen überall durchleben. Diese Reflexion macht mich offener. Sie öffnet Geist und Herz für andere. Für mich ist das in dieser Zeit eine wirklich nützliche Erfahrung.