# Mitgefühl kultivieren

## Buddhismus, Blüten und Biodiversität

„Wenn Menschen die Verbindung zur Natur, zu Himmel und Erde verlieren, wissen sie nicht mehr, wie sie für ihre Umwelt sorgen oder ihre Welt gestalten sollen. […] Die Heilung unserer Gesellschaft geht Hand in Hand mit der Heilung unserer persönlichen, ursprünglichen Verbindung zur Welt der Erscheinungen." **— Chögyam Trungpa Rinpoche**

**‚Biene' – was stellt ihr euch vor?**

„Bienen" bezeichnet nicht nur Honigbienen, sondern auch Hummeln und solitär lebende Wildbienen, die keinen Honig produzieren. Durch die Bestäubung von Blüten leisten sie einen unverzichtbaren Beitrag zu unserer Ernährung und zur biologischen Vielfalt unseres Planeten. Allein in Deutschland gibt es fast 600 heimische Wildbienenarten und rund 3.700 heimische Schmetterlingsarten sowie viele weitere bestäubende Insekten. Der weise Mensch achtet darauf, diesen ökologischen Kreislauf zu bewahren und nicht zu stören.

Ökologische Verantwortung beginnt mit der Pflege einer wachen und bewussten Beziehung zur Welt. Die Natur ist nicht vom menschlichen Leben getrennt, sondern trägt ebenso „grundlegende Güte" in sich – jene innewohnende Würde und Heiligkeit, die Menschen, Gemeinschaften und der natürlichen Umwelt eigen ist.
Meditation fördert Achtsamkeit und ermöglicht es Praktizierenden, die unmittelbare Verbundenheit mit allen Lebensformen zu erfahren.
Umwelthandeln erwächst daher aus Bewusstsein, Mitgefühl und achtsamer Teilhabe an der Welt.

**Stellt euch einen Garten vor, der voller Bienen, Schmetterlinge, Vögel und Blüten ist.**

Bestäuber ermöglichen, dass Blumen blühen, Früchte reifen und Samen wachsen. Dennoch sind viele vom Aussterben bedroht, weil ihre Lebensräume verschwinden und sie zunehmenden Belastungen durch Krankheiten, Pestizide und Klimawandel ausgesetzt sind. Ein Garten kann ein Zufluchtsort sein und diesen unverzichtbaren Lebewesen einen sicheren Hafen bieten.

## Ideen für unsere Sangha

**Gestaltet eine Zusammenkunft rund um das Thema der Verbundenheit (pratītyasamutpāda).** Zündet Weihrauch und Kerzen an und reflektiert darüber, wie Rauch und Licht sich ausbreiten – als Sinnbild dafür, dass auch wir und die Bestäuber Teil eines miteinander verbundenen Lebensnetzes sind.

**Gründet eine Sangha-Gartengruppe.** Gestaltet gemeinsam einen Garten und erweitert dabei den Blick auf eure Gemeinschaft um andere Lebewesen, die ebenfalls die Buddha-Natur widerspiegeln.

**Feiert die Bestäuber.** Bringt Bio-Obst oder Honig als Gabe zum Altar und verbindet dies mit dem gemeinsamen Vorsatz, euren $CO_2$-Fußabdruck und den Einsatz schädlicher Chemikalien zu reduzieren.

**Bezieht Bestäuber in geführte Meditationen ein.** Integriert das Bewusstsein für unsere Verbundenheit mit Bestäubern und anderen Lebewesen in traditionelle Meditationsformen.

**Veranstaltet eine Ferienfreizeit mit „Bienen für den Frieden" oder integriert die Aktivitäten in eure Kinderprogramme.**

www.beesforpeace.org/ferienfreizeiten.html

# **9 Schritte** zu eurem Garten der grundlegenden Güte mit heimischen Pflanzen

**Schritt 1**

Wählt einen geeigneten Standort mit einigen Stunden Sonne pro Tag.

**Schritt 2**

Prüft euren Boden: sandig, lehmig oder humusreich?

**Schritt 3**

Sucht euch heimische Wildblumen, Gräser und Sträucher unter Beachtung der 3 × 3 × 3-Regel aus: pflanzt drei heimische Pflanzenarten, setzt jeweils mindestens drei Exemplare und sorgt für Blüten in drei Jahreszeiten.

**Schritt 4**

Verzichtet auf Pestizide, Herbizide und Torf.

**Schritt 5**

Erstellt einen einfachen Pflegeplan, sowie flache Wasserstellen und Nistmöglichkeiten.

**Schritt 6**

Lasst Stängel, Samenstände, Laub und kleine ungestörte Bereiche als Überwinterungsmöglichkeiten.

**Schritt 7**

Teilt Samen, Pflanzen und Wissen mit anderen.

**Schritt 8**

Ladet weitere Menschen ein, selbst einen Garten mit heimischen Pflanzen anzulegen.

**Schritt 9**

Legt gemeinsam fest, wer den Garten langfristig pflegt.

Dein Schöpfungsarten mit heimischen Pflanzen!

Scannt den QR Code, um herauszufinden, welche Pflanzen bei euch heimisch sind

# Ein Garten der grundlegenden Güte mit in Deutschland heimischen Pflanzen

## Kleine Braunelle

Die Braunelle wächst niedrig, fast unsichtbar am Boden, und blüht dennoch Juni-Oktober violettblau. Sie ist Heilpflanze gegen Diptherie und Nahrungsquelle für Insekten, die sonst wenig finden.

Hier werden einige in Deutschland heimische Blütenpflanzen sowie deren ökologische Beziehungen zu lokalen Bestäubern vorgestellt. Grund dafür ist, viele Bestäuber haben sich zusammen mit einheimischen Pflanzen entwickelt. Sie laden uns dazu ein, darüber nachzudenken, wie die jeweilige Pflanze mit unseren tief verwurzelten spirituellen Werten in Einklang stehen und diese symbolisieren könnte. Lasst euch und eure Gemeinschaft von diesen Anregungen dazu ermutigen, gemeinsam über das Verhältnis zwischen euren Traditionen und dem ökologischen Lebensraum nachzudenken, den wir heute – gemeinsam mit anderen Menschen, Pflanzen und Tieren – bewohnen.

## Natternkopf

Eine der wichtigsten Bienenweidepflanzen Deutschlands. Über 50 Wildbienenarten nutzen den Natternkopf, darunter hochspezialisierte Arten wie die Natternkopf-Mauerbiene (Hoplitis adunca),

# Ein Garten der grundlegenden Güte mit in Deutschland heimischen Pflanzen

## Wilde Malve

Nektar und Pollen für zahlreiche Wildbienen, Hummeln und Schmetterlinge. Besonders wichtig für die Malven-Maskenbiene (Hylaeus signatus). Historisch eine der wichtigsten Heilpflanzen Europas.

## Acker-Witwenblume

Gehört zu den artenreichsten Insektenpflanzen unserer Wiesen; ihre offenen Blüten stehen vielen Lebewesen gleichermaßen zur Verfügung.

## Wiesen-Flockenblume

Blüht von Juni bis September und bietet Nahrung während der „Nektarlücke“ im Spätsommer.

## Wiesen-Margerite

Schlicht, unauffällig und dennoch ökologisch außerordentlich wertvoll als Nahrung für zahlreiche Käfer, Wildbienen und Schmetterlinge.

# Ein Garten der grundlegenden Güte mit in Deutschland heimischen Pflanzen

## Eingriffeliger Weißdorn

Extrem langlebig (200–400 Jahre), bietet über 140 Insektenarten Nahrung für Erwachsene und Raupen als auch Brut- und Nistmöglichkeiten für über 30 Vogelarten.

## Wilde Möhre

Die flachen Blütendolden locken eine große Vielfalt von Insekten ein.

## Echter Dost

Der Dost blüht spät, im Hochsommer, wenn die Wiese schon vertrocknet – und gerade dann wird er zum Magneten für Schmetterlinge und Wildbienen. Er ist Heil- und Gewürzpflanze zugleich.

## Wiesen-Schafgarbe

Fürsorge und Wiederherstellung; lockt zahlreiche Bestäuber und nützliche Insekten an.