

## Rundbrief 1/2020

Liebe Freundinnen und Freunde auf dem Weg der Achtsamkeit,  
Im ersten Rundbrief in diesem Jahr kann es für mich nur dieses Thema geben: Wie gehen wir mit dieser unfassbaren Krise um, was könnte das Positive daran sein und was können und müssen wir daraus lernen. In dieser Ausgabe findet ihr folgende Inhalte:

### ANREGUNGEN ZUR PRAXIS

1. Artikel: Achtsamkeit in Zeiten des Corona-Virus
2. Anregungen für unsere tägliche Praxis

### INFORMATIONEN

3. Neue Videos und Online-Gruppen
- 

#### 1. ACHTSAMKEIT IN ZEITEN DES CORONA-VIRUS

Es ist nicht leicht, in diesen Zeiten tröstliche Worte zu finden. Menschen erfahren schwere Krankheiten, sind mit dem Sterben konfrontiert, erleiden den Verlust ihrer materiellen Existenz, ertragen Einschränkungen und erleben Überforderung. Die das noch nicht betrifft haben Angst und Panik, denn noch wird es jeden Tag schlimmer. Wie können wir damit umgehen?

##### Ein weltweites Retreat

Wer nicht erkrankt ist und in relativ guten Bedingungen zuhause lebt, könnte meinen, dass es gerade sehr friedlich, fast schon erholsam zugeht. Plötzlich ist alles ruhig geworden, entschleunigt, man muss nirgendwo hin, die Straßen sind leer, kein Trubel, Hektik und Gedränge, kaum Flugzeuge, weniger Autos, nur noch das Notwendige wird gekauft, kein Konsumwahn, wir merken, wie wenig wir wirklich brauchen und was wichtig ist. Keine Termine, wir müssen nicht reisen, die Natur freut sich und das Klima kann sich erholen. Viele Menschen sind hilfsbereit, verständnisvoll, mitfühlend, die wenigen, denen man auf der Straße begegnet, lächeln manchmal und grüßen freundlich. Wir sind auf Distanz, aber oft fühle ich mich den Anderen näher als zuvor, denn ich nehme sie anders wahr. Ist es nicht wie bei einem riesengroßen Retreat, das jemand der Welt verordnet hat? Es ist nicht freiwillig, aber könnten wir uns nicht vorstellen, dass wir es gerne tun und das Gute daran sehen? Hin und wieder zu fasten oder zu schweigen ist sehr wichtig.

Viele von uns haben etwas Kostbares geschenkt bekommen, nämlich Zeit. Wir können sie nutzen, um zu meditieren, aufzuräumen, Briefe zu schreiben, Musik zu machen, Pflanzen zu züchten und ganz viel zu lesen. Rufen wir endlich alte Freunde, Verwandte und Bekannte an, nutzen wir die Medien für den Austausch, tiefere Begegnungen und zum Lernen und nicht nur zur Ablenkung und Unterhaltung. Wir können Besprechungen abhalten ohne durch die Welt zu reisen, wir dürfen zuhause arbeiten, was uns helfen kann etwas entspannter und mit weniger Stress zu agieren. Wir entdecken, wie wunderbar es ist in leeren Städten zu joggen oder den Wald zu genießen. Nehmen wir wieder wahr, wie die Bäume in diesem beginnenden Frühling aufblühen und die Sonne auch ohne Eiskaffee heilsam ist.

Hast du bemerkt, dass die Nachrichten in den Medien besser geworden sind, echter und zugleich mitfühlend und du darin viele berührende, kluge, unterstützende und auch humorvolle Worte und

Bilder finden kannst?

Wir wissen, dass viele Menschen jetzt ihr Leben und ihre Kraft einsetzen, um anderen Menschen beizustehen, sie zu versorgen und Leben zu retten. Wir merken eine große Verbundenheit, Solidarität, eine Hilfsbereitschaft, auch ohne körperliche Nähe und über alle Grenzen hinweg. Plötzlich wissen wir, dass wir alle auf gleiche Weise nach Sicherheit, Gesundheit und Glück streben. Der Bonner Philosoph Markus Gabriel sagt: *„Die Pandemie beweist, dass wir alle durch ein unsichtbares Band, unser Menschsein, verbunden sind.“*

### **Das große Leiden**

Wir können nicht verdrängen, dass Mitmenschen qualvoll sterben, Helfer überlastet und verzweifelt, alte Mitbürger einsam sind, viele Angestellte weniger Lohn erhalten oder ohne Arbeit sind. Wir können nicht vergessen, dass die geschlossenen Restaurants und Unternehmen vielen Menschen den Ruin bringen können, dass viele in der Angst leben, ebenfalls krank zu werden oder zu sterben. Unsere Meditationszentren und ihre Mitarbeiter sind genauso betroffen.

Krankheit und Leiden können und werden zu jeder Zeit in unser Leben und das unserer Liebsten kommen. Wissen wir nicht, dass jeden Tag viel mehr Menschen, alte, junge und Kinder an Hunger, Kriegen, Krebs und anderen Katastrophen sterben? Hatten wir gedacht, dass wir in diesem besonderen Land davon verschont bleiben?

Es gibt keine Sicherheit und es wäre weise, wenn wir diese Pandemie zum Anlass nehmen zu verstehen, dass wir in der äußeren Welt niemals einen sicheren Stand haben. Wenn wir das akzeptieren, brauchen wir keine Angst vor Veränderung zu haben. Akzeptieren heißt nicht passiv zu sein. Es bedeutet, dass wir in unserem Bewusstsein darauf eingestellt sind. Die Krise kann uns zeigen, dass wir fähig sind das Gewohnte loszulassen, fähig mehr in der Gegenwart zu leben und jeden Moment neu zu beginnen.

### **Die Zeit der Wende**

Vor ca. zwei Wochen wurde mir eines Morgens klar, dass diese Krise keine vorübergehende ist. Wir werden dieses Virus besiegen, doch die Welt wird danach eine andere sein. Die Krise zwingt uns eine Wende in unserer Art zu leben, zu denken und zu wirken einzuleiten und umzusetzen.

Und diese Wende brauchen wir dringend. War uns nicht schon lange klar, dass wir so wie bisher nicht weitermachen können? Markus Gabriel sagt: *„Wenn wir nach dem Virus so weitermachen wie bisher, kommen viel schlimmere Krisen.“* Er meint damit die Wirtschaftskriege, Religionskämpfe, Nationalismus, Ausbeutung und die Klimakrise. Politiker sagen, dass der Kampf gegen das Virus einem Krieg gleicht, doch dieser könnte verhindern, dass wir weiter auf andere schießen und Bomben werfen.

Wie jeder von uns wünsche ich mir, dass wir es schaffen, bald die Pandemie zu überwinden und wieder unser gewohntes Leben aufnehmen zu können. Aber nicht in der gleichen Weise. Ich wünsche mir, dass wir das Positive daraus mitnehmen und weiterführen. Das wird uns niemand verordnen, das müssen wir uns selbst erarbeiten. Es wäre gut, wenn wir über die Verluste nicht nur klagen, sondern unsere Zukunft bewusst und neu gestalten. Das Umdenken wird nicht einfach, doch die stattfindende Erschütterung kann uns dabei helfen. Können wir unsere Gesellschaft so umbauen, dass nicht die Wirtschaft an erster Stelle steht, sondern der Mensch, nicht der Konsum, sondern die Qualität unserer Beziehungen, nicht die ungesunde Fülle, sondern der heilsame Verzicht, nicht die Billigproduktion in fernen Ländern, sondern die selbst erzeugten, umweltschonenden Produkte, nicht eine Medizin als Kampf gegen die Symptome, sondern als Erforschung der wahren Ursachen von Krankheiten und einer ganzheitlicher Behandlung, nicht die Entwicklung der

künstlichen Intelligenz, sondern die der emotionalen, nicht der Gott des ständigen wirtschaftlichen Wachstums, sondern die Göttin des wachsenden Mitgefühls und der allumfassenden Liebe. Wenn wir diese Herausforderung annehmen, dann werden wir gestärkt und mit neuer Kraft eine heilsamere Gesellschaft wieder aufbauen können.

Die Krise zeigt uns, dass es geht. Wenn wir eine lebenswerte Zukunft schaffen wollen, wäre es gut, wenn wir uns auf das ausrichten, was wirklich wichtig ist im Leben: Liebe, Einsicht, Frieden, innere Freiheit und ein höheres Bewusstsein. Ein radikales Umdenken wäre die einzige Möglichkeit, die Klimakatastrophe abzuwenden und unseren Planeten zu retten, damit diese eines fernen Tages sagen können: Dem Corona-Virus haben wir unsere schöne, vereinte und friedliche Welt zu verdanken.

## **2. ANREGUNGEN FÜR UNSERE TÄGLICHE PRAXIS**

Ich höre, dass viele von euch die Zeiten der Isolation nutzen, um auf verschiedene Weise Übungen der Achtsamkeit ins Leben zu integrieren. Dazu noch einige Anregungen in Stichworten.

- \* Tägliche Zeiten der Besinnung, stillen Meditation und kräftigende Körperübungen
- \* Wenn möglich Teilnahme an Online-Gruppen
- \* Aufbauende Gespräche
- \* Wahrnehmungsübungen in den Natur und im Umgang mit den besonderen Situationen draußen
- \* Spirituelle Themen vertiefen durch Lesen und studieren
- \* Vertrauen stärken durch weise Reflexion
- \* Immunkräfte körperlich (Bewegung, Vitamine, gute Nahrung...) aber auch geistig (Entspannung, heilende Energien...) stärken
- \* Immer wieder die ganze Situation und deine Rolle von einer höheren Warte aus betrachten und Kontakt zum universellen Bewusstsein herstellen.

## **3. VIDEOS und ONLINE-GRUPPEN**

Videos: Anfang des Jahres habe ich mit Hilfe lieber Freunde beim Arbeitsretreat im Waldhaus drei neue Videos aufgenommen. Ich habe versucht grundlegende Themen in einer etwas anderen Art zu gestalten, mehr anschaulich und aktuell, mit Schaubildern und Beispielen.

Die Themen sind: Was ist Meditation? Was ist Achtsamkeit? Was ist Ethik?

Die ersten beiden könnt ihr auf meinem Youtube-Kanal finden. Der dritte Vortrag wird demnächst hochgeladen.

Außerdem möchte ich demnächst, ausgehend von diesem Rundbrief, eine Anregung per Video über die Übung in den Zeiten der Corona-Krise auf Youtube stellen.

Wir beginnen jetzt mit den ersten Versuchen gemeinsame Meditation per Audio oder Video anzubieten. Wir starten diese Woche mit einem Audio-Treffen (webex) an den Dienstag-Abenden für die Meditierenden in Haus Siddharta und im Waldhaus. Weitere Treffen sind geplant.

Solche Zeiten erfährt man vielleicht nur einmal im Leben. Sie hinterlassen tiefe Spuren. Je mehr wir fähig sind die Geschehnisse anzunehmen, desto eher werden sie in uns solche Eindrücke hinterlassen, die uns helfen unser Leben danach sinnvoll und friedlich zu gestalten. Ich wünsche euch und allen Menschen Kraft und Einsicht dazu.

Paul Köppler