



"Quarantine Your Body,
Quarantine Your Mind"
Responding to Covid-19 With
Awareness + Wisdom

An interview with the Burmese meditation teacher, Sayadaw U Tejaniya, on how to practice through the crisis to liberate the mind, open the heart and help humanity evolve.

April 11, 2020

F: Guten Tag, Sayadaw, und vielen Dank, dass Sie heute mit uns sprechen. Wie geht es Ihnen und wie geht es im Shwe Oo Min Meditationszentrum?

A: Das Zentrum ist geschlossen. Mir geht es psychisch und physisch gut. Ich setze meine eigene Praxis ganz normal fort. Überhaupt mache ich nichts anders als sonst. Meditation wie immer.

F: Haben Sie sich wieder von Ihrer letztjährigen Krebserkrankung erholt?

A: Ich fühle mich sehr gut. Ich muss nur weiterhin alle 4 bis 6 Monate zum Checkup.

F: Wie geht es Ihrer Familie in Yangon und allgemein den Menschen in Myanmar während dieser Krise?

A: Das Leben geht eigentlich weiter wie immer, aber meine Familie bleibt zuhause und geht nicht hinaus. Die Menschen hier sind dabei, ihre Schutzmaßnahmen gegen steigende Infektionen zu verstärken. Die Zahl der Infektionen in Myanmar ist immer noch niedrig und alle versuchen ihr Bestes, dass es so bleibt. Sogar das burmesische Neujahr Mitte April wurde dieses Jahr abgesagt und wir werden demnächst im Lockdown sein.

F: Die häufigste Frage, die ich von Praktizierenden bekommen habe, ist, wie man Achtsamkeit und Gleichmut aufrecht erhalten kann mit all der Angst, den Sorgen und der Unsicherheit, die durch Covid-19 überall herrschen.

A: Was die Meditationspraxis angeht, kann ich nur sagen, meditieren Sie wie immer. Ich gebe immer dieselben Meditationsanweisungen, die schon fast wie ein Mantra klingen „wir meditieren nicht, damit etwas im Geist entsteht, wie z.B. Gleichmut, oder damit z.B. Ängste oder Unsicherheit aufhören. Vielmehr besteht die Praxis daraus, zu beobachten, was im Geist entsteht und dies zu verstehen“.

Das wichtigste dabei ist, nicht darüber nachzudenken, wie man meditieren soll, damit etwas aufhört, wie z.B. Ängste, um Gleichmut genießen zu können. Das ist nicht die richtige Herangehensweise. Vielmehr sollte man sich immer wieder ins Gedächtnis rufen, dass der Geist leidet, wann immer er sich gegen eine Erfahrung sträubt oder sich eine bestimmte Erfahrung wünscht. Die richtige Einstellung ist dagegen alles anzunehmen, zu beobachten und aus der tatsächlichen Erfahrung zu lernen.

Dabei hilft es, wenn man bereits ein gewisses Grundverständnis der drei Charakteristiken anicca (Unbeständigkeit), dukkha (Unzulänglichkeit) und anatta (Unpersönlichkeit) besitzt. Wenn Sie dieses Verständnis haben, können Sie sich in Erinnerung bringen, dass alle Dinge und Geschehnisse in der Welt diese drei Charakteristiken aufweisen, sie die Natur der Dinge sind.

Aber was in uns passiert, ist ebenfalls natürlich. Wenn der Geist versteht und akzeptiert, dass alle Phänomene, in uns und außerhalb, gemäss ihrer Natur funktionieren, dann werden wir angemessen denken und handeln können.

F: Was wären angemessene Maßnahmen während der Pandemie?

A: Natürlich zunächst die Anweisungen zur Gesundheitsvorsorge befolgen: sich die Hände oft zu waschen, sich nicht im Gesicht zu berühren, die empfohlene Distanz zu Anderen zu wahren und überlaufene Plätze zu meiden. Aufpassen, nicht selbst Überträger zu werden und andere Menschen vor Ansteckung zu schützen, falls man selbst krank wird. Man muss verantwortungsvoll sich und Anderen gegenüber handeln.

Aus Sicht der Praxis kann man auch etwas tun. Insbesondere sollte man sich bemühen, eine positive geistige Verfassung zu bewahren. Was auch immer Sie tun können, um geistig stabil

zu bleiben, tun Sie es, damit Ihr Geist achtsam bleibt und auf alle Eventualitäten vorbereitet ist.

