



Vielleicht fragen sich einige Leser/innen, warum ich in meinen derzeitigen News-lettern so intensiv auf die gegenwärtige Situation eingehe, bis hin in «politische» Gedanken. Die Antwort ist einfach: Ich ver-
trete einen *sozial engagierten Buddhismus*.

Es genügt nicht, nur brav auf seinem Kissen zu sitzen. **Meditation ist ein Erkenntnisweg**, der uns hilft, tiefer schauen zu lernen, Dinge zu erkennen und zu durchschauen. Und all dies muss ja ins tägliche Leben eingebracht werden. Es darf nicht nur Theorie bleiben, sondern wir sollten **aus Erkenntnis handeln**. Gerade in einer Krisenzeit wie jetzt zeigt sich deutlich, dass wir durchaus die Möglichkeit haben, mit der Zeit die Tendenzen und verborgene Zusammenhänge tiefer und klarer zu erkennen und sie zu benennen.

Im letzten Newsletter ging es mir darum, aufmerksam zu machen, tiefer zu schauen und Fragen zu stellen. Die derzeitige Situation hat derart viele Facetten, dass es nicht leicht ist, genau zu sehen, was hier wirklich los ist. Der Aspekt, den ich beleuchtet hatte, betrifft vor allem die völlig unnötige Ausschaltung unserer Grundrechte und das Risiko, vieles davon dauerhaft verlieren zu können (was sich inzwischen bereits sehr deutlich bestätigt). Dies müssen wir auch

weiterhin stark im Auge behalten und uns aktiv dafür einsetzen. Das wirklich grosse Erwachen wird zweifellos noch kommen.

Es ist jetzt ganz wichtig, dass wir aus der kranken Negativschleife, die uns umgibt, herausfinden und das Gesunde und Schöpferische in uns hervorholen. Die Beschäftigung mit den Medien und ihrer Gewalt, dem Zwang, der ganzen Todesangst und der Panik, die sie verbreiten führt letztendlich nur zur völligen Erstarrung.

Es ist genau wie Hiob sagte: «Was ich befürchtete ist über mich gekommen».

Wer Krankheit und Tod mehr als alles andere fürchtet, endet in einer totalen Schockisolation, wo nur um der Lebensverlängerung willen gelebt wird, im lebenden Tod. Wir aber wollen das Leben und die Schöpfung pflegen: Im Du der Liebe, in der Meditation, im gestalterischen Sein.

Was können wir tun, um nicht durch SARS-CoV-2 krank zu werden?

Das gleiche, wie bei jedem Influenza-Virus (oder mit dem HI-Virus): **Möglichst kein Zucker, kein Alkohol, aber viel Sonnenlicht**. Das sind die wirkungsvollsten prophylaktischen Massnahmen um das Immunsystem zu stärken und nicht krank zu werden. Zucker und Alkohol schädigen

das Immunsystem wie fast nichts anderes – und Sonne (bzw. das an der Sonne gebildete Vitamin D) ist der Immunstärker schlechthin. Dazu sollte auch besonders auf seelische Gesundheit, auf Ausgeglichenheit geachtet werden – und man sollte guten Mutes sein. Auch das wirkt sich auf das Immunsystem stärkend aus. *Aber genau alle diese wichtigen Punkte werden uns von den «offiziellen» Medien kaum gesagt.*

Viren sind bestenfalls Auslöser, *nicht* die Ursache von Krankheiten. Warum steckt sich denn nicht jeder an? *Wenn ein Virus keine geeignete Umgebung findet, passiert nichts. Nur wer einem Virus einen geeigneten Nährboden bietet und disponiert ist für gewisse Krankheiten, wird krank, alle anderen nicht. Krankheiten treten immer in einem biographischen Kontext auf.* (Ich erkälte mich z.B. nur, wenn ich erschöpft bin. Vor allem, wenn ich seelisch müde bin, dünnhäutig, überempfindlich.) Es hat immer viel mit uns selber zu tun.

Sich zu isolieren ist letztlich kein Schutz und ändert den inneren Zustand von Gesundheit und Krankheit nicht. Man verzögert so nur Entwicklungs- und Selbsterkenntnis-Chancen. Viel wichtiger wäre es, **das Immunsystem zu stärken** durch gesunde und vernünftige Ernährung, dies betrifft alles, auch was wir geistig/psychisch unbewusst aufnehmen, und ein möglichst harmonisches, positiv gestimmtes Leben zu führen. Wir brauchen auch wohlthuende Kontakte mit anderen Menschen (echte menschliche Nähe statt Angst, unsinnigen Abstand und Schutzmaske).

Vielleicht könnten wir diese Gelegenheit nutzen, um die vorherrschenden materialistischen Theorien über Krankheit und Gesundheit, über Körper, Seele und Geist ganz neu und viel mehr **ganzheitlich** zu betrachten – und ebenso die bekannten Alternativen wie Homöopathie, Anthroposophische Medizin, Kräutermedizin, TCM und Energiemedizin in Betracht ziehen.

Neue Wege finden

Die ganze Krise gibt uns auch neue, ungeahnte Möglichkeiten, innezuhalten und unsere bisherige Lebensweise zu überdenken. Und es gibt positive «Nebenwirkungen», die uns und der Welt gut tun.

Dass der Flugverkehr massiv zurückgegangen ist, wirkt sich sehr positiv aus auf die Umwelt. Und man kann sich JETZT fragen: Brauchen wir die zahlreichen «Billigflüge» wirklich? Und so ist es mit vielem anderem: **Wollen wir nur zurückfallen in das Bisherige, oder wollen wir jetzt versuchen, andere und bessere Wege zu finden?**

Einige mögliche spannende Beispiele:

- Innehalten und Visionen entwickeln:
Wie wollen wir zukunftsfähig leben?
- Einfügen in die Naturkreisläufe statt Beherrschung der Natur
- Kooperation statt Konkurrenz
- Miteinander Teilen statt Herrschen
- Gemeinschaft statt Herrschaft
- Bedingungsloses Grundeinkommen
- Impulse für lebensdienliches Wirtschaften – Kreislaufwirtschaft, Gemeinwohlwirtschaft, solidarische Landwirtschaft, Ernährungssouveränität, Permakultur, Tauschökonomie, Ökodorbewegung, statt Profitwirtschaft & Wachstumswahn, Regionale Währungen (gibt es schon)
- Energiewende (*siehe das Buch von Prof. Anton Gunzinger: «Kraftwerk Schweiz»*)
- Kollektives Eigentum, Allmende, Commons statt Privatbesitz
- Rechte der Erde und Natur statt Vorrecht der Besitzenden
- Konsensprinzip statt Mehrheitsprinzip
- Ganzheitliches, umfassendes Wissen statt reduktionistische Wissenschaft
- Echte Spiritualität statt Kirchenhierarchie
- Wiederverbindung statt Trennung.

Dies sind einige Denkansätze, die man nun bewegen könnte. Vieles wäre möglich. Und: Änderungen sind immer besser, wenn wir sie selber herbeiführen, als wenn sie uns aufgezwungen werden.

JETZT ist es wesentlich, aufzuwachen!

Es ist möglich, dass sich die Strukturen unserer Gesellschaft ändern, wenn WIR bereit sind, anders zu leben. Denn diese Strukturen sind eine Widerspiegelung von uns selbst. Die Systeme werden sich ändern, wenn WIR uns ändern, weil WIR diese Systeme sind. Wenn wir wirklich bereit sind, anders zu leben, haben wir die Möglichkeit, die Welt zu transformieren.

Alles muss kultiviert und geübt werden – aber wir müssen dies erst mal erkennen und dann auch wollen. Sogar die Fähigkeit, sich die Welt anders vorstellen zu können, muss man trainieren.

*Bodhisattva Avalokiteshvara
 steht für allumfassendes Mitgefühl und liebende Güte,
 was auch wir entwickeln und leben können*



Geistige Wandlung

Was die Welt aber ebenfalls braucht, sind viel mehr Menschen, die nicht nur äusserlich sondern auch spirituell (geistig) heilsame Wege gehen wollen. Dies erfordert aber vor allem innere Transformation. **Die Menschheit braucht dringend eine tiefe geistige Wandlung.**

Es folgen nun Auszüge aus einem diesbezüglichen Text von *Estelle Isaacson*. Er entstammt einem christlichen Kontext. Diese Anregungen zeigen uns, wie wir uns innerlich vorbereiten können, für schwierige Zeiten. Es sind wichtige Gesichtspunkte für die jetzige Zeit – Hilfen für eine geistige Wandlung in dunklen Zeiten.

Was können wir tun?

Diejenigen von euch, die gegenwärtig an dem Wirken der geistigen Wandlung teilhaben möchten, müssen zunächst ihre eigene innere Finsternis anblicken und daran arbeiten, sie zu heilen. Denn diese Finsternis verdunkelt euren Zugang zu der geistigen Welt. Ihr müsst den Hüter der Schwelle anblicken, dessen Aufgabe es ist, euch eure eigene Finsternis zu enthüllen, bevor ihr in jene Welt eintreten könnt. Nur auf diese Weise könnt ihr eure geistigen Gaben kennenlernen.

