



DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

**„Dharma & Tofu“
Ansätze zur ganzheitlichen Ernährung
im Kontext buddhistischer Philosophie**

Verfasser

Michael Weiß

angestrebter akademischer Grad

Magister der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, im Oktober 2008

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 296

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Philosophie

Betreuer:

Univ. Doz. Dr. Arno Böhler

*All tremble at violence;
All fear death.
Seeing others as being like yourself,
Do not kill or cause others to kill.
All tremble at violence;
Life is dear to all.
Seeing others as being like yourself,
Do not kill or cause others to kill.*

Dhammapada

∞

*Thus, Mahāmati, wherever there is the evolution of living beings,
let people cherish the thought of kinship with them, and,
thinking that all beings are [to be loved as if they were] an only child,
let them refrain from eating meat. So with Bodhisattvas whose nature is compassion,
[the eating of] meat is to be avoided by him. Even in exceptional cases,
it is not [compassionate] of a Bodhisattva of good standing to eat meat.*

Laṅkāvatāra Sūtra

∞

*Therefore, Ānanda, if killing is not stopped,
the practice of dhyāna-samādhi is like shutting one's ears while crying
in the hope that people will not hear one's voice,
or like trying to hide something that is already exposed to full view.
All bhikṣus who live purely and all Bodhisattvas always refrain
even from walking on the grass; how can they agree to uproot it?
How then can those who practise great compassion
feed on the flesh and blood of living beings?*

Śūraṅgama Sūtra

DANKSAGUNG

Gewidmet in tiefer Dankbarkeit

Den liebevollen Eltern

Den weisen Lehrern

Den Freunden im Dharma

INHALT

DANKSAGUNG

EINLEITUNG.....	1
-----------------	---

1. KAPITEL: RELEVANTE ASPEKTE BUDDHISTISCHER PHILOSOPHIE 5

1.1 Die Drei Juwelen	6
1.1.1 Buddha.....	7
1.1.2 Dharma	12
1.1.3 Saṅgha.....	15
1.2 Die Kennzeichen der Mahāyāna-Praxis.....	17
1.2.1 Grundlagen und geschichtliche Entwicklung.....	18
1.2.2 Der Weg des Erleuchtungswesens (<i>bodhisattva</i>)	20
1.2.3 Das höchste Sein und die Leerheit der Phänomene (<i>śūnyatā</i>).....	22
1.3. Das Gesetz von Ursache und Wirkung	24
1.3.1 <i>Karma</i> und <i>pratītyasamutpāda</i>	25
1.3.2 Handlungsintentionen und Geistestendenzen	28
1.3.3 <i>Karma/karma-vipāka</i> als Bindeglied zwischen den Leben	31
1.4 Die Daseinsbereiche	34
1.4.1 Das Rad des Lebens.....	37
1.4.2 Die Existenzform Tier	38
1.4.3 Das Tier als fühlendes Lebewesen.....	40

2. KAPITEL: GRUNDZÜGE EINER GANZHEITLICHEN ERNÄHRUNGSETHIK 41

2.1 Elemente der sittlichen Geisteshaltung.....	42
2.1.1 Der Weltethos und die Goldene Regel	43
2.1.2 Mitgefühl als tätige Barmherzigkeit (<i>karuṇā</i>)	45
2.1.3 Verwandtschaft mit allen Lebewesen.....	47
2.1.4 Gewaltlosigkeit in Körper, Rede und Geist (<i>ahiṃsā</i>).....	48
2.2 <i>Vinaya</i>: Verhaltensrichtlinien und Achtsamkeitspraxis.....	51
2.2.1 Die erste Richtlinie: Gewaltfreiheit	53
2.2.2 Die zweite Richtlinie: Großzügigkeit.....	59
2.2.3 Die fünfte Richtlinie: Genügsamkeit.....	61
2.2.4 Ganzheitlicher Lebenswandel.....	63
2.3 „So habe ich gehört...“	65
2.3.1 <i>Satipaṭṭhana Sūtra</i>	66
2.3.2 <i>Laṅkāvatāra Sūtra</i>	69
2.3.3 <i>Śūraṅgama Sūtra</i>	72
2.3.4 Theravāda (Pāli-Kanon) und Mahāyāna (Sūtren)	73
2.4 Verantwortung übernehmen – Hier und Jetzt	76

3. KAPITEL: DER MITTLERE WEG UND DIE VEGANE LEBENSWEISE	80
3.1	<i>śīla – samādhi – prajñā</i>..... 82
3.1.1	Ethisches Verhalten (Aktion)..... 83
3.1.2	Bewusstseinsschulung (Meditation) 85
3.1.3	Transzendentes Wissen (Weisheit) 86
3.2	Gründe & Bedingungen gegenwärtiger Ernährungsgewohnheiten..... 88
3.2.1	Karma und Dharma 88
3.2.2	Gewohnheit und Gedankenlosigkeit 90
3.2.3	Von blinden Flecken und blinder Gewalt 94
3.2.4	Metaphysische Rückschlüsse: Essen und Stressen (<i>duḥkha</i>) 99
3.3	„vegan“: Bewusste Ernährung als Teil spiritueller Lebenspraxis 101
3.3.1	Die Situation so genannter Nutztiere im 21. Jahrhundert 102
3.3.2	Warum kein Fleisch? 104
3.3.3	Warum keine Milch? 107
3.3.4	Und Käse? 109
3.3.5	Warum keine Eier? 109
3.3.6	Natürliche Intelligenz und menschliche Physiognomie 111
3.3.7	Spirituelle Gesundheit und soziale Harmonie 114
3.4	Das Verhältnis von Enthaltensamkeit und Freiheit 116
3.4.1	Verzichten bedeutet Loslassen, Ins-Freie-gehen..... 117
3.4.2	Die praktische Umsetzung: Ideal und Wirklichkeit..... 119
4. KAPITEL: RÜCKBLICK UND AUSBLICK.....	121
4.1	Frieden schaffen durch gewaltlose Ernährung (Zusammenfassung) 122
4.2	Vision einer buddhistischen Gesellschaftsordnung 125
4.3	Berühmte vegetarisch lebende Persönlichkeiten 128
5. KAPITEL: ANHANG	129
5.1	Abkürzungen..... 129
5.2	Literatur- und Quellenverzeichnis..... 130
5.3	Lebensweg..... 135

EINLEITUNG

Mitte November des Jahres 2007 fand im Rahmen der Reihe „Religionen im Brennpunkt“ eine Diskussion statt, an der Vertreterinnen und Vertreter der verschiedenen Religionsgemeinschaften teilnahmen. Sie beschäftigten sich mit der Frage, inwiefern die Religionen Wege aus den wirtschaftlichen Sackgassen zeigen können.¹ Ein interreligiöser Dialog mit Bezug auf einflussreiche Faktoren wie Bildung, Finanzwelt und Militärpolitik entwickelte sich zwischen den Vortragenden. Leider wurde ein für die Zukunftsfähigkeit wie für die Qualität des täglichen Lebens zentrales Thema nicht einmal erwähnt, nämlich die Art und Weise, wie in heutigen Industrieländern Nahrung produziert wird und wie Religion, deren Botschaft Liebe, Respekt und Mitgefühl ist, einen positiven Beitrag leisten kann, um die Situation von Tieren zu verbessern.

Die Massenproduktion von Nahrungsmitteln zeugt in vielen Fällen von institutionalisierter Gewalt gegenüber hilflosen Tieren. Meist geschieht dies hinter verschlossenen Türen, damit die rücksichtslose Ausbeutung und Misshandlung sogenannter Nutztiere nicht das Interesse der allgemeinen Öffentlichkeit erregt.² Genau hier liegen die Wurzeln rücksichtsloser Verhaltensmuster. Wie wir uns ernähren, reflektiert unsere achtlose, gehetzte, gleichgültige bis resignative Geisteshaltung.

Aus diesem Grund untersuche ich, welche Zusammenhänge zwischen friedvoller Ernährung und buddhistischer Lebenspraxis bestehen bzw. sich im Zuge der lebendigen Praxis entwickeln. In der ersten Ausgabe des Jahres 2008 der Zeitschrift *Tibet und Buddhismus* steht die Frage im Vordergrund, welche Rolle die Ernährung im Buddhismus spielt:

*Dürfen Buddhisten, die sich der Gewaltlosigkeit verschrieben haben, Fleisch essen? Was sagte der Buddha dazu? Wie entwickelten sich die buddhistischen Lehren in diesem Punkt weiter? Wie ist der Fleischkonsum heute, in Zeiten der Massentierhaltung, zu bewerten?*³

Die Thematik, mit der ich mich in dieser Abschlussarbeit beschäftige, könnte also kaum aktueller, kontroverser, komplexer sein.

¹ „Glaube und Globalisierung: Können die Religionen Wege aus den wirtschaftlichen Sackgassen zeigen?“ (<http://www.wien.gv.at/kultur/abteilung/vorlesungen/2007.html>, Zugriff 11.02.2008)

² Von den öffentlichen Schlachtbuden im Mittelalter über die Zeit der Aufklärung bis hin zur voll-automatischen Mechanisierung der Fleischindustrie: die Frage nach dem *Empfinden der Tiere selbst* bleibt stets verdeckt vom Interesse am eigenen (Schuld)Gefühl, Urteilsvermögen und Fragen des Menschen, inwieweit welchen Tieren Mit-Leid gebühre. (vgl. Rudolph 1972, S. 24 und S. 38ff.)

³ T & B 2008, Editorial, S. 3

Besonders in den Ballungszentren des blauen Planeten ist die rücksichtslose Nutzbarmachung von Lebewesen im Machbarkeitswahn instrumental-analytischer Vernunft mit dem alleinigen Zweck der Profitmaximierung zu den maßgeblichen Faktoren zu zählen, die auch menschlichen Beziehungen oft ein kaltes, berechnendes und damit verstümmeltes Gepräge verleihen und zu prekären Lebensverhältnissen führen, in denen Phänomene wie *social engineering* und *mobbing* die Atmosphäre vergiften:

Die Logik des Marktes ist bestimmt vom konkurrierenden Wettbewerb und nicht von Kooperation. Je mehr dieser Wettstreit wächst, desto deutlicher werden die individualistischen Werte des Marktes den sozialen Werten der Gemeinschaft übergeordnet.⁴

Das seit Beginn der 1980er herrschende neoliberalistische Dogma, es gäbe keine Alternative zur natürlichen Reglementierung durch die Kapitalmärkte selbst, ruft zahlreiche Initiativen ins Leben, die die Zusammenhänge von Massentierhaltung und Klimawandel, von Finanzmärkten und Asylpolitik, von Konsumwahn und existenziellem Vakuum immer klarer erkennen lassen und die Ergebnisse auch der Öffentlichkeit präsentieren.

In letzter Zeit organisieren sich auch Stimmen, die sich für die Rechte der Tiere einsetzen, für einen anderen Umgang mit nicht-menschlichen Wesen plädieren und die Gründe in Frage stellen, auf deren Basis die Tiere bisher aus dem moralischen Verhaltenskodex ausgeschlossen wurden.⁵ Ebenso schließen sich Tierrechts- mit Umweltschutzbewegungen und Versorger alternativer Energiequellen mit landwirtschaftlichen Betrieben kurz, um eine der heutigen Zeit angemessene Lebensweise und Ernährung Wirklichkeit werden zu lassen.⁶

Angesichts der Komplexität wirtschaftlicher und sozialer Prozesse auf einem von rund sieben Milliarden Menschen bevölkerten Planeten stellt sich die Frage, wie die notwendige Veränderung stattfinden kann. Ich glaube, dass eine spirituelle Sicht auf sich selbst und die Welt dabei helfen kann. In diesem Kontext möge dieses Projekt auch als Anreiz für einen interkulturellen und interreligiösen Dialog bzw. Polylog dienen⁷, der darauf abzielt, sowohl die Möglichkeiten als auch die versteckten Falltüren einer spirituellen Sichtweise auf die Ernährung zu verorten.

⁴ Boff 1999, S. 13f.

⁵ Beachtenswert ist der religionspädagogische Standpunkt zu dieser Frage (vgl. Knörzer 2001).

⁶ Robbins, John: *Ernährung für ein neues Jahrtausend*. Waldfeucht: Nietsch-Verlag, 1995.

⁷ Vgl. Bsteh, Andreas: *Der Buddhismus als Anfrage an christliche Theologie und Philosophie*. Mödling, Verlag St. Gabriel, 2000.