F: Wie gehen Sie persönlich mit Angst und Sorgen um?

A: Es ist nicht so, dass ich keine Sorgen und Ängste hätte, aber ich verstehe, dass sich diese Dinge naturgemäss im Geist abspielen. Ich kann nicht verhindern, dass im Geist Ängste entstehen. Sie entstehen. Aber meine Anschauung ist „dies ist eine natürliche Reaktion des Geistes auf die Umstände und die Situation“. Das Schlimmste, was man tun kann, ist zu denken: „wie kann ich sie wieder loswerden?“ Denn der Wunsch, dass nichts Schlimmes passiert, ist genau der Grund, warum die schlimmsten Ängste entstehen. Der Geist, der sich gegen Kummer oder Schmerz wehrt, löst die größten Ängste aus.

Für mich besteht die Lösung darin zu akzeptieren, dass all dies normale und natürliche Vorgänge sind, die jederzeit entstehen können, und dass dies gerade passiert. Wenn der Geist akzeptiert, dass dies alles natürliche Abläufe sind, dann wird diese Akzeptanz den Geist sehr beruhigen.

F: Können diese extremen und außergewöhnlichen Umstände auch eine Chance für unsere Praxis darstellen?

A: In Zeiten wie diesen wird jeder sich seiner selbst bewusster. Es macht hierbei keinen Unterschied, ob es jemand ist, der meditiert und Achtsamkeit versteht bzw. achtsam sich selbst gegenüber ist oder nicht. Sie müssen dazu anicca, dukkha, anatta usw. nicht gelernt haben. Jeder wird sich Gefühlen, Ängsten und Gedanken bewusster als sonst.

Wenn jemand dazu noch die richtige Klarsicht besitzt, wird die erhöhte Achtsamkeit die Praxis ganz selbstverständlich in einen echten Lernprozess verwandeln. Dann wird die Praxis zu echter Dhammapraxis. Es wird eine deutliche Gesinnungsänderung weg von Angst und hin zu Akzeptanz, Interesse und einem Wunsch zu lernen und verstehen geben. Anstelle des Widerstands gegen Gefühle, wird das Verständnis treten, dass sie natürliche Phänomene sind. Aus dieser Erkenntnis werden große Erleichterung und Befreiung resultieren.

Wenn sich jedoch eine ausgeprägte Selbstwahrnehmung mit der Beobachtung von Geist und Körper vermischt, und man anfängt, sich mit seinen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen zu identifizieren, dann nimmt das Ego zu, und in der Folge werden Ängste und alle geistigen Befleckungen und unheilsamen Geistesfaktoren stärker.

F: Gier, Hass und Verblendung können nicht leicht beobachtet werden, wenn alles gut läuft, weil die angenehmen Gefühle sie überdecken. In stressigen Zeiten wie diesen jedoch verschwindet das Angenehme allmählich, und die Befleckungen werden enttarnt und gut sichtbar, so dass sie wesentlich einfacher zu beobachten sind.

A: Für diejenigen, die meditieren, kann dies eine Zeit größerer Klarheit sein. Es ist wie ein Wecker, der uns wachrüttelt und die Eigenschaft von dukkha als untrennbar zum Leben gehörend erkennen lässt. Dukkha ist auch sonst immer präsent, aber die alarmierende Situation der Pandemie lässt uns klar verstehen, dass das Leben dieses Merkmal hat.

F: Was würden Sie Menschen wie Pflegepersonal, Ärzten und Angestellten von Lebensmittelgeschäften, die alle an vorderster Front im Kampf gegen das Virus stehen, empfehlen?

A: Ich sage den Yogis immer, dass es nicht nur in Krisenzeiten, sondern zu jeder Zeit, wichtig ist, vor jeder Handlung und Äußerung die Absicht zu erkennen. Wir wollen wissen,

warum wir Dinge tun, und wie wir sie tun werden. Das ist ein Grundsatz von rechter Achtsamkeit.

Bereiten Sie auf diese Weise die Stimmung jeden Tages vor. Entwickeln Sie positive Vorsätze, damit Ihre Taten und Worte so heilsam wie möglich werden. Gehen Sie jeden Tag mit einer positiven Haltung an. Mit einem solch heilsamen Geist werden Sie sich entspannter und friedlicher fühlen und Ihre Handlungen vernünftig und friedfertig ausführen.

