

## Zen, Corona und Wissen – Zen-Meditation und Erkenntnis

Hanspeter Gugger, 03.01.21

Vor kurzen ist in der Zeit ein guter Artikel erschienen: „Der Mensch hat Pause, der Planet atmet auf“, Maria Mast 27.03.2020

Der Artikel zeigt die die positiven Effekte der Corona-Seuche auf Klima und Umwelt, er stellt auch unsere Mitschuld an der aktuellen Pandemie dar.

Aus Zen-Sicht wird aus dem Artikel aber auch gut erkennbar, dass das „Wissen über etwas“ nicht ausreichend ist, den dieses Wissen oder unsere dualistische Ich-zentrierte Sichtweise, sind die die tieferen Ursachen der aufgezeigten Probleme, die wir durch Gier und Täuschung und oft sogar durch Ignoranz selbst erzeugen, d.h. wenn wir die Dualität nicht überwinden, können wir die aufgezeigten Probleme auch nicht lösen und genau so wenig, können wir all die Widersprüche, Konflikte und Kriege vermeiden.

Der Artikel beginnt mit dem verbreiteten Selbstmitleid, was wir seit Corona alles nicht tun können und stellt dann die ebenfalls häufige Frage: Was macht das mit uns? Leider wird nicht gefragt, ob das, worauf wir verzichten müssen, wirklich auch alles notwendig ist und ob ein befristetes Alleinsein nicht auch mal sinnvoll sein könnte? Es geht auch nicht in erster Linie um die Frage, was es mit uns macht, sondern wie wir ein exponentielles Corona-Wachstum und eine Überlastung des Gesundheitswesens vermeiden können.

„Was macht das mit uns?“ ist eine wichtige Frage bei älteren Menschen, die in Pandemie-bedingten Kontaktbeschränkung vereinsamen und depressiv werden – auf diese Frage geht der Artikel leider nicht ein. Aus Zen-Sicht ist Einsamkeit nur deshalb ein Problem, weil wir das Leben anders haben wollen als es z.Z. ist. Wir setzen dem Leben Widerstände entgegen und kämpfen dagegen an, wir verschlimmern die Lebenssituation und werden krank.

Hier zeigen Studien, dass MBIs (Mind-Body-Intervention wie Zen) nicht nur auf den Geist-Körper, sondern auf das Immunsystem einwirken und damit wie ein Medikament, der Einsamkeit und Depression entgegenwirken (Einsamkeit\_Meditation as Medicine for Loneliness Att. DNA-Reaktion Anl. Entzündungsgene)

Danach werden die Einschränkungen bei den Grundrechten, bei der Reise- und Bewegungsfreiheit und die Maskenpflicht thematisiert, dabei wird aber vergessen, dass wir neben den Rechten auch die Pflicht haben andere Menschen zu schützen und nicht zu gefährden, weder durch Unachtsamkeit oder durch Rücksichtslosigkeit. Natürlich kann ich den Fakt der Virenübertragung abstreiten oder höhere manipulative Mächte unterstellen, aber das ist dann eben Ignoranz oder Aberglauben, den wir schon seit der Aufklärung überwunden haben sollten.

Und die dualistische Sichtweise zeigt sich wieder im „Menschen der gegen das Virus kämpft“ (gegen das Böse kämpft) und dem Planeten dem es durch die abnehmende Umweltverschmutzung wieder gut geht. Gerade bei dieser Sichtweise kann ein spiritueller Weg helfen, dass wir in der Meditation langsam erkennen, dass wir Gegensätze wie „Mensch-Virus“, „Mensch-Planet“ und „Gut-Böse“ selbst erzeugen, denn Umwelt und Planet sind eben nur scheinbar ein Gegenüber, in dem wir Abgase und Müllberge verschwinden lassen können – Abgase und Müll sind eben nicht verschwunden, weil das Gegenüber eine Täuschung ist, es ist nicht ein Gegenüber, sondern es ist ein lebendiges Ganzes.