Heute spielen neben ethischen, metaphysischen und religiösen Beweggründen, angesichts der Fütterungsmethoden und –zusätze international operierender pharmazeutischer Industriekonzerne, vermehrt gesundheitliche Aspekte eine Rolle. Es ist höchste Zeit zu erkunden, wie die aktuellen Verhältnisse aussehen, und als Individuum und als Gesellschaft zu analysieren, ob es unter heutigen Umständen überhaupt notwendig ist, Tiere zu töten, um überleben (oder „gut“ leben) zu können. Darüber hinaus zu fragen, wie sich die Ernährung auf das Sozialverhalten auswirkt, ist ein wesentlicher Schritt zur Verwirklichung einer gerechten Welt.⁸

Die buddhistische Lehre beschreibt einen praktisch zu verwirklichenden Übungsweg. Veganismus ist praktizierte Gewaltlosigkeit in der Selbsterhaltung des vergänglichen menschlichen Körpers. Buddhismus und Veganismus ergänzen einander auf harmonische Weise.

Nicht nur im Buddhismus ist die Debatte um den Verzehr von Fleisch aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten. In akademischen Kreisen fechten Vertreter der jeweiligen kulinarischen Präferenzen das Thema „Tiere essen oder nicht“ oft mit einer hohen Emotionalität aus, einer Emotionalität, die den Blick auf die Tatsachen verzerrt, Stereotypen⁹ schafft und Vorurteile verstärkt: „sentimentale Gutmenschen“ (*die Tierrechtler, die Ökos etc.*) hier, „erbarmungslose Sadisten“ (*die Wissenschaftler, die Metzger etc.*) dort. Wir sehen: Gefühle und Gedanken beeinflussen einander, die Grenze zwischen beiden verläuft fließend.

Insofern buddhistische Gedanken- und Gefühlswelten sich nicht ohnehin einer polarisierenden Auslegung gegenüber als resistent erweisen, werde ich mich bemühen, die eigenen Beweggründe und Vorurteile zu erkennen, um dadurch eine eindimensionale Interpretation, Bewertung, Nivellierung oder Instrumentalisierung des *buddha-dharma* zu vermeiden.¹⁰

⁸ Eine sowohl für die thematische Auswahl als auch für die Motivation des Verfassens dieser Arbeit wesentliche Inspiration war und ist Will Tuttle's 2005 erschienenes Buch *The World Peace Diet*.

⁹ Zu den die Tiere betreffenden Stereotypen (Fremd, Kind, Moralisches Vorbild, Dämon, Maschine) und den daraus resultierenden Folgen vgl. Thomas L. Benson: „The Clouded Mirror. Animal Stereotypes and Human Cruelty“ In Miller 1983, S. 79ff.

¹⁰ Im Grunde suche ich also zu vermeiden, was in der buddhistischen Terminologie unter „falschen Ansichten“ verstanden wird. Diese sind ein Hindernis für die Verwirklichung des ersten Gliedes des Edlen Achtfachen Pfades, *samyak-dṛṣṭi*, d.h. der „Rechten Anschauung.“

Wie verhalten wir uns gegenüber Tieren im Allgemeinen?¹¹ Auf welche Weise schaden wir uns selbst, wenn wir hilflose Tiere ausbeuten, um sie als Nahrung, Kleidung oder zum Zwecke der Unterhaltung zu verwerten?¹² Wo und in welchem Kontext findet sich eine „Ethik der Ernährung“ in der überlieferten Lehre Buddhas?¹³ Wie wirkt sich achtsame Ernährung auf das individuelle und kollektive Bewusstsein aus? Inwiefern bedingen spirituelle Entwicklung und vegane Ernährung einander?

Vom didaktisch-methodischen Standpunkt her gesehen sind all diese Fragen einzeln formulierbar. Gleichwohl verweisen sie auf einen einzigen Punkt, den ich von verschiedenen Perspektiven aus betrachten werde. Zunächst werden die für die Fragestellung relevanten buddhistischen Begriffe erläutert, die für das Verständnis der folgenden Teile hilfreich sind. Danach gehe ich näher auf die Ernährungsethik im Theravāda und Mahāyāna ein. Dazu ziehe ich die diesbezüglichen ethischen Richtlinien des Pāli-Kanons sowie die Sūtren heran. Schließlich gehe ich auf die soziokulturellen Aspekte von Fleischverzicht ein und erforsche die Bedingungen einer auf inneren Frieden gründenden Gesellschaftsordnung.

Mitmenschlichkeit und das generelle Wohlwollen gegenüber hilflosen Lebewesen ist nichts spezifisch Buddhistisches. Implizit oder explizit finden wir es in allen Religionen.¹⁴ In den meisten Fällen weiten wir unser Mitgefühl nicht auf alle Lebewesen aus. Um das Leben zukünftiger Generationen zu gewährleisten, braucht es aber eine ganzheitliche Ethik, die nicht auf zwischenmenschliche Verhältnisse beschränkt bleibt. Die Grundlage der Ethik des Mittleren Weges ist Nichtverletzen (Skr. *ahiṃsā*). Im Theravāda-Buddhismus heißt es jedoch manchmal, den Mönchen sei gewährt, Fleisch zu essen, „vorausgesetzt, dass sie nicht gesehen, gehört oder Grund zu der Befürchtung haben, dass das Tier eigens für sie getötet worden ist“.¹⁵ Im Mahāyāna-Buddhismus wird der Verzicht auf fleischliche Kost ausdrücklich empfohlen.

¹¹ Tugendhat vertritt die Auffassung, dass ein kulturhistorisches Phänomen auf verschiedene Arten untersucht werden kann und dementsprechend zu differenzierende Bedeutungen impliziert. Es wird aus der Perspektive der 3. Person behandelt, „wenn es nur erforscht wird, aus der Perspektive der 1. Person hingegen, wenn die Frage leitend ist, was es für uns bedeuten kann und wieweit es für uns Gründe oder Gegengründe gibt, diesen Weg oder einen vergleichbaren zu beschreiten.“ (Tugendhat 2003, S. 114f.)

¹² Stollberg, Jochen: „Das Tier, das du jetzt tötest, bist du selbst...“ Arthur Schopenhauer und Indien. Frankfurt am Main: Klostermann, 2006

¹³ Aufgrund der teilweisen Widersprüchlichkeit der Inhalte ist von zahlreichen ForscherInnen eingehend untersucht worden, ob es sich bei den Textsammlungen von Lehreden und Ordensregeln tatsächlich um das ursprüngliche Wort Buddhas handelt und inwiefern spätere Entwicklungen eine Rolle spielen. Eine übersichtliche Darstellung dieser Problematik bietet Johannes Bronkhorst: „Zur Genese des Buddhismus in seinem geschichtlichen Kontext“ In Bsteh, 2000, S. 191ff.

¹⁴ Vgl. dazu Portmess/Walters 2001 sowie Rosen 2005.

¹⁵ Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 193; Gombrich 1991, S. 304

1. TEIL: RELEVANTE ASPEKTE BUDDHISTISCHER PHILOSOPHIE

Als Liebe zur Weisheit ist Philosophie weder lehr- noch erlernbar. Ähnlich ist es mit dem Dharma. Wohl ist es fruchtbar, sich mit der ideengeschichtlichen Entwicklung der Lehren Buddhas zu befassen. In erster Linie geht es aber darum, sich der Praxis im täglichen Leben zuzuwenden. Stephen Batchelor betont in seinem 2006 erschienen Buch *Buddhismus für Ungläubige*, dass es nicht nötig ist, an Wiedergeburt, Karma oder die Vier Edlen Wahrheiten im Sinne einer höheren Wahrheit zu „glauben“. Buddhismus liefert viel eher praktische Anleitungen für ein authentisches Leben im Hier und Jetzt. Thich Nhat Hanh ist der Auffassung, dass

[a]uch Andersgläubige [...] den Pfad, und hier besonders die ‚Übungen der Achtsamkeit,‘ als Grundlage ihrer Lebensführung wählen [sollen], dafür müssen sie ihren Glauben nicht wechseln.¹⁶

Was auch immer „Buddhismus“ in Zeiten kommerzialisierter Wellness- und Esoterikmärkte für Menschen bedeutet: traditionelle Erlösungslehre, Philosophie der Leerheit, Meditationssystem, Mystik, Metaphysik, umfassende Tiefenpsychologie, ganzheitliche Bewusstseinschulung, Wissenschaft, Ethik, Anthropologie, Erkenntnistheorie, Entspannungsmethodologie, Lebenskunst... die Zuschreibungen sagen mindestens so viel über die Interessen der beschreibenden Persönlichkeit aus wie über Buddhismus. So vielschichtig *Buddha-Dharma*¹⁷ auch sein mag: in jedem Fall ist Buddhismus neben Christentum, Judentum, Islam und Hinduismus als eine der (in Österreich seit dem Jahre 1983) offiziell anerkannten Weltreligionen zu verstehen.

Die Frage, ob Buddhismus Religion oder Philosophie (oder beides) sei¹⁸, wird von Ernst Steinkellner andernorts ausführlicher behandelt, als es für meine Fragestellung erforderlich ist.¹⁹ Die Gemeinsamkeit der beiden Interessensgebiete beschreibt Franz Martin Wimmer in *Interkulturelle Philosophie*:

Die Nähe zwischen Philosophie und Religion in indischer Tradition wird gewöhnlich darin gesehen, dass darin Denken und Erkenntnis nicht als Selbstzweck, sondern als ein Weg zur Befreiung gilt [...]²⁰

¹⁶ Erber 2004, S. 104

¹⁷ „**Buddha-Dharma** ist die auf seiner Erfahrung vollkommener Erleuchtung basierende Lehre des Buddha; im buddhistischen Sprachgebrauch die korrekte Benennung des im Westen sogenannten ‚Buddhismus.‘“ (Loori 1996, S. 302)

¹⁸ Tief empfundenes Sichwundern, Infragestellen des Alltäglichen und offenes Interesse in Bezug auf die eigene Lebenserfahrung teilen Buddhismus und Philosophie zweifellos miteinander, sofern das Primat der Praxis und die Praktikabilität des Denkens beachtet wird. (vgl. Conze 1995, S. 9ff.)

¹⁹ Steinkellner, E.: „Buddhismus: Religion oder Philosophie?“ In: Bsteh 2000, S. 251ff.; vgl. die Einleitung: „Der Buddhismus als Weltreligion“ In Bechert/Gombrich 1995, S.15ff.

²⁰ Wimmer 2004, S. 200

1.1 Die Drei Juwelen

Der Kern buddhistischer Zuversicht entspringt der Rechten Sichtweise und der Zufluchtnahme (Skr. *śaraṇā-gamana*) zu den Drei Juwelen (Skr. *triratna*):

*Der Buddhismus beginnt mit der außerordentlichen Befreiungserfahrung des Menschen Gautama Śākyamuni. Diese Befreiungserfahrung besagt, dass der Buddha den dharma der Befreiung erkannte und das Wissen über den Weg zur Befreiung dem saṅgha anvertraute.*²¹

Der Mensch tut dies, indem er vor Zeugen dreimal spricht:

*Ich nehme Zuflucht zu Buddha. Ich nehme Zuflucht zu Dharma. Ich nehme Zuflucht zur Saṅgha.*²²

Damit ist die Orientierung an Buddha, das Verständnis seiner edlen Lehren sowie die Hingabe zur Gemeinschaft Praktizierender gemeint. Ebenso wenden wir uns nach innen, um in uns selbst die drei Juwelen zu finden und zu empfinden: Die Perspektive Buddhas, d.h. den Erleuchtungsgeist (Skr. *bodhicitta*) erwachen und wachsen zu lassen, tiefe Einsicht in die buddhistischen Lehren zu gewinnen und der Gemeinschaft lebender Wesen Wertschätzung und Respekt zu erweisen.