Wenn Ängste oder Panik entstehen, ist es schwieriger mit der Umgebung und dem eigenen Geist umzugehen, und es ist wahrscheinlicher, dass man Fehler macht. In einer solchen psychischen Situation wird es auch wahrscheinlicher, dass man mit unkontrollierten und unbewussten Handlungen sogar das Virus verbreitet.

Dies ist schon in „normalen“ Zeiten eine wesentliche Einsicht und ein wichtiger Zugang zur Meditationspraxis, aber im Moment ist das wichtiger als je zuvor.

F: Sogar erfahrene Meditierende können unter Umständen in Zeiten wie diesen überfordert sein. Wie sollte man praktizieren, wenn dies eintritt?

A: In Zeiten wie diesen müssen wir unsere Kraft aus kleinsten Momenten schöpfen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und wenden Sie sich nach innen. Meditieren Sie, denken Sie nicht. Denken Sie an nichts. Nutzen Sie diesen Moment, um in den Augenblick zu gelangen. Sammeln Sie Ihren Geist; Konzentrationsmeditation ist hier sehr hilfreich.

In diesem Moment öffnen Sie Ihren Geist nicht, sondern richten die Achtsamkeit auf ein einziges Objekt und beruhigen ihn damit. Wenn Sie das eine Minute lang schaffen, praktizieren Sie es eine Minute lang. Wenn Sie es zwei Minuten lang schaffen, tun Sie es zwei Minuten lang. Nehmen Sie jede Gelegenheit wahr, die sich den Tag über bietet. Sollten es 10 Sekunden sein, dann eben 10 Sekunden. Nutzen Sie alle Möglichkeiten, um den Geist zu beruhigen und zu stabilisieren.

F: Welche Objekte empfehlen Sie, um Konzentration zu erlangen?

A: Wählen Sie das Objekt, das für Sie am Besten ist. Das können nur Sie selbst wissen; experimentieren Sie und finden Sie heraus, was für Sie gut funktioniert. Es könnte der Atem sein oder Empfindungen im ganzen Körper oder nur die Empfindung, wenn ein Finger einen anderen berührt. Es könnte eine Erinnerung sein, die Ihnen Freude oder Frieden bringt. Es kann auch jedesmal ein anderes Objekt sein. Nehmen Sie, was immer Sie so schnell wie möglich erdet und in den Augenblick bringt. Wichtig dabei ist, dass Sie es nicht zulassen, dass irgendetwas den Geist aus dem Gleichgewicht bringt.

F: Ein Praktizierender fragt: „Ich werde schon wütend, wenn ich Donald Trump nur für einige Augenblicke zuhöre. Seine Inkompetenz, Lügen und das Fehlen jeglicher Ethik haben den unnötigen Tod von vielen Menschen zur Folge. Wie gehe ich mit dieser Wut, die ich für ihn empfinde, um?“

A: Wir wissen, dass Donald Trump sich nicht ändern wird. Wir können ihn nicht ändern, aber wir können die Qualität unseres Geistes ändern. Wir wissen ja bereits, dass er keine Ethik, Kompetenz und Verantwortung besitzt. So hören Sie ihm nicht zu. Wenn er im Fernsehen, Internet oder anderen Kanälen gezeigt wird, beobachten Sie sofort Ihren Geist. Kümmern Sie sich um Ihren Geist, nicht um Trump. Das ist die Praxis! Interessieren Sie sich dafür, wie Ihr Geist reagiert, nicht für das, was Herr Trump sagt. Wenn sich Ruhe und Frieden auch dann im Geist einstellen, wenn Herr Trump spricht, dann zeugt das von einer richtig guten Praxis. Im Übrigen haben die Amerikaner*innen Trump erst seit 4 Jahren als Präsidenten, aber in manch anderen Ländern leben die Menschen seit Jahrzehnten mit einer derartigen Staatsmacht.

Ich möchte hier noch etwas hinzufügen: wollen wir wirklich wegen eines solchen Menschen unseren Seelenfrieden zerstören? Fragen Sie sich selbst: „Will ich wirklich meinen Geist einem solchen Menschen opfern?“ Dass wir über diese Person nachdenken, ist der Grund, warum unser Seelenfrieden gestört wird.