Doch die Täuschung geht weit über den Artikel hinaus, denn schon gibt es ein „Klima Portal“, das uns zeigt: Der Luftverkehr ist „kein Klimakiller“ und wir können „klimaneutral Fliegen“, wir

müssen unser Verhalten also nicht ändern, wir können weitermachen wie bisher und tun damit noch etwas Gutes. Wer erklärt uns da, was Sache ist? Es ist der „Bundesverband der Deutschen Luftverkehrswirtschaft e.V.“: Ein Schelm ist, wer das jetzt nicht glauben will und dabei noch was Böses denkt.

Im Artikel geht es weiter mit „der Mensch rückt der Natur zu nahe“ aber auch das ist eine Täuschung. Wenn wir uns überlegen oder besser uns in der Meditation mit dem Koan – keine Rätsel, sondern eine Frage oder Geschichte, die mit dem unterscheidenden Denken nicht lösbar ist – beschäftigen: „Wer bin ich in diesem Moment“, werden wir schon durch einfaches Nachdenken feststellen, dass wir bis in aller Ewigkeit „auf den Schultern von unseren Vorfahren stehen, da ist keine unabhängige eigene Substanz zu finden“ und mit der „Atmung und Ernährung“ ist es, wie mit jeder Zelle in unserem Körper, die Zellen befinden sich in einer gegenseitiger Abhängigkeit mit ihrem Umfeld, analog dem Menschen mit der Natur. Vielleicht werden wir im Gespräch mit einem echten Lehrer sogar die tiefere Antwort des Koan finden, erfahren.

Der Artikel stellt außerdem fest, es würden sich immer wieder Stimmen im Internet finden, die das Virus als Strafe dafür ansehen, wie schlecht wir unser Ökosystem und die Natur behandeln. Das hört sich wie ein bedrohliches Gleichnis in der Bibel an, es ist aber nichts anderes als Ursache und Wirkung, wobei die aktuelle Ursache eben Gier, Ignoranz oder Rücksichtslosigkeit ist. Wir müssen nicht für unsere „bösen Taten“ büßen, sondern wir müssen Einsicht und Verhalten ändern, weil wir uns ansonsten selbst schädigen. Wir müssen auch nicht ein neues „Gleichgewicht zwischen Menschheit und Ökosystem finden“, sondern wir müssen erkennen, dass wir mit diesem Verhalten unsere Lebensgrundlage und damit unser eigenes Leben zerstören.

Erst wenn der letzte Baum geschlagen,  
[Brände den Regenwald und das Klima verändert haben,  
erkennt Ihr in der verheerenden Hitze,  
dass der Soja vertrocknet und die Rinder verdursten,  
weil der Regen ausbleibt und da auch]  
der letzte Fluss vergiftet und der letzte Fisch gefangen ist,  
werdet Ihr feststellen, dass man Geld nicht essen kann.  
(Nach der hypothetischen Rede des Indianerhäuptlings Seattle)

Obwohl Zen und Meditation eigentlich nicht schwierig sind, ist es besonders in den ersten Jahren kein Weg auf dem wir einfach und schnell unsere Probleme lösen. Es ist ein Weg der Beharrlichkeit und Ausdauer erfordert, d.h. möglichst tägliche Meditation, regelmäßiges Üben in einer stärkenden Gruppe und 2-3 mehrtägige vertiefende Kurse\* pro Jahr wird empfohlen. Das hört sich beschwerlich an aber leider gibt es keinen einfachen, schnellen Weg zur Erkenntnis, von dem Dogen aber sagt:

*Zazen (Meditation) ist ganz einfach das Dharma-Tor [Wahrheit, Wirklichkeit]  
der großen Leichtigkeit und Freude. Es ist die Übung-Erleuchtung  
des vollkommenen Erwachens [wirkliche Erkenntnis].*

\*) Wöchentliche Sitzgruppe und Kurse (Sesshin) siehe [www.zen-meditation-in-erlangen.de](http://www.zen-meditation-in-erlangen.de)