

Von der Angst vor der Epidemie zur Epidemie der Angst

Reflexionen im Licht des Yoga von Vigyananand (Dr. Jacques Vigne)

In einer Zeit, in der viele individuelle und kollektive Projekte wegen der Coronavirus Epidemie abgesagt werden, ist es Zeit, sich an die Worte von Mâ Anandamayî zu erinnern: „Oft suchen Sie nicht nach Verzicht, er kommt von selbst!“ Weise ist es deshalb, so zu tun, als ob man es so gewollt habe ... Dies führt zu einer guten Meditation darüber, dass die Dinge dieser Welt so wandelbar sind wie die Wellen des Ozeans; deshalb muss man sich die Vergänglichkeit zum Freund zu machen wissen. Die Menschen betrachten die Vergänglichkeit gewöhnlich als ihren schlimmsten Feind. Diese Tendenz lässt sich umkehren.

Die von der Epidemie auferlegte Verlangsamung zum eigenen Vorteil verinnerlichen.

Die Coronavirus-Epidemie ist eine ernst zu nehmende Verlangsamung, nicht nur für die Wirtschaft, sondern auch für die Beschleunigung, die sich allmählich in unser tägliches Leben eingeschlichen hat. Ob es uns gefällt oder nicht, wir müssen lernen, die Dinge langsamer zu betrachten. Diese Verlangsamung, in der auch der Tod stärker präsent ist, kann uns größere Tiefe bringen, wie wir mit zwei Augen tiefer sehen als mit einem, und wir sehen spirituell weiter mit der Öffnung des dritten Auges des Yoga, das das von Shiva ist. Erst wenn es eine Verlangsamung gibt und besser noch, wenn die Automatismen aufhören, wachen wir endlich auf. Um dies zu verstehen, muss man sich nur daran erinnern, wie es ist, wenn man, eingeschlafen vom Rattern eines Nachtzugs, vor sich hindöst und plötzlich aufwacht, wenn dieser anhält.

Angesichts dieses Zwangs zur Verlangsamung, diesem plötzlichen Halt durch das Schicksal, haben wir die Wahl zwischen einer stärkeren Verinnerlichung und der gleichzeitigen Suche nach neuen Lösungen, um anderen zu helfen, die sich in Schwierigkeiten befinden, sei es wegen der direkten Infektion mit dem Virus oder wegen der materiellen Probleme aufgrund der Bewegungsbeschränkungen. Die andere Wahl ist, sich durch Ablenkung und Zerstörung gehen zu lassen: Leider hat man selbst dann, wenn man zu Hause eingesperrt ist, immer noch Zugang zum Internet und zu den Websites, auf denen man Millionen von Filmen, Büchern oder Musik praktisch kostenlos sehen kann. Es ist also durchaus möglich, sich überhaupt nicht zur Verinnerlichung zu gelangen, obwohl man den ganzen Tag in seinen vier Wänden eingeschlossen ist! Man muss sich dieser Versuchung bewusst sein und wissen, wie man die richtige Wahl trifft.

Diese allgemeine Verlangsamung der Gesellschaft der Individuen, die durch die derzeitigen Einschränkungen verursacht wird, ist auch eine Art Therapie, und in diesem Sinne tut sie uns gut. Das erinnert mich an eine Reflexion von Swami Vijayananda. Als ehemaliger französischer Arzt, der ein Schüler von Mâ Anandamayî wurde, verbrachte er 60 Jahre in Indien, davon 18 Jahre in Einsamkeit im Himalaya. Ich arbeitete 25 Jahre lang mit ihm. Von Zeit zu Zeit wurde er gefragt, warum er so viel Zeit in der Einsamkeit verbracht hatte. Er antwortete oft: "Es war eine Möglichkeit für mich, den Geist zu verlangsamen". Dies mag zu einfach und sogar ein wenig enttäuschend erscheinen. Doch in der Konzeption des Yoga kann sich der im Geist enthaltene Schlamm setzen, wenn dieser sich verlangsamt, und man kann seinen Boden erkennen. Es handelt sich also um eine Arbeit, die Zeit erfordert. In diesem Sinne dienen gute Rückzugszentren als "Bremskliniken" für eine Gesellschaft, die unter akuter oder chronischer "Akzeleration" leidet. Ein weiterer Rat von Swami Vijayânanda zur Intensivierung des eigenen spirituellen Fortschritts war, seine Energie zu sparen. Die Rückkehr zu sich selbst, die durch die Ausgangsbechränkung auferlegt wird, geht direkt in diese Richtung, solange man die Botschaft versteht. Wie Nietzsche sagte, ist wahrer Mut der, den man sich selbst gegenüber hat. Einfach zu Hause zu bleiben ist ein erster Schritt, um diese Art von Mut zu entwickeln, und es hat den Wert einer Art Initiation, vor allem wenn man das in seinem Leben selten getan hat. In ursprünglicher Kulturen erfolgt die Initiation des Heranwachsenden oft über einen Zeitraum von ein paar Tagen, die er allein im Wald verbringt. Über die Fähigkeit hinaus, in dieser völlig natürlichen Umgebung zu überleben und sich zu ernähren, ist da die Trennung von Familie und sozialem Umfeld und das unmittelbare Erlernen der Einsamkeit. Für viele moderne "hyper-sozialisierte" Menschen ist es zweifellos eine Premiere, einige Tage oder Wochen zu Hause bleiben zu müssen. Es liegt in ihrer Verantwortung, sie gut zu nutzen.