Die drei Juwelen Buddha, Dharma und Saṅgha bilden eine Einheit. Ohne Buddha und ohne Weisheitskörper (Skr. *dharmakāya*²³) gibt es keine Lehren. Ohne den Dharma gibt es keine Gemeinschaft. Ohne Gemeinschaft verliert Buddha und Dharma an Bedeutung, da es niemanden gibt, der die Buddha-Natur in Form der Entwicklung großen Mitgefühls und tiefer Weisheit in sich und anderen erweckt. Was Thich Nhat Hanh mit dem Begriff „*Interbeing*“ bezeichnet, gilt also auch für die drei Juwelen: Der Erwachte, die Lehren und die Gemeinde sind wechselseitig miteinander verbunden, bedingen und durchdringen einander.²⁴

²¹ Brück 1998, S. 84; Vgl. dazu den Beitrag von Lamotte, Étienne: „Der Buddha, Seine Lehre und Seine Gemeinde“ In Bechert/Gombrich 1995, S. 33-67

²² Skr. *buddham śaraṇam gacchāmi. dharmam śaraṇam gacchāmi. saṅgham śaraṇam gacchāmi.*

²³ „**Dharmakāya**, einer der „drei Körper“ (*trikāya*) des Buddha (welcher hier nicht als historische Person, sondern als kosmisches Prinzip verstanden wird), als da sind: Dharmakāya, der „Körper der Wahrheit“, der für den absoluten Aspekt der Wirklichkeit steht, die Lehre (→ *Shunyatā*) und das Einssein, welche jenseits aller Begriffe und Vorstellungen sind; Sambhogakāya, der „Körper des Entzückens“, der für den nichtmateriellen energetischen Aspekt der Wirklichkeit steht und für die Ekstase der Erleuchtung; Nirmānakāya, der „Körper der Verwandlung“, der für den phänomenalen Aspekt der Wirklichkeit steht, und die Manifestation des Buddha-Prinzips in dieser Wirklichkeit, also z.B. den historischen Buddha Gautama.“ (Loori 1996, S. 302) Vgl. die Erklärungen zum *trikāya* im Zusammenhang mit den Bardos (Sogyal 2004, S. 403)

²⁴ Eine gute Zusammenfassung der Bedeutungsvielfalt der Drei Juwelen bietet auch Erika Erber in ihrer Arbeit über den vietnamesischen Mönch Thich Nhat Hanh und seine Interpretation des Buddhismus. (Erber 2004, S. 15-17 und S. 26-31; zum Begriff „*Interbeing*“: a.a.O., S. 105-156)

1.1.1 Buddha

Zunächst werde ich im Hinblick auf die historische Dimension der Wirklichkeit den Lebensweg von Siddhārta Gautama skizzieren.²⁵ Danach werfen wir einen Blick auf das in der absoluten Dimension stets gegenwärtige archetypische Prinzip von Weisheit, Einklang und vollkommenen Erwachtseins: Buddha-Natur.

Aspiration: Das Leben des Siddhārta Gautama

Siddhārta („der sein Ziel erreicht hat“) Gautama wurde um etwa 560 v.AZ²⁶ in Kapilavastu (heutiges Rumindei), der Hauptstadt des damaligen Śākya-Clans, geboren. Im Laufe der Jahrhunderte (bis ca. 100 v.AZ) entstanden reich ausgeschmückte Geschichten, die ihn als talentierten Prinzen, klugen Königssohn und liebevollen Familienvater inszenierten. Da sich nicht nur im Logos, sondern auch im Mythos Erkenntnis zu verbergen beliebt, möge hier ein kleiner Einblick in den biographischen Werdegang Buddhas gewährt werden.²⁷

Die Legenden erzählen davon, dass seine Mutter Māyā bald nach seiner Geburt starb und ein berühmter Seher dem regierenden König Śuddhodana prophezeite, sein Sohn würde entweder die Welt beherrschen oder als Buddha die Menschheit vom leidvollen Dasein befreien. Beides zugleich war nicht denkbar, und so entschied sich der Vater, seinen Sprössling an ein luxuriöses Leben im Palast zu gewöhnen. So verbrachte der Königssohn wohl behütet seine Jugendzeit im weltlichen Genuss des privilegierten Adels. Er ging mit Yaśodharā den heiligen Bund der Ehe ein. Sie brachte einen Sohn namens Rāhula zur Welt.

Eines Tages – er war bereits ein junger Mann – saß Siddhārta unter einem Baum und betrachtete das Feld, das sich vor ihm erstreckte. Frei von Objekten der Begierde und irritierenden Emotionen empfand er ein ruhiges Wohlbefinden, eine mit Freude erfüllte Gelassenheit (Skr. *pīti-sukha*). Dieses Erlebnis ließ ihn nicht mehr los.

²⁵ Für eine ausführlichere Darstellung bzgl. Datierung, Lebensgeschichte sowie weitere Quellen, die von Geburt, Leben und Tod Buddhas handeln, siehe Brück 1998, S. 44-81.

²⁶ „Die Buddhisten Ceylons [seit 1972 Sri Lanka, Anm. WM] und Südostasiens betrachten das Jahr 624 v.u.Ztr. als das Geburtsjahr des Buddha und beginnen ihre Zeitrechnung mit dem Jahr seines Verlösens (544 v.u.Ztr.).“ (Karwath 1983, S. 313)

²⁷ Vgl. dazu Vetter 1988, S. XI ff.

Jahre später realisierte er, dass nicht nur Geburt, sondern auch Alter, Krankheit und Tod universale Phänomene waren. Er war zutiefst erschüttert und von Mitgefühl ergriffen. Schließlich erblickte er einen Menschen, der es sich zur Lebensaufgabe gemacht hatte, das weltliche Dasein zu überwinden und inneren Frieden zu finden. Siddhārta beschloss, sein Leben der Frage zu widmen, wodurch und wozu es zu all den leidvollen Zuständen kam – ja, er war von „*einem leidenschaftlichen Drang erfüllt, die Erlösung aus dem Leid des Daseins zu finden.*“²⁸

Zunächst schlug er den traditionellen Weg der Askese ein. Er schloss sich einer Gruppe von Brahmanen an und kasteite sich sechs oder sieben Jahre lang, da er glaubte, sich auf diesem Weg befreien zu können. Doch er erkannte, dass durch die willentliche Ablehnung des weltlichen Lebens keine Befreiung möglich sei. Aus diesem Grund erhob er sich zuletzt von der Meditationsstätte. Die fünf Asketen wandten sich von ihm ab. Sie meinten, er habe sein Gelübde gebrochen. Körperlich völlig am Ende begann er, wieder Nahrung zu sich zu nehmen. Auf sich allein gestellt, fragte er sich: Wozu soll ich nun meine Zuflucht nehmen? Welchen Weg gehe ich, wenn die traditionelle Form der Selbstverleugnung mich nicht befreit? Da erinnerte er sich an das Wohlbefinden, das er als junger Mann erlebt hatte und übte sich in der Dhyāna-Meditation.²⁹

Der entscheidende Durchbruch gelang, als er die Zuversicht, den Mut und die Geduld aufbrachte, Māra³⁰ zu widerstehen. Unter einem Baum am Fluß Neranjara (heute Phalgu genannt, bei Bodh Gāyā) sitzend, erkannte er den zu Frieden, Freude und Befreiung führenden Mittleren Weg. Als „Buddha Śākyamuni“ („Weiser der Śākyas“) erwachte er zu der intuitiven Einsicht in das Entstehen und Vergehen aller Erscheinungen in wechselseitiger Abhängigkeit.³¹ Daraufhin war er zunächst unschlüssig, ob er die Lehre vom Mittleren Weg (Skr. *mādhyamaka*) vermitteln sollte oder nicht. Denn er zweifelte daran, ob seine Erfahrung mitteilbar sei. Schließlich entschied er sich dafür³² und lebte mehr als 40 Jahre lang als Wanderprediger.

²⁸ Frauwallner 1994, S. 9

²⁹ Vetter 1988, S. 3

³⁰ Māra versinnbildlicht das Klammern an der Illusion „Ich“ und die daraus entspringenden Nöte und Sorgen, Ängste und Begierden, Verwirrung, Neid, Zorn, Besessenheit und Verzweiflung etc.

³¹ Unwissenheit (*avidyā*) und die Formen von Anhaften bzw. Durst (*kāma-*, *bhava-* und *vibhava-tṛṣṇā*) sind **Ursachen** der Verstrickung in den Daseinskreislauf (*saṃsāra*). Der Lehrsatz vom abhängigen Entstehen und Vergehen (Skr. *pratītyasamutpāda*) beschreibt den Zusammenhang der sich bedingenden **Glieder** (Skr. *nidānas*) dieses Kreislaufs. (Frauwallner 1994, S. 27-60; Schlieter 2001, S. 49-63)

³² Dieser Entschluss unterscheidet den „vollkommen Erwachten“ (Skr. *sammāsambuddha*) von „dem für sich allein Erwachten“ (Skr. *pratyekabuddha*).

Wenn er auch den Tieren nicht direkt durch Unterweisung helfen konnte, so half er dafür allen Menschen, die zu ihm kamen: Königen, Bettlern, Heiligen, Mördern. Er bediente sich dabei verschiedener Methoden und Hilfsmittel und lernte, sich auf die Bedürfnisse seiner Zuhörer einzustellen. Dementsprechend gab er seine Lehren der Vier Edlen Wahrheiten³³ (Skr. *āryasatya*), des Edlen Achtfachen Pfades³⁴ (Skr. *āryāṣṭāṅgamārga*) sowie vom Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit³⁵ (Skr. *pratītyasamutpāda*) gemäß den gegebenen Umständen und Bedingungen weiter.

Nicht zuletzt über die Todesursache gibt es viele märchenhafte Erzählungen, die jedoch nie zum Dogma erhoben wurden.³⁶ Angeblich nahm er als letzte Speise beim Schmied Cunda Eberfleisch *oder* Ebermorcheln (ein Pilzgericht) zu sich. Er lehnte nicht ab, um als gutes Vorbild für die anderen Mönche zu wirken. Doch bat er darum, den anwesenden Mönchen davon nichts zu geben. Als sich sein Zustand kurz darauf verschlechterte, bat er den Mönch Ānanda, den Schmied zu beruhigen, damit dieser nicht annähme, er trüge die Schuld am Tod des Buddha. Bevor er im Alter von 80 Jahren in Kusinārā stirbt, ermutigte er die Anwesenden, entschlossen den Dharma zu praktizieren:

*Daher, Ānanda, selber seid euch Schutz, selber Zuflucht, nicht seien andere eure Zuflucht; die Lehre sei euch Schutz, die Lehre Zuflucht, nicht seien andere eure Zuflucht.*³⁷

Dass Siddhārta Gautama vor 2500 Jahren als verehrungswürdiger Mensch und hilfreicher Lehrer wirklich gelebt hat, ermutigt heute noch (besonders in den Theravāda-Schulen³⁸) immer mehr und mehr Menschen dazu, seinem Beispiel zu folgen. Die in ihm aufblühende Entschlusskraft, Authentizität und Präsenz motiviert uns, augenblicklich mit der Dharma-Praxis zu beginnen.

³³ Diese scheinbar einfachen, bei eingehender Betrachtung äußerst tiefgründigen „Wahrheiten“ sind: „die Wahrheit vom Leiden, von der Leidensentstehung, der Leidenserlöschung und dem zur Leidenserlöschung führenden Achtfachen Pfade.“ (Nyanatiloka 1989, S. 186)

³⁴ Vetter 1988, S. 11ff.

³⁵ Rahula 1990, S. 53ff.; Nhat Hanh 1999, S. 221ff.; Erber 2004, S. 106ff. Erika Erber setzt die verschiedenen Aspekte des *dharma* im Sinne der umfassenden Lehre Thich Nhat Hanhs vom „Interbeing“ geschickt zueinander in Beziehung: „Die Phänomene existieren auf eine restlos voneinander abhängige Weise. In diesem Sinne steht der Begriff ‚der Mittlere Weg‘ auch für die buddhistische Hauptlehre über das Bedingte Entstehen und Vergehen.“ (Erber 2004, S. 34)

³⁶ Vgl. Karwath 1983, S. 312-320

³⁷ Karwath 1983, S. 318f.

³⁸ *Theravāda* bedeutet „Schule der Ältesten (*theras*).“ Vertreter dieser Richtung (besonders in Burma, Thailand, Kambodscha, Laos) orientieren sich am Leben des Buddha und am *Pāli-Kanon* bzw. am *tripiṭaka*, den „drei Körben“ der Lehre Buddhas. Diese sind *Vinaya Piṭaka* („Korb der Disziplin“), *Sutta Piṭaka* („Korb der Lehren“) und *Abhidharma Piṭaka* („Korb des höheren Gesetzes“). (Fronsdal 2006, S. 109)

Inspiration: Das Potential aller Lebewesen

Buddha heißt „erwacht“, „aufgeweckt“ und bezeichnet somit einen Geisteszustand. Ebendieser repräsentiert das allen Lebewesen innewohnende Erlösungspotenzial: universale Buddha-Natur.³⁹ Als Keim des Erwachens ist Buddha-Natur in allen fühlenden Wesen – nicht nur im „Menschen“ – lebendig. Es ist immer schon da. Wir sind von Grund auf vollkommen, erkennen das aber nicht, verurteilen uns selbst, urteilen über andere und suchen Buddha vergeblich als Form in Raum und Zeit.⁴⁰

Dass dieses Potenzial in uns steckt, ermutigt viele Menschen, konsequent ihren Weg zu gehen, um Dharma und Leben miteinander zu verschmelzen. Andere wiederum denken, der Keim wohlwollender Herzensgüte (Skr. *bodhicitta*) müsse nicht gegossen und gepflegt werden, um in ihnen aufzublühen. Erika Erber stellt unmissverständlich klar, dass es der kontinuierlichen Übung im Alltag bedarf, um das Potenzial des Erwachens in uns zu verwirklichen.

„Buddha“ ist damit nicht jemand Anderer oder etwas Getrenntes, entsprechend der Mahāyāna-Auffassung ist „Buddha“ auch nicht tot, sondern als „Buddha-Natur“, als Potenzial des Erwachens, in jedem Lebewesen keimhaft vorhanden. [...] „Buddha-Sein“ heißt, Buddha-Natur in sich und allen anderen zu erkennen, anderen dabei zu helfen, sich vom Leiden zu befreien. „Buddha-Sein“ [...] bedeutet, aktiv zu werden und die jeweilige Situation mit den ganz konkreten Menschen und den realen Gegebenheiten [...] in die eigene religiöse Praxis einzubeziehen. Diese Auffassung wird im Mahāyāna der „Bodhisattva-Weg“ genannt.⁴¹

Buddha bedeutet auch „erhaben“. Mithilfe „geschickter Mittel“ (Skr. *upāya*) vermögen wir etwas ganz Ähnliches zu bewirken, was der griechische Weise Sokrates mithilfe der Hebammenkunst tat: *„uns zur Einsicht zu bringen, was immer schon in uns gegenwärtig ist.“*⁴² Nyanatiloka bezeichnet einen Menschen als *sammā-sambuddha* („vollkommen erwacht“),

der die zur Erlösung führende Lehre, nachdem sie der Welt verloren gegangen ist, aus sich selber heraus wieder entdeckt, selber verwirklicht und der Welt verkündet. [...] Die allen Buddhas eigentümliche, jedes Mal wieder von ihnen aufs neue entdeckte und der Welt enthüllte Lehre bilden die vier Edlen Wahrheiten vom Leiden, seiner Entstehung, seiner Erlöschung und des zur Leidenserlöschung führenden achtfachen Pfades.⁴³

Das in uns allen liegende Bestreben der Kultivierung heilsamen Handelns leitet uns dazu an, unsere Sichtweise uns selbst und anderen Mitlebewesen gegenüber zu verändern, damit wir das in allen Lebewesen angelegte Prinzip des ewigen Erleuchtungsgeistes erkennen. Alle Wesen sind potenzielle Buddhas.

³⁹ Siehe unten Kap. 1.2.2, S. 20

⁴⁰ Besonders eindrucksvoll kommt dies im *Avatamsaka-Sūtra* und im *Lotos-Sūtra* zum Ausdruck.

⁴¹ Erber 2004, S. 27f.

⁴² Loori 1996, S. 14

⁴³ Nyanatiloka 1989, S. 196

Buddha-Natur ist als Keim des Erwachens in allen Wesen grundsätzlich angelegt. Die mystische Erfahrung dieser Buddha-Natur (Skr. *tathāgatagarbha*), d.h. des Erleuchtungspotentials aller Wesen, spielt im Mahāyāna eine wesentliche Rolle.

Das neue Verständnis des Buddha im Mahāyāna tendierte zu einem Universalismus, bei dem alle Wesen in die kosmische Matrix des Buddha wie in einen Mutterschoß eingehüllt waren (Tathāgata-garbha): Alle Wesen tragen die universale Buddhaschaft bereits in sich.⁴⁴

Hashimoto spricht in seinem Vortrag darüber: „Die Buddha-Natur ist allen lebenden Wesen und leblosen Dingen gemeinsam. In dieser Hinsicht ist alles absolut gleich.“⁴⁵ Später äußert er sich noch einmal zu den Termini „lebend“ und „leblos“ und präzisiert das zuvor Gesagte dahingehend, dass mit dem Ausdruck lebend „führend“ (japan. *ujō*) und mit dem Wort leblos „nichtführend“ (japan. *hijō*) gemeint ist.⁴⁶ Unabhängig also, ob ein Objekt unserer Wahrnehmung fühlt oder nicht, er/sie/es hat in jedem Fall das Potenzial zum Erwachen und bedarf moralischer Berücksichtigung. Er erläutert auch die Verhältnisse, die uns für einfache Wahrheiten wie diese blind sein lassen:

[W]ir sind [...] so sehr an das gegensätzliche Denken gewöhnt, dass es uns kaum mehr möglich ist, dieses Denken zu durchbrechen und zur Einsicht in jenes Einssein, in die uns allen eigene absolute Gleichheit der Buddha-Natur, in die Leerheit alles Seienden zu gelangen. [...] Der erste Schritt zur Erleuchtung besteht darin, dieses gegensätzliche Denken zu durchbrechen und Einblick in die eigene Buddha-Natur zu gewinnen. Das geschieht nur auf dem Wege des Erlebens, nicht aber auf dem Wege des theoretischen Denkens.⁴⁷

Wir alle sind Manifestationen des höchsten Seins. Solange wir uns nicht von den Geistesgiften (Gier, Hass und Unwissenheit) befreien, hindern uns „Befleckungen“ (Skr. *kleśa, āsrava*)⁴⁸ des zusammengesetzten und bedingten psychophysischen Seins zu erkennen, wozu wir geboren sind.⁴⁹ Sie verdecken die wahre Natur des reinen Geistes, der stets wach, hell und „weite, offene Leere“ (Bodhidharma, 5. Jh. v.AZ) ist.

⁴⁴ Brück 1998, S. 205

⁴⁵ Hashimoto 1963, S. 8

⁴⁶ Hashimoto 1963, S. 21

⁴⁷ Hashimoto 1963, S. 10f.

⁴⁸ Erber 2004, S. 19

⁴⁹ Nota bene: Auf der Ebene absoluter Wirklichkeit, die frei von jeglichen Konzepten und dualistischen Vorstellungen ist, existieren keine derartigen Unreinheiten.

1.1.2 Dharma

Der Dharma⁵⁰ dient als „Richtlinie des Lebens [...], damit man selbst erwachen, d.h. Buddha werden kann.“⁵¹ Deshalb nimmt ihn die Gemeinschaft nach Buddhas völligem Erlöschen (Skr. *parinirvāṇa*) als „Meister“ und „wunscherfüllendes Juwel“ an. Insofern der *dharma* zu den Drei Juwelen zählt, handelt es sich um

*die erkennbare und lehrmäßig zu erkennende Struktur der Wirklichkeit sowie die Wahrheit, die mit dem Begriff nirvāṇa bezeichnet wird.*⁵²

Die Bedeutungsvielfalt und der implizite Bedeutungswandel kann hier nur angedeutet werden: (Natur-)Gesetz, Wahrheit, (soziale) Ordnung, Pflicht(erfüllung); (dynamischer) Weg, Lebensweise, Praxis, Lehre(n)⁵³; natürliche Beschaffenheit⁵⁴, unpersönlicher Prozess, Erscheinung, Eigenschaft, Ding, Objekt bzw. Daseinsfaktor. Der *dharma* wird manchmal auch mit einer Insel verglichen, die für die Praktizierenden eine Stätte der Zuflucht darstellt, „um nicht vom reißenden Strom des Samsara mitgerissen zu werden.“⁵⁵

Anfangs wurden die Lehren Buddhas mündlich überliefert.⁵⁶ „Fünfhundert Jünger“ (d.h. eine große Versammlung) trafen sich zu diesem Zweck im Jahr von Buddhas Tod in Rājagṛha („Königshaus“) unter dem Vorsitz von Mahā-Kāśyapa zum 1. Konzil, um die Lehren aus dem Gedächtnis wieder zu geben und die Ordensregeln aufrechtzuerhalten. Verschiedene Ordensregeln (Skr. *vinaya*) wurden hundert Jahre danach auf dem 2. Konzil in Vaiśālī festgelegt.⁵⁷ Hier formten sich in Ansätzen die Bewegungen des Hīnayāna (*Śrāvakayāna*) und des Mahāyāna (*Bodhisattvayāna*).

Spätere Entwicklungen (seit Beginn der AZ) wurden entscheidend durch die Persönlichkeiten und Präferenzen der bedeutendsten Jünger Buddhas beeinflusst. So entwickelte sich in der Folge von Kāśyapa die Richtung des Zen. Die Anhängerschaft von Mogallana förderte hingegen die Verbreitung des *Tantra*, während die

⁵⁰ von Skr.wurzel *dhṛ* („tragen, stützen, aufrechterhalten“)

⁵¹ Brück 1998, S. 16

⁵² Brück 1998, S. 89

⁵³ Vgl. Conze 1995, S. 25ff.

⁵⁴ z.B. *jāti-dharma* („der Geburt unterworfen“)

⁵⁵ Karwath 1983, S. 292

⁵⁶ Eine ausgezeichnete Zusammenfassung von Buddhas Lehren bietet Rahula 1990.

⁵⁷ Zur Chronologie der Ereignisse gibt es unterschiedliche Auffassungen: „For at least a hundred years after the Buddha's parinirvana the discourses, dialogues, monastic regulations, verses, stories, and plays were handed down orally – in the case of the Vinaya, 300 years later, according to the Buddhist scholar Rhys Davids.“ (Kapleau 1981, S. 67)

Entwicklung des *Amitābha-Buddhismus* den Schülern Ānandas zugeschrieben wird und Śāriputras Erbe in der Tradition der *Theravādins* weiterlebt.

Ursprünglich bedeutete die Einsicht in den Erlösungsweg, „zwischen den Extremen des Wohllebens und der übertriebenen Askese die richtige Mitte“ zu halten.⁵⁸ Im Dharmacakrapravartanasūtra⁵⁹ heißt es, dass die „Hingabe an die Lust der Begierden“ wie auch die „Hingabe an die Selbstpeinigung“ vermieden werden soll.⁶⁰ Im Laufe der Zeit wurde neben dem Daseinsdurst (Skr. *trṣṇā*) als „Hauptwurzel des Leidens und des sich immer wieder fortsetzenden Kreislaufes der Wiedergeburten“⁶¹ auch die Unwissenheit (Skr. *avidyā*, *moha*) als Ursache des Übels in der Welt angeführt, da sie es hauptsächlich ist, die eine klare Sicht auf die Dinge verschleiert.

*Im Theravāda-Buddhismus wird häufig das Begehren und die Leidenschaften als Hauptübel betrachtet, weshalb zu ihrer Überwindung besonders viele Übungen entwickelt wurden. Jedoch darf auch das Begehren nicht als erste Ursache angesehen werden, denn diese müsste dann unabhängig von anderem entstanden sein und das ist nach buddhistischer Ansicht entsprechend der drei Merkmale von Seiendem unmöglich. Im Mahāyāna-Buddhismus wird später die Überwindung der Unwissenheit und die Erlangung der vollkommenen Einsicht (S. *prajñāpāramitā*) für den Heilsweg als besonders relevant angesehen und steht deshalb im Mittelpunkt der Übungen und philosophischen Betrachtungen.*⁶²

Weisheit (Skr. *prajñā*) hat dementsprechend einen sehr hohen Stellenwert im Buddhismus. *Prajñā* bedeutet einzusehen, dass alle Dinge bedingt sind, und dieser tiefen Einsicht entsprechend zu handeln. Rechte Sichtweise besteht darin, die Kennzeichen der Existenz bzw. die Dharma-Siegel zu verinnerlichen und im Leben wieder zu erkennen: Nicht-Selbst (Skr. *anātman*), d.h. die Phänomene haben keine substantielle Wirklichkeit, sondern bestehen in wechselseitiger Abhängigkeit voneinander. Vergänglichkeit (Skr. *anitya*), d.h. alle Dinge und Lebewesen sind zusammengesetzt und daher in ständigem Wandel begriffen. Unzulänglichkeit (Skr. *duḥkha*), denn solange wir Dauerhaftigkeit wünschen und Beständigkeit erwarten, werden wir unweigerlich frustriert.⁶³ Nach der Auffassung Thich Nhat Hanhs ist Freisein von Ansichten und Konzepten (Skr. *nirvāṇa*) das dritte Dharma-Siegel.⁶⁴

⁵⁸ Frauwallner 1994, S. 163

⁵⁹ „Sūtra vom Ingangsetzen des Rades der Lehre“

⁶⁰ Frauwallner 1994, S. 10

⁶¹ Nyanatiloka 1989, S. 217

⁶² Erber 2004, S. 59

⁶³ Die drei Aspekte von *duḥkha* ergeben sich 1) in Form von Krankheit, Schmerz, Kummer, Stress etc. (*duḥkha-duḥkha*), 2) durch den beständigen Wandel der Dinge (*vipariṇāma-duḥkha*) und 3) aufgrund der Bedingtheit des „Ich“ durch die fünf Anhäufungen. (*saṃkhāra-duḥkha*). (Rahula 1990, S. 19f.)

⁶⁴ Thich Nhat Hanh betont, dass aus buddhistischer Sicht nicht „alles Leiden“ ist. (Nhat Hanh 1999, S. 25ff.) Er nennt die drei Dharma-Siegel *Unbeständigkeit, Nicht-Selbst und Nirvāṇa*. (a.a.O., S. 132ff.)

Die Lehren Buddhas stellen kein Glaubensdogma dar. Vielmehr werden wir dazu ermutigt⁶⁵, unser eigenes Fühlen und Denken zu betrachten, unser Erleben achtsam zu überprüfen und sogar die Autorität Buddhas in Frage zu stellen: „Komm und sieh selbst!“⁶⁶ Statt Dharma als Doktrin zu verehren, verwenden wir die Lehren und Praktiken als Instrument (Methode, Werkzeug, Mittel, Heilspraxis) zur Befreiung.

*Alles Gewordene ist vergänglich. Wer sich an das Vergängliche hängt, unterliegt einer leidvollen Frustration (duḥkha), die im Selbstlauf einen immer wieder sich selbst stabilisierenden falschen Mechanismus der Wahrnehmung, des Fühlens und des Denkens erzeugt, also die grundlegende Unwissenheit des Menschen darstellt. Dieser Mechanismus kann durchbrochen werden. Die Methode zu diesem Durchbruch ist der Edle Achtfache Pfad [...]*⁶⁷

Grundsätzlich ist die Rechte Sichtweise, d.h. die intuitive Einsicht in die Vier Veredelnden Wahrheiten, in diesem Augenblick möglich. Zuversicht (Skr. *śraddhā*) in spirituelle, moralische und intellektuelle Werte fördern die endgültige Befreiung von *duḥkha*. Blinder Glaube an den Heilsweg hingegen behindert den Wanderer auf dem pfadlosen Weg, da das aktive Übernehmen der Verantwortung für das eigene Tun und Lassen der passiven Götzenanbetung einer Ich-Projektion weichen kann.

*Der Buddhismus glaubt nicht an einen allmächtig-allgütigen Schöpfergott, denn die Welt ist ein sich selbst organisierendes System, das dem karmischen (transpersonalen) Weltgesetz (dharma) gehorcht.*⁶⁸

Das Rad der Lehre (Skr. *dharmacakra*) versinnbildlicht als vollendete Form den allgegenwärtigen Wandel, während es seine Erscheinungsform nicht verändert:



*Dargestellt ist das Rad der Lehre; die zwölf Dreiecke in der Peripherie bedeuten die zwölf Nidana (die Teile der Kette der Bedingungen des Daseins und des Leidens). Die Dreiecksform soll sowohl auf die drei Grundmerkmale allen Daseins (anicca, dukkha, anatta) hinweisen, als auch auf die über die vier heiligen Wahrheiten und den edlen achtfachen Pfad (die acht Speichen und die vier zentralen Lotosblätter) zur Befreiung führende Dreiheit von Buddha, Lehre und Gemeinde.*⁶⁹

Dafür sprechen schlussendlich auch Erzählungen, Skulpturen und Malereien, die den vollkommen Erwachten als ruhig, glücklich, mitfühlend und stets lächelnd darstellen. (Rahula 1990, S. 27)

⁶⁵ Ganz besonders und explizit im *Kālāma-, Arittha- und Vajracchedika-Sūtra*.

⁶⁶ Pāli „*ehi passika*“ (Rahula 1990, S. 9)

⁶⁷ Brück 1998, S. 18

⁶⁸ Brück 1998, S. 88

⁶⁹ Karwath 1983, Frontispiz

1.1.3 Saṅgha

Der Begriff Saṅgha bedeutet wörtlich „Schar“ und bezeichnet die Mönchsgemeinde.⁷⁰ Die Gemeinschaft der Praktizierenden war⁷¹ und ist das „Zentrum der Verbreitung der Lehre“⁷² und heute mehr denn je notwendig, um den Weg der Liebe und des Verstehens zu verwirklichen. Denn die geistige Gemeinschaft wirkt als Vorbild und dynamisch-energetische Verstärkung der Übungspraxis, besonders im Hinblick auf die Entfaltung von Freude und generell positiver Eigenschaften:

Bodhisattva-Qualitäten zu entwickeln ist nur in der Gemeinschaft möglich, gemeinsames Tätigwerden kann mehr bewirken.⁷³

Die Möglichkeit, von eigenen Erfahrungen zu berichten und sich mit Weggefährten in einer Atmosphäre der Sicherheit und des Vertrauens über Erfolgserlebnisse, Hindernisse und bestimmte Aspekte des Dharma auszutauschen, ist jedenfalls von unschätzbarem Wert. Sulak Sivaraksa bezeichnet die Gemeinschaft der Praktizierenden im umfassenden Sinn als

einen Prototyp der aufkommenden alternativen Zivilisation [...] Letzten Endes umfasst der Saṅgha alle, die ein moralisch einwandfreies Leben führen.⁷⁴

Die Idee der Saṅgha wird somit im Zuge der gemeinsamen Praxis im Sinne der Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit ausgeweitet, um im Endeffekt alle fühlenden Lebewesen des Universums mit einzubeziehen.

Thich Nhat Hanh vergleicht die Saṅgha mit dem nährenden Boden, der den Keim des Erwachens gedeihen lässt. Er geht davon aus, dass es sich bei dem zukünftigen Buddha Maitreya nicht um ein Individuum, sondern um eine Gemeinschaft von Praktizierenden handelt.

Buddhistische Mönche und Nonnen erfüllen die Funktion, die Lehren authentisch zu bewahren, wiederzugeben und durch das eigene Leben zu veranschaulichen. Authentizität bedeutet in diesem Zusammenhang, Urheber der eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu sein und sich auf die eigene Urteilskraft zu stützen statt die

⁷⁰ Nyanatiloka 1989, S. 200

⁷¹ Eine interessante Darstellung der Entwicklung, Struktur und Ausbreitung des Saṅgha im alten und mittelalterlichen Indien bietet R. Gombrich mit seinem Beitrag „Sinn und Aufgabe des Sangha“ In Bechert/Gombrich 1995, S. 71-93; vgl. dazu das Kapitel „Mönchischer Buddhismus“ In Conze 1995, S. 49-64.

⁷² Karwath 1983, S. 497

⁷³ Erber 2004, S. 189

⁷⁴ Sivaraksa 1995, S. 149f.

Bedürfnisse und Wünsche anderer Menschen zu imitieren. Buddhistische Brüder und Schwestern leisten auf diese Art und Weise eine „gewisse grundlegende allgemeine Erziehungsarbeit.“⁷⁵ Sobald eine Frau oder ein Mann in die Mönchsgemeinschaft eintritt, lösen sich alle Klassen-, Kasten-, Rangunterschiede, die zuvor bestanden haben mögen, auf. Mönche und Nonnen (Skr. *bhikṣus/bhikṣuṇīs*) bieten außerdem den zahlreichen Laienpraktizierenden (Skr. *upāsikā/upāsaka*, wörtl. „Dabeisitzende/r“) und anderen Menschen die Möglichkeit, großen Verdienst anzusammeln, indem sie Kleidung und Nahrung als willkommenen Akt der Großzügigkeit (Skr. *dāna*) annehmen.

Darüber hinaus dienen buddhistische Klöster auf der ganzen Welt als Orte der Kontemplation und Besinnung, um während bestimmter Zeitperioden einen geeigneten Raum für Menschen zu bieten, die sich einer vertieften Meditationspraxis und/oder der Unterweisung und Ausbildung abseits von psychischem Druck und Zeitnutzungsmentalität widmen möchten. Denn hier gibt es weniger Ablenkung und Alltagsorgen als im atemlosen Treiben der Konsumgesellschaft. Während eines Rückzugs (engl. *retreat*) von einigen Tagen, Wochen oder Monaten ergeben sich die besten Bedingungen für die Verwirklichung des eigenen Potenzials zur Befreiung.

Im Mahāyāna-Buddhismus herrscht die Auffassung, dass es nicht nötig ist, als Mönch oder Nonne ordiniert worden zu sein, um ein wahrhaft buddhistisches Leben zu führen. Wer die buddhistischen Lehren begreift und überzeugt ist, dass sie den richtigen Weg weisen, und ihnen daher folgt, kann als BuddhistIn angesehen werden. In keinem anderen Leitfaden kommt diese Einstellung so klar und deutlich zum Ausdruck wie im *Vimalakīrtinirdeśa-Sūtra*: Wirklich jeder Mensch ist imstande, vollkommen zu erwachen.

⁷⁵ Karwath 1983, S. 499

1.2. Die Kennzeichen der Mahāyāna-Praxis

1.2.1 Grundlagen und geschichtliche Entwicklung

Die geschichtliche Entwicklung des Mahāyāna wirft viele Fragen auf, die bis heute nicht zur Gänze aufgeklärt werden können. Es ist schwierig festzustellen, was als ursprüngliche Buddhalehre und was als nachträglich Hinzugekommenes bzw. als vom Buddhawort zu Unterscheidendes gelten soll. Denn die Kunst der Auslegung, die Übersetzung, die Bearbeitung und Einordnung, kurz: die Tradierung der Schriften hinterließen ebenso wie ethische Normen unterschiedlicher Kulturkreise und etwaige Präferenzen von Vertretern der jeweiligen philosophischen Schulen zahlreiche Spuren hinsichtlich der Form wie der Authentizität.⁷⁶ Somit ist die Gefahr der Instrumentalisierung, Idealisierung und Verklärung sowie der Festschreibung eines „Wesens“ des Buddhismus im Abendland zweifellos gegeben.

Ich möchte aus diesen Erwägungen heraus die Entwicklungen der ursprünglichen Lehrmeinungen nicht als fixierte Dogmen, sondern als „Floß“⁷⁷ im Sinne „*spiritueller Anweisungen*“⁷⁸ verstanden wissen. Wesentlich scheint mir zu sein, dass sich die Quellen des Wissens in Form von Weisheit und Mitgefühl aus der eigenen Praxis entfalten. Auf diese Weise verlieren oberflächliche Vorstellungen, komplementäre Konzepte (z.B. Tier/Mensch, Gut/Böse, Mann/Frau) sowie Prägungen und Bewusstseinschleier ihre Macht über unser Denken und Handeln.

Das Mahāyāna betont die Möglichkeit der Erlösung für die im weltlichen Leben stehenden Menschen. Es wurde für die Myriaden an Lebewesen ins Dasein gerufen.⁷⁹ Deshalb wird es „Großes Floß“ oder auch „Bodhisattva-Fahrzeug“ (Skr. *bodhisattva-yāna*) genannt. Im Gegensatz zum Hīnayāna („Kleines Fahrzeug“) bringt es eine Vielzahl fühlender Lebewesen „über den gefährvollen Strom des Daseins ans rettende

⁷⁶ Vgl. Bronkhorst, Johannes: „Zur Genese des Buddhismus in seinem geschichtlichen Kontext.“ In Bsteh 2000, S. 191-250.

⁷⁷ Sobald das Ufer der Verwirrung hinter uns liegt, lassen wir das Floß zurück, anstatt es auf den Schultern zu tragen, weil wir so viel Mühe mit dem Bau desselben hatten. (vgl. Rahula 1990, S. 11f.)

⁷⁸ Schmithausen weist darauf hin, dass „[d]ie Anweisungen des Buddha [...] in erster Linie spiritueller, praktischer Natur [sind]. [...] Ein dogmatisches System freilich ist in dem gegenständlichen Zeitraum noch nicht da. Es wird dann später sehr wohl entwickelt: in den Abhidharma-Systemen, einige Jahrhunderte später, finden sich ausgefeilte, wohlgedachte Konstruktionen, die man durchaus mit einer solchen Dogmatik vergleichen kann.“ (Bsteh 2000, S. 21)

⁷⁹ Vgl. Karwath 1983, S. 330ff.; Conze 1995, S. 112ff.

*Ufer des Nirvāṇa.*⁸⁰ Das rettende Ufer steht für die endgültige Befreiung aller Arten von Bedrängnis (Skr. *duḥkha*), die durch das Anhaften am weltlichen Dasein entstehen.

Die verschiedenen Richtungen des Mahāyāna entfalteten sich auf der Grundlage der ältesten Überlieferungen etwa seit dem 1. Jh. v.AZ und sind heute besonders in Ost- und Südostasien (China, Tibet, Korea, Vietnam, Japan) beheimatet.⁸¹ Die verschiedenen buddhistischen Lehren, deren Exegese und weit verzweigte Tradierung sowie die legendären Erzählungen über Leben und Sterben des historischen Buddha Śākyamuni haben zur Ausformung vieler Schulen und Gruppierungen geführt, wie z.B. der Richtung des Mādhyamika, des Yogācāra und des Amitābha-Buddhismus.⁸²

*Die verschiedenen Mahayana-Schulen entstanden also einerseits aus dem Bedürfnis sowohl der Schwachen und Gläubig-Frommen als auch der in Richtung mystischer Schau und Forschung Veranlagten, auf Basis der Buddha-Erkenntnis einen Erlösungsweg zu finden, der ihrer Veranlagung entsprach,- wie andererseits aus dem Bedürfnis der nach Erkenntnis strebenden, philosophisch-intellektuell Veranlagten, das Unerklärbare bis zur äußersten Grenze der Möglichkeit zu verdeutlichen [...]*⁸³

Die Integration von Lehren nicht-buddhistischer Herkunft, z.B. die Auffassung, dass die Erscheinungswelt eine Illusion (Skr. *māyā*) sei, und auch vermehrte Laienbewegungen führten zu einer Flexibilisierung der Ordensregeln (Skr. *vinaya*). Bald entstand ein regelrechter Kult um Stūpas, Bilder, Skulpturen und andere künstlerische Ausdrucksformen religiöser Gottheiten.⁸⁴

Die Sūtren (Skr. *sūtra* = Leitfaden, Merksatz) des Mahāyāna entstanden zwischen dem 2. Jh. v.AZ und dem 6. Jh. AZ.⁸⁵ Diese Schätze an Phantasie, Weisheit und Poesie beschäftigen sich inhaltlich mit der Laufbahn eines zukünftigen Buddhas bzw. Erleuchtungswesens (Skr. *bodhisattva*) und der Leerheit aller Erscheinungen (Skr. *śūnyatā*). Um die Inhalte verständlich und interessant zu präsentieren, bedienten sich die Verfasser meist des faszinierenden Stils einfallsreicher Erzählungen:

⁸⁰ Frauwallner 1994, S. 143; Chögyam Trungpa erläutert den Unterschied zwischen den beiden Fahrzeugen folgendermaßen: „*In the hinayana the emphasis is on acknowledging our confusion. In the mahayana we acknowledge that we are a buddha, an awakened one, and act accordingly, even though all kinds of doubts and problems might arise.*“ (Chögyam 1976, S. 104)

⁸¹ Karwath 1983, S. 377ff.; Bechert/Gombrich 1995, S. 213-292.

⁸² Deren Hauptmerkmale bestehen respektive in der Erkenntnis der wahren Natur der Wirklichkeit als Leerheit (Skr. *śūnyatā*), im Erkennen des Nicht-Selbst (Skr. *anātman*) und im gläubigen Vertrauen (Skr. *śraddhā*) auf das Reine Land von Amitābha-Buddha.

⁸³ Karwath 1983, S. 375

⁸⁴ Vgl. Schlieter 2001, S. 89ff. sowie Brück 1998, S. 178ff.

⁸⁵ Eine Darstellung der wichtigen älteren Mahāyāna-Schriften findet sich in Karwath 1983, S. 359-374 sowie Conze 1995, S. 116ff.

Mahāyāna war und ist also mehr als die Philosophie der Leerheit. Das zeigt sich auch an der Sprache: Viele Mahāyāna-Sūtren wenden sich von einer abstrahierenden Sprache ab und bevorzugen den metaphorisch-erzählenden Stil. Mahāyāna entdeckte damit die Kraft des Narrativen und überflutete die Imagination seiner Anhänger mit neuen Mythen, die sich um den Buddha und die Bodhisattvas rankten.⁸⁶

Den Kern dieser Mahāyāna-Literatur bilden die aus über dreißig Werken bestehenden Prajñāpāramitā-Sūtren. Diese Texte der „Vollkommenen Einsicht“ (Skr. *prajñāpāramitā*) sind zum größten Teil nicht in Sanskrit erhalten, sondern nur in chinesischer und tibetischer Übersetzung zugänglich. Besonders hervorzuheben sind aufgrund ihrer weiten Verbreitung das *Diamant-Sūtra* (Skr. *vajracchedikāprajñāpāramitāsūtra*), das *Lotos-Sūtra* (Skr. *saddharma-puṇḍarīkasūtra*) sowie das *Herz-Sūtra* (Skr. *prajñāpāramitā-hṛdāyasūtra*).

Im Zuge dieser Arbeit werden das *Laṅkāvatāra-Sūtra* und das *Śūraṅgama-Sūtra* vorgestellt.⁸⁷ Denn in eben diesen Schriften finden sich Hinweise auf die Behandlung von Tieren sowie Richtlinien, die die menschliche Ernährung betreffen. Besonders das im 5. Jh. AZ ins Chinesische übertragene *Laṅkāvatāra-Sūtra* spielt eine wesentliche Rolle, da sich in ihm eine flammende Rede für den vegetarischen Lebensstil findet.⁸⁸

Die Prajñāpāramitā-Sūtren beinhalten die philosophischen Grundlagen der verschiedenen Schulen, von denen die wichtigsten Mādhyamika und Yogācāra sind.⁸⁹ Die Mādhyamika-Schule, dessen berühmter Vertreter Nāgārjuna (ca. 200 AZ) ist, legt besonderen Wert auf den „Nachweis der Unwirklichkeit der Außenwelt“ und darauf, dass „weder ein Entstehen, noch ein Vergehen möglich“ sei. Nāgārjuna behauptet, dass

letzten Endes die Erkenntnis der Leerheit aller Dinge die Ursache der Erlösung [ist] und [...] den Anstoß zum Abrollen des Erlösungsvorganges [gibt], wie man ihn sich bisher vorgestellt hatte.⁹⁰

Das Yogācāra wird von Brück als „eine tiefgründige, an Bildern reiche und die Zen-Tradition mitprägende Darlegung der Bewusstseinsphilosophie“⁹¹ bezeichnet. Sie entstand etwa 300 AZ

⁸⁶ Brück 1998, S. 205

⁸⁷ Siehe Kap. 2.3, S. 65ff.

⁸⁸ Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass es sich bei der Weisheitsliteratur „vermutlich um Texte von Waldeinsiedlern“ handelt, „deren soziologischer und religiöser Hintergrund anders ist als der der Dorf- und Stadtmönche, deren Lebenswelt sich in den Pali-Texten spiegelt.“ (Brück 1998, S. 36)

⁸⁹ Frauwallner unterzieht sowohl die Mādhyamika-Schule (Frauwallner 1994, S. 170-217), als auch die Yogācāra-Schule (a.a.O., S. 264-407) einer gründlichen philosophiehistorischen Analyse.

⁹⁰ Frauwallner 1994, S. 171ff.

⁹¹ Brück 1998, S. 37

*als eine Gegenbewegung gegen die erstarrte Mādhyamika-Dialektik [...], wobei es [...] eine praktische Opposition oder Reaktion gegen theoretische Überspitzungen betrieb.*⁹²

Die Anhänger dieser Richtung sahen die Unwissenheit als Faktor des Entstehens falscher Ansichten sowie als primäre Ursache (Skr. *mūla*) von Gier (Skr. *rāga*) und Hass (Skr. *dveṣa*) an. Sie vertraten die Ansicht, dass das Hemmnis der Laster (Skr. *kleśāvaraṇam*) und das Hemmnis des zu Wissenden (Skr. *jñeyāvaraṇam*) beseitigt werden müssen: Ersteres durch Erkennen der Wesenlosigkeit der Persönlichkeit (Skr. *pudgala-nairātmyam*), zweiteres durch Einsicht in die Wesenlosigkeit der Gegebenheiten (Skr. *dharmā-nairātmyam*).⁹³

Aus diesen beiden Schulen formten sich die Anhänger des Mahāyāna.⁹⁴ Sie verfolgten a) ein altruistisches Erlösungsziel, hatten b) eine philosophische Lehre vom höchsten Sein sowie von der Irrealität der Erscheinungswelt und glaubten c) an die Vielheit von Buddhas als Verkörperungen dieses höchsten Seins.⁹⁵

1.2.2 Der Weg des Erleuchtungswesens (*bodhisattva*)

Ein *bodhisattva* ist das revolutionäre Idealbild⁹⁶ der AnhängerInnen des Mahāyāna, seien es nun Mönche oder Laien. Buddhaschaft zu erlangen zum Wohle aller fühlenden Lebewesen ist das höchste Ziel. Es beginnt damit, dass der „Geist/Herz des Erwachens“ (Skr. *bodhicitta*) in ihr/ihm erwacht. Innere Haltung und Lebensgefühl verändern sich tiefgreifend. Diese Transformation ermöglicht es einem Menschen, den *Bodhisattva-Eid* abzulegen, d.h. im Kreislauf von Geburt und Tod zu verbleiben, sobald *saṃsāra* und *nirvāṇa* eins ist.⁹⁷ Der Bodhisattva ist somit

⁹² Ebda. Zu beachten ist, dass „zum Zeitpunkt ihrer Entstehung“ beide Mahāyāna-Schulen „gegen die Überspitzung und Übersystematisierung von Lehraussagen gerichtet [waren].“ (Brück 1998, S. 204)

⁹³ Vgl. Frauwallner 1994, S. 267

⁹⁴ Frauwallner 1994, S. 144ff. sowie die übersichtlichen Schautafeln in Brück 1998, S. 339ff.

⁹⁵ „Gemäß der indischen Ansicht des unendlichen Raumes, der eine unendliche Zahl von Welten enthält, bedarf es auch einer unendlichen Zahl von Erlösern, sodass im Mahāyāna mehrere Buddhas zugleich existieren können.“ (Erber 2004, S. 19, Anm. 47)

⁹⁶ Conze 1995, S. 118ff.

⁹⁷ Vgl. das Hauptwerk Nāgārjunas „Grundverse über den mittleren Weg“ (*Mulamādhyamakakārikā*) und die diesbezüglichen Erläuterungen in Schlieter 2001, S. 102f. sowie Huxley 2004, S. 70, S. 135.

1. ein Wesen, das auf dem Weg zur Befreiung im Sinne des Mahāyāna-Ideals ist,
2. ein Wesen, das Befreiung erlangt hat, aber die Buddhaschaft gleichsam zurückstellt, bis alle Lebewesen aus dem Kreislauf des Leidens befreit sind.⁹⁸

Sich auf dem Bodhisattva-Weg bewähren heißt, ein Leben in Achtsamkeit zu führen. Es bedeutet nicht, *samsāra* zu verneinen und aus dem Kreislauf der Wiedergeburten ausbrechen zu wollen, wie es das Ziel des frühen Buddhismus war.⁹⁹ Im Vordergrund steht vielmehr

*die Bejahung des Daseins, deren Folge konkretes Engagement und mitfühlendes Handeln ist. Gutes und Heilsames soll in die Welt gebracht werden. Dies ist der Bodhisattva-Weg.*¹⁰⁰

Eine wesentliche Aufgabe besteht darin, durch praktisches Handeln die sechs „Vollkommenheiten“ (Skr. *pāramitās*) einzuüben: Großzügigkeit (Skr. *dāna*), Sittlichkeit (Skr. *śīla*), Herzensweite/Geduld (Skr. *kṣāntī*), Beharrlichkeit (Skr. *vīrya*), Sammlung (Skr. *dhyāna*) und Einsicht (Skr. *prajñā*).¹⁰¹ Zu diesen kommen in späteren Auflistungen noch hinzu: Wahl angemessener Mittel zum Ziel (Skr. *upāyakauśalya*), Gelübde (Skr. *praṇidhāna*), Kraft (Skr. *bala*) und Weisheit (Skr. *jñāna*).¹⁰²

*Die wichtigste der Pāramitās, ihr Herzstück, ist Prajñāpāramitā, die Verbindung von Liebe und Weisheit. Sie ist wie eine nährenden Mutter für alle anderen Tugenden. [...] Im Mahāyāna wird besonders das ‚Große Mitleid‘ (S. mahākaruṇā) als Herzstück des Bodhisattva-Weges in den Mittelpunkt gestellt.*¹⁰³

Erika Erber bezeichnet in ihrer Arbeit den Bodhisattva-Weg als „*transformativen Entwicklungsprozess*“, der zu einem „*gemeinsame[n] Engagement in der Welt*“ führt: Dessen Elemente sind Erleuchtungsstreben, die Entfaltung positiver Eigenschaften für sich selbst sowie für alle Mit-Wesen und Mit-Dinge, die Gewinnung von Einsicht und das Praktizieren von „*Liebe, die sich aus Verstehen nährt.*“¹⁰⁴

Dieser Intention zufolge werden die Früchte der eigenen spirituellen Praxis allen Wesen gewidmet. Die eigenen Verdienste (Skr. *puṇya*) bzw. die „*positiven karmischen Bewusstseinsformungen*“¹⁰⁵ werden dabei für das Wohl anderer Lebewesen in einem

⁹⁸ Brück 1989, S. 45

⁹⁹ „Gibt es doch Entwicklungen im Buddhismus, vor allem in dem [...] Mahāyāna-Buddhismus und seinem Bodhisattva-Ideal, in denen die kollektive Dimension der Erlösung viel stärker hervortritt, als dies in der Frühzeit der Fall war.“ (Bsteh 2000, S. 154)

¹⁰⁰ Erber 2004, S. 122

¹⁰¹ Nhat Hanh 1999, S. 194ff.

¹⁰² Schlieter 2001, S. 91. Eine weitere Auflistung der *pāramitās* in Verbindung mit den zehn damit verwandten Stufen des Bodhisattva-Weges findet sich z.B. in Karwath 1983, S. 337ff.

¹⁰³ Erber 2004, S. 186; vgl. auch die Übers. des *Vimalakīrtinirdeśa* von Thurman 1976, S. 56ff.

¹⁰⁴ Erber 2004, S. 188

¹⁰⁵ Brück 1989, S. 45

„Umwidmungsakt“ (Skr. *pariṇamanā*) auf ebendiese übertragen. Die Bedeutung von *pariṇamanā* bringt Daisetz Teitaro Suzuki auf den Punkt:

*So the Mahayanists accumulate stocks of merit [...] for the general cultivation of merit which can be shared equally by their fellow-beings, animate and inanimate. This is the true meaning of Pariṇāmana, that is, turning one's merit over to others for their spiritual interest.*¹⁰⁶

Der spirituelle Pfad besteht in der mühelosen und absichtslosen Anwendung vollkommener Einsicht in das Wesen der Leerheit. Diese Einsicht hilft den werdenden Bodhisattvas, aufrichtig und verantwortungsvoll zu handeln. Sie strahlen Liebe und Verständnis aus. Geholfen wird, wo mithilfe „geschickter Mittel“ (Skr. *upāya*) geholfen werden kann. Gleichmut (Skr. *upekṣā*) waltet, insofern der Akt des Helfens der gegebenen Situation unangemessen wäre.¹⁰⁷

*[D]ie ungeheuer schwere Aufgabe eines Bodhisattva besteht darin, in der Erscheinungswelt zu verharren, um seine Aufgabe zu erfüllen, und doch diese Losgelöstheit zu bewahren.*¹⁰⁸

1.2.3 Das höchste Sein und die Leerheit der Phänomene (*śūnyatā*)

Neben dem Ideal des Bodhisattvas weist das Mahāyāna eine weitere Besonderheit auf, die es von den früheren Schulen des Buddhismus unterscheidet. Es ist die philosophische Lehre eines unfassbaren höchsten Seins, das allen Erscheinungen der Welt zugrunde liegt: Begriffe wie *śūnyatā*, *tathatā*, *dharmadhātu*, *dharmakāya* und *tathāgata-garbha* stellen „Verdeutlichungsaspekte des Unbeschreibbaren“ dar.¹⁰⁹ Die Prajñāpāramitā-Sūtren betonen die Unbestimmbarkeit des höchsten Seins:

*Es ist ohne Entstehen und ohne Vergehen, ungeschaffen (akṛtaḥ) und unveränderlich (avikāraḥ) und überhaupt nicht ins Dasein getreten (anabhinirvṛttaḥ). Es ist undenkbar, unwägbar, unmessbar, unzählbar und ohnegleichen. Es ist grenzenlos, d.h. ohne Anfang, ohne Mitte und ohne Ende, also räumlich unbegrenzt. Es ist aber auch ohne Beginn, ohne Gegenwart und ohne Aufhören, liegt also außerhalb der drei Zeitstufen. Kurz es ist von Natur aus rein (viśuddhaḥ) und losgelöst (viviktaḥ) von allen Bestimmungen.*¹¹⁰

¹⁰⁶ Suzuki 1932, S. xix

¹⁰⁷ Ebenso herrscht Gleichmut in Hinsicht auf die Ergebnisse der eigenen Bemühungen. Vgl. dazu die lesenswerten Beiträge von Schmithausen, Lambert: „Gleichmut und Mitgefühl. Zu Spiritualität und Heilsziel des älteren Buddhismus“ (In Bsteh 2000, S. 119ff.) und ders.: „Mitleid und Leerheit. Zu Spiritualität und Heilsziel des Mahāyāna“ (a.a.O., S. 437ff.)

¹⁰⁸ Frauwallner 1994, S. 150

¹⁰⁹ Karwath 1983, S. 376

¹¹⁰ Frauwallner 1994, S. 148

Die Erfahrung der Leerheit (Skr. *śūnyatā*) ist eine Neuerung der Mahāyāna-Schulen. Damit ist die Verbundenheit und wechselseitige Bedingtheit alles Seienden gemeint. Fumio Hashimoto, ein japanischer Germanist, betont im Zusammenhang des vermeintlichen Widerspruches von Freiheit und Kausalität die Bedeutung der Leerheit als Ermöglichungsgrund für Veränderung:

Trotz der Lehre der Leerheit ist der Buddhismus alles andere als ein Nihilismus, denn seine Leerheit ist der Urquell aller Möglichkeiten, der Mutterboden der Freiheit, die die Kausalität bemeistern und für sich gewinnen will. Aus dieser Leerheit entspringen Mut und Hoffnung. Die Einheit von Ich und Nicht-Ich, das Bewusstsein, dass ich und du aus einem Stoff, aus gleichem Holz sind, ermöglicht unserem Leben Harmonie und Versöhnung, ein geduldiges Miteinanderreden und eine wahre Kommunikation.¹¹¹

Es geht darum, die einzelnen Dinge auf relativer Ebene als frei von inhärenter Existenz zu erkennen und auf absoluter Ebene ihr wahres Sosein (Skr. *tathatā*) zu erleben. Im Grunde sind auch diese beiden Ebenen bzw. Wahrheiten voneinander abhängig und keineswegs als getrennt voneinander zu betrachten.¹¹²

Je eher wir den Wandel aller zusammengesetzten Dinge anerkennen, umso mehr befreien wir uns von der Angst, für immer in gewohnten Verhaltensmustern zu verharren. Je eher wir Angst und Stress loslassen, umso eher erfahren wir die Einheit von Leere und Form.

*Auch das Substantiv „Leerheit“ (S. *śūnyatā*, P. *suññatā*) wird bereits im Pāli-Kanon genannt, im Zusammenhang mit der Abwesenheit von Faktoren, die in der Meditation der Erlösung im Wege stehen. Indirekt verweist damit „Leerheit“ bereits auf den Zustand der Erlösung selbst. Im Theravāda-Buddhismus wird dieser Begriff aber selten verwendet, während *Śūnyatā* in den Mahāyāna-Schulen zum Synonym für den Erfahrungsbereich des Absoluten wird.¹¹³*

Bei aller begrifflichen Abstraktion, bildlichen Variation und kulturellen Differenzierung gründet buddhistische Praxis stets auf festem Boden und in engem Zusammenhang mit konkreten Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien. Verständnisvolles Annehmen der Empfindungen und liebevolle Güte (Skr. *maitrī*) zu sich selbst und zu anderen bringt die Intention eines/r Erwachenden klar zum Ausdruck und verbindet ihn/sie mit der gegenwärtigen Realität, einer Realität, die dem harmonisch ausgleichenden Gesetz von Ursache und Wirkung gehorcht.¹¹⁴

¹¹¹ Hashimoto 1963, S. 28f.

¹¹² Zu den „Zwei Wahrheiten“ (sc. die *relative* und *absolute Wahrheit*; Skr. *saṃvṛtti satya* und *paramārtha satya*) im Mahāyāna siehe Brück 1998, S. 106-108; Nhat Hanh 1999, S. 122-131; Erber 2004, S. 38-41

¹¹³ Erber 2004, S. 124

¹¹⁴ *Maitrī* fand ursprünglich auch Verwendung als Schutz vor gefährlichen Tieren, Menschen, ja sogar Dingen! Über magische Rituale, heilige Verse, Schlangenzauber und die *mettā-bhāvanā* als Mittel, sich vor Gefahren zu schützen, informieren Schmithausen 1997 und Bsteh 2000, S. 132, Anm. 63

1.3 Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Um Unwissenheit, Daseins- und Vernichtungsdurst zu überwinden, unterzog sich der historische Buddha Śākyamuni einer langjährigen strengen Askese.¹¹⁵ Denn im vedischen Indien war das religiöse Leben von Entsagung und Opferkulten geprägt.¹¹⁶ Ehrenvolle Hohepriester (Brahmanen) kontrollierten durch rituelles Handeln (*karman*) das menschliche Schicksal und manipulierten den Willen der Götter, indem sie zeremoniell Lebewesen opferten. Ab etwa 800 v.AZ bezeichnete *karman* nicht bloß rituelles, sondern intentionales Handeln schlechthin. Alle Menschen hatten sich demzufolge entsprechend der Gesellschaftsschichten (Kasten) an moralische Richtlinien zu halten. Wer das Prinzip von Karma negierte, leugnete in der Regel auch die moralischen Verpflichtungen.¹¹⁷

Was geschah, als Siddharta Gautama unter dem *Bodhi-Baum* die Befreiung erlangte? Worin bestand sein Erwachen? Brück vermutet, dass Buddha Einsicht in das Prinzip von Ursache und Wirkung gewann. Ihm wurde klar, wie sich Lebewesen durch verblendetes, egozentrisches Handeln in den Daseinskreislauf (Skr. *saṃsāra*) verstricken und so im Reich von Leben und Sterben weiter wandern.

*Es muss mehr gewesen sein als bloße Bewusstseinsruhe. Weisheit (prajñā) kommt zur Ruhe hinzu [...] Es handelt sich höchstwahrscheinlich um eine Erfahrung, in der dem Buddha das Entstehen aller Dinge und Erscheinungen in gegenseitiger Abhängigkeit (pratītyasamutpāda) klar geworden ist, und zwar eher intuitiv, während die rationale Ausformulierung dieser Erfahrung später [...] erfolgte.*¹¹⁸

Diese Erfahrung brachte den Buddha schließlich zu der Überzeugung, dass das Kastensystem der indischen Gesellschaft vom Standpunkt der absoluten Wahrheit aus keine Berechtigung fand. Mit der Erkenntnis wechselseitiger Zusammenhänge sah er ein, dass spirituelle Praxis Befreiung von den leidvollen Daseinsbereichen ermöglicht. All die blutigen Opfergaben wurden nutzlos, göttliche Autoritäten in Frage gestellt.¹¹⁹ Denn auch Götter (Skr. *devas*) „*stehen nicht über dem karman, sondern genießen nur die zeitlich begrenzten Wirkungen ihrer karmischen Vergangenheit.*“¹²⁰

¹¹⁵ Siehe Kap. 1.1, „Buddha“, S. 8ff.

¹¹⁶ Skr. *veda* heißt „Wissen“ und bezieht sich auch auf heilige Schriften dieser Epoche (etwa 1500-500 v.AZ). Zum Ursprung des Glaubens an zyklische Transmigration & Karma vgl. Bhatt 1994, S. 105f.

¹¹⁷ Schmithausen (Gesprächsbeitrag in Bsteh 2000, S. 181); vgl. Vetter 1988, S. 78

¹¹⁸ Brück 1998, S. 86

¹¹⁹ Für die Brahmanen galt er daher als *nāstika*, d.h. als „Verneiner.“ (Wimmer 2004, S. 212ff.) Damit ging eine Kritik Buddhas (sowie der Jainisten) in Bezug auf das System der brahmanischen Opfer-rituale einher. (Vgl. Alsdorf 1962, S. 47)

¹²⁰ Brück 1998, S. 83

1.3.1 Karma und pratīyasamutpāda

Den mittleren Weg zu üben – weder Nihilismus noch Ewigkeitsglaube, weder radikale Askese noch exzessiver Sinnengenuss – ist für BuddhistInnen der Schlüssel zum Erwachen. Einsicht in die drei Dharma-Siegel¹²¹ (*anitya*, *anātman* und *duḥkha/nirvāṇa*) zu gewinnen ist das Schlüsselerlebnis:

*Alle spirituelle Praxis will ja nur auf diesen einen Punkt hinaus, sich selbst aus der Verkettung von Ursache und Wirkung, aus der Verkettung in die Kausalität, zu befreien. Das ist das einzige Ziel aller Lehren des Mahāyāna-Buddhismus. Zugleich ist es geradezu die Definition der Erleuchtung und der Freiheit.*¹²²

Im Jahre 1975 erschien die erste Anthologie zum Thema „Karma“. Der Begriff *karman* bedeutet ursprünglich „Handeln“, „Wirken“, „Tat“.¹²³ Es handelt sich um ein universales, in der Alltagssprache gebräuchliches, jedoch selten reflektiertes und so gut wie nie verinnerlichtes Prinzip. Von Helena P. Blavatsky in allen Einzelheiten entwickelt¹²⁴, avancierte Karma zu einem heute in allgemeinen Wörterbüchern angeführten und oft missverstandenen Schlagwort mit Konnotationen wie gutes/schlechtes Karma, Schicksal, Vorherbestimmung.¹²⁵ Karma ist als rhythmisch-regulatives Kausalitätsprinzip der harmonischen Natur des Universums aufzufassen.¹²⁶ Es wird heute nicht nur in der Philosophie des Yoga und in der buddhistischen Terminologie, sondern auch in fachspezifischen Disziplinen wie Biochemie, Physik und Psychologie gebraucht.¹²⁷

*Die Grundgesetze der Naturwissenschaft – etwa das Gesetz von der Erhaltung der Energie oder das Gesetz von Ursache und Wirkung – sind Ausdruck des ewigen Dharma auf der naturwissenschaftlichen Ebene. Wir könnten sie als den intellektuellen Aspekt des Karma-Gesetzes bezeichnen. [...] Ästhetisch gesehen, stellt sich das kosmische Gleichgewicht als die Harmonie der Sinneseindrücke dar. Der Mensch erfährt diese Harmonie der Sinneseindrücke als das Schöne. [...] Unter dem Gesichtspunkt des Willens und des Handelns betrachtet, erscheint das seine innere Übereinstimmung wahrende und sich selbst regulierende System des Universums als unverletzliche ethische Ordnung (siva) [...].*¹²⁸

¹²¹ Siehe oben Kap. 1.1.2, S. 13

¹²² Looi 1996, S. 246; Brück (1998, S. 19) fasst das Ziel des Buddhismus ähnlich auf: „Befreiung aus den Fesseln der selbstverursachten körperlichen, psychischen und mental wirksamen Verstrickungen (*karman*).“

¹²³ Vetter 1988, S. 77ff.

¹²⁴ Dies geschah im Rahmen der Theosophischen Gesellschaft und fand seinen Niederschlag besonders in den Werken von Blavatsky, Helena Petrovna, z.B. *Der Schlüssel zur Theosophie*. Satteldorf: Adyar, Theosophische Verl.-Ges., 1995 und *Die Geheimlehre*. Den Haag: Couvreur, 1969.

¹²⁵ Um zu verdeutlichen, was Karma **nicht** ist: „Karma bedeutet also keineswegs das Ergebnis des Wirkens, oder gar das Schicksal von Menschen oder ganzen Völkern, wie unter dem Einflusse der Theosophie die beinahe allgemeine Auffassung im Westen ist.“ (Nyanatiloka 1989, S. 98)

¹²⁶ Vgl. Gombrich 1991, S. 169ff.

¹²⁷ Zahlreiche interessante Aspekte finden sich im Sammelband von Hanson 1990.

¹²⁸ Chaudhuri, Haridas: „Karma in der Integralen Philosophie“, In Hanson 1990, S. 92

Dabei werden die zuvor rätselhaft erscheinenden (weil isoliert betrachteten) Prozesse von Kausalität, Reziprozität und Kontinuität miteinander verbunden, um die dynamischen Strukturen einer sich selbst organisierenden Ordnung zu veranschaulichen.¹²⁹

Kausalität bedeutet in diesem Kontext, dass die wechselseitig abhängigen Bedingungen und Wirkungskräfte sowohl unser Handeln bestimmen als auch, dass durch unser Handeln ebendiese Bedingungen beeinflusst und verändert werden. Wir sind wohl durch unsere Dispositionen auf bedingte Weise determiniert. Das heißt jedoch nicht, dass wir prädestiniert sind. Nach buddhistischem Verständnis sind unsere Handlungen zwar durch unzählige zusammengesetzte Gewohnheitsenergien bedingt, unser Schicksal ist dennoch alles andere als vorherbestimmt. Karma ist nicht Prädestination, „sondern besagt vielmehr, dass nichts ohne ‚ernsthafte Streben‘ zu erreichen ist.“¹³⁰ Auch der Entschluss, vegan zu leben, bedarf, um nachhaltig zu sein und – angesichts der kollektiven Gedankenlosigkeit, der Ausbeutung und des Tötenlassens – nicht in Verzweiflung zu enden, nicht bloß der Hoffnung auf gesundheitliche Verbesserungen, sondern der intuitiven Einsicht in die wechselseitige Abhängigkeit aller Phänomene. Loori betont in seinem Buch *Hat ein Hund Buddha-Natur?* die Verwobenheit unseres Lebens in das größere Ganze:

Fortwährend erzeugen wir Ursache und Wirkung. Außer dem individuellen Karma gibt es auch ein Gruppen-Karma, gibt es ein Familien-Karma, ein Landes-Karma und sogar ein Erd-Karma. Dies alles ist eine einzige Wirklichkeit. Und diese eine Wirklichkeit ist jeder von uns. Es ist deine Wirklichkeit, deine Erde, dein Leben. Diese drei sind ein einziges Ding, nicht drei.¹³¹

Es bedarf somit der individuellen wie auch der kollektiven Bemühungen, um Veränderungen herbeizuführen. Hier tritt die Bedeutung der Reziprozität klar hervor, die auch als „Goldene Regel“ aller Weltreligionen bekannt ist:

Ein Zustand, der nicht angenehm oder erfreulich für mich ist, soll es auch nicht für ihn sein; und ein Zustand, der nicht angenehm oder erfreulich für mich ist, wie kann ich ihn einem anderen zumuten?¹³²

Es ist höchste Zeit, diese Regel nicht mehr bloß auf Menschen zu beschränken!

¹²⁹ Im Kontext buddhistischer Erkenntnistheorie kann die Lehre von den fünf *skandhas* („Aggregate“ bzw. „Anhäufungen“, als da sind: Form, Empfindung, Urteilsvermögen, Bewusstseinsimpuls, koordinierende Bewusstseinskraft. Vgl. Brück 1998, S. 96ff. und S. 130f.; Nhat Hanh 1999, S. 177ff.) meiner Ansicht nach als ein die Wirklichkeit konstruierendes Modell des Bewusstseins verstanden werden. Ich erlaube mir daher, auf die vergleichenden Studien von Buddhismus, Konstruktivismus und Systemtheorie (H. Maturana, F. Varela, F. Capra, I. Prigogine und J. Macy) aufmerksam zu machen.

¹³⁰ Coomaraswamy, Ananda K.: „Karma, das Bindeglied zwischen den Leben“ In Hanson 1990, S. 84

¹³¹ Loori 1996, S. 193

¹³² Samyutta Nikāya V, 353.35-354.2, zit. in *Weltreligionen – Weltfrieden – Weltethos*. Tübingen: Stiftung Weltethos, 2000, S. 21

Kontinuität ermöglicht den Wandel der sich fortsetzenden karmischen Ursache-Wirkungs-Ketten. Bestimmte Handlungen und Entscheidungen, die von Großmut, Mitgefühl und Liebe motiviert sind, zeitigen Wirkungen, die im Laufe der Zeit¹³³ auf die handelnde Person oder Gruppe (Familie, Land, Erde) zurückwirken. Genauso ist es mit unheilsamen Handlungen und Unterlassungen. Sie haben also nicht nur Auswirkungen auf andere Lebewesen, sondern verstärken auch nach Art eines Boomerang-Effekts negative Geisteshaltungen, beschränken die Klarheit und somit auch die Freiheit. Mit anderen Worten, sie verursachen augenblicklich oder zu einem späteren Zeitpunkt Stress, Angst, Unwohlsein oder eine andere Form von *duḥkha*:

*Unrechtes Handeln, das anderen Leid zufügt, geschieht deshalb, weil der Handelnde es nicht besser weiß. Er selbst empfindet es nicht als unrecht. Er weiß noch nicht. Würden die karmischen Folgen des verursachten Schmerzes ihn sofort treffen, er würde es sicher nicht so einfach hinnehmen, würde dagegen ankämpfen, würde die Welt ungerecht finden. Dabei würde er nichts lernen und den gleichen Fehler vermutlich wieder begehen.*¹³⁴

Später, wenn der Mensch gelernt hat, ist er vielleicht eher bereit, aus der Erfahrung von Schmerz zu lernen, und so wird „an die Stelle der Unwissenheit, die ihn unrecht handeln ließ, eine Weisheit treten, die eine Wiederholung des Fehlers verhindert.“¹³⁵

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass alles, was ist, in das wechselseitig sich durchdringende Netz von Ursache/Wirkung (*interbeing*, *karma*, *pratītyasamutpāda*) mit eingebunden ist. Das Besondere an der buddhistischen Auffassung von Karma ist, dass die Absicht bzw. der Willensimpuls (Skr. *cetanā*) den Ausschlag gibt, ob es sich um heilsame (d.h. von Großzügigkeit, Intelligenz und Mitgefühl geleitete) oder unheilsame (d.h. von Gier, Hass und Ignoranz geprägte) Taten handelt.

Ein Mensch oder eine Menschengruppe ohne Umsicht und ohne Respekt für die Um-Welt leidet letzten Endes selbst darunter. Dafür sorgt das natürliche Gesetz des kosmischen Gleichgewichts. Wer das Klammern am Ich und dessen Gewohnheiten als den wesentlichen Beitrag zu *duḥkha* einsieht, erkennt die Notwendigkeit einer Veränderung in der Geisteshaltung an und vollzieht damit bereits den ersten Schritt in Richtung Freiheit, Erkennen, Erwachen.

¹³³ Dass Pythagoras (etwa 580-500 v.AZ) mit dem indischen Denken eng in Verbindung trat, um die Lehren der Reinheitsideale, der Seelenwanderung, des Nichttötens und der Ordensgründung zu proklamieren, steht außer Frage. Doch worauf verwies Anaximander von Milet (ca. 610-545 v.AZ) mit dem Hinweis, dass entgegengesetzte Substanzen für ihr *wechselseitiges* Vordringen einander „nach der Ordnung der Zeit“ Vergeltung üben? (KRS 2001, S. 115ff.) Heraklit von Ephesus lebte etwa um die gleiche Zeit wie Pythagoras, Buddha und Mahāvīra und behauptete die wesentliche Einheit aller Gegensätze. Er sprach außerdem davon, dass „die ganze Vielfalt der Dinge einen einzigen zusammenhängenden und bestimmbar Komplex“ bilde. (a.a.O., S. 206ff.)

¹³⁴ Layton, Felix: „Karma in Bewegung“ In Hanson 1990, S. 20

¹³⁵ Ebda.

1.3.2 Handlungsintentionen und Geistestendenzen

Im Zyklus des abhängigen Entstehens und Vergehens ist dargestellt, auf welche Art Willensimpulse entstehen und bestimmte Handlungsabsichten der Person bedingen.

Der Buddha benutzte den Begriff Karma speziell in Bezug auf den Willen, die Absicht oder das Motiv hinter einer Handlung. [...] Wenn wir verstehen, dass Karma auf Willenskraft gründet, erkennen wir unsere ungeheure Verantwortung, uns der Absichten bewusst zu werden, die unseren Handlungen zugrunde liegen.¹³⁶

Die so genannten *Karmaformationen*¹³⁷ münden in Handlungen, die wiederum bestimmte äