

INHALT

Vorwort	9
<i>Ich leugne, also bin ich</i>	
Tagebücher Januar–April 2021	13
Fünf Hindernisse und vier Wege	15
Der Coronaleugner	43
Impfungen	47
Verschwörungsleugner	60
Shi Heng Yi und die 8 Energiekörper	63
Nachtreten gegen einen Toten	76
Gewahrsein	80
Der spirituelle Aspekt der Coronakrankheit	112
<i>Die Geschichte, wie die Panik begann</i>	
Tagebücher März–Mai 2020	121
<i>Anhänge</i>	
Nachtrag vom 31. 5. 2021	157
„Leugner“ als Geusenwort	161
Glossar	164
Zu meiner Person	168

VORWORT

„Du mußt das alles aufschreiben!“ Das war der Wunsch meiner Frau, als die ganze Coronageschichte losging, und ein Stück weit habe ich ihm entsprochen. Aufgeschrieben, was mir auf der Zunge lag, was mir wichtig war, zu sagen.

Das vorliegende Buch besteht aus diesen Texten. Es sind Tagebücher, auch wenn sie mehr von meinen Gedanken als meinen Tagen handeln. Sie geben das wieder, was ich an dem bewußten Tag jeweils in meiner Situation gedacht habe. Alle Aussagen sind auf diese Weise situativ entstanden und erfüllen weder wissenschaftliche Kriterien, noch den Anspruch einer abschließenden Beurteilung.

Die Tagebücher sind als Zeitdokument dieser Tage gedacht, die in Momentaufnahmen meine Irrtümer ebenso dokumentieren wie meine Erkenntnisse. Einiges müßte besser erläutert werden, anders, im Lichte der seitdem gemachten Erfahrungen sowieso. Dies erklärt den vorläufigen Charakter der Skizzen, die nicht beweisen, sondern Beweisstück sind, Beweisstück eines Denkens, das in der neuen Zeit der Geschichte angehören wird, weil es dann vergangen ist. Die Welt, aus der wir kommen, wird es nicht mehr geben. Die Welt, die sein wird, wird von unseren Gedanken und Vorstellungen wenig wissen. Die Menschen vergessen schnell und gewöhnen sich schneller. Diesen Moment der Wandlung zu dokumentieren also, legte ich dieses Beweisstück an. Es ist so subjektiv wie nur möglich.

Andreas Cotterell

Passentin, 6. Juni 2021

ICH LEUGNE,
ALSO BIN ICH

Tagebücher Januar–April 2021

6. Januar

Es ist Mittwoch. Um 7.41 Uhr wache ich im ersten Tagesdämmerlicht auf. Wären die Schulen nicht geschlossen, säße ich schon im Auto, um die Kinder zu fahren. Natürlich ist es gemütlicher, morgens erst noch ausschlafen zu können. Die Coronabeschränkungen haben viel Gutes. Endlich ist Zeit zu Hause für all das, was man schon immer tun wollte. Die Ordnung halten, die Übungen machen. Wir haben neue *QiGong*-Übungen übers Internet entdeckt, von einem *Shaolin Center* in der Pfalz. Jetzt üben wir täglich so, wie wir es bei Tobias auf dem Handy gesehen haben: Den Himmel stemmen, den Bogen spannen, Himmel und Erde spalten, weise Eule schaut nach hinten, der große Bär streckt sich, Körper biegen, Boxen und grimmig schauen, Körper strecken.*

Zur Zeit läuft das so:

Um zehn Uhr sind wir zum Frühstück verabredet, danach wird das getan, was zu tun ist, für die Kinder sind das insbesondere die Hausaufgaben, die übers Internet hereinkommen, für Antje und mich bleibt Hausarbeit, Büroarbeit, und – natürlich – üben. Bewegen, meditieren, musizieren.

Gerade heute wurde der Lockdown wieder verschärft und verlängert. Die Kinder gehen diesen Monat nicht zur Schule, und das ist immerhin mal eine planbare Ansage. Dieses *homeschooling* ist gar nicht so schlecht. Natürlich fehlen die Rückmeldungen, und man ist

* Übungshinweise siehe Glossar (Anhänge).

ein wenig allein gelassen, weiß nicht, inwieweit das eigene Pensum ausreichend ist, aber was soll's! Wenn Ferdinand am Ende die Klasse wiederholen muß, ist das auch nicht so schlimm. Immerhin lernt er jetzt erst mal, überhaupt eigenständig zu arbeiten, und damit sind wir's dann schon zufrieden.