Man pendelt schließlich zwischen zwei Extremen, indem man sich einerseits in diverse Ablenkungen flüchtet, um die Zeit totzuschlagen, und andererseits durch eine natürlich auch von den Medien aufrechterhaltene Angstfixierung gelähmt fühlt. Im ersten Fall ist man eine Art Drogensüchtiger, der Filme konsumiert, um die äußere und innere Niedergeschlagenheit nicht zu spüren. Leider betrifft das sehr viele Leute. Ich habe vor kurzem eine Studie gelesen, in der erklärt wird, dass die Menschen in Frankreich durchschnittlich zwei Stunden pro Tag vor einem Bildschirm verbringen, wo sie hauptsächlich Filme anschauen und soziale Netzwerke nutzen, wohl wissend, dass diese von verbaler Gewalt durchsetzt sind, wo sich Menschen ungestraft und auf unverantwortliche Art und Weise austoben. Selbst die Nachrichten, die immerhin ein etwas höheres Niveau und Interesse zu haben scheinen, machen im Durchschnitt nur zwei Minuten von zwei Stunden aus. Wenn wir dies sehen, macht uns da zu Recht traurig, und wir äußern höchstens noch universelle Wünsche nach Glück, wie: "Mögen alle Menschen gesund, und glücklich sein und in Frieden leben"...

Es gilt einen richtigen Mittelweg zu finden, einerseits, indem man die relative Einsamkeit dazu nutzt, um den Geist zu verlangsamen, wie es im Yoga empfohlen wird, und andererseits indem man sich ausreichend über die Realität und die äußere Situation informiert. Plötzlich frei werdende Zeit stellt eine Tür dar, die sich dem Licht tiefer Erfahrung öffnet. Sie muss offen gehalten werden und darf nicht durch Zugluft, d.h. durch irgendwelche Launen oder Zerstreuungen zugeschlagen werden. Kritisch betrachtet könnte man sagen, dass es eine Formel gibt, die banal erscheint, aber in Wirklichkeit gefährlich ist: "Ja, aber ich sehe mir das an, weil es interessant ist!" Es gibt Milliarden von interessanten Dingen, doch unser Leben ist zeitlich begrenzt, woran uns diese Epidemieperiode auch erinnert. Man muss also wissen, was man sucht. Eine relative Leere im eigenen Zeitvertreib ist bereits eine Möglichkeit, diese Leerheit zu berühren, den Begriff, mit dem die Buddhisten auf die allem zugrunde liegende Wirklichkeit verweisen. Der Buddha nahm einmal eine Handvoll Blätter in einem Wald vom Boden auf und fragte seine Schüler, ob sie verstehen, was sie bedeuten. Als sie neugierig schauten, erklärte er: "Diese wenigen Blätter stehen für die Lehre, die ich euch gebe, die Lehre, die zur Befreiung führt. Sie ist viel weniger als die Menge all des möglichen Wissens, das so vielfältig ist wie alle Blätter des Waldes! »

Die Ursachen der Epidemie und die Versuchung der Allmacht.

