

Praxis in Zeiten der Virusepidemie

*Dharma Talk von Chan-Meister Wei Chueh aus dem Jahre 2003,
der SARS Epidemie, heute wieder völlig aktuell.*

„Die ganze Welt befindet sich derzeit in Panik vor der SARS Epidemie. Viele Patienten mit SARS erholen sich nach einer Zeit der Unwohlseins und Quarantäne wieder, aber in schweren Fällen erliegen auch einige der Krankheit. Was können wir tun, um sicher durch diese Krisenzeit hindurch zu kommen? Das ist eine Frage, der wir mit Dringlichkeit auf den Grund gehen sollten.

Buddhismus lehrt uns, dass Krankheit aus Karma resultiert und Karma wird von unserem Geist produziert.

Um gegen das Virus vorzubeugen, abgesehen von den allgemein empfohlenen Maßnahmen wie Social Distancing, Händewaschen, unsere Umgebung sauber halten und die Luft zirkulieren zu lassen, ist es mindestens ebenso wichtig, achtsam auf unseren Geist zu sein und in Bewusstheit zu verweilen.

Wir sollten unseren Geist frei halten von Giften wie Gier, Ärger, Unwissenheit und negativen Gedanken. So können wir Krankheiten vermeiden.

Wir alle sind der Katastrophe des Virus gemeinsam ausgesetzt. Um uns zu schützen und vorzubeugen müssen wir bei unserem Geist beginnen.

Wenn wir uns alle mit Freundlichkeit und Mitgefühl begegnen entwickeln wir ein starkes Immunsystem in unserem Geist.

Das ist die beste Strategie, uns zu schützen und die Krankheit fern zu halten.

„Kontempliere das Leiden von anderen Wesen und entwickle daraufhin Bodhicitta.“

Wenn wir all diese Menschen auf der Welt sehen, die jetzt völlig verängstigt sind, entfacht das in uns bedingungsloses Mitgefühl und das Verständnis vom Einssein mit allen Wesen.

Wir können die Verdienste unserer Praxis (wie Morgen- und Abendmeditation und Rezitationen) sowie unserer guten Taten dem Weltfrieden widmen und wünschen, dass alle Wesen frei von Krankheit sein mögen.

Wenn wir alle diese Hoffnung und gute Wünsche hegen, wird unser Geist in rechter Achtsamkeit, Ruhe und Mitgefühl verweilen.

Er ist frei von Ablenkungen und Verzerrungen.

Und wenn unser Geist so frei von Krankheiten ist, dann wird auch die äußere Welt frei von Krankheiten sein.

Wenn unser Geist rein ist, dann wird die äußere Welt zu einem reinen Land. In dem Moment, wo wir das erkennen, sind wir nicht mehr auf der gleichen Wellenlänge mit der Welt der Epidemie.

Lasst uns einfach unsere Gedanken transformieren und so Klarheit und Reinheit in die Welt bringen.“

Übersetzt aus dem Chinesischen von der Ehrwürdigen Shifu Simplicity

Miao Fa Zentrum 妙法
für Meditation 禪
und Chan-Buddhismus 寺

REITSTR. 23, 13587 BERLIN - SPANDAU

☎ +49-(0)30-74074628

✉ info@miao-fa.de

