

Achtsamkeit für die Erde

In dieser Achtsamkeitsübung geht es darum unsere Verbindung zur Erde zu erkennen, zu entwickeln und zu vertiefen.

Im Alltag unterliegen wir meist der Illusion, wir würden unabhängig von der Erde sein und existieren. Diese Illusion lässt sich jedoch leicht klären, wenn wir uns bewusst werden, dass unser Körper aus den Elementen, also aus den Molekülen und Atomen der Erde besteht. Objektiv betrachtet ist unser Körper, wie jedes andere Wesen, ob Tier oder Pflanze, dieser Erde ein Konglomerat einer bestimmten Zahl von Molekülen. Diese Moleküle befinden sich in der Erde und der Luft, die uns umgeben und werden, in welcher Form auch immer, d.h. in Form pflanzlicher oder tierischer Nahrung, Wasser und Luft in unseren Körper aufgenommen, integriert und wieder ausgeschieden. In der Folge der Nahrungskette nehmen Pflanzen Licht und Nährstoffe auf und transformieren sie in ihre Pflanzenkörper. Tiere nehmen in Form von Pflanzen Wasser und Mineralien, Nährstoffe und Licht auf und transformieren sie in ihre Tierkörper. Menschen essen Pflanzen und Tiere und transformieren die aufgenommenen Moleküle in Menschenkörper. Wie die Pflanzen, die uns umgeben, wachsen wir so aus der Erde hervor, sind ein Teil von ihr. Meinen und deinen Körper würde es ohne die molekulare Grundlage der Erde nicht geben.

Wenn die physische Hülle eines Wesens schließlich stirbt, setzt ein Zersetzungsprozess ein, die Moleküle werden abgebaut und gehen wieder in die Erde und in das Wasser ein. Andere Lebewesen nehmen diese Moleküle wieder auf und integrieren sie in ihren Körper. So geht der Kreislauf von Werden und Vergehen.

Die folgende Achtsamkeitsübung hilft dabei, das eigene Ego mit liebevoller Güte in eine angemessene Größe zu bringen und es an seinen Platz zu verweisen. Sie hilft uns auch, die Endlichkeit des eigenen Körpers und unser Verbunden sein mit der Erde und unserer Mitwelt zu erkennen. Die Erde existiert nicht getrennt von uns und wir nicht getrennt von der Erde. Wenn wir unsere Mitwelt ausbeuten und verschmutzen, die Erde, das Wasser, die Atmosphäre vergiften, dann vergiften wir zugleich uns. Das bringt Leid für uns, unsere Mitwesen und die Wesen, die die Erde bevölkern werden, wenn wir nicht mehr existieren.

Achtsamkeitsübung

Nimm dir Zeit, deine nächste Mahlzeit, in diesem Gedanken achtsam und in Ruhe zu dir zu nehmen. Schließe beim Kauen deiner Nahrung deine Augen und visualisiere vor deinem inneren Auge, wie der Regen auf die Erde fällt und die Erde, das Wasser, die Sonne und der Wind die Pflanze wachsen und größer werden lässt. Stelle dir vor, wie die Nährstoffe und das Wasser über die Wurzeln in die Pflanze aufgenommen werden und die Stängel, Blätter und Früchte der Pflanze bilden. Stelle dir vor, wie die Pflanze über ihre Blätter die Strahlung der Sonne und Teichen aus der Luft aufnimmt und den für uns lebenswichtigen Sauerstoff in die Luft abgibt. Stelle dir vor, wie das Gewebe, das du in deinem Mund zerkaust und der Geschmack deiner Nahrung von den Elementen gebildet wird. Stelle dir vor, wie die Pflanze geerntet wird, vielleicht wird sie weiterverarbeitet oder kommt als Rohkost auf deinen Teller. Stelle dir weiter vor, wie du die Moleküle mit dem Essvorgang in deinen Körper aufnimmst und wie diese in deinem Magen und Darm herausgelöst werden und über dein Blut in deinem Körper verteilt werden und dein Körper daraus aufgebaut wird. Mache dir schließlich bewusst wie, wenn dein Körper einmal zerfallen wird, die Moleküle und Stoffe aus deinem Körper in die Erde und ins Wasser gelangen, von anderen Lebewesen aufgenommen werden und ihren Körper bilden. So bilden viele Moleküle, wie auch die Teile der Erde und des Lichts z.T. die schon in den Körpern anderer Lebewesen waren deinen Körper und werden das auch nach deinem Vergehen weiterhin tun. So geht der Kreislauf von Werden und Vergehen.

Mögen alle Wesen frei, glücklich und zufrieden sein.