Wir müssen uns klarmachen, dass es nicht Trump ist, der unseren Frieden stört, sondern unsere eigenen Gedanken. Wir urteilen oft und haben wuterfüllte Gedanken, und genau dies strapaziert unsere Nerven und unseren Geist. Anstelle unsere wertvolle Lebenszeit damit zu verbringen, Herrn Trump zu verdammen, sollten wir das Objekt unserer Achtsamkeit wechseln. Wechseln Sie vom Nachdenken über Herrn Trump zur Beobachtung, was im eigenen Geist passiert oder beobachten Sie Ihre Gefühle, damit Sie nicht in die Gedanken mit hineingezogen werden. Geübten Meditierenden gelingt es, wenn sie Donald Trump im Fernsehen sehen, sofort zu verstehen, dass „das nur sehen“ oder „hören“ ist. Anstelle sich mit Konzepten zu identifizieren, wie „das ist Trump“ oder „Trump ist furchtbar“, gehen sie sofort zur letztendlichen Wahrheit „das ist Sehen“ oder „das ist Hören“. Das ist echte Meditationspraxis.

F: Können wir Herrn Trump Metta, liebende Güte, schicken?

A: Wenn jemand wirklich Metta für Herrn Trump empfindet, dann ja, kann er/sie ihm liebende Güte schicken. Aber wenn man nicht sofort dazu in der Lage ist, dann sollte man zuerst andere Empfänger*innen wählen, um Metta zu entwickeln. Sie können bei sich selbst beginnen, dann Metta an Wohltäter*innen schicken, oder jemanden, der nett zu Ihnen war, den Sie kennen und lieben, Freund*innen oder ein geliebtes Haustier. In anderen Worten, machen Sie den Anfang immer mit Personen, für die Sie bereits Metta empfinden.

Nachdem Sie dies eine Weile praktiziert haben, und der Geist keinen Ärger und keine Wut empfindet, sondern nur Frieden, können Sie nun Metta schicken. Jetzt können Sie auch Herrn Trump in die Praxis miteinbeziehen. Nur wenn man Metta empfindet, kann man es an Andere weitergeben. Wenn Metta noch nicht vorhanden ist, müssen Sie es erst entwickeln.

F: Kann ich dem Coronavirus Metta senden?

A: Wenn Sie wirklich liebende Güte für Donald Trump, das Virus oder das Universum und alle Wesen empfinden, dann können und sollten Sie Metta senden. Metta strahlt grundsätzlich ein Gefühl des Wohlwollens für alle Wesen und Dinge aus. Wenn Sie Metta in alle Richtungen an alle Lebewesen ausstrahlen, können Sie gleichzeitig achtsam sein, dass Sie gerade Metta schicken, ohne damit aufzuhören.

F: Das erste ethische Prinzip besagt, dass man sein Bestes tun soll, nicht zu töten. Etwas vernichten zu wollen, scheint ihm ausgerechnet Kraft zu geben sich zu wehren, um sein eigenes Leben zu erhalten. Wenn man sich also stark darauf konzentriert, das Virus zu töten, eskalieren vielleicht die Feindlichkeiten nur. Wohingegen, wenn man eine Gesinnung von liebender Güte hat, könnte das doch bedeuten, dass eine Art „Waffenstillstand“ mit dem Virus erreicht werden könnte.

A: Das ist eine hilfreiche Sichtweise.

F: Könnten wir Metta in der aktuellen Krise noch anders einsetzen?

A: Diejenigen an der vordersten Front wie Pflegepersonal, Ärzte oder Supermarktpersonal können versuchen, sich selbst, Anderen in ihrem Umfeld und allen Wesen kontinuierlich Gutes zu wünschen. Wenn es ihnen gelingen sollte, einen Geisteszustand konstant zu halten, der ununterbrochen Anderen alles Gute wünscht, während sie ihre schwierige Arbeit verrichten, wäre das eine extrem gesunde Praxis.

F: Wie nehmen Sie Zuflucht in den Sangha in dieser Zeit von Abstandhalten?

A: Es gibt zwei Anschauungen von Sangha, den konventionellen (samutti) und den eigentlichen, letztendlichen (paramattha) Sangha im höchsten Sinn. Der konventionelle Sangha besteht aus den Menschen, die Meditation praktizieren, die den Dhamma bewahren, indem sie Bücher schreiben, oder die die Bücher und das Wissen erhalten.

