



Die Umwelt schützen wie den eigenen Körper

Eine Meditation für die Wesen und ihre Umwelt

von Geshe Thubten Ngawang

Geshe Thubten Ngawang verfasste die folgende Anleitung zur Meditation für sein Buch: „Genügsamkeit und Nicht-Verletzen“, das 1995 im Verlag Herder/spektrum erschien.

Der Mensch ist eingebunden in die Natur und ganz und gar abhängig, z.B. von den vier Elementen. Schon das bloße Überleben eines einzigen Menschen beruht auf der Freundlichkeit der anderen Wesen – Menschen und Tiere – sowie auf den

natürlichen und kulturellen Gütern dieser Erde. Selbst bei einer eigennützigen Sichtweise ergibt sich aus diesen Überlegungen für den Menschen die Notwendigkeit und die Verantwortung, die belebte und nicht-belebte Natur zu bewahren.

Wir sollten ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit entwickeln und uns der großen Hilfe, die wir von unserer menschlichen und nicht-menschlichen Umwelt erfahren, bewusst machen. Es versteht sich eigentlich von selbst, dass wir die gemeinsamen Güter der Erde

nicht für unseren persönlichen, kurzfristigen Vorteil ausbeuten und zerstören und auf diese Weise den Mitwesen in Gegenwart und Zukunft die Lebensgrundlage rauben dürfen. Alle Wesen wünschen Glück und möchten Leid um jeden Preis vermeiden. In dieser Hinsicht gibt es nicht den geringsten Unterschied zwischen uns selbst und den anderen. Einen bedeutenden Unterschied gibt es jedoch: Ich bin ein einziges Wesen, und die anderen sind unendlich viele. Es wäre unangemessen, das Glück der Mehrheit dem

Wohlergehen eines einzelnen Wesens zu opfern und zum Vorteil eines einzelnen das Leid der Vielen in Kauf zu nehmen.

Übt man die Erkenntnis, dass die eigene Erfahrung von Furcht vor den Leiden und des Sehns nach Glück der Erfahrung aller Lebewesen entspricht, so entwickelt sich der echte Wunsch, dass die anderen Glück erleben und von Leid frei sein mögen. Dieser Gedanke schließt den Wunsch ein, dass die Menschen die natürliche Umwelt, die die Lebensgrundlage für sie bildet, schützen mögen wie ihren eigenen Körper. Der gütige Buddha, dessen Denken und Handeln ganz von großem Erbarmen bestimmt war, hat die Meditation der Vier Grenzenlosen Geisteshaltungen Gleichmut, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude gelehrt.

1. Gleichmut in bezug auf Freunde und Feinde: „Mögen alle Wesen frei sein von begehrllichem Verlangen nach Nahestehenden und Hass gegenüber Fernstehenden.“

2. Liebevolle Zuneigung: „Mögen alle Wesen ohne Ausnahme Glück erleben und die Ursachen für Glück finden.“

3. Mitgefühl: „Mögen alle Wesen ohne Ausnahme frei von Leid und den Ursachen von Leid sein.“

4. Mitfreude: „Mögen alle Wesen niemals von echtem Glück, das frei von Leid ist, getrennt sein.“

Ich habe versucht, die Vier Unermesslichen Geisteshaltungen mit Wünschen für die Umwelt, besonders für die vier Elemente, zu verbinden. Diese Meditation kann von jedem praktiziert werden und wird mit Sicherheit ihre Kraft entfalten. Die Vier Grenzenlosen Geisteshaltungen werden auf folgende Weise geübt: Man wendet sich voller Vertrauen an sein Zufluchtsobjekt – Gott, Heilige oder höhere Wesen. Wenn man keiner Religion angehört, vergegenwärtigt man sich die guten Kräfte in der Natur.

Mit möglichst konzentriertem Geist stellt man sich vor, dass der Segen und die Kraft dieser Zufluchtsobjekte bzw. die guten Kräfte in der Natur als reines, kühlendes Licht und Nektar ausströmen. Der Nektar reinigt alle Wesen und die Natur, besonders die

vier Elemente, von allen Verschmutzungen und von aller Zerstörung. Man verbindet mit dieser Visualisation glücksbringende Wünsche für das Wohl der Wesen, dass alle Wesen Glück erleben, die Ursachen für Leiden in ihrem Geist beseitigen und der Umwelt keinen Schaden mehr zufügen mögen, wie es unten beschrieben wird.