Ihr habt verschiedene solcher Gaben, aber es gibt eine besondere Gabe, die jede/r von euch vor allem zu tragen hat. Diese Gabe wird euch zur «Heiligen Stadt» bringen, wenn sie bereit ist. Denn das ist eure wahre Heimat. Aber noch einmal: zuvor ist Heilung notwendig.

Zu dieser Aufgabe mögt ihr zusammenkommen, um einander zu helfen und dabei Mut und Stärke erlangen. Ihr werdet beim Fortschreiten auch entdecken, dass es Auf-

gaben gibt, die ihr zusammen tun könnt. Dies kann Anlass zu grosser Freude werden. Aber rennt nicht kopfüber in die Zukunft, selbst wenn ihr manchmal den Gedanken eines grossen Werkes habt, das ihr zeitig zusammen vollbringen solltet.

Versucht nicht, dieses Werk zu kennzeichnen und zu definieren, während ihr noch im Zustand der Heilung seid. Nehmt keine Identität für euch in Anspruch, bevor ihr euch selbst kennt. Masst euch nicht an, einem anderen solche Identitäten anzuhängen, bis alle Schleier entfernt worden sind und ihr wahrlich sagen könnt: Ich kenne dich.

Lasst fahren alle Unterstellungen und Neigungen. Was ihr zu tun habt, wird euch schon deutlich gemacht, wenn die Zeit kommt. Ihr wisst selbst genau genug, wie ihr euch zu bestimmten geistigen Aktivitäten gezogen fühlt, aber versäumt nicht, auch für neue Erfahrungen offen zu bleiben, denn nur auf diese Weise werdet ihr erfahren, zu was ihr wirklich berufen seid.

Erinnert euch immer, dass ihr von Christus erleuchtet werdet, der mit euch wandelt. *(Anmerkung von Thich Duc Tinh: Dies kann für uns aber auch Buddha sein.)* Zeitweilig werdet ihr diese Erleuchtung spüren, aber zu anderen Zeiten werdet ihr die Finsternis erleben. Dies ist die Gelegenheit, die finsternen Kräfte in euch zu überwinden. Ihr mögt wählen, die finsternen Kräfte anzublicken und sie zu überwinden, oder ihr mögt wählen zu verschlafen, indem ihr eurer Finsternis den Rücken zuwendet, wie es der grössere Teil der Menschheit macht.

Ja, die Welt schläft weiter, während die Bösen ihre Kräfte sammeln. Die bevorstehende Zeit wird grosse Konfrontationen zwischen Gut und Böse mit sich bringen. Selbst wenn ihr seht, was auf euch zukommt, werdet ihr Wunder erleben. Eure Gaben werden gewiss geöffnet werden.

Es spielt keine Rolle, wie dunkel die Dinge werden, oder wie alleine ihr euch fühlt. Wisset, dass dies vorgesehen ist, damit euer höchstes Gut zu euch kommen kann. Wisst, dass ihr selbst es wart, die in dieser Zeit auf die Erde kommen wolltet, um gewisse Gaben zu offenbaren, um sie hervorzubringen, während ihr in der physischen Welt seid.

Wisset auch, dass es sogar sein kann, dass manche dieser Gaben nur vor einem Hintergrund der Finsternis geöffnet werden können, damit das Licht sich offenbaren kann. Und wisst auch, dass die Gabe, die ihr in diesem Leben öffnet, für euch in diesem Leben weiter zur Verfügung stehen wird und auch für die kommenden Leben, bis ihr schliesslich den himmlischen Ruhm empfangen werdet. Und dann *werdet ihr* eine Gabe.

Estelle Isaacson

Zum Schluss bitte ich Euch:

Wachet und betet

Diese Worte von Jesus Christus verwende ich sehr gern, denn sie sagen kurz und bündig, was wir idealerweise tun sollten. Es ist eine wunderbare Lebenshaltung.

«**Wachen**» bedeutet, aufmerksam zu sein, ganz wach, genauer hinzuschauen, sich nicht täuschen und manipulieren zu lassen. «**Beten**» kann man definieren als innere Haltung/Stimmung. Wohlwollend, segnend durch die Welt gehen, heilsame Gedanken ausstrahlen, positiv gestimmt zu sein.

Wenn es uns gelingt, gut zu meditieren, in tiefer Ruhe und Konzentration, in innerem Frieden und in Dankbarkeit zu verweilen, ist dies bereits ein wirkliches Gebet!

Herzlich grüsst Euch *Thich Duc Tinh*