Der Sangha im höchsten Sinn ist der reine Geist, der heilsame Geist. Wenn ich praktiziere, bringe ich meinen Geist in einen heilsamen Zustand. Ich stütze mich auf diesen heilsamen Geist, der für mich dann der Sangha ist, auf den ich mich verlassen kann.

F: Wie praktizieren Sie in dieser Zeit?

A: Ich finde, dass diese Zeit eine enorme Gelegenheit ist, meine Praxis zu verfeinern, nicht nur beim Sitzen, sondern während des ganzen Tages. Es finden keine Interviews mit Yogis mehr statt, und es gibt nur sehr wenig Interaktion oder tägliche Pflichten. So kann ich viel mehr nach innen gehen und detaillierte Achtsamkeit üben. So kann ich helfen.

F: Haben Sie besondere Erkenntnisse gehabt?

A: Keine tiefen oder verblüffenden Einsichten, aber neulich, während ich einfach meinen Atem beobachtet habe, entstand eine tiefe Wertschätzung im Geist, dass ich noch geatmet habe. Ich wurde mir bewusst, dass so viele Menschen in der Welt aktuell große Probleme mit dem Atmen haben, und ich war sehr dankbar, dass ich noch atmen konnte und mir dessen achtsam bewusst war.

Ich bemerkte noch etwas anderes während ich ein Experiment mit meinem Geist gemacht habe. Jedes Mal, wenn sich meine Gedanken änderten, änderte sich damit verbunden auch, was ich fühlte. Z.B. wenn ich dachte „dies ist wirklich eine sehr angsteinflößende Zeit usw.“, dann war der Geist voller Angst. Aber wenn ich meine Gedanken in Richtung „immerhin ist das Virus noch nicht hier und wir haben gute Vorsichtsmaßnahmen getroffen usw.“, lenkte, dann beruhigte sich der Geist und entspannte sich. Es war wirklich interessant zu beobachten, wie der Geist beide Positionen einnehmen konnte. Abhängig von den Gedanken, änderten sich meine Gefühle, obwohl sich die Realität nicht geändert hatte, nur mein Denken. Auf diese Weise konnte ich sehen, dass wie ich denke dazu wird, wie ich fühle.

Als ich diese beiden Extreme genauer beobachtete, habe ich verstanden, dass man das richtige Limit lernen muss. Man muss ausgeglichen sein: nicht so sorgenfrei, dass man unbesonnen wird, aber auch nicht so angstbesessen, dass man wie gelähmt ist. Um dieses Gleichgewicht zu erhalten, seien Sie vorsichtig, wenn es angebracht ist, aber sorgen Sie sich nicht um Dinge, die Sie nicht kontrollieren können.

F: Auch zu anderen Zeiten haben Sie immer empfohlen, dass Meditierende ihr Zuhause als Retreatzentrum ansehen sollten. Jetzt scheint eine ideale Gelegenheit zu sein, dies umzusetzen.

A: Es gibt keine bessere Zeit als jetzt, die Gelegenheit zu nutzen und so viel wie möglich zu praktizieren und so bewusst wie möglich zu sein. Wenn Leute ins Retreat in einem Meditationszentrum kommen, dann sagen sie immer, es sei so schwierig, die Praxis zuhause weiterzuführen. Aber jetzt bleibt uns nichts anderes übrig, als zuhause zu bleiben. Es ist wirklich eine perfekte Zeit, Ihr Zuhause in ein Retreatzentrum zu verwandeln.

Wenn uns dies gelingt, werden wir auch nach der Covid-19-Pandemie unser Zuhause als einen Ort nutzen, um Dhamma zu praktizieren, weil es eine Gewohnheit geworden ist, zuhause durchgehend achtsam zu sein.

F: Wie sollte man in einem Hausretreat praktizieren?

A: Genauso wie in einem Retreatcenter: indem Sie kontinuierlich jede Aktivität während des Tages wahrnehmen. In dem Moment, in dem Sie morgens aufwachen, wissen Sie, dass Sie wach und bewusst sind. Wenn Sie aufstehen, wissen Sie, dass Sie aufstehen. Wenn Sie ins Bad gehen, wissen Sie, dass Sie ins Bad gehen. Wenn Sie Ihr Gesicht waschen, wissen Sie, dass Sie Ihr Gesicht waschen. Wenn Sie Ihre Zähne putzen, wissen Sie es; wenn Sie Frühstück machen, wissen Sie es; wenn Sie essen, wissen Sie es.

