

Gruppe Achtsamkeit und Nachhaltigkeit

Macht Achtsamkeit nachhaltiger?

Wir, Regine Meier, Christian Huber und Ursula Frischknecht-Tobler suchen DICH!

Wir erleben gerade einen Sommer mit Wetterextremen. Der heisseste Juli seit Messbeginn liegt hinter uns. An vielen Orten gab es Waldbrände, an anderen Unwetter und Überschwemmungen. Trotzdem sind die Flugzeuge voll, viele Destinationen ausgebucht. Die Gesellschaft scheint gleichgültig auf die immer deutlicher werdenden Anzeichen des Klimawandels zu reagieren.

Wandel ist etwas, das wir im Kontext der Achtsamkeit als Konstante des Lebens bezeichnen. Wir lehren und verkörpern es nach unserer Möglichkeit. Doch angesichts der permanenten persönlichen und globalen Herausforderungen ist es auch für uns Lehrende manchmal sehr schwierig, nicht in Weltschmerz zu versinken, zu erstarren, die Probleme zu verdrängen oder uns in eine imaginäre Wirklichkeit zu flüchten. Rasch wird uns dann bewusst, dass wir auf ein bestehendes Problem damit nur zusätzlichen Schmerz laden und mehr leiden.

Wie können wir unser offenes Herz, unser Mitgefühl, unsere klare Sicht und unser entschlossenes Handeln für eine nachhaltige Welt kultivieren und bewahren? Vielleicht gelingt es, durch unsere Praxis Gleichmut zu kultivieren, in dem wir uns leicht, friedlich und frei fühlen können ohne die Sorge, die Verbundenheit und die Zuneigung für alle Wesen auf diesem Planeten zu verlieren.

Aus einer Haltung von Gleichmut heraus können wir die eigenen Muster besser erkennen, die uns selbst an nachhaltigem Leben hindern – unsere Gelüste, unsere Gier und unsere Gewohnheiten. Mit Gleichmut werden wir schwierige Situationen besser akzeptieren lernen und uns immer mehr den wirklich wichtigen Dingen im Leben zuwenden. Wir können Handlungsabsichten für unser eigenes Leben finden, die Achtsamkeit und Nachhaltigkeit zusammernbringen und einfache Schritte im Alltag konsequent durchziehen. Wir können unseren Konsum verändern und Politiker*innen wählen, die Rahmenbedingungen für den Klimawandel setzen. Als Mindfulness Swiss können wir uns vielleicht auf einige Leitlinien für unsere Arbeit und für Nachhaltigkeit im Verband einigen.

- Wir möchten aufmerksam machen
- Wir möchten mit euch reflektieren
- Wir möchten zum Beispiel zeigen, dass auch Verzicht Freude bereiten kann und wir damit Leid verringern können
- Wir möchten zum Handeln anregen
- Wir möchten aufrütteln, damit wir ein Teil der Lösung werden.

Zu dritt haben wir uns ausgetauscht und würden uns gern mit euch auf den Weg machen. Als erstes scheint uns eine Arbeitsgruppe von Nachhaltigkeitsbewegten am einfachsten, die sich machbare Ziele setzt, an denen wir dranbleiben wollen. Wer macht mit? Wir freuen uns auf eure Meldung an das Sekretariat.