Die Kinder bleiben, wenn es nach ihnen geht, fast den ganzen Tag im Zimmer und beschäftigen sich mit sich und ihren Bildschirmen. Und, wie es so geht: In den Weihnachtsferien hatten wir alle Zügel schleifen lassen, und dann war das so, daß sie in der Nacht nicht zur Ruhe kamen und morgens nicht aufstanden. Ferdinand, schon ganz Jugendlicher, schlief auch schon mal bis halb fünf am Nachmittag. Dann war es dunkel, wenn er aufstand, und er wußte nicht, welcher Tag überhaupt war, weil die Tage ungenutzt vorüberzogen.

Deswegen gibt es jetzt Frühstück um zehn. Hinreichend spät, um auszuschlafen, zeitig genug, um am Tag noch etwas zu schaffen.

So suchen wir uns unseren eigenen Rhythmus zusammen und fahren auch ganz gut damit. Gegen zwei oder halb drei gibt es Mittag, danach gehen Antje und ich raus spazieren, zu zweit oder jeder für sich, und dann im Wald stehen und das *Baduan Jin* machen.

Der Wald ist schön, auch um diese Jahreszeit. Die Farbe ist zwar aus der Welt gewichen, aber sie hängt noch im Himmel, wenn die Sonne scheint, und unten auf der Erde ist es jetzt klarer geworden, man sieht wieder alles, geht Wege, die im Sommer zugewachsen waren, kommt überall durch. So hat jeder Monat seine Möglichkeiten und Chancen. Heute schneit es wieder, das zweite Mal Schnee in diesem Winter, und ein wenig bleibt auch liegen. Vielleicht gibt es eine wunderschöne Winterzauberlandschaft die nächsten Tage, das würde der Seele gut tun.

FÜNF HINDERNISSE UND VIER WEGE

Gestern wachte ich mit unglaublichen Schmerzen rechts im Lendenwirbelbereich auf. Es ist genau die Gegend, die ich in den letzten Tagen immer wieder versucht habe zu lockern, weil ich gemerkt hatte, daß ich diesen Bereich noch nicht spüren kann. Jetzt habe ich also den Salat. Ein Wirbel ändert seine Position, und alles muß sich umsortieren, und der ganze versteckte Schmerz, den ich irgendwann einmal in der Fehlstellung eingeschlossen hatte, bricht jetzt mit Macht hervor. Nun gut, da muß ich durch. Der Tag gestern jedenfalls war schwierig, weil ich keine Position fand, in der ich mich gut aushalten konnte. Ich hatte Tobias besucht (einer der Kontakte, die von der Regierung nun „empfohlen“ sind zu unterlassen, aber nicht verboten), und dort haben wir Videos von Shi Heng Yi geguckt. Das hat ganz gut abgelenkt.

Shi spricht davon, daß es einen Berg gibt, den Du hinaufklettern willst. Niemand kann Dir sagen, welcher Weg der beste ist, oder was Du da oben siehst. Das mußt Du selber herausfinden. Aber es gibt fünf Hindernisse, das sind folgende:

Erstens, die Sehnsucht nach angenehmen Empfindungen, die *sensual desire*, Essen, Trinken, Sex und so etwas. Wenn Du Deine Entscheidungen nach ihnen ausrichtest, bist Du vom Weg abgekommen und gelangst nicht mehr zum Gipfel.

Zweitens, der *ill will*. Das Dagegensein, das Nichtmögen der Umstände, wie sie sind, die Abneigung gegen Regen, gegen Leute, der Neid, die Mißgunst, die morbide Freude am Unglück anderer.

Drittens gibt es *sloth* and *torpor*, das sind die Faulheit des Körpers und die Faulheit des Geistes. Lustlosigkeit, Depression, vielleicht auch das Gefühl, man wüßte schon alles. Wenn auf diese Weise die Motivation verschwindet, bringt Dich nichts mehr auf den

Berg. Du bist wie in einer Zelle eingeschlossen und kommst nicht weiter.

Viertens, die Unruhe des Geistes. Ein Geist, der keine Ruhe kennt, kann nicht sagen, wohin er will und woher er kommt. Der Affengeist springt von einem Ast zum nächsten und ist gefangen in seiner eigenen Betriebsamkeit. Auch er kommt nicht heraus. Der Geist braucht einen Ruhepunkt, von dem aus er in die Welt gucken kann, um zu sehen, woher er kommt und wohin er will, und von dem aus er sich selbst beobachten kann, um zu wissen, wie sein Zustand ist und was er als nächstes braucht.

Fünftens, die Unentschlossenheit, der Zweifel, der einen immer wieder vom eingeschlagenen Weg abbringt.

Zur Überwindung der fünf Hindernisse gibt es einen Weg aus vier Schritten: *Know your thoughts, accept your thoughts, change your thoughts and stop identification.* (Erkenne deine Gedanken, akzeptiere deine Gedanken, ändere die Gedanken, die du ändern willst, und höre auf, dich zu identifizieren.)

Das heißt, um die fünf Hindernisse zu überwinden, muß ich meine Gedanken erstmal kennenlernen. Ich muß mich beobachten, um festzustellen: So und so bin ich, aus den und den Motiven handle ich, das und das steht mir immer wieder im Wege, das und das sind die Mittel, die ich habe. Eine ehrliche Bestandsaufnahme zeigt uns unsere Dämonen, und oft ist es ganz erschreckend, aus wie vielen niederen Motiven unsere Handlungen zusammengesetzt sind, und was wir alles tun, um uns vor unserer wahren Aufgabe zu drücken.

Deshalb ist der zweite Schritt so wichtig, die Akzeptanz. Es kann nicht darum gehen, zu verurteilen, was wir alles falsch machen. Es geht darum, zu verstehen, wie wir es machen, denn der Weg, den wir eingeschlagen haben, ist, wie er ist, er ist unser Weg.

Das führt zum dritten Schritt, denn auch wenn wir akzeptieren, wie wir sind, heißt das nicht, daß wir so bleiben müssen, im Gegenteil: Die Akzeptanz des Bestehenden ist die Voraussetzung für die

Änderung. Ich kann nur das ändern, von dem ich weiß, nicht aber das, worüber ich mir Illusionen mache. Die Änderung beruht dabei auf folgender Überlegung: Wohin führt mich mein Weg, wenn ich mich nicht ändere, und was kann ich erreichen, wenn ich es tue. Es ist also eine Kosten-Nutzen-Rechnung. Aber nach jeder richtigen Rechnung kommt das gleiche Ergebnis heraus: Will ich mich verbessern, muß ich üben.

Der vierte Schritt ist etwas anders: Das ist die Haltung der Nicht-Identifikation, womit gemeint ist, zu verstehen, daß ich nicht meine Emotionen bin, nicht meine Gedanken und nicht mein Körper. Das alles sind Aspekte von mir, aber ich bin nicht identisch mit ihnen. Erst durch Nicht-Identifikation schaffe ich es, die Fallen zu umgehen, die Geist, Seele und Körper auswerfen, die Trägheit, die Unruhe, das Verlangen, den Zweifel, das schlechte Denken. Denn wenn ich mich nicht identifiziere, dann muß ich dem allem nicht nachgeben. Ich habe Hunger, aber ich muß nichts essen. Es regnet, aber ich muß das nicht schlecht finden. Ich habe keine Lust, aber kann trotzdem weitermachen. Ich bin rastlos und zweifle und lasse mich trotzdem nicht von meinem Weg abbringen. Und auf diese Weise ersteige ich den Berg und werde frei.

Was all das mit Corona zu tun hat? Immerhin gibt es jetzt mehr Zeit, sich mit diesen Dingen zu beschäftigen. Der Lockdown ist ein großer Segen. Dabei machen sie jetzt weiter, und es gibt neue, nie dagewesene Einschränkungen: nächtliche oder sogar abendliche Ausgangssperren von 20 bis 6 Uhr, ein Bewegungsradius von 15 Kilometern. Ich wäre empört, wenn es mich stören würde. Aber noch immer gibt es dieses Denken: Ja, endlich einmal zur Ruhe kommen, endlich stehen einmal alle Räder still!