Sie müssen durchgehend wissen, was Sie tun. So sollte man immer praktizieren, auch wenn es keine Krise gibt.

F: Warum sollten wir versuchen, kontinuierliche Achtsamkeit auf weltliche Aktivitäten wie Aufstehen, Zähneputzen, welcher Fuß zuerst durch die Tür geht, welcher Arm zuerst durch den Ärmel geht uvm, zu haben?

A: Das achtsame Wahrnehmen von Details ist Weisheit. Deshalb sollten wir das Beobachten von Details üben. Nur wenn der Geist darin geübt ist, die Dinge im Detail zu sehen, kann er korrekt Ursachen und Wirkungen sowie die richtigen Abläufe sehen, wie zum Beispiel, welche Gedanken und Handlungen zu heilsamen Geisteszuständen führen. Nur ein so geübter Geist kann die gewohnheitsmäßigen Muster von Geist und Körper klar erkennen und auf diese Weise üben, diesen Mustern nicht mehr unbewusst zu folgen, sondern mit Bedacht zu wählen.

Der Geist plant immer voraus. Sie können dies feststellen, wenn der Geist aufmerksam ist. Egal, was Sie tun, auch bei einfachen Aktivitäten, plant der Geist immer im Voraus und entwickelt Vorhaben. Selbst beim einfachen Anziehen eines T-Shirts werden Absichten gebildet, diese Hand zuerst durch den Ärmel zu führen und dann die andere usw.

Als ich bemerkte, dass der Geist immer vorausplant, begann ich zu bemerken, dass ich, wenn etwas auf meiner linken Seite war, die Wahl hatte, es mit meiner linken Hand aufzuheben anstatt es wie üblich mit meiner rechten Hand zu tun. Auf diese Weise habe ich sehr deutlich gesehen, dass der Geist immer sehr gewohnheitsmäßig plant, und nicht unbedingt wie es am geschicktesten oder nützlichsten wäre.

Wenn ich jedoch die Absichten des Geistes auf diese Weise sehe, dann kann ich bewusst wählen, ob ich in einer gegebenen Situation so handeln möchte oder nicht. Ich kann mir aussuchen, was zweckmäßig ist und zu Ruhe führt. Auf diese Weise vermeide ich es, aus reiner Gewohnheit immer gleich zu handeln, selbst wenn es Leid(en) verursacht.

Die Wahl zu haben ist auch Weisheit. Wenn wir nicht achtsam sind, werden alle unsere Absichten, Gedanken, Reden und Handlungen von den Befleckungen Gier, Hass und Verblendung bestimmt. Verblendung dominiert meistens, weil alles auf Automatismus steht. Verblendung ist führend. Wenn wir unseren Geist trainieren zu beobachten, was wir zuerst tun und was als nächstes, trainieren wir unseren Geist Details zu sehen. Wir geben dem Geist Bewusstsein, und das Bewusstsein hat eine Wahl. Wenn es eine Wahl gibt, ist der Geist nicht mehr auf Automatismus.

F: Inwiefern ist es praktisch, in Zeiten wie diesen bewusst eine Wahl zu haben?

A: Ich selbst bin mir viel bewusster geworden, wie oft ich ohne Grund mein Gesicht berühre. Man muss wirklich achtsam sein, um nicht dauernd das Gesicht zu berühren – es ist sehr schwierig! Doch wenn Sie dies bemerken, beginnen Sie sich der Absicht bewusst zu werden, die entstand, bevor Sie Ihr Gesicht berührten. Sobald es Ihnen gelingt, auf dieser Ebene – d. h. der Absichten, bevor eine Handlung stattfindet – achtsam zu sein, können Sie diese beenden, wenn Sie möchten. Wenn Sie die Absicht bemerken, das Gesicht zu berühren, gibt

Ihnen das die Macht, es nicht zu tun, was in einer Zeit wie dieser buchstäblich lebensrettend sein kann.

