

A photograph of a woman with grey hair, wearing a white sari, meditating outdoors. She is leaning against a tree trunk, with her eyes closed and a serene expression. She has a red and white tilak on her forehead and a nose ring. The background is a soft-focus green landscape.

NATUR IST LIEBE

GREENFRIENDS & HEILUNG UNSERER WELT

Swami Jnanamritananda Puri

Unsere Liebe ist der beste Schutz für die Natur.

- Amma



NATUR IST LIEBE

GREENFRIENDS & HEILUNG UNSERER WELT

Swami Jnanamritananda Puri



embracing
the world.



© 2021 Embracing the World
Alle Rechte vorbehalten.

INHALT

+ TIPPEN SIE AUF EINEN TITEL, UM
ZU DIESEM KAPITEL ZU GELANGEN

Vorwort	5
Die Erhabenheit der Natur	7
Ein Warnzeichen	14
Die traditionellen Pfade	19
Du bist nie allein	24
Öko-Meditation	31

VORWORT

Greenfriends ist die internationale Umweltinitiative von **Embracing the World**. Es ist eine Bewegung von Freiwilligen, die das Umweltbewusstsein und die Beteiligung auf individueller und gemeinschaftlicher Ebene fördert. Mit der Art und Weise, wie wir die verbleibenden Ressourcen der Erde nutzen und wie wir mit unserer natürlichen Umwelt umgehen, befinden wir uns an einem kritischen Punkt. Wir möchten Menschen inspirieren, der Natur zu dienen und sie zu schützen, damit alle Lebensformen in Harmonie auf der Erde leben können.

Bei den Initiativen von Greenfriends geht es darum, aktiv zu werden und Ammas Vorschläge in unserem eigenen Leben in die Praxis umzusetzen. Selbst einfache tägliche Entscheidungen, wie Wasser zu sparen oder wiederverwendbare Einkaufstaschen zu benutzen, können als gemeinsame Handlung einen großen Unterschied machen.

Swami Jnanamritananda Puri ist einer von Ammas ersten erfahrenen Mönchen und gründete unter Ihrer Anleitung im Jahr 2001 Greenfriends in Indien. Heute gibt es Tausende von Mitgliedern in ganz Amerika, Europa, Australien und Asien. Menschen aller Altersgruppen beteiligen sich an Baumpflanzaktionen, Gemüse- und Blumenanbau, Bodensanierung, Imkerei, Umwelterziehung, Upcycling von Plastik, Spendensammlungen für Bauernhilfsprojekte in Indien und vielem mehr.

Swami Jnanamritananda teilt mit uns, wie das Bemühen, Verantwortung für den Schaden zu übernehmen, der Mutter Natur zugefügt wurde, auch zur Heilung unserer inneren Herzen führt.



Sadivayal, Tamil Nadu

KAPITEL

01

DIE ERHABENHEIT DER NATUR

+ INHALT

7

Natürlich sagt Amma es in ihren eigenen Worten, wie immer, wunderschön: “Wahres Glück existiert in der ganzen Natur, um uns herum und in uns, denn es ist der Kern unseres Lebens. Alles, vom höchsten Berg bis zum kleinsten Atom, ist mit Liebe erfüllt. Dies zu erkennen, ist der wirkliche Zweck unseres Lebens.”

Aber wenn dies die eigentliche Grundlage der Existenz ist, wie kommt es dann, dass wir Menschen davon abgetrennt sind?

Wenn wir die Natur genau betrachten, sagt Amma, können wir nur Freude sehen. Die Bienen schwingen sich von Blüte zu Blüte, um ihren Nektar zu sammeln, angezogen von den leuchtenden Farben und süßen Düften. Die Vögel fliegen zu den höchsten Wolken empor und singen aus vollem Herzen. Selbst Blitze strahlen mit ihren gigantischen Einschlägen vom Himmel zum Boden Schönheit aus.

Ich bin 1983 nach Amritapuri gezogen und seitdem lehrt Amma mich, wie wichtig es ist, Verantwortung für den Schutz von Mutter Natur zu übernehmen. Amma sieht, wie in unserer Welt alles miteinander verbunden ist, und

wenn ein Teil bedroht ist, überträgt sich dieser Schmerz auch auf andere.

Als Amma 1987 von ihrer ersten Welttour nach Amritapuri zurückkehrte, erklärte sie, dass die ganze Welt für sie eine Blume sei und jede Nation sei ein schönes Blütenblatt. Aber wenn eines dieser Blütenblätter infiziert wird und man sich nicht darum kümmert, wird das schließlich die ganze Blume zerstören. Das ist einer der Gründe, warum Amma in all diesen Jahrzehnten um den Globus gereist ist. Sie versucht zu helfen, die Schädlinge des Leidens aus jedem Blütenblatt zu entfernen.

Unsere Umweltprojekte begannen in den 1980er Jahren als Teil unserer Jugendbewegung AYUDH. Aber als die Notwendigkeit immer deutlicher wurde, Mutter Natur als Gemeinschaft zu schützen und zu unterstützen, gründeten wir 2001 Greenfriends. Viele der Menschen, mit denen wir in Kontakt traten, waren nicht sonderlich an Spiritualität interessiert, aber sie wollten lernen, wie sie aktiv werden können und Themen wie globale Erwärmung, Umweltverschmutzung, Recycling und Baumpflanzungen angehen.

Wie Amma oft mitteilt, sind Schöpfer und Schöpfung nicht zwei. Es gibt keine Trennung, denn alles ist ein riesiges, miteinander verbundenes Netz. Aber wir sind nicht in der Lage, diese Sichtweise zu erleben, weil unsere Gedanken auf "ich" und "mein" ausgerichtet sind. Dadurch fehlt uns der wesentliche Schlüssel, um unsere wahre Natur zu erfahren.

Amma erlebt die Welt nicht auf unsere Weise. Sie sieht ihre Verbindung mit allem. Die Liebe, die sie spürt, fließt nicht nur zu den Menschen, sondern auch zu Vögeln, Tieren, dem Himmel, Bäumen, Bergen, Sternen.... Die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Wenn Amma einen Weg entlang geht und eine Pflanze sieht, berührt sie ein Blatt oder einen Zweig genauso, wie sie ein kleines Kind berühren würde. Menschen, Pflanzen und Tiere existieren für Amma alle auf der gleichen Ebene. Sie kann nichts als getrennt von sich selbst ansehen.

Jeder Moment eines jeden Tages ist für Amma so frisch, weil es nur Liebe gibt. Nichts anderes. Ich erinnere mich an eine Zeit in den Anfangstagen des Ashrams, als die Bauarbeiten in Amritapuri im Gange waren. Damals trugen Amma und alle, die wir hier lebten, die Baumaterialien, Zement und Metallrahmen von den Backwaters zur Baustelle.

Einmal schüttete jemand Sand auf den Boden und etwas davon fiel auf eine kleine Pflanze. Amma kam herbeigelaufen und nahm sanft jeden kleinen Zweig und jedes zarte Blatt in ihre Hände, um es abzuwischen. Es war so, wie eine Mutter ihr Kind baden würde, wenn es nach dem Spielen draußen nach Hause käme und seine Kleidung ganz mit Schmutz bedeckt wäre. Die meisten von uns würden sich nicht so aufmerksam um eine winzige Pflanze kümmern - sie könnte sogar in unseren Händen zerbrechen! Aber Amma nahm sich so viel Zeit und war so achtsam, weil es für sie nicht nur eine Pflanze war. Sie war mit deren Schmerz verbunden, jenseits der Ebene, die wir sehen können.

Amma gründete Greenfriends, damit wir lernen, dass auch wir die gleiche Beziehung zur Natur haben. Wenn wir uns durch die Schritte des Gartenanbaus bewegen, vom Umgraben des Bodens über das Gießen der Pflanzen bis hin zum Ernten der Früchte und des Gemüses, fühlen wir diese Verbindung und das stimmt unsere Herzen wieder auf die Beziehung zu Mutter Natur ein.

