

# Selbstprüfung im Hinblick auf umweltfreundliche Gewohnheiten

*B. Samiddhi*

Monitoring ist heutzutage der Begriff für die Beobachtung und Beschreibung von Abläufen. Beobachten und Betrachten sind mittlerweile wirtschaftliche Überbegriffe geworden. Aber antike Philosophen und Denker meinten damit Selbstprüfung. Selbstprüfung kommt der Achtsamkeit nahe, was bedeutet, sich seiner Absichten, Gedanken und Handlungen gewahr zu sein. Gewahr zu sein, was wir uns vorgenommen haben, was um uns herum geschieht und ob es in unser moralisches Selbstverständnis, auch gegenüber unseren Mitmenschen, hineinpasst.

Seneca empfiehlt, uns regelmäßig zu prüfen, unsere Schlüsse zu ziehen, ob wir das, was wir uns vorgenommen haben, auch erreichen können.

Als Menschen verändern wir uns ständig und möchten dabei lernen, persönliche Fortschritte zu machen. Das ist ein dynamischer Prozess – immer wieder hinzuschauen und uns dabei zu prüfen.

Wir leben in einer digitalen „Multioptionengesellschaft“, in welcher wir etwas schnell und einfach online durch Anklicken bestellen können. Konsum beinhaltet aber oft auch, dass wir Dinge, die wir nicht mehr haben wollen, einfach wegwerfen. Selbstprüfung hilft uns, unsere Bedürfnisse und unser Verhalten in regelmäßigen Abständen kritisch zu bilanzieren.

Die buddhistischen Verhaltensempfehlungen basieren auf einer spirituellen Ebene. Sie zielen darauf ab, unser Verhalten und unsere Handlungen von Gier, Hassgefühl und Verblendung zu befreien. Solche negativen Emotionen tragen dazu bei, dass der Konsument alles haben möchte, selbst Dinge, die nicht notwendig sind. Dadurch verlieren wir, wahre Bedürfnisse, nötige Dinge zu erkennen.

Unsere wichtige Lebensaufgabe ist daher, negative Emotionen, unangemessene Gewohnheiten oder umweltschädigendes Verhalten bewusst zu erkennen und zu vermeiden. Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse kennen und wissen, was wir brauchen, dann können wir in einen „naturgemäßen Zustand“ mit Ausgeglichenheit und seelischer Harmonie gelangen.