Q: Angst scheint das Potenzial der Achtsamkeit zu erhöhen. Zum Beispiel die Angst, dass das Berühren meines Gesichts mich mit dem Coronavirus infizieren könnte. Sie scheint meine Fähigkeit zu erhöhen, mir der Absicht bewusst zu werden, mein Gesicht zu berühren, bevor ich es tue.

A: Wir müssen achtgeben, dass Angst nicht zur treibenden Kraft jedes Denkens oder Handelns wird. Der unheilsame Geist sollte niemals führen. Wenn Angst entsteht, beobachten Sie die Angst. Aber lassen Sie sie nicht führen, denn geistige Befleckungen bringen immer weitere Befleckungen mit sich. Wenn Sie zum Beispiel Angst führen lassen, bringt sie schnell andere Befleckungen wie Wut, Sorge, Ungeduld, Traurigkeit oder Depression mit sich.

Stattdessen können Sie aus dem klaren, ruhigen und objektiven Verständnis heraus für die Notwendigkeit, Ihr Gesicht nicht zu berühren, Ihre Achtsamkeit schärfen.

Q: Hier ist eine Frage, die ein Yogi aus dem Heimretreat stellt: „Ich teile meine Räumlichkeiten mit meinem Partner, und wir sind jetzt viel öfter zusammen als sonst. Wir praktizieren beide Dhamma, aber so eng beisammen zu sein, schafft Spannungen. Welchen Rat können Sie jemandem geben, der während dieses Lockdowns in unmittelbarer Nähe zu einem geliebten Menschen lebt?“

A: Der Grund, warum Sie so fühlen ist, dass Sie über die andere Person nachdenken und sie beobachten. Ihre Aufmerksamkeit ist außerhalb von sich selbst. In Zeiten wie diesen leben wir mit anderen Menschen eng zusammen. Wenn wir nicht klug sind, werden wir mehr als sonst an ihnen wahrnehmen und darüber nachdenken, was zu Problemen führen kann.

In dieser Zeit, ist es am wichtigsten, seinen Geist bei sich selbst zu halten. Seien Sie kein Topfgucker. Stellen Sie nicht nur Ihren Körper unter Quarantäne, sondern auch Ihren Geist. Halten Sie ihn in sich, lassen Sie ihn nicht wandern und über andere urteilen und nachdenken.

Wenn Sie beide meditieren, kümmern Sie sich um Ihre eigenen Angelegenheiten und bleiben Sie bei sich selbst. Führen Sie Ihre eigene Praxis durch und Sie werden keine Probleme haben. Alles wird sich fügen, wenn Sie sich beide nur auf sich konzentrieren. Nach einer Weile, wenn Achtsamkeit und Konzentration stärker werden, wird der Geist auf natürliche Weise stärker werden und Metta wird sich ganz natürlich einstellen, weil der Geist ruhig und stabil ist.

Außerdem fühlen Sie und Ihr Partner sich angespannt, weil Sie sich nicht gleich in dem Moment, in dem sie die Anspannung wahrnehmen, mit ihr auseinandersetzen. In dem Moment, in dem Sie Anspannung wahrnehmen, sollten sie aufhören, nach außen zu schauen, sondern die Spannung in Ihrem Geist betrachten und sie sofort lösen, bevor Sie etwas anderes tun – bevor Sie sprechen, denken oder handeln.

F: Wie kann man den Geist von Spannungen befreien?

A: Indem man unablässig beobachtet und nicht denkt. Das ist Vipassana 101!

Q: Hier ist eine weitere Frage von einem Yogi, ebenfalls aus dem Heimretreat: „Wie kann ich mit Gefühlen der Einsamkeit praktizieren, die durch die Isolation während des Lockdowns entstehen?“

A: Das Problem ist wieder das Denken. Sie denken: „Ich bin so einsam“, „Ich bin ganz alleine“, „Ich fühle mich so“ und „Ich fühle mich so.“ All dieses Denken ist das Problem.

Wenn Sie den ganzen Tag ununterbrochen Achtsamkeit auf Ihre Handlungen lenken würden, könnten Sie tiefe Konzentration erreichen und guter Stimmung sein. Sie würden sich glücklich fühlen und nicht denken. Denken bringt das Wort „Einsamkeit“ hervor. Wenn Sie achtsam sind und in der Realität, gibt es keine Einsamkeit, weil es immer zwei gibt – Achtsamkeit und das Objekt. Sie sind nie alleine.