Wenn man diese Meditation möglichst regelmäßig, so gut man kann, übt, so trägt sie dazu bei, eine geistige Grundhaltung für den Umweltschutz zu schaffen, und zwar in Form des Altruismus, der Anteilnahme an den Entwicklungen in der Natur. Mit der Zeit, wenn man sich durch die Meditation an diese Einstellungen gewöhnt hat, wird sich das eigene Bewusstsein und das Verhalten verändern; man wird achtsam mit den Elementen und den kostbaren Ressourcen der Natur umgehen.

Der Boden des Gleichmuts

Wie schön wäre es, wenn alle Lebewesen von jetzt an auf der weiten Ebene des gegenseitigen Gleichmuts verweilen würden, der frei ist von den aus Täuschung entstehenden Gefühlen der Anhaftung an Freunde und der Abneigung von Feinden. Mögen alle diesen Gleichmut üben. Ich will dazu beitragen, dass sie es tun. Mögen die Scharen der Heiligen, die die Kraft besitzen, dazu ihren Segen geben. Die Erde und die anderen großen Elemente sind die engsten Lebensgefährten aller Wesen. Nur durch ihr Wirken steht uns das zur Verfügung, was für uns lebensnotwendig ist, denn die Elemente tragen, halten zusammen, reifen und bewegen. Und doch bilden wir uns in unserer Überheblichkeit ein, wir erlangten alles durch uns selbst. Die Freundlichkeit der Elemente ist niemals

aufzuwiegen. Mögen wir besonders das Erdelement achten und davon ablassen, Böden und Nahrung mit Giften zu belasten.

Das Erdelement übt die Funktion des Tragens aus, das Wasserelement bringt zusammen, das Feuerelement bewirkt Reifung; das Windelement sorgt für Vermehrung und Wachstum. Den Elementen und darüber hinaus den Mühen und der Arbeit anderer Lebewesen haben wir es zu verdanken, dass wir selbst die lebensnotwendigen Güter zur Verfügung haben. Durch die Kraft der Elemente haben wir Luft zum Atmen, Wasser zum Trinken, aber auch Nahrung, Kleidung und vieles mehr, das wir der Natur entnehmen. Wir könnten all dies unmöglich allein aus eigener Kraft erlangen. Deshalb betet man von ganzem Herzen zu dem Zufluchtsobjekt, zu dem man Vertrauen hat, zu den heiligen Wesen, die begierdehaftes und feindseliges Denken vollständig aufgegeben haben und die wahre Liebe besitzen, welche so unerschütterlich ist wie der König der Berge.

Durch die Kraft ihrer Liebe strahlt Nektar in Gestalt von Lichtstrahlen und weichem, kühlem Regen aus, fließt



Greenpeace

durch den Scheitel in alle Lebewesen ein und füllt ihren Körper und Geist an. Dadurch werden die Wesen von allen Schädigungen durch das Erdelement, z.B. chemisch belastete Nahrung, befreit und geheilt. Dann strömen Licht und Nektar aus ihrem Körper nach außen und beseitigen die vielfältigen unerwünschten Dinge, die in

unserer Welt tagtäglich anwachsen, insbesondere alle Verunreinigungen des Erdelementes; diese können durch giftige chemische Substanzen oder aus natürlichem Verfall entstanden sein. Auch werden alle körperlichen und geistigen Krankheiten der Wesen, die durch die Verseuchung der Böden, der Nahrung usw. zustandekommen, vollständig geheilt.

Durch diese Reinigung wachsen die guten Kräfte des Erdelements an, und solange die Lebewesen bestehen, wachsen Pflanzen, Wälder und Ernten überall auf der Welt. Dadurch vermehren sich Nutzen und Wohlergehen von Körper und Geist der Lebewesen, und sie erlangen neue Kraft.

Das Wasser der liebevollen Zuneigung

Wie schön wäre es, wenn alle Lebewesen in den verschiedenen Bereichen jetzt gleich Glück besäßen und die Ursache von Glück, das ist die altruistische Liebe zu den anderen. Mögen sie deutlich er-



kennen, dass es ihnen an ihrem eigenen Glück mangelt, weil ihr Geisteskontinuum nicht mit der Feuchtigkeit der liebevollen Zuneigung verbunden ist. Mögen sie das Glück besitzen. Möge ich dazu beitragen. Mögen die Zufluchtsobjekte dazu ihren Segen geben.

Alle Ressourcen in der Natur – ob sie in jemandes Besitz sind oder nicht – bilden die lebensnotwendige Grundlage für alle Lebewesen in Gegenwart und Zukunft. Wie schön wäre es doch, würden alle Menschen dies klar erkennen und

ihre natürliche Umwelt schützen wie ihren eigenen Körper. Mögen sie besonders das Wasser als einen kostbaren Schatz betrachten und auf die Herstellung giftiger Substanzen verzichten.

Indem man an das Zufluchtsobjekt des eigenen Glaubens oder an ein anderes Objekt der Wertschätzung seine Bitten richtet, ziehen sich die Regenwolken aus der Liebe dieser hohen Wesen zusammen, welche ununterbrochen zum Nutzen und Glück aller Wesen in allen Gegenden dieser Welt wirken. Diese Wolken sind dadurch entstanden, dass die verehrungswürdigen Wesen den Geist, der in seinem Wesen klar und erkennend und von falschen Sichtweisen nicht beeinträchtigt ist, mit der Feuchtigkeit der altruistischen Liebe zusammengebracht haben. Aus diesen Wolken fließen Ströme von weichem, kühlem Nektar. Er fließt in alle Wesen ein und reinigt sie von mangelnder Erkenntnis und falschen Auffassungen und deren Anlagen – insbesondere von

der unersättlichen Anhaftung an vermeintlich attraktive Objekte, die vielfach fälschlich für Liebe gehalten wird. Der Nektar reinigt sodann die Menschen von ihrer auf Gier beruhenden Zerstörungswut, mit der sie Jagd auf Tiere machen und ganze Arten ausrotten. In ihnen entsteht so die echte Liebe zu den

Wesen: eine Liebe, die allen, unabhängig davon, ob sie vertraut oder fremd sind, von Herzen wünscht, dass sie Glück erleben und die Ursachen von Glück finden mögen.

Die Nektarströme fließen dann von den Wesen nach außen und stellen die verlorengegangene Kraft des natürlichen Wasserelementes wieder her und reinigen es von allen giftigen Substanzen; sie füllen alle Wasserreserven der Erde an. Dadurch entwickelt das Wasserelement im Grundwasser, in den

verschiedenen Gewässern, im Regen und in den Böden sein heilendes Potenzial. So werden die Wasser zu einem großen Reservoir, aus dem die Wesen unerschöpflich Nutzen und Wohlergehen für Körper und Geist gewinnen können.

Die Wärme des Mitgefühls

Es steht außer Frage, dass ich selbst und alle anderen Wesen wie Menschen und Tiere Leiden nicht einmal im Traum er-



leben möchten. Doch weil wir uns nicht bewusst sind, dass wir dazu die Ursache für Leid aufgeben müssen, nämlich andere zu schädigen, entstehen Tag und Nacht heftige Wogen des Leids. Wie schön wäre es, wenn jetzt gleich alle Lebewesen von Leiden und ihren Ursachen befreit wären. Mögen sie dies erreichen. Möge ich dazu beitragen. Mögen die Zufluchtsobjekte und Heiligen dazu ihren Segen geben.

Ohne die Natur könnte kein Wesen auch nur einen Tag existieren. Wie schön wäre es doch, würden alle Menschen dies klar erkennen und ihrer natürlichen Umwelt keinen Schaden zufügen durch die Ausrottung von Tieren, durch die Zerstörung von Lebensräumen wie Wäldern sowie die Vergiftung der Luft und Atmosphäre. Mögen wir aufhören, Stoffe in die Luft zu entlassen, die uns und andere schädigen.

Was ist unsere Situation? Obwohl alle Menschen auf dieser Erde sich tagtäglich, Stunde um Stunde, Minute um Minute abmühen, erfahren sie doch nicht Glück und Wohlergehen – im Gegenteil: Wie ein Meer von heftigen

Wellen werden sie von vielfältigen körperlichen und geistigen Leiden aufgewühlt. Untersucht man diese Situation genauer, so stellt man fest, dass die unerwünschten Leiden aus ihren entsprechenden, schädlichen Ursachen entstanden sein müssen.

Auch wenn man sich selbst für intelligent und gebildet hält, kennt man in Wirklichkeit im eigenen Geist nicht den Unterschied zwischen heilsamer Geisteskraft und der unheilsamen Geisteshaltung, die auf falschen Sichtweisen beruht. So ist kaum bekannt, wie dauerhaftes Glück wirklich entsteht und Leiden mit all seinen Ursachen zu beseitigen ist. Überwältigt von solcher Unwissenheit steht man selbst unter der Kontrolle seines Geistes, und der Geist wiederum ist wie ein Sklave der Verblendung und den Leidenschaften unterworfen. In dieser Situation begehen die Wesen immer wieder eine Vielzahl von Handlungen, mit denen sie anderen Wesen und ihrer Umwelt schaden, obwohl diese es wert wären, dass man sich von Herzen um sie sorgt. Solche Handlungen sind die Ursachen unserer Leiden.

„Deshalb bitte ich Euch, Ihr Zufluchtobjekte, schützt aus Eurem Erbarmen mich und alle anderen Lebewesen vor den mannigfaltigen unerwünschten Leiden und deren Ursachen, d.h. dem Denken und Handeln, das andere schädigt. Befreit uns schnell und vollständig von den brennenden Qualen in unserem Geist, die durch den Wunsch entstehen, anderen zu schaden – durch Hass, Rachsucht und Gewalt. Möget Ihr die äußere Welt reinigen, insbesondere die Atmosphäre von den menschlich verursachten Klimaveränderungen und anderen Schädigungen, die mit dem Hitzeelement zusammenhängen und z.B. aus der Verbrennung fossiler Stoffe sowie anderer schädlicher Dämpfe entstanden sind. Auch mögen die Wesen das Glück haben, reine, gesunde Luft zu atmen, frei von krankmachenden Substanzen.“

Auf Grund dieser Bitte ergießen sich von den Zufluchtobjekten ruhig fließende Ströme von Nektar und strahlendem Licht, die mich selbst und alle

anderen Lebewesen von allen körperlichen und geistigen Leiden und deren Ursachen reinigen. Das Licht und die Kraft strahlen dann nach außen und durchdringen die Atmosphäre, die Luft sowie alle Regionen der Erde, Wälder und Pflanzen; sie stellen die Kraft des Feuerelementes wieder her, das zur Reifung und Fruchtbarkeit nötig ist. Die Natur wird zu einem unerschöpflichen, sich immer neu regenerierenden Reservoir für alle Lebewesen.

Die Menschen erkennen nun deutlich, dass die Frucht von hilfreichen Handlungen Glück und die Frucht von schädigenden Handlungen Leid ist, so dass sie in Zukunft von allen noch so subtilen Gedanken, sich gegenseitig Schaden zuzufügen, ablassen. Wie Geschwister leben sie zusammen, die sich gegenseitig enge Freunde und aufrichtige Helfer sind.

Die Ernte der Mitfreude

Die Lebewesen, die nichts als Glück wünschen, erleben doch Leiden, weil sie selbstsüchtig – ohne Rücksicht auf andere – nach eigenem Glück trachten und auf der Grundlage ihrer falschen Sichtweisen falsche Handlungen begehen. Wie schön wäre es doch, wenn alle Wesen ausschließlich in Wohlergehen leben könnten, das ununterbrochen andauert und von allen Leiden frei ist. Mögen sie dieses erleben. Möge ich es bewirken. Mögen die Zufluchtobjekte dazu ihren Segen geben.

Mögen alle Menschen, die die Güter in der natürlichen Umwelt benutzen, erkennen, dass sie selbst sie zu ihrem Leben benötigen, und auf Grund dieser Einsicht alle falschen Handlungen unterlassen wie die Vergewandung wertvoller Ressourcen der Erde für den kurzfristigen Nutzen einiger weniger.

Indem man auf diese Weise seine Gebete an die Heiligen richtet, die großes Erbarmen besitzen, strömen von

diesen Zufluchtobjekten Weisheit, Liebe und Kraft in Gestalt von vielfarbigem Licht und reinem Nektar wie weiße Milch in alle Wesen dieser Erde ein. Sie füllen ihren Körper und Geist vollständig an und waschen alle körperlichen Krankheiten und geistigen Leiden, besonders die Störungen der Energien in den vier Elementen vollständig hinweg. Wenn Nektar und Licht auf die Menschen strömen, lassen diese von schädigendem und ausbeuterischem Verhalten ab und führen ein Leben in Achtsamkeit und im Einklang mit der Natur.

Das Licht und die Kraft strahlen nach außen und beseitigen auch in der äußeren Welt die Schädigungen und Fehlfunktionen durch das Element des Windes und die dadurch erzeugten Umstände für Armut, Mangelernährung und Krankheiten. Dadurch manifestieren sich die im Windelement natürlich vorhandenen guten Wirkungskräfte. Dies führt dazu, dass sich die Elemente regenerieren, die Bodenschätze neu anfüllen und dass sich allerorts die Ernten vermehren. Die gesamte Umwelt ist im Gleichgewicht, so dass alle Lebewesen zukünftiger Generationen auf dieser Erde gesunde



Greenpeace

Nahrung und reines Trinkwasser genießen, Wälder, Pflanzen und andere Ressourcen der Erde für ein genügsames Leben in Wohlergehen und ohne Mangel nutzen können.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz

