



Samadhi Buddhistisches Meditation Center

Bonn

Die heilende Kraft der Spiritualität für die Umwelt

Bhante B. Samiddhi

Das buddhistische Prinzip ist, dass Abhängigkeiten von Bedingungen entstehen.

*Wenn Dies ist, ist Jenes;
wenn Dies entsteht, entsteht Jenes.*

*Wenn Dies nicht ist, ist Jenes nicht;
wenn Dies aufhört, hört Jenes auf.*

Buddha, Majjima Nikaya

Unser Lebenswohl basiert darauf, dass es noch ausreichend Ressourcen gibt. Wir sind gesund, weil wir uns gute Nahrung zuführen können, denn ohne gute Nahrung werden wir krank. Die vorhandenen Ressourcen erhalten unser Lebenswohl.

So wie wir einem geliebten Menschen gegenüber treten, können wir ebenso eine langfristige Beziehung mit unserer Umwelt aufbauen. Dem geliebten Menschen schenken wir Vertrauen, da er uns liebt. Auf diese Liebe können wir vertrauen. In dem wir unsere Verbindlichkeit mit der Natur nachvollziehen, schaffen wir auch hier eine langfristige Beziehung mit der Umwelt. Wir richten unsere volle Aufmerksamkeit auf all die Dinge, die wir von unserer Umwelt nehmen.

Wir nehmen den Strom aus der Stockdose und das Wasser aus der Leitung und merken nicht, dass sie aus den Ressourcen unserer natürlichen Umwelt kommen. Aber ohne diese Ressourcen können wir nicht weiterleben. Die Dinge sind miteinander verbunden.

Diese Interdependenz formuliert der buddhistische Zen Mönch Thich Nhat Hanh poetisch:

Wenn du ein Poet bist, wirst du klar erkennen, dass in diesem Blatt Papier eine Wolke treibt. Ohne Wolke gäbe es keinen Regen, ohne Regen können die Bäume nicht wachsen, und ohne Bäume kann man kein Papier machen. Die Wolke ist erforderlich, damit das Papier existieren kann. Ist die Wolke nicht da, ist auch das Blatt Papier nicht da. So können wir also sagen, dass die Wolke und das Papier inter-sind.

Thich Nhat Hanh, The heart of understanding

Wenn Menschen dieses abhängige Entstehen nachvollziehen, verstehen sie eine Dimension der Natur: Das ist das Geben und Nehmen, Nehmen und Geben.

Wenn jemand uns etwas gibt, sagen wir Danke. Wenn unsere Freunde oder Familienmitglieder sich für uns Zeit nehmen, uns zuhören, uns helfen, sind wir dankbar und möchten etwas zurückgeben. Wir vertrauen. Wir nehmen und Wir geben. Wir geben und wir nehmen. Wenn wir nur nehmen, können wir keine langfristige Beziehung schaffen.

Und genauso verhält es sich mit unserer Beziehung zu unserer Umwelt. Wir sind darauf aufmerksam, dass wir viele Dinge aus der Erde nehmen. Deshalb leben wir im Wohlstand und sind dankbar.

In der Meditation drücken wir unser Mitgefühl für alle sichtbaren und unsichtbaren Lebewesen aus und wünschen, dass sie zufrieden sein mögen. Dadurch vermehren wir unsere Liebe und Dankbarkeit. Das ist der Heilungsprozess. So kann eine schöne positive Kraft gesammelt werden. Diese Gedanken verankern sich in uns und werden im Alltag hilfreich, sodass wir achtsamer werden umweltfreundlich zu handeln. Beispielsweise sich um Pflanzen zu kümmern, nur notwendige Dinge um uns zu haben, unbenutzte elektronische Geräte von Steckdosen zu nehmen.

Kleine Handlungen werden so zu Gewohnheiten, die uns immer mehr begleiten.