Q: Eine weitere Yogi-Frage: „Ich bin arbeitslos und meine Jobaussichten sind hoffnungslos. Ich habe eine Familie zu ernähren und Kinder zu erziehen. Ich praktiziere Achtsamkeit, aber ich kann oft nachts aus Panik und Angst nicht schlafen. Wie kann ich das alles mit Weisheit und Gleichmut angehen?“

A: Das Problem rührt wieder einmal vom Denken her. Es kommt daher, dass das Problem immer wieder mental durchgekaut wird. Das ist es, das die Angst verursacht. Denken Sie mal an das Allerschlimmste – dass Sie kein Geld haben, nichts zu essen. Was können Sie tun? Anstatt sich darüber Sorgen zu machen, machen Sie sich klar, dass das Einzige, das Sie tun können, Ihr Möglichstes ist. Sie könnten jemand anderen um Essen bitten. Es ist ja nicht so, dass es auf der Welt keine netten Menschen gibt.

Anstatt sich mit Angst und beunruhigenden Gedanken zu beschäftigen, ist das Wichtigste sich zu fragen: „Was kann ich genau jetzt tun?“ Es hat keinen Sinn, jetzt über alles Mögliche nachzudenken. Wenn die Kinder nicht zur Schule gehen können, hat es keinen Sinn, jetzt darüber nachzudenken. Was können Sie also jetzt tun? Etwas, das Sie tun können, ist Ihren Geist in einem positiven Zustand zu halten. Befassen Sie sich mit den Ereignissen, wenn sie passieren. Bleiben Sie so positiv wie möglich.

Ich selbst war noch nie in einer solchen Situation. Aber ein Freund meines Vaters war einmal sehr deprimiert und versuchte zweimal mit aller Macht, seine Depression zu überwinden und seine Familie weiterhin zu ernähren. Aber als er das letzte Mal Depressionen hatte, konnte er einfach nicht mehr und gab sich auf.

Er blieb einfach zu Hause und tat nichts mehr. Als die Ressourcen der Familie schrumpften, wachten alle in der Familie, die vorher nur herumsaßen, weil sie von ihm abhängig waren, auf und begannen, alles zu tun, was sie konnten, um zu überleben. Er blieb deprimiert, aber sie überlebten.

Q: Ein geschickter Umgang mit den Sorgen im Geist scheint jetzt wirklich entscheidend.

A: Sorgen sind sinnlos. Sie lösen keine Probleme. Sorgen sind immer ein Geisteszustand, der Sie Ihrer Kreativität, Widerstandsfähigkeit und Fähigkeit, Dinge anders und offener zu sehen, beraubt. Also beenden Sie Ihre sorgenvollen Gedanken schon in der Entstehung und fokussieren Sie Ihren Geist auf etwas anderes.

Es gibt immer einen Ausweg, meist mehrere.

Sorgen blockieren alle Wege. Sie suggerieren: „Oh, das ist nicht möglich, jenes ist nicht möglich.“ Sorgen denken nur darüber nach, was nicht möglich ist, und lassen Ihnen nur eine Wahl, die Sie nicht wollen. Sie wollen nichts anderes akzeptieren. Es ist ein selbstzerstörerischer Geisteszustand, also bestärken Sie ihn nicht, und glauben Sie den Gedanken, die aus einem solchen Gemütszustand entstehen, nicht.

F: Manche Experten sagen voraus, dass letztendlich etwa 70% der Weltbevölkerung mit Covid-19 infiziert sein werden. Wie sollten wir praktizieren, wenn wir krank werden oder sterben?

A: Die Frage ist nie, wie wir praktizieren sollen, falls dies oder das passiert. Sie muss immer heißen „wie praktiziere ich jetzt?“. So sollte man immer praktizieren. Als ich 2018 mit Krebs

diagnostiziert wurde, praktizierte ich nicht anders als zuvor. Was auch immer passiert, ich meditiere. Ist alles gut, meditiere ich. Ist alles nicht so gut, meditiere ich gleichermaßen. Die Praxis verändert sich nie.

Interview von Doug McGill, übersetzt von Ma Thet. Ins Deutsche übersetzt von Petra Kühl.

Das Kopieren und/oder Weiterleiten des Interviews ist uneingeschränkt erlaubt.