Um uns diese Perspektive der Welt vor Augen zu führen, startet Amma praktische Umweltprojekte, an denen wir uns

beteiligen können. Ab 2021 gehören zu den Initiativen von Embracing the World:

- Mitglied der Billion Tree Campaign der Vereinten Nationen zu werden und mehr als eine Million Bäume auf der ganzen Welt gepflanzt zu haben
- Spende von 15 Millionen US-Dollar für ein Projekt der indischen Regierung zur Reinigung des Flusses Ganges
- Bau von 12.000 Toiletten in den armen Dörfern Keralas
- Entwicklung von Saukhyam Pads, einem Hygieneprodukt für Frauen, das aus wiederverwendbarer und biologisch abbaubarer Baumwolle und Bananenfasern besteht
- Öffentliche Müllsammelaktionen auf der ganzen Welt
- Innovatives Abfallmanagement und umfassendes Recycling und Kompostierung für Institutionen
- Unterstützung von 10.000 verarmten Menschen im ländlichen Indien beim Anbau von Bio-Gemüse auf ihrem eigenen Land

- Solar- und Wasserkraftlösungen für Dörfer im ländlichen Indien
- Weltweite Kampagnen, um Umweltbewusstsein zu fördern
- Die Praxis der Permakultur in unseren Zentren weltweit

Im Zusammenhang dieser Fürsorge von Amma für Mutter Natur begann Greenfriends vor zwanzig Jahren mit dem Pflanzen von Setzlingen in ganz Kerala. Heute arbeitet Greenfriends auf globaler Ebene mit Tausenden von Freiwilligen, die an einem breiten Spektrum von Umweltaktionen teilnehmen.



Nagla Chand, Uttar Pradesh

KAPITEL
02

EIN WARNZEICHEN

Die COVID-19-Pandemie lässt eine unerträglich laute Alarmglocke läuten. Mutter Natur lässt uns wissen, in welchem Ausmaß wir sie zerstört haben und wie viel Schmerz wir verursachen. Der Egoismus der Menschen erstickt sie, und wenn die Natur die Grundbedürfnisse des Lebens nicht bereitstellen kann, werden auch wir nicht überleben. Das Coronavirus ist ein Prozess der Selbstheilung für Mutter Natur und auch für die Menschheit. Wir brauchen das. Aber wie haben wir uns überhaupt von Mutter Natur getrennt? Es ist die Erfahrung des Gefühls, dass ich getrennt bin.

Aufgrund der Pandemie und ihrer gesundheitlichen und wirtschaftlichen Auswirkungen leiden viele Menschen an Depressionen. Greenfriends mit seinem Schwerpunkt darauf, sich wieder mit der Natur zu verbinden sowie mit der größeren Gemeinschaft, ist eine Möglichkeit Menschen zu helfen, ihre mentale Gesundheit wiederherzustellen. Wo beginnt Depression? Mit dem Gefühl, dass wir allein sind. Aber wenn wir uns einfach nur umschauen, sind wir nie allein.

Haben Sie sich jemals gelangweilt, wenn Sie die Wellen des Meeres gegen das Ufer schlagen sahen? Hatten Sie

schon einmal das Gefühl, es sei Zeitverschwendung, den Duft einer blühenden Rose an einem nahe gelegenen Busch aufzunehmen? Haben Sie es jemals bereut, in einer Vollmondnacht einen Spaziergang zu machen unter dem kühlen Mondschein, begleitet von glitzernden Sternen?

Doch inmitten all dieser Freude haben wir Menschen uns von diesen süßen Erfahrungen, die uns umgeben, abgewandt und verweilen in Momenten des Schmerzes, auch wenn sie vorübergehend sind. Nur wir Menschen leiden beständig in der Schönheit dieser Existenz. Wie können wir also frei werden von diesem Gemütszustand? Das einzig wahre Heilmittel ist, zu erkennen und zu erfahren, dass dauerhaftes Glück bereits in allem steckt. Doch das ist leichter gesagt als getan. Was ist die fehlende Verbindung?

Ein Faktor ist, dass wir in diesem modernen Zeitalter zu sehr unter Zeitdruck stehen. Wir haben das Gefühl, dass wir einen abendlichen Spaziergang im Park oder einen Wochenendausflug ins Grüne nicht "einplanen" können. Wir werden vereinnahmt aufgrund von unseren Verantwortlichkeiten und anderen Anforderungen an uns.

Aber sind diese Verantwortlichkeiten und Anforderungen so mächtig, wie wir denken? Viele dieser Vorstellungen sind aus unserem Ego heraus entstanden. Was kann ich tun, um mich zu beschäftigen? Was muss ich tun, um zu überleben? Wie kann ich anderen gefallen, damit ich geliebt werde? Für manche ist das ein Zustand der Panik - vielleicht sogar der Angst. Wenn wir aus einem solch verschlossenen Geist heraus leben, wie können wir dann jemals dauerhaftes Glück erreichen?

In früheren Zeiten wussten die Menschen, wie sie ihre Beziehung zur Natur bewahren können, um die Existenz aller Lebewesen zu sichern. Wir haben das vergessen aufgrund von Gier, die nur an die Befriedigung unserer eigenen Bedürfnisse denkt. Wir schaufeln tatsächlich durch unser Handeln unsere eigenen Gräber. Die meisten von uns sind sich dessen nicht einmal bewusst.

Schauen Sie sich unsere gängigen landwirtschaftlichen Methoden an und wie Pestizide und Chemikalien verwendet werden, um unsere Nahrung anzubauen. Es ist genauso, als würden wir erst den Pflanzen und dann uns selbst Gift spritzen. Durch unsere Produktionsmethoden in den Fabriken und die Abgase unserer Autos haben wir die

Atmosphäre schwer verschmutzt. In den Ozeanen haben wir sogar riesige Strudel aus Plastikmüll erschaffen, die aus biologisch nicht abbaubarem Mikroplastik bestehen. Der Nordpazifische Subtropische Wirbel besteht aus Tüten, Flaschen, Bechern und Strohhalmen, die im Uhrzeigersinn in vier Strömungen auf einer Fläche von 20 Millionen Quadratkilometern kreisen.

Es ist so traurig und wir müssen akzeptieren, dass Mutter Natur uns in Bezug auf unsere globale Gemeinschaft diszipliniert. Wir befinden uns in einer Zeit in der Menschheitsgeschichte, in der unsere Ignoranz und Gier ihr unvorstellbaren Schmerz bereitet hat. Und so antwortet sie mit Katastrophen wie Pandemien, Erdbeben, Überschwemmungen, Waldbränden und Dürren.

Durch all diese Tragödien wird uns eine wichtige Lektion erteilt. Viele von uns sehen andere inmitten dieser Katastrophen am Rande des Todes, und das inspiriert uns, uns zu vereinen und medizinische Hilfe, Unterkünfte und alles andere zu bringen, was wir können, um die Leidenden zu retten.



Kalinagar, West Bengal

KAPITEL

03

DIE TRADITIONELLEN PFADE

+ INHALT

19

In der Philosophie des Sanatana Dharma wird alles auf diesem Planeten verehrt, da nichts voneinander getrennt ist. In den Dörfern Indiens können wir diese uralte Tradition noch sehen. Im Rahmen von **Amrita SeRVe** - unserem Projekt für selbständige Dörfer - bin ich in 27 Bundesstaaten und mehr als 100 Dörfer in ganz Indien gereist. Die Dorfbewohner leben immer noch in inniger Harmonie mit Mutter Natur, besonders in abgelegenen Stammesgebieten, die von der Kultur der modernen Welt noch kaum beeinflusst werden.

Wir denken, dass wir aufgrund unseres Bildungssystems, unserer sozialen Strukturen und unseres technologischen Fortschritts gut ausgebildet sind und eine hohe Kultur haben. Glauben Sie mir, die wirklich kultivierten Menschen der Welt leben in den Dörfern. Im Mainstream-Indien zum Beispiel wird das, was früher "Landwirtschaft" hieß, heute "Agribusiness" genannt. Wenn etwas "Kultur" genannt wird, dient es der Unterstützung der Gemeinschaft als Ganzes. Wenn es "Business" genannt wird, geht es darum, wie viel "ich" reinstecke und wie viel Gewinn "ich" zurückbekomme.

Diese geschäftliche Einstellung führt zu Gier, was zur Schändung der natürlichen Ressourcen und der Umwelt

führt. Wenn wir nur an den individuellen Profit denken, bedenken wir nicht die größeren Auswirkungen unseres Handelns. Da sich dieser Mangel an Rücksichtnahme in den letzten paar Jahrhunderten immer weiter ausgedehnt hat, haben wir unsere Verantwortung, für Mutter Natur zu sorgen, verletzt.

Im Gegensatz dazu erinnere ich mich an eine schöne Tradition in einigen Dörfern in Himachal Pradesh im Norden Indiens. Dort gibt es eine Sitte, dass ein Baum an einem Ort in der Gemeinschaft gepflanzt wird und jedes Jahr wird ein dreitägiges Fest gefeiert, um diesen Baum zu verehren. Alle Dorfbewohner kommen zusammen, um gemeinsam zu essen, zu musizieren und zu tanzen. Es ist ein freudiges Ereignis. Ich habe solche Traditionen in allen unseren Dörfern gesehen.

Aber es ist wahr, die moderne Zeit hat ihren Tribut von den Dörfern gefordert, und Amrita SeRVe will helfen, das zu heilen. In früheren Zeiten waren die Familien größer und mehr Menschen lebten durch Verwandschaftsbeziehungen zusammen. Gemeinsam besaßen sie auch mehr Land. Sie konnten gemeinsam arbeiten, sich um die Tiere und die Felder kümmern und

für die Bedürfnisse der anderen sorgen. Heute haben die Familien weniger Kinder und viele Dorfbewohner gehen in die großen Städte, um als Wanderarbeiter zu arbeiten. Aufgrund der Umweltzerstörung können sie sich nicht mehr nur auf die Landwirtschaft verlassen, um ihren Lebensunterhalt zu sichern.

Ein Ansatz, den Amrita SeRVe verfolgt, ist es, die gemeinsame nachbarschaftliche Landwirtschaft zu fördern. In den Dörfern werden Kollektiven von Bauern gebildet, die sich Land und landwirtschaftliche Geräte teilen und gemeinsam entscheiden, welche Feldfrüchte sie anbauen wollen. Sie arbeiten zusammen, um zu pflanzen, zu pflegen und zu ernten. Wenn die Produkte verkauft werden, teilen sie sich den Gewinn. Ihre Beziehungen als Gemeinschaftsmitglieder, die füreinander da sind, werden wiederhergestellt. Die alten Traditionen, Mutter Natur zu lieben und zu pflegen, werden wieder gestärkt.

Amma sagt oft, dass wir, bevor wir etwas essen, darüber nachdenken sollen, wie es auf unseren Teller kam. Ein Bauer hat Samen gesät, die Pflanzen gepflegt, geerntet und auf dem Markt verkauft. Als nächstes hat ein

Verarbeitungsbetrieb die Waren verpackt und an den Einzelhandel verkauft. Dann sind Sie in einen Laden gegangen, um es zu kaufen und der Ladenbesitzer hat für seine Familie verdient. Denken Sie auch an die Person, die es gekocht hat, auch wenn Sie es selbst waren. Sehen Sie sich an, wie in unserer menschlichen Gemeinschaft alles miteinander verflochten ist, selbst wenn es nur um eine einfache Mahlzeit geht.



Laranur, Bihar

KAPITEL

04

DU BIST NIE ALLEIN

+ INHALT

24

Wenn Sie heute nur eine Krähe mit einem Stück Brot füttern, wird sie am nächsten Tag einen anderen Freund zum Essen mitbringen. Nach drei oder vier Tagen wird sich eine ganze Gesellschaft von Vögeln angeschlossen haben. Sie können jeden einzelnen Vogel beobachten, um zu sehen, wie glücklich Sie sie gemacht haben.

Wir sind nicht allein. Wenn wir uns mit der Natur verbinden, können wir aus dieser Vorstellung herauskommen. Wenn wir nur andere Menschen lieben, werden wir wie Bettler, die verzweifelt dazugehören wollen. Wenn wir uns jedoch umsehen und die ganze Schöpfung lieben, öffnet sich in unseren Herzen eine höhere Frequenz der Liebe. Das ist der beste Weg, um unsere Gefühle der Einsamkeit zu heilen.

Eine andere Methode ist es, einen Blumensamen zu pflanzen, sich jeden Tag um ihn zu kümmern und zu beobachten, was passiert. Nach ein paar Tagen wird der Spross aus der Erde kommen. Schließlich werden sich Blätter entfalten und danach erblühen die Blüten. Allein das Lesen dieser Worte kann nicht die Freude vermitteln, die dieser neuen entstandenen Verbindung entspringt. Das müssen Sie selbst ausprobieren. Eines der Ziele von

Greenfriends ist es, Menschen dabei zu helfen, diese Erfahrung zu machen.

Was sich regt, ist ein Gefühl in unseren eigenen Herzen, es kommt nicht von dem, was wir im Außen sehen. Es entsteht aus der Liebe, die in unserem wahren Selbst wohnt. Wenn wir durstig sind, löscht es unseren Durst nicht, jemand anderem beim Wasser trinken zuzusehen. Wir müssen das Wasser selbst trinken. Um Liebe zu erfahren, muss sie zuerst im Inneren erblühen.

Manchmal fangen Sie vielleicht aus Traurigkeit an zu weinen und die Menschen um Sie herum eilen herbei, um Sie zu umarmen und Ihre Hände zu halten. Sie sagen: "Sei nicht traurig. Weine nicht. Wir sind bei dir." Aber wenn Sie sich weigern, die Liebe zu fühlen, die bereits in Ihrem Inneren existiert, wird es keinen Unterschied machen, selbst wenn tausend Menschen kommen, um Sie zu trösten.

Es ist ein Dilemma, in das sich die meisten von uns selbst gebracht haben. Wir sagen, dass uns niemand liebt, aber wir müssen die Türen unserer Herzens öffnen und dieser Liebe erlauben, in uns zu strahlen. Es ist kein Problem der äußeren Welt. Es liegt daran, dass wir nicht bereit sind, andere

selbstlos zu lieben. Sobald wir selbstlose Liebe - die wahre Quelle des Glücks - zum Ausdruck bringen, manifestiert sich die Erfahrung der reinen Liebe.

Genau das ist es, was zwischen uns und unserer kosmischen Mutter geschehen ist. Wir sind davongelaufen, um die Freuden des Lebens zu genießen, und nun denken wir, wir seien allein, aber wir sind es nicht. Sie ist immer da, weil sie das ist, in dem wir unsere Existenz erfahren. Aufgrund unseres Egos denken wir, dass wir von ihr getrennt seien, und das ist die Ursache all unserer Probleme.

Sie ruft uns, in ihre Arme zurückzukehren, aber wir haben uns in der Menge verlaufen. Wenn wir erkennen und erfahren, dass Mutter Natur unsere wahre Mutter ist, werden wir wissen, dass wir nie allein sind. Wir können sie immer neben uns sehen, wie sie in reiner Liebe lächelt. Sie hält immer unsere Hände mit unendlichem Mitgefühl. Sie ist es, die uns auf dem Pfad des Lebens führt.

Wenn wir diese Gefühle pflegen, dann können wir fühlen, dass wir mit dem ganzen Universum eins sind. So lebt auch Amma. Sie kann nichts als getrennt von sich selbst empfinden. Wenn sie jemanden lachen sieht, lacht auch sie.

Wenn sie jemanden weinen sieht, weint auch sie. Wenn wir unser Herz auf natürliche Weise öffnen, wird alles um uns herum mit Liebe erfüllt. Dann gibt es nicht einmal das Bedürfnis nach einem anderen Menschen – einfach nur, in diesem Moment zu sein. Selbst wenn Sie allein in einem Raum sind und eine Wand anstarren, wird sich ein Lächeln auf Ihrem Gesicht ausbreiten.