Wenn wir uns die Ursachen dieser Epidemie ansehen, gibt es im Wesentlichen zwei Möglichkeiten, und beide stehen eindeutig in Zusammenhang mit einem Abdriften der von Allmachtsvorstellungen erfassten Menschheit. Die offizielle Version ist, dass es sich um ein Virus handelt, das von Wildtieren stammt, die getötet und auf den Märkten Chinas verkauft wurden. Warum will sich der Mensch dann von getöteten Tieren ernähren, wenn Pflanzen ausreichen? Es gibt ein paar hundert Millionen Vegetarier auf diesem Planeten, die den lebenden Beweis erbringen, dass Pflanzen tatsächlich ausreichen. Ist es nicht ein Gefühl der Allmacht, das eine gewisse Anzahl von Menschen dazu bringt, sich zu sagen, dass es normal ist, dass Tiere ihr Leben opfern, nicht um ihre Bedürfnisse, sondern nur um ihre Wünsche zu befriedigen?

Ideen zur Behandlung von Angst in dieser Zeit der Epidemie.

Schon jetzt sind bestimmte Verhaltensweisen und allgemeine Maßnahmen gut, um Angst zu verhindern oder zu heilen. Ich habe über sie in meinem Artikel *abhaya*, die Furchtlosigkeit, gesprochen, der auf meiner Website zu finden ist. Es gibt natürlich die allgemeine Vorstellung, dass Denken kreativ ist, so dass man durch viele ängstliche Gedanken ein größeres Risiko einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung eingeht. Aber auch dieses Argument hat seine Grenzen, denn schon ein wenig Angst kann uns dazu bringen, strengere Maßnahmen zur Eindämmung der Epidemie auf individueller und kollektiver Ebene zu ergreifen, und das ist a priori eine gute Sache. Auch hier dürfen wir unseren Sinn für die Mitte oder den gesunden Menschenverstand nicht verlieren.

Da wir uns in einer Yoga-Perspektive befinden, um mit dieser Epidemie umzugehen, können wir über den Archetyp des *Tandava-Tanzes*, Shivas Totentanz, nachdenken. Die Geschichte geht so: Wegen eines Konflikts mit ihrem Vater König Daksha, der sich geweigert hatte, ihren Mann Shiva zu einem großen Opferfest einzuladen, das er organisierte, beging Sati Selbstmord, indem sie sich auf den Scheiterhaufen warf, der für dieses Opferfest entzündet worden war. Shiva lief herbei, nahm den Körper seiner Frau auf seine Schulter und floh, wobei er Tod und Zerstörung auf seinem Weg säte, aus Wut und auch aus Trauer. Als Vishnu, für den Schutz der Welt verantwortlich, dies sah, kam er heimlich von hinten und schnitt den Körper der Göttin in Stücke, um ihn von Shiva zu lösen. In zweiundfünfzig Teilen fiel der Körper auf die Erde und aus jedem

entstand ein Tempel der Göttin. Es gibt mindestens zwei Deutungsebenen in dieser Geschichte, die metaphysische und die psychologische: Aus metaphysischer Sicht bedeutet sie für den Hinduismus, dass es nur eine große Göttin gibt, die Mahadevi, und dass die in diesen 52 Tempeln verehrten verschiedenen Göttinnen nur Facetten von ihr sind. Aus psychologischer Sicht stellt dieser Bericht eine Kritik an der Bindung durch Leidenschaft dar, die zur Zerstörung führt. Kann dies auf unsere gegenwärtige Situation zutreffen? Ja, in gewissem Sinne: Bereits auf einer konkreten Ebene werden diejenigen, die sehr an ihrem Lebensstil hängen und ihn absolut nicht ändern wollen, keine angemessenen Schutzmaßnahmen ergreifen und eher ihre eigene Zerstörung und die derer, die sie verseuchen, riskieren. Das ist ein Aspekt, wenn auch nicht der einzige. Auf der ersten Ebene und für viele Menschen ist das Ausgehen am Abend, der Urlaub am anderen Ende der Welt das Beste am Leben, aber sie sehen nicht den Tod, der in dieser Zeit auch von hinten kommt, so wie Shiva nicht verstand, dass seine Frau gestorben war und dass er an ihr hing, als würde sie wieder zum Leben erwachen. Mā Anandamayî machte dazu ein Wortspiel in Hindisprache zu den Begriffen, *vishaya* und *visha*: die Objekte der Sinne, *vishaya*, sind Gifte, *visha*. Sie sagte sogar, sie seien langsame Gifte, die unsere Energie aushöhlen, ohne dass wir es merken. Dies ist natürlich nicht im Sinne einer Konsumgesellschaft, sondern eher im Sinne einer tiefen Weisheit. Wir sollten jedoch erkennen, dass uns die Tatsache, dass wir bereits eine gewisse innere Freude geweckt haben, erheblich dabei hilft, über dieses Thema richtig zu meditieren. In dieser Zeit des Eingeschlossenseins entspricht Satis "geliebter Leichnam", den wir loslassen müssen, unseren kurz- und mittelfristigen Projekten und für viele von uns sogar den Lebensunterhalt. Wenn wir es leichten Herzens loslassen, wird es eine Hilfe für den spirituellen Fortschritt sein; wenn wir es mit Bitterkeit loslassen, wird es ein Hindernis sein. Eine gute Lösung ist auch das, was einige Italiener tun, die sich in ihre Bewegungsbeschränkung fügen ... indem sie auf ihrem Balkon singen! Im Sinne der *Bhakti*, der hinduistischen Hingabe, heißt es, wenn man ausatmet, ohne ein Mantra zu singen, atmet man umsonst aus.

Eine Behandlung der Angst vor der Epidemie besteht darin, über den Tod lachen zu können: Darin ist die mexikanische Kultur erfahren, sie bietet viele ironische Darstellungen zu diesem Thema, wie Skelette, die als Braut und Bräutigam gekleidet sind, oder mit Zylinder und Zigarre, oder beim Fahrradfahren! Vernünftige Maßnahmen zu ergreifen, um sich selbst und andere vor dem Virus zu schützen, hält uns nicht davon ab, über unsere derzeitige Situation zu lachen. Wir wissen, dass Lachen die Immunität stärkt, deshalb müssen wir wissen, wie wir sie in dieser Zeit klug einsetzen können.

Im Großen und Ganzen mögen die Menschen keine Ungewissheit, und doch ist das die Situation, in der wir uns befinden. Niemand, nicht einmal Experten, kann zum Beispiel die Dauer der Epidemiesituation abschätzen. Dies ist ein Grund mehr, loszulassen und zum Beispiel über das Zen-Spruchwort zu meditieren: "Von Augenblick zu Augenblick öffne deine Hand, öffne deinen Geist". Auch in diesem Sinne riet ein großer Meditationsmeister des thailändischen Waldes, Ajahn Shah, zu einer Meditation, der er große Bedeutung beimaß und die er sogar als entscheidend bezeichnete: die des "Nicht sicher!" Jedes Mal, wenn eine Empfindung, eine Emotion, ein Impuls in uns aufsteigt, antworten wir mit "Nicht sicher!" Das bedeutet nicht, dass wir an den Grundwerten des Menschen oder an der Notwendigkeit, geistige Arbeit zu leisten, zweifeln sollten, sondern wir sollten einfach unser automatisches Funktionieren, unsere Empfindungen - Emotionen, die uns in die eine oder andere Richtung tragen, in Frage stellen, ohne dass wir uns dessen wirklich bewusst sind. Es ist daher gut, dass man sich damit abfinden kann, dass die Zukunft, auch die nahe Zukunft, nicht sicher ist, und darüber lächeln kann.

In diesem Sinne gibt es auch dieses Zen-Gedicht, dessen erste Zeile lautet: "Am Morgen wache ich auf und lächle". Jeder Tag hat eine gewisse Unsicherheit; wenn man sie im Voraus sieht und lächelt, beginnt man den Tag auf dem richtigen Fuß. Und mehr noch, man soll nicht nur lernen, am Morgen, wenn man aufwacht, zu lächeln, sondern vor allem bei allem, was einen mental aufweckt, also bei all den kleinen oder großen Dingen, die nicht so geschehen, wie man es sich wünscht. Und offensichtlich ist eine Epidemie nicht das, was die Menschen wollen. Sie weckt uns also auf, und wenn wir dieses Erwachen mit einem Lächeln nehmen, kann es zur Erweckung führen.

Menschliche Gruppen haben die Tendenz, ihre Energie und ihre Einheit zu stärken, indem sie sich einen Sündenbock suchen. Dieser Mechanismus ist regelmäßig negativ und schafft eine Menge Probleme, aber das Coronavirus als Sündenbock zu nehmen, um unseren Kampf gegen das Coronavirus zu stimulieren, ist andererseits eine akzeptable Haltung. Darüber hinaus können wir nicht von der Angst vor dieser gegenwärtigen

Epidemie sprechen, ohne die Tendenz zu erwähnen, das Ende der gegenwärtigen Zivilisation durch eine Art Dominoeffekt oder "Kollaps", wie die Engländer sagen, zu prophezeien oder gar zu wünschen. Eine Epidemie, die einen großen Teil der Bevölkerung töten würde, würde in der Tat in diese Richtung gehen. Was steckt aus psychologischer Sicht hinter diesen Ängsten? Sicherlich ein enormes Schuldgefühl, das im Westen besonders ausgeprägt ist. Im Hinduismus und im Buddhismus beispielsweise sind die Vorstellungen vom Ende der Welt und der Apokalypse viel weniger präsent, auch wenn sie ebenfalls ihre eigene Vision vom Ende der Welt haben. Der moderne Westen hat tief im Inneren das Gefühl, dass er eine Menge falscher Verhaltensweisen hat und dass die Moderne selbst zum größten Raubtier geworden ist, das der Planet je gekannt hat. Daher ein verdrängtes Schuldgefühl, das sich tendenziell in Form eines Wahns manifestiert. Die eigentliche Schwierigkeit besteht darin, die Grenze zu ziehen zwischen einer vernünftigen Angst, einer wirklich möglichen negativen Zukunft, die man nicht außer Acht lassen darf, und einem offen apokalyptischen Wahn.

In den Yoga-Sutras von Patanjali, II, 16, sagen wir *heyam dukhamanāgatam*, "man sollte zukünftiges Leiden vermeiden". Dies ruft die zentrale Lehre des Buddha in den Vier Edlen Wahrheiten, *ariya-sacca*, das Leiden, seinen Ursprung, sein Ende und die Tatsache, dass es vollständig überwunden werden kann,¹ hervor. Diese Vermeidung kommt aus dem Verständnis und unter den gegenwärtigen Umständen bereits aus der Verhinderung der Kontamination sowie der korrekten Behandlung, wenn man kontaminiert ist, aber allgemeiner verhindert man das Leiden aufgrund der Veränderung, indem man die eigenen mentalen Fixierungen, seien sie grob oder subtil, auflöst.

Zuhause zu bleiben ermöglicht eine große Erholung, und diese wird zur Nahrung für die Seele. Bietet uns die französische Sprache nicht mit einem Augenzwinkern den Zusammenhang zwischen den Worten "Ruhe" und "Mahlzeit" („repos“ und „repas“) an? Darüber hinaus setzt uns die Disziplin, die in dieser Zeit der Epidemie notwendig ist, Grenzen, die selbst zur Meditation anregen können, wenn wir uns an das Zen-Sprichwort erinnern: "Wenn wir unsere Grenzen akzeptieren, werden wir grenzenlos". Die Bedeutung ist klar, es liegt an uns, sie in unser Leben zu integrieren, indem wir verstehen, wie sie auf jeden einzelnen Fall zutrifft.

Diese unerwartete Pandemiesituation regt unsere Aufmerksamkeit an. Wenn wir den Altruismus hinzufügen, haben wir die beiden grundlegenden Eigenschaften, die es uns ermöglichen, nicht nur glücklich zu sein, sondern auch andere glücklich zu machen, nämlich Wachsamkeit und Wohlwollen.

¹ Wir verweisen in diesem Zusammenhang auf das sehr interessante Buch von SN Tendon sehen, das vom Vipassana Research Institute of Igatpuri *A Re-Appraisal of Patanjali's Yogasutras in the Light of Buddha's Teaching* veröffentlicht wurde. Es kann in den Vereinigten Staaten bestellt werden. Ein weiteres Buch mit einer größeren Anzahl von Seiten zum gleichen Thema und etwa gleichem Titel soll im Juni bei Routledge und Keagan von Pradeep Gokhale erscheinen.
