

Buddhismus und Ernährung

In einem Internetforum eines in Deutschland ansässigen buddhistischen Klosters wurde von einem Gast folgende Frage bezüglich der Ernährung im Buddhismus gestellt:

"Buddhismus und Ernährung: Haben wir als Buddhisten das Recht, Tieren etwas wegzunehmen?"

Das ist jetzt etwas verallgemeinert, sicher gibt es auch Buddhisten, die sich vegan ernähren. Also z.B. warum nehmen wir den Kühen die Milch weg, die eigentlich in ihrer Zusammensetzung nicht für uns, sondern für die Kälbchen sind. Jenen wird aber mittlerweile kaum die Milch ihrer Mütter gegönnt, sondern sie werden mit anderen Flüssigkeiten aufgepäppelt, gemästet und ermordet. Sicher nicht von Buddhisten, aber indem wir die Milch, oder die daraus entstandenen Produkte essen, akzeptieren wir auch den Mord an den Kälbern oder die Ausbeutung der Kühe! Sicher war das in Buddhas Zeiten nicht so extrem, aber heute ist es so!

Ebenso mit den Eiern der Hühner oder anderen Vögeln, woraus eigentlich ihr Nachwuchs werden sollte; wenn wir sie essen, akzeptieren wir auch den Mord an den männlichen Küken! Z.B. wenn man täglich ein Ei essen würde, würden im Laufe unseres Lebens 70 Hennen misshandelt und umgebracht und ebenso viele männliche Küken unmittelbar nach dem Schlüpfen vermust oder vergast.

Wenn auch die Mönche alles essen müssen, was man ihnen anbietet, so wäre es doch für buddhistische Laien ein Leichtes, sich dieses mal vor Augen zu führen und es zu ändern! Sicher hat der Buddha es in seiner Zeit abgelehnt, dass seine Mönche Vegetarier werden, aber damals gab es auch keine Massentierhaltung und die Laien haben sicher auch nicht jeden Tag Fleisch gegessen oder es den Mönchen gegeben. Es ist halt etwas, das mich schon lange quält, wie damit umgehen, denn wenn der Erwachte die Anwendung der Sīlas für alle Wesen gelten ließ, dann muss man sich heute schon darum Gedanken machen.

Wie seht Ihr das?"

Das ist wohl ein Thema, das der gesamten buddhistischen Gemeinde stets eine Grundlage zum Diskutieren und Grübeln gibt.

Auch wenn es vielleicht seltsam klingen mag, aber genau diese offensichtlich haltlose Situation führt dorthin, wo sie eigentlich hinführen soll. Man kann auch sagen, dass genau das der Antrieb ist, seine Lebensweise stets zu verbessern und sie vielleicht zu einem Optimum zu treiben, wobei dieses Optimum nicht in Patentlösungen, die wenig

oder gar keine Achtsamkeit benötigen, zu finden ist.

Grundsätzlich muss man unbedingt zwischen Fleisch essen und Fleisch begehren unterscheiden und sich dabei Mitgefühl (Tugend) immer vor Augen halten. Dieses Mitgefühl kann uns sehr helfen, uns mit unserem eigentlichen Problem zu beschäftigen und das ist der Hunger bzw. der Durst (d.h. die Gier).

Wenn da keine Gier ist, ist da kein Leiden. Wenn man nicht nach Fleisch verlangt, hat man keinen Anteil am Tod eines Lebewesens.

Nun könnte jemand auf die Idee kommen (da gibt es ja genug, die so denken), dass die Lösung in vegetarischer Begierde liegen könnte. Vom Genuss von Fleisch abzustehen ist sicherlich ein gutes erstes Training, wenn man diesem Genuss stark erliegt. Wie es aber so ist, ist Gier und das damit verbundene Leiden eine absolute Gesetzmäßigkeit, die uns dann auch gleich klar wird, wenn wir daran denken, wieviele Lebewesen systematisch vernichtet werden (ganz abgesehen von den Lebensräumen, den wir anderen Lebewesen - den Tieren - damit ja wegnehmen), um zu vegetarischer Nahrung zu kommen. Auch ist nirgendwo in den Texten ein klarer Hinweis zu finden, dass Pflanzen keine Lebewesen sind und nicht Teil vom *Samsāra* (zum Gegenteil siehe z.B. "Vāsettha Sutta" MN 98). Es gibt sogar Ausführungen, wonach Pflanzen auf einer sehr heiligen Stufe stehen, möchte man Lebensformen im *Samsāra* klassifizieren. Viele lassen sich da diverse Konstruktionen von fühlend oder nicht fühlend einfallen und meinen, dann es mache nichts, nicht Fühlendes zu verletzen. Auch im so berühmten Ahi-Sutta (AN 4.67), das der Buddha seinen Schülern zum Schutz vor Unheil gegeben hat (ein Mönch war durch einen Schlangenbiss getötet worden), wird nicht zwischen verschiedenen Arten von Leben unterschieden:

Mögen alle Kreaturen (*sata*),
alles Lebende (*pāṇā*),
alles Geborene (*bhūtā*),
jedes einzelne und alle zusammen
mit guter Fügung zusammentreffen.
Möge keinem von ihnen Schlechtes widerfahren.

Dieser Wunsch, diese Form des uneingeschränkten Wohlwollens kann naturgemäß nur in einer Lebensweise entfaltet werden, in der man auch so leben kann, wie man es allen anderen wünscht, da es sonst nur eine heuchlerische Haltung wäre, die uns früher oder später belasten würde. Jedenfalls ist hier das Bewusstsein davon, was man als Lebewesen betrachtet, ausschlaggebend und sollte jedoch nicht als Ausrede verwendet werden.

Je umsichtiger das Bewusstsein hinsichtlich der Vielfalt der Mitlebewesen wird, um so klarer wird, dass der Ansatz nun nicht wirklich in der Art der Speise liegt, sondern wie man zu dieser Speise kommt. Aus einer Absicht geht jede Handlung hervor und dort ist auch der Platz, wo wir arbeiten müssen bzw. sollen.

In der buddhistischen Praxis ist daher Bescheidenheit und Einschränken der Sinnesbegierden vorrangig und weniger Modelle, die es uns erlauben auszurasen

und unserer Tugend damit einen niedrigen Rang geben. Leben ernährt sich von Leben. Das ist eine Tatsache, die der Buddha - einer Erzählung nach - als kleiner Junge mit Erschrecken feststellte, als er mit seinem Vater an Erntedankfeierlichkeiten teilnahm und der Freude der Menschen nicht folgen konnte, als er den Ochsen sah, wie er sich abmühte und wie der Pflug alles, was ihm im Wege stand auseinanderriss. Das Insekt frisst die Blume, der Frosch das Insekt, die Schlange den Frosch, der Adler die Schlange, der Jäger schießt den Adler und die Überreste des Jägers nähren irgendwann die Blumen. Mit dieser Feststellung wird die Bedeutung der Masse von Leiden in unserer Welt klar und deutlich, und damit kommt man auch unweigerlich zum Bestreben, das hinter der Praxis des Achtfachen Pfades liegt: Das Entkommen aus dem Kreislauf von Geburt und Tod, das Versiegen des Durstes, vielleicht noch in diesem Dasein.

Sich mit der Nahrungskette wirklich intensiv zu befassen, sich selbst darin zu erkennen und das Leid darin zu sehen, kommt der Begegnung mit den Himmlischen Boten gleich. Wer den Himmlischen Boten von Angesicht zu Angesicht begegnet ist und das Glück hat, in den Kontakt der Lehre Buddhas zu kommen, wird mit großer Wahrscheinlichkeit beginnen, Rechte Sichtweise zu entwickeln, die den Einstieg in den Achtfachen Pfad darstellt.

"Was ist nun Rechte Erkenntnis? Das Leiden kennen, die Entwicklung des Leidens kennen, die Auflösung des Leidens kennen, den zur Auflösung des Leidens führenden Pfad kennen: das nennt man Rechte Erkenntnis."

- DN22

"Das Leiden kennen" ist hier die unausweichliche Feststellung, dass alle zusammengesetzten Dinge, alles Geborene, dem Altern, der Krankheit und dem Vergehen unterliegt und daraus wird auch klar, dass all diese Dinge leidvoll sind. Dem Kreislauf der Nahrungskette liegt die Kette des bedingten Entstehens zugrunde, die "Entstehung des Leidens" und mit der Tatsache, dass alles Bedingte ohne der ursächlichen Bedingung nicht entsteht, wird auch klar, dass es eine Lösung gibt, die zur "Auflösung des Leidens" führt und den Weg beschreibt, nämlich "den zur Auflösung führenden Pfad".

Rechte Sichtweise geht dem Achtfachen Pfad voraus und ist ausschlaggebend, ob die Praxis erfolgreich ist oder nicht. Solange wir einen Weg daran vorbei nachlaufen, halten wir insgeheim die Ansicht, dass es eine Alternative gibt und diese geglaubte Alternative lenkt uns stets vom Pfad ab und führt uns meist zu philosophischen Stützen, um unsere Absichten zu rechtfertigen.

Rechte Sichtweise führt unweigerlich zur Rechten Absicht (Entschlossenheit):

"Und was ist Rechte Entschlossenheit? Entschlossen in Entsagung zu sein,

in Freiheit von Feindschaft, in Nichtverletzen: Das wird Rechte Entschlossenheit genannt."

- SN 45.8

Hier finden sich auch die ersten Ansätze zur Verbesserung der Situation im Bezug zur Ernährung, die aus Mitgefühl, aber auch aus Weisheit entspringen: "Entschlossenheit zur Entsagung und die Absicht nicht zu verletzen."

Rechte Absicht ist der Ursprung von Rechter Rede, Rechter Handlung und in weiterer Folge von Rechter Lebensweise. Und diese Pfadfaktoren drehen sich mit der Rechten Anstrengung im Kreis, um sie zu einer Perfektion zu bringen, in der wir eine Tugend entwickeln, die unseren Geist leichter macht und uns von zusätzlichen Verunreinigungen (meist sehr subtil und unterbewusst) des Alltags schützt, die auch auf alle anderen Lebewesen mehr und mehr Rücksicht nimmt.

Dabei mag man vielleicht glauben, dass Rechte Rede hier nicht so eine Rolle spielt, jedoch werden wir gleich merken, dass Rechte Rede in Hinblick auf Fragestellungen "wie soll ich mich ernähren" sehr wohl großen Einfluss haben kann, wenn da z.B. Empfehlungen gegeben werden.

"Und was ist Rechte Rede? Abstehen vom Lügen, von entzweierender Rede, von verletzender Rede und von unnützem Geschwätz: Das nennt man Rechte Rede."

- SN 45.8

In der Rechten Absicht sind die beiden Elemente, Absicht zum Entsagen und Absicht zum Nichtverletzen enthalten. Da hat sich in unserer Gesellschaft ganz natürlich eine gewisse Absicht zum Nichtverletzen gebildet und Hass als auch Verletzendes wird von den meisten Menschen klar als negativ und leidbringend angesehen. So finden wir heute auf den Fleischmärkten keine lebenden Tiere mehr, wie es heute in Ländern Südostasiens noch ganz normal ist. Das ist auf der einen Seite eine schöne Sache, auf der anderen jedoch ein sehr trügerisches Gaukelspiel, das uns leicht in die Irre führen könnte, würden wir trotzdem nicht sehr aufmerksam sein.

Es hat sich auch ein breiter Anspruch entwickelt "sauberes" Essen zu verlangen, jedoch ist es die Natur des Marktes von der Begierde zu leben und diese Begierde sucht sich dennoch ihre Wege, gestillt zu werden, wie sich auch die Begierde Wege sucht, diesen Markt zu vergrößern, um offensichtlicher Kritik zu entkommen. Wie immer liegt die Entscheidung aber bei dem, der eine Handlung begeht, wo immer er gerade steht.

Die Komplexität dieser Lüge durch fein verpacktes und bis zur Unkenntlichkeit verziertes Fleisch (Nahrung allgemein) suggeriert einem, dass wir in einer sehr heilen Welt leben, doch das Leiden ist hier einfach nur aus unserem Palast verbannt. Ein

tugendhafter Mensch irgendwo in einem "unterentwickelten" Land würde es relativ leicht haben, heilsamer zu seiner Nahrung zu kommen, da er sich vielleicht selbst und direkt darum kümmern kann. Wenn er heute eine Kokosnuss möchte, kann er vorsichtig auf die Palme hochsteigen und sich diese umsichtig zur Nahrung machen ohne dabei zahlreiche Lebewesen zu verletzen oder gar zu töten. Für einen "modernen" Menschen, der über Jahre das Opfer der eigenen Bequemlichkeit geworden ist, ist diese viel schwieriger geworden, auch wenn es für die meisten Leute aus ärmlichen Ländern ebenfalls viel leidloser erscheint. Wie sich das ganze "rächt", sehen wir heute gut mit all den aufkommenden Wohlstandskrankheiten, wobei auch viele der psychischen Krankheiten nicht ausgeschlossen sind.

Da gibt es nun zahlreiche Lügen, die wir nur allzu gerne adoptieren, die das ebenfalls wichtige Thema des Entsagens, oder der Bescheidenheit stets verdrängen. Eine davon wäre "Wenn Du mitfühlend bist, dann iss kein Fleisch" die dann bis zu veganer Ernährung und all ihren gesundheitlichen Problemen und endlosen Neuentdeckungen und Verwerfungen führt. Neben den laufenden Kühlschränken, Spezialverarbeitungen und dem Boom der Ernährung für Menschen, die gut sein wollen, übersieht man aber leicht, wie die Regenwälder unserer Welt, die letztlich auch die Plätze sind, wo sich die Heiligen aller Zeiten entwickelt und aufgehalten haben, in Flammen stehen, wie sie systematisch gerodet werden und nach und nach verschwinden.

Auch entstehen immer wieder Ideen von schonendem Töten und "artgerechter" Haltung und Zucht der Nahrung, welche sicherlich einem mitleidvollen Gedanken, aber keinem mitfühlenden Gedanken entspringen. Die Absicht und das Ziel der Handlungsweise eines Schülers des Buddha genauer und eindringlicher zu erklären ist daher eine sehr wichtige Sache, um nicht mit einer Lüge noch viel mehr Unheil zu stiften, als ohne solch einen Rat. Und dass solche Pauschalideen auch zu Feindschaft führen, ist im Streit um "was eine Laie oder Mönch essen sollte" unter den verschiedenen Schulen nicht zu übersehen, womit wir beim dritten Aspekt der rechten Absicht wären: "Freiheit von Feindschaft". Ein Ringen um "wer nun der Tugendhaftere ist" und ungeklärte Kritik an der Lebensweise anderer zu führen, kann zu langer Feindschaft führen. Wir sind heute alle noch nicht perfekt und nur wenige von uns leben nach der höchsten Tugend abseits von gewöhnlichen Leben.

Daher ist es gut, sich stets an die eigene Rechte Absicht zu erinnern und diese auch vollständig zu verinnerlichen, wirkt sie doch an beiden Seiten der Medaille, dem Hass und der Gier auf selbige Weise und sorgt so für das so wichtige Mittelmaß, dass sich mit der Ursache beschäftigt und sich nicht auf heuchlerische Thesen stützen kann. Manchmal müssen wir auch über unsere Ernährungsweise schweigen, da es vielleicht an Verständnis von Seiten der anderen fehlt.

Wenn wir nun von der Sprache zur Handlung schreiten, ist klar, dass Nichtverletzen und Nichttöten oberstes Gebot in unserem Training ist. Sehr wichtig ist es, sich als Übung stets so zu betachten: "Wir sind jetzt noch nicht perfekt, aber gewillt uns zu verbessern." Wichtig ist hier die Absicht, die zusammen mit dem jeweiligen Verständnis (Bewusstsein) die passende Entscheidung findet. Und das am besten mit

wenig Spekulation.

"Und was ist Rechte Handlung? Davon abstehen, Leben zu nehmen, abstehen vom Stehlen und abstehen von Unkeuschheit. Das nennt man Rechte Handlung."

- SN 45.8

Wenn wir nun in der Situation eines Laien sind, werden wir versuchen, das Töten zu vermeiden. Jetzt mag man sich vielleicht die Gedankenbrücke schaffen, dass man ja nicht tötet, wenn man Fleisch beim Fleischhauer oder im Supermarkt kauft. Diese Brücke, wenn sie denn errichtet wurde, zerfällt, wenn man nachdenkt, ob der Fleischhauer Schweine schlachten würde, wenn diese nicht gekauft werden würden. Der Wille und die Begierde haben also, wenn auch indirekt erscheinend, direkten Einfluss. Anders würde es wohl aussehen, wenn jemand Fleisch anbietet, der das nicht gewerbsmäßig vertreibt (z.B. von einer Notschlachtung). Auch spricht nichts dagegen, Fleisch anzunehmen, wenn es absichtslos gegeben wird. Wenn Freunde oder Gönner zum Beispiel nun aber im Glauben sind, dass man gerne Fleisch hat aber nicht töten darf, kann es durchaus sein, dass hinter dieser Gabe eine Absicht steht. Man wird daher nicht darum herumkommen, seine Lebenseinstellung klar zu vermitteln und auch zum Ausdruck bringen, dass man andere nicht zu unheilsamen Taten veranlasst sehen möchte. Das sollte dann auch keine Hintertür sein für ein Ausweichen, nicht an unseren Begierden zu arbeiten. Wenn wir wissen, dass jemand uns zuliebe tötet oder töten lässt, würden wir damit dieses unter Umständen nicht nur akzeptieren, sondern auch nähren und natürlich Anteil daran haben. Ein Fleischliebhaber wird sich also auch hinter einer vielleicht gepflegten Ausdrucksweise nicht mit reinem Gewissen ausruhen können, wie das auch einem Gemüsefreund nicht gelingen wird, wenn er frei Gegebenes empfängt, oder stets zum Naheliegenden greift.

Daraus wird ersichtlich, dass man automatisch relativ wenig Fleisch essen wird, auch wenn man nicht dem Fleischessen entsagt, sondern "nur" vom Töten absteht.

Was nun die pflanzliche Nahrung betrifft, ist es vielleicht gut, sich das "Abstehen vom Stehlen" etwas vor Augen zu halten. Je näher die Nahrung ist, umso weniger wird man etwas nehmen, was anderen gehört, bzw. was stark zu Lasten anderer geht. Das Saisongemüse mag zwar nicht ganz dem Belieben entsprechen, hat aber sicherlich weniger Unheilsames an sich, als nach exotischen Früchten aus Übersee zu fragen. Von unserem Nachbarn (d.h. unserem Bauern bzw. Hofladen) wissen wir auch genauer, auf welche Weise er zu den Gütern, die er verkauft, kommt. So, wie wir nur allzu gut wissen, dass es gerade dort, wo Produkte sehr billig produziert werden, kaum Gedanken an Nachhaltigkeit und Ethik gibt.

Aber es wäre natürlich auch ziemlich in den Sack gelogen, wenn man zum 20km entfernten Biobauern mit dem Auto fährt, um Leiden zu mindern, wenn man bedenkt, was so auf der Straße und der Windschutzscheibe auf der Strecke bleibt. Auch hat

Aufbewahrung und Zubereitung oft eine sehr nachteilige Wirkung auf unsere Umwelt und auf andere. Einfache und naheliegende Nahrung, sowie weniger Vorausplanen (im Sinne von Angst, morgen zuwenig zu haben), wie man zu seiner Nahrung kommt, ist meist viel heilsamer, als komplizierte Systeme zu entwickeln.

Dazu vielleicht eine kurze Geschichte von Ajahn Fuang, die vielleicht besser als andere die Haltung aus buddhistischer Sicht erklärt:

Einst beschloss eine Frau, die bei ihm seit kurzer Zeit lernte, ein Essen zuzubereiten, um es ihm zu spenden. Um sicher zu gehen, dass es etwas ist, was er auch mochte, fragte sie ihn geradeheraus: "Welches Essen mögen sie, Than Phaw?"

Seine Antwort: "Essen das in Reichweite ist."

Lebt man auf dem Land, hat man es wahrscheinlich leichter, sich seine Nahrung so auszusuchen, dass es seiner ethischen Entwicklung auch besser entspricht. Hier auf dem Land zu leben und mehr von Früchten, unbefruchteten Eiern und geteilter Milch zu leben, könnte vielleicht eine Möglichkeit sein, um sich aus diversen Handlungen im Bezug auf die Nahrung nicht zu sehr zu belasten. Letztendlich schmecken Dinge, die man sich selbst und gewissenhaft gezogen hat, auch immer besser.

Und der dritte Anteil der Rechten Handlung enthält nicht nur die sexuelle Völlerei. Man kann sich diesen Aspekt stets auch im Hinblick auf die Handlung, im Bezug zur Nahrungsaufnahme ins Gedächtnis rufen. Und hier ist vielleicht einer der wichtigsten Ansätze in der buddhistischen Ernährung. Gesund und bescheiden bilden in gewisser Weise einen Kreis. Bescheiden sichert die Gesundheit, nicht nur körperlich sondern auch mental. Nicht zuletzt ist das Reduzieren der Nahrungsaufnahme und vor allem das Abstehen von unzeitigem Essen eine Praxis, die nicht nur einem selbst hilft, sondern auch weniger von unseren Mitlebewesen abverlangt. Was wir nicht über das Maß der Notwendigkeit nehmen, wird anderen nicht fehlen oder nach wie vor zur Verfügung stehen und verursacht auch keine zusätzlichen Forderungen, mehr zu produzieren.

Seine Mahlzeiten auf fixe Uhrzeiten zu beschränken oder vielleicht gar zu reduzieren hat jedenfalls nicht nur guten Einfluss auf unsere eigene Disziplin. Nicht umsonst heißt es, dass Achtsamkeit und Tugend nicht nur uns selbst, sondern auch unzählige anderen Wesen vor Leiden schützen.

Was hier aber dennoch anzuführen ist, ist dass dies nicht zu einer nutzlosen Ohnmacht führen sollte. Wir können unserer natürlichen Güte durchaus vertrauen, wenn wir eine Entscheidung treffen müssen, auch ohne stets alle Ursachen und Wirkungen nach außen hin zu betrachten, sondern uns statt dessen auf unsere Absicht hier und jetzt konzentrieren.

Dem allen ist zu entnehmen, dass man, wenn man sich ernsthaft mit dem Achtfachen Pfad auseinandersetzt, seine Lebensweise ebenfalls anpassen muss, um seinem Gewissen mit reifender Erkenntnis und Bewusstsein gerecht zu werden, was natürlich

besonnen und Schritt für Schritt erfolgen sollte.

Auch sind oft andere Gepflogenheiten weitaus verletzender für andere Lebewesen als Ernährung und diese sollte man nicht aus den Augen verlieren. Eine spartanische Lebensweise im Hinblick auf Nahrung zu führen, sich jedoch in allen anderen Sinnenbegierden unmäßig zu verhalten, verbessert weder die eigene Situation noch die der anderen Lebewesen.

Mit zunehmender Bescheidenheit verringert sich auch die Notwendigkeit, Unmengen an Reichtum anzuschaffen und der Alltag wird bewusster und vielleicht nicht mehr zu sehr in etwas getrennt, was wir gerne Arbeit und Freizeit nennen und wo wir uns eine künstliche Grenze dazwischensetzen, 'das bin ich' und 'das muss ich'. Das "ich" und das "muss" wachsen so näher zusammen und werden dann auch gemeinsam zu einem Besseren und mehr entsprechend der Realität geführt. Die Lebensweise wird dann immer weniger in Lebenszwänge und Lebensfreuden getrennt und der Alltag wird einfacher, aber glücklicher gelebt.

"Und was ist Rechte Lebensweise? Das ist der Fall, wo ein Schüler des Erhabenen von unehrlicher Lebensweise absteht und sein Leben in rechter Lebensweise führt. Das nennt man Rechte Lebensweise."

- SN 45.8

Was den Unterhalt und das Tagesgeschäft betrifft, gab Buddha seinen Laienschülern Auskunft, welche Lebensweisen für einen ernsthaften Laien nicht angemessen sind:

"Ein Laienschüler sollte nicht in fünf Arten von Geschäften verwickelt sein. Welche fünf? Geschäfte mit Waffen, Geschäfte mit Menschen, Geschäfte mit Fleisch, Geschäfte mit Rauschmitteln und Geschäften mit Gift"

- AN 5.177

Hier sieht man ganz klar, dass der Buddha nichts vom Handel mit Lebewesen hielt und diese nicht als Gegenstand der Bereicherung für seine Schüler wollte und von einer Verwicklung darin gleich gänzlich abriet. Auch hier mag man vielleicht zu dem Schluss kommen, dass Vegetarismus des Rätsels Lösung ist, jedoch lässt man dabei vielleicht das "Verwickeltsein in Geschäften mit Gift" außer acht, ohne welche es heute kaum zu Gemüse auf unseren Großmärkten kommt. Auch die Geschäfte mit Waffen sind hier vielleicht nicht so sehr bedacht, wenn man sich die großen Maschinen ansieht, die heute unsere Äcker bearbeiten.

All das führt uns vielleicht in gewisser Weise zu einem weiteren wichtigen Aspekt der Rechten Lebensweise, der Ehrlichkeit.

So beschreibt der Buddha im Adiya-Sutta (AN 5.41), dass Wohlstand immer nur dann

wirklich genossen werden kann, wenn man diesen *"durch Aufbietung seiner Kraft erworben hat, durch seiner Hände Fleiß, im Schweiß seines Angesichtes, auf rechtmäßige, ehrliche Weise verdient hat."* - *"Damit macht er sich selber glücklich und zufrieden und bewahrt sich ein vollkommenes Wohlsein."* Und auch alle um sich herum.

Wie groß oder klein Besitz und Wohlstand auch sein mögen, führen sie durch eigene Arbeit immer zu einem Wohl, welches das Gewissen nicht belastet, den Geist leichter macht und aus diesem Umstand auch weniger verletzend ist, sollte auch einmal der Wohlstand schwinden.

Aus alledem ist unweigerlich zu erkennen, dass der Achtfache Pfad zu einer stetigen Weiterentwicklung und Verbesserung einlädt, um auch die entsprechenden Früchte zu tragen. Auch kann man erkennen, dass die subjektive Situation jedes einzelnen verschieden ist, sich stets ändert und man daher keinerlei Patentrezepte für Laien geben kann. Auch hier muss man sich den eigenen Rahmen entsprechend gestalten, etwas dafür tun und sich unweigerlich auch mit dem Loslassen beschäftigen und die Lebensweise anpassen.

Auch wird mehr und mehr klar, warum Ordinierte so leben wie sie leben und warum es so viele Regeln im Bezug auf die Nahrung für Ordinierte gibt. Diese Lebensweise ermöglicht es von vornherein (wenn man von den weltlichen Dingen vollkommen loslassen kann), all die Probleme, die man als Laie hat, zu umgehen, was aber nicht heißt, dass diese auch wirklich immer umgangen werden. Auch hier finden sich oft ideenreiche Überbrückungen der Höchsten Lebensweise, dem Ernähren von dem, was frei gegeben ist. Für einen Mönch ist es daher sehr schwer gewissenrein ohne Almosenrunde zu leben und gerade unsere Gesellschaft in der noch kaum Verständnis für "nicht involviert sein" (welches tatsächlich direkt wirkt) herrscht, ist es wahrscheinlich nicht immer möglich, sich an Höchste Tugend zu halten, aber auch hier spielt die Absicht und Bequemlichkeit eine Rolle und ist Schlüssel zum gewissenreinen Leben. Es liegt auch hier immer an der einzelnen Person.

Mit der rechten Sichtweise im Hinterkopf und dem Leiden, das durch Nehmen entsteht, versteht man nun auch leichter, warum die von "Speiseresten" lebenden Ordinierten traditionell "Preah karuna" (Herr des Mitgefühls) genannt werden.

Aber auch seinen ordinierten Schülern, die von dem Leben, was bereits zuviel genommen wurde, die sich von Brockenspeise ernähren, hat er stets nahegelegt, wie Nahrung anzusehen ist, selbst wenn sie ohne Strenge gegeben ist. Am besten beschreibt das wohl das Puttamaṃsūpama-Sutta (SN 12.63):

Fleisch vom Sohn

1. Ort der Begebenheit: Sāvatti.
2. "Diese vier Nahrungsstoffe, ihr Bhikkhus, dienen den Wesen, die (schon) geboren sind, zur Erhaltung oder den Wesen, die nach Wiedergeburt suchen, zur Förderung.

3. Welche vier?

Die essbare Speise, grobe oder feine;
die Berührung ist die zweite;
die Denktätigkeit des Geistes ist die dritte;
das Bewusstsein ist die vierte.

Das also sind, ihr Bhikkhus, die vier Nahrungsstoffe für die Wesen, die (schon) geboren sind, zur Erhaltung, und für die Wesen, die nach Wiedergeburt suchen, zur Förderung.

4. Und wie ist, ihr Bhikkhus, der Nahrungsstoff essbare Speise zu verstehen?

5. Gerade so, ihr Bhikkhus, wie wenn zwei Eheleute mit spärlicher Reisezehrung den Weg durch eine Wildnis [178] anträten, und sie hätten einen einzigen Sohn, der ihnen lieb und wert wäre.

6. Nun aber würde, ihr Bhikkhus, von den beiden Eheleuten, während sie in der Wildnis sich befänden, die spärlich bemessene Reisezehrung aufgebraucht, ginge zu Ende; sie wären aber aus dem übrigen Teil der Wildnis noch nicht heraus gekommen.

7. Nun aber käme, ihr Bhikkhus, den beiden Eheleuten der Gedanke: 'Unsere spärlich bemessene Reisezehrung ist aufgebraucht, ist zu Ende gegangen, und wir sind aus dem übrigen Teil der Wildnis noch nicht heraus gekommen. Wie wäre es jetzt, wenn wir unseren einzigen Sohn, der uns lieb und wert ist, töteten, Dürrfleisch und eingepfeffertes Fleisch [179] herstellten und, indem wir des Sohnes Fleisch äßen, aus dem übrigen Teil der Wildnis heraus kämen, damit wir nicht alle drei umkommen müssen?'

8. Und nun töteten, ihr Bhikkhus, die beiden Eheleute ihren einzigen Sohn, der ihnen lieb und wert war, stellten Dürrfleisch und eingepfeffertes Fleisch her und kämen, indem sie des Sohnes Fleisch äßen, aus dem übrigen Teil der Wildnis heraus, und sie äßen des Sohnes Fleisch und pressten es an die Brust, (klagend): 'Wo bist du, einziger Sohn, wo bist du, einziger Sohn?'

9. Was haltet ihr davon, ihr Bhikkhus? Würden diese Leute zu ihrer Freude den Nahrungsstoff zu sich nehmen, würden sie zu ihrer Lust den Nahrungsstoff zu sich nehmen, würden sie zu ihrem Genuss den Nahrungsstoff zu sich nehmen, würden sie zu ihrem Vergnügen den Nahrungsstoff zu sich nehmen?" - "Nein, Herr, das ist nicht der Fall."

10. "Würden nicht diese Leute, ihr Bhikkhus, nur eben, bis sie aus der Wildnis herausgekommen sind, diesen Nahrungsstoff zu sich nehmen?" - "Jawohl, Herr."

11. "Ganz ebenso, behaupte ich, ihr Bhikkhus, ist der Nahrungsstoff essbare Speise zu verstehen. Wenn der Nahrungsstoff essbare Speise, ihr Bhikkhus, richtig erkannt ist, ist auch die Begierde nach den fünffachen

sinnlichen Genüssen [180] richtig erkannt. Wenn die Begierde nach den fünffachen sinnlichen Genüssen richtig erkannt ist, dann gibt es auch die Fessel nicht, durch die gefesselt ein frommer Jünger wieder in diese Welt zurückkehren würde.

12. Und wie ist, ihr Bhikkhus, der Nahrungsstoff Berührung zu verstehen?

13. Gerade so, ihr Bhikkhus, wie wenn da eine Kuh mit aufgerissener Haut [181] bei einer Mauer stünde, so würden die in der Mauer hausenden Lebewesen von ihr zehren; wenn sie bei einem Baum stünde, so würden die im Baum hausenden Lebewesen von ihr zehren; wenn sie im Wasser stünde, so würden die im Wasser hausenden Lebewesen von ihr zehren; wenn sie in der freien Luft stünde, so würden die in der freien Luft hausenden Lebewesen von ihr zehren. Wo immer ja, ihr Bhikkhus, die Kuh mit aufgerissener Haut stünde, da würden immer die an der jeweiligen Stelle hausenden Lebewesen von ihr zehren: Ganz ebenso, ihr Bhikkhus, behaupte ich, ist der Nahrungsstoff Berührung zu verstehen.

14. Wenn der Nahrungsstoff Berührung richtig erkannt ist, ihr Bhikkhus, sind auch die drei Formen der Empfindung [182] richtig erkannt. Wenn die drei Formen der Empfindung richtig erkannt sind, dann, behaupte ich, gibt es für den frommen Jünger fürderhin nichts mehr zu tun.

15. Und wie ist, ihr Bhikkhus, der Nahrungsstoff Denktätigkeit des Geistes zu verstehen?

16. Gerade so, ihr Bhikkhus, wie wenn da eine über Mannesgröße tiefe Kohlengrube angefüllt wäre mit glühenden, nicht mehr rauchenden Kohlen [183]; und es käme da ein Mann daher, der gerne leben möchte, der kein Verlangen hätte zu sterben, der an Lustvollem Genuss hätte und Leidvollem widerstrebte; den nun packten zwei kräftige Männer bei beiden Armen und schleppten ihn zu der Kohlengrube: da wäre wohl, ihr Bhikkhus, weitab jenes Mannes Denken, weitab sein Wunsch, weitab sein Verlangen.

17. Warum das? Es wäre ja, ihr Bhikkhus, dem Mann wohl bewusst [184]: 'Wenn ich in die Kohlengrube stürzen werde, erleide ich infolge dessen den Tod oder Schmerz, der zum Tode führt.' Ganz ebenso, ihr Bhikkhus, behaupte ich, ist der Nahrungsstoff Denktätigkeit des Geistes zu verstehen.

18. Wenn der Nahrungsstoff Denktätigkeit des Geistes, ihr Bhikkhus, richtig erkannt ist, sind auch die drei Formen des Durstes [185] richtig erkannt. Wenn die drei Formen des Durstes richtig erkannt sind, dann, behaupte ich, gibt es für den frommen Jünger künftighin nichts mehr zu tun.

19. Und wie ist, ihr Bhikkhus, der Nahrungsstoff Bewusstsein zu verstehen?

20. Gerade so, ihr Bhikkhus, wie wenn da die Leute einen verbrecherischen Räuber eingefangen hätten und ihn dem König vorführten: 'Hier, Majestät, ist der verbrecherische Räuber, verhängt über ihn die Strafe, die dir beliebt.' Darauf hin spräche der König: 'Geht, ihr Leute, und trifft den Mann

um die Morgenzeit mit hundert Speißen' [186], und sie träfen ihn um die Morgenzeit mit hundert Speißen.

21. Und um die Mittagszeit spräche der König also: 'Ihr Leute, wie ist es mit dem Mann?' - 'Noch ist er am Leben, Majestät.' - Daraufhin spräche der König: 'Geht, ihr Leute, und trefft den Mann um die Mittagszeit mit hundert Speißen', und sie träfen ihn um die Mittagszeit mit hundert Speißen.

22. Und um die Abendzeit spräche der König also: 'Ihr Leute, wie ist es mit dem Mann?' - 'Noch ist er am Leben Majestät.' - Daraufhin spräche der König also: 'Geht, ihr Leute und trefft den Mann um die Abendzeit mit hundert Speißen', und sie träfen ihn um die Abendzeit mit hundert Speißen.

23. Was haltet ihr davon, ihr Bhikkhus? Würde wohl der Mann, von dreihundert Speißen getroffen, dadurch Schmerz und Qual empfinden?" - "Schon von einem einzigen Speiß getroffen, Herr, würde er dadurch Schmerz und Qual empfinden, geschweige denn, von dreihundert Speißen getroffen."

24. "Ganz ebenso, ihr Bhikkhus, behaupte ich, ist der Nahrungsstoff Bewusstsein zu verstehen.

25. Wenn der Nahrungsstoff Bewusstsein, ihr Bhikkhus, richtig erkannt ist, ist auch Geist und Körper (*nāma* und *rūpa*) richtig erkannt. Wenn Geist und Körper richtig erkannt ist, dann, behaupte ich, gibt es für den frommen Jünger künftighin nichts mehr zu tun."

Dem Buddha war es wichtig, dass man stets seine Absichten beobachtet, da diese uns zu Handlungen führen und diese wiederum Einfluss auf unser Bewusstsein haben. Je besser der Tugendteil des Achtfachen Pfades ist, je besser wir Tugend im Alltag umsetzen, desto größer werden unsere Erfolge im Bereich der Meditation und der daraus folgenden Einsicht sein. Dies wiederum gestaltet eine natürlichere Tugend, die aus einer Selbstverständlichkeit erwächst. Und wer weiß, vielleicht haben wir uns eines Tages auch durch Großzügigkeit gegenüber jener, die aus Mitgefühl den tugendreichen Weg Buddhas in seiner vorgegebenen Gesamtheit gehen, die Möglichkeit erarbeitet, selbst den Weg der höchsten Tugend zu gehen. Mit Geduld arbeiten wir so Schritt für Schritt an unserem und auch an aller anderen Glück.

Besser als sich auf irgendwelche Gedankenmodelle zu stützen ist es, stets ehrlich mit sich selber, seinen Absichten und seiner derzeitigen Situation gegenüber zu sein und all dies Schritt für Schritt mit rechter Anstrengung zu verbessern:

"Jemand unternimmt die Anstrengung, falsche Ansicht zu überwinden und Richtige Ansicht zu erlangen: das ist seine Richtige Anstrengung.

"Jemand unternimmt die Anstrengung, falsche Absicht zu überwinden und

Richtige Absicht zu erlangen: das ist seine Richtige Anstrengung.

"Jemand unternimmt die Anstrengung, falsche Rede zu überwinden und Richtige Rede zu erlangen: das ist seine Richtige Anstrengung.

"Jemand unternimmt die Anstrengung, falsches Handeln zu überwinden und Richtiges Handeln zu erlangen: das ist seine Richtige Anstrengung.

"Jemand unternimmt die Anstrengung, falsche Lebensweise zu überwinden und Richtige Lebensweise zu erlangen: das ist seine Richtige Anstrengung.

- MN 117

oder auch hier kurz gefasst:

"Kein Unrecht tun und immer nach dem Guten trachten,
Sein Denken reinigen: dies lehren die Erwachten."

- Dhp 183

Wenn man mit Vorwürfen bezüglich der Ernährung konfrontiert wird - etwas, was heute leider auch von buddhistischen Lehrern oft auf eine absolute Ansicht gebracht wird, was vom Buddha so nicht vermittelt wurde -, ist es, denke ich, nicht falsch, sich Zeit zu nehmen und den Gedanken des Zieles der buddhistischen Praxis ausreichend zu erklären. Man fordert damit nicht nur das Wachstum dieser Tradition, statt es bei einer starren Situation aus Spendern und Empfängern zu belassen, sondern regt jeden anderen zum Hineinwachsen in eine bessere Lebensweise an. Damit ist es auch nicht schwer, sich selbst einzugestehen, wenn man zum einen oder anderen noch nicht bereit ist, auch wenn man an beiden Strängen des Übels zur selben Zeit arbeitet: An der Gier (durch Üben der Bescheidenheit) und am Hass (durch Üben vom Töten abzustehen). Den erfolgreich Praktizierenden macht das aus, was in seinem Geist vorgeht und nicht, was auf seinem Teller liegt.

"Du bist, was und wie du isst. Und was du nicht verletzt, auch dein Gewissen nicht zerfrisst."

Auch wenn in unserer Kultur Geier als abscheulich angesehen werden, mag eine gewisse Denkweise, etwa wie ein Geier zu handeln, für einen Laien nicht die schlechteste sein. Es gibt wohl wenige Lebewesen, die Mitgefühl in gleicher Weise verkörpern, wie diese Tiere.

Gegen Ende vielleicht noch ein Zitat von Ajahn Fuang:

"Weißt du, wir Menschen haben eine lange Zunge. Du sitzt so herum und plötzlich

schnalzt deine Zunge hinaus in den Ozean. Du möchtest Meeresfrüchte. Dann schnalzt sie um den ganzen Globus. Du möchtest ausländische Speisen essen. Du musst deine Zunge trainieren und sie auf eine passende Größe schrumpfen."

Die Eingangsfrage, die sich ja in gewisser Weise auch sehr an die Ordinierten richtet, kann man wahrscheinlich am besten beantworten, indem man sagt: Je mehr Menschen den Weg Buddhas verstehen, umso leichter wird es einem Ordinierten möglich sein, seine Regeln einzuhalten und an einem Ort zu verweilen. Laien und Ordinierte haben unmittelbar Einfluss aufeinander. Wenn im allgemeinem Verständnis neben dem Mitgefühl (das vorerst natürlich von Gegenerwartungen aber auch Anhaftungen beeinflusst ist) auch Weisheit wächst, werden Ordineirte aus dem sich sicherlich ergebenden Zwiespalt "Helfen wollen und dabei Tugendregeln übertreten" herauskommen, die Freiheit, die sie brauchen, bekommen und lange Zeit zum Wohle aller, ihrer Pflicht, sich der Praxis zu widmen, nachkommen können und die Lehre auch ohne Abhängigkeit von Geschäft und ohne Belastung frei teilen.

Die Frage: "Haben wir als Buddhisten das Recht, Tieren etwas wegzunehmen?", kann daher mit einem klaren "Nein" beantwortet werden und das beschränkt sich natürlich nicht nur auf jene, die sich Buddhisten nennen. Auch gibt es keinen Grund, die Tugendregeln für irgend eine gute Tat zu übertreten. Weder direkt noch indirekt hat irgend ein Wesen das Recht, einem anderen etwas wegzunehmen. Wir alle haben jedoch die Pflicht unser bestes zu tun, unsere Begierde zu verringern, zu teilen was wir haben und Schritt für Schritt daran zu arbeiten, aus diesem Kreislauf der Begierde zu entkommen. Alles, was wir für unseren Fortschritt und für unser Streben zu unserem Wohl und zum Wohle aller anderen Wesen auf unserem Weg als Nahrung benötigen, sollten wir betrachten wie das Fleisch unseres eigenen Sohns und dieses auch entsprechend mit jenen, die den selben Weg, ob sie nun vor uns oder hinter uns gehen, auch teilen. Verdienste mehren können wir nur, wenn wir auch immer vom Unheilsamen abstehen und ganz natürlich Gutes nur im Rahmen unserer Möglichkeiten tun. Im Nehmen um zu Geben steckt kein wirklicher Verdienst, nur Loslassen führt uns aus diesem Kreislauf heraus und es liegt in der Dynamik dieses Achtfachen Pfades, dass man, wenn man nichts mehr zu geben hat, ihn unweigerlich auch selber in seiner Vollkommenheit geht, wenn die Rechte Ansicht zu einer starken Überzeugung aus Verständnis reift. Bis dahin, wenn man noch nicht so weit ist und von den Sinnlichkeiten des normalen Lebens nicht ablassen kann, trachtet man klugerweise danach, dass sich Geben und Nehmen zumindest die Waage hält und teilt Überschüssiges, wo es auf fruchtbaren Boden fällt.

Mögen Dir diese einfachen Worte für den eigenen Weg
und zum Wohle aller behilflich sein.