

## Corona, der Götterbote

Agganyani (20.3.2020)

Corona, der "gekrönte" Virus, ist er nicht ein Götterbote? Zeigt er uns nicht ganz ehrlich und unverblümt unsere Ohnmacht und all das Leiden im Samsāra? Krankheit, Tod, Angst und Sorgen? Vielleicht denken jetzt doch einige Menschen über das wirklich Wesentliche nach. Vielleicht erinnert man sich an spirituelle Praxis – und übt sie sogar aus. Das ist es ja, was ein Götterbote erreichen möchte.

Ich möchte anregen in dieser schwierigen Zeit die "göttlichen Verweilzustände" (*brahmavihāras*) zu praktizieren:

Liebe (*mettā*), Mitgefühl (*karuṇā*) und Verständnis mit den Erkrankten, Leidenden, Trauernden, Verängstigten, Verunsicherten, Isolierten, Gelandeweilten, Leichtsinnigen, ungläubigen Draufgängern, Kritikern und Kritisierten, den Ärzten, Sanitätern, dem Kranken- und Pflegepersonal, alle den Menschen, die weiterhin arbeiten um der Gemeinschaft zu dienen... auch den notleidenden, ausgesetzten, vernachlässigten, getöteten Haus- und Nutztieren... - Es gibt so viel Leid in dieser Zeit.

Aber wenn wir genau hinschauen, sehen oder hören wir auch von Glück und Erfolg, z.B. derjenigen, die COVID-19 überstanden haben und genesen sind - und hier haben wir die wunderbare Möglichkeit Mitfreude (*muditā*) zu praktizieren, genauso wie mit all den Menschen, die in dieser Situation selbstlos und furchtlos Gutes tun, Verantwortung übernehmen und helfen.

Sollte COVID-19 trotz aller Vorsichtsmaßnahmen bei uns selbst ausbrechen, so lasst uns versuchen, unserer Situation mit unerschütterlichem Gleichmut (*upekkhā*) und Ruhe zu begegnen. Nehmen wir unseren kranken, fiebrigen Körper, Husten und Atembeschwerden achtsam wahr, beachten und beobachten wir auch unseren Geisteszustand und unsere Emotionen und akzeptieren sie. Werden wir uns unseres und des ganzen Leidens im Samsāra bewusst, lassen wir von unserem Ego los und von dem Wahn, alles kontrollieren zu wollen, allzeit gesund, mächtig und glücklich sein zu können oder gar zu müssen. Versuchen wir mit Corona in Frieden zu sein.

Gleichmut bedeutet auch Unparteilichkeit. Bitte, lasst uns einander helfen, ohne Vorlieben, Zu- und Abneigungen. Jede, jeder, jedes ist es wert. Helfen und unterstützen wir einander, selbstlos, getragen von Mitgefühl und Weisheit, in ganz praktischen Dingen (Einkaufshilfe, Erledigungen, Gassigehen mit Hunden Betroffener u.v.m.), aber auch mit dem Angebot an spirituellem Rat und Trost sowie der Aufnahme in unsere Dhamma-Praxis. So könnten wir z.B. für sie atmen (symbolisch, geistig), inneren Frieden entwickeln und ihnen schicken, für sie chanten (oder beten, wer mag), unsere Verdienste mit ihnen teilen, spirituelle Telefon- oder Email-Betreuung anbieten. Nicht "könnten" – lasst es uns tun!

Wir brauchen Kreativität, Weisheit, Mut, Gleichmut - und nicht Gleichgültigkeit und Ignoranz. Wir brauchen Verantwortungsbewusstsein – nicht Egoismus. Wenn uns Corona das lehrt, war dieser Virus die Krone wert.

"Sich selbst schützend, schützt man die anderen.  
Andere schützend, schützt man sich selbst."  
(Quintessenz aus dem Sedaka-Sutta, SN 47.19)