Aber um dies zu erreichen, muss unser Herz frei von allen Wünschen und jeglicher Selbstsucht sein. Dieser Aspekt ist subtil und aufgrund unseres Egos ist es schwer zu erreichen. Amma sagt oft, dass die Sonne überall ist, aber wenn wir unsere Augen schließen, werden wir nichts sehen können. Selbst wenn es heller Tag ist, wir jedoch die Augen schließen, sehen wir nur Dunkelheit. Wir denken: “Niemand liebt mich”, aber das ist unsere eigene Entscheidung. Sobald wir uns der Liebe öffnen, die in uns ist, können wir anderen dienen, indem wir ihnen gegenüber Liebe zum Ausdruck bringen, und das wird ihnen helfen, sie in ihrem eigenen Herzen zu finden.

Einer der wichtigsten Schritte, um den Weg zu finden zur glückseligen Erfahrung reiner Liebe, ist es, uns wieder mit Mutter Natur zu verbinden. Das ist die Medizin, die

uns Erleichterung von unseren Schmerzen und Sorgen verschaffen wird. Schließlich sind wir menschlichen Wesen von ihr gekommen, und zu ihr werden wir zurückkehren. Sie ist unsere wahre Mutter, und sie hat die Zukunft in unser eigenes Selbst gelegt. Sie kommt nicht von irgendwo anders.

Beobachten Sie kleine Kinder. Ihre Gedanken sind ganz rein. Sie sprechen mit den Tieren und Pflanzen und fühlen eine echte Verbindung. Erst wenn wir erwachsen werden und unsere egoistischen Wünsche entwickeln, verlieren wir dieses Gefühl. Mit Greenfriends versuchen wir, diese verlorenen Beziehungen wiederherzustellen.

In den Anfangszeiten verteilten wir Setzlinge an Kinder in Grundschulen und sagten ihnen, sie sollten den Pflanzen Namen geben, wenn sie sie in die Erde setzten. Es gab ein Internat in Kodungallur, Kerala, wo die Schüler wirklich eine Bindung zu ihren Pflanzen entwickelten. Als sie eines Tages für einen Monat nach Hause fuhren, beschloss jeder von ihnen, einen Brief an seine Pflanze zu schreiben. Sie schrieben: "Bitte sei nicht traurig. Ich bin bald wieder da. Ich liebe dich", und jedes Kind band den Zettel an seine Pflanze.

Damit wir zu diesem reinen und kindlichen Geisteszustand zurückkehren können, müssen wir unseren Geist von negativen Gedanken und Emotionen befreien. Wir müssen die Illusion von “ich” und “mein” auflösen. Das ist nicht etwas, das durch Erklärungen verstanden werden kann. Es kann nur erfahren werden, so wie man Honig nicht schmecken kann, indem man das Wort auf ein Stück Papier schreibt.

Mit den Greenfriends-Aktivitäten reinigen wir unser eigenes Gemüt und unser Herz, indem wir uns wieder mit Mutter Natur verbinden. Das ist ein Prozess und braucht Zeit. Wir müssen sorgfältig über jede Handlung nachdenken, die wir ausführen, um die Natur zu lieben und ihr zu dienen, und dann beobachten, was es in uns auslöst.

Wie Amma sagt, muss ein kleiner Samen unter die Erde gehen, um seine Schale aufzubrechen und zu wachsen, oder eine Mutter erlebt Schmerzen, während sie ein Kind zur Welt bringt. Aber dieser Schmerz ist es, der uns lehrt, was ewige Freude ist, denn wir brauchen den Gegensatz, um zu verstehen. Nur durch die Dunkelheit können wir die Schönheit des Lichtes verstehen.



Indpur, Himachal Pradesh

KAPITEL
05

ÖKO-MEDITATION

Wenn wir uns die Zeit nehmen, über Mutter Natur zu meditieren und wir sie so sehen, wie sie wirklich ist, können wir uns wieder mit ihr vereinen. Sobald wir die Gegenwart der Mutterliebe sehen und hören, die immer da ist, werden wir in der Lage sein, sie in den Augen eines jeden zu sehen. Jeder einzelne Mensch, der an uns vorbeigeht, wird uns das Gefühl ihrer Gegenwart geben. Wenn wir ein knospendes Blatt berühren, werden wir ihre sanfte Liebkosung spüren. In unserem Leben gibt es nur Mutter Natur und ihre Kinder. Wir und alle anderen Wesen sind ein Teil voneinander.

Wir werden erkennen, dass diese ganze Existenz ein großes Ganzes ist, nichts ist getrennt. Wir werden immer das Gefühl haben: "Ich bin ein kleines Kind, geschützt von meiner Mutter. Nichts kann mich verletzen." Tatsächlich ist es der Sinn unseres ganzen Lebens, dies zu erkennen. Ein Weg hin zu diesem Verständnis ist es, sich die Zeit zu nehmen, über Mutter Natur zu meditieren.

Am besten findet diese Meditation in einem möglichst offenen Raum statt. Wenn Sie sich in einem Raum befinden, prüfen Sie, ob es ein Fenster gibt, durch das Sie nach draußen sehen können, und sei es nur der Himmel. Sitzen

Sie ruhig und beobachten Sie die Natur. Sehen Sie unsere Mutter. Sehen Sie die Schönheit ihres Gesichts. Sehen Sie, dass sie uns anschaut und uns beobachtet.

Dann schließen Sie die Augen und lauschen Sie auf die Klänge, die von ihr kommen. Was hören Sie? Was fühlen Sie? Gibt es einen Luftzug, der Ihren Körper berührt? Dann bewegen Sie Ihre Aufmerksamkeit durch Ihren ganzen Körper vom Kopf bis zu den Füßen. Gönnen Sie sich eine mentale Massage und lassen Sie jede Verspannung los, die Sie finden. Entspannen Sie jeden Teil Ihres Körpers.

Anschließend konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Beobachten Sie die Luft, die durch Ihren Körper strömt. Spüren Sie, wie sie durch die Nasenlöcher einströmt, spüren Sie, wie sie ausströmt und an der Nasenspitze vorbei strömt. Atmen Sie ein und aus und zählen Sie dabei von eins bis neun. Wiederholen Sie das Zählen von eins bis neun dreimal. Wenn Ihre Aufmerksamkeit in irgendeiner Weise abschweift, beginnen Sie wieder bei eins.

Sobald Ihr Fokus auf den Atem klar und stark wird, beginnen Sie mit Ammas Ma-Om-Meditation. Atmen Sie langsam ein und rezitieren Sie gedanklich "Ma". Ma ist die Universelle

Mutter, reine Liebe. Nehmen Sie diese Liebe ganz in sich auf. Wir nehmen die Liebe von Mutter Natur in uns auf und spüren, wie jede Zelle sie empfängt. Beim Ausatmen mit der gleichen Sorgfalt rezitieren Sie gedanklich “Om”. Wenn wir ausatmen und gedanklich “Om” rezitieren, werden wir eins mit der Liebe und verschmelzen vollständig mit ihr.

Nehmen Sie sich so viel Zeit wie Sie möchten, um sich auf Ma-Om zu konzentrieren. Schließlich werden Sie spüren, wie die Klänge mit dem Atem verschmelzen. Bleiben Sie so lange sitzen, wie Sie möchten, und genießen Sie diese Liebe und den Frieden. Wenn Ihre Aufmerksamkeit abschweift, ist das kein Grund zur Sorge. Bringen Sie sie zurück zur Konzentration auf Ma-Om.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Meditation vollendet ist, öffnen Sie die Augen und spüren Sie die Gegenwart von Mutter Natur. Fühlen Sie, dass Sie in ihrem Schoß sitzen. Sie wird Ihnen für den Rest des Tages helfen, da sie Sie immer trägt und beschützt. Geben Sie sich ihrer Liebe und ihrem Licht hin und Sie werden Mutter Natur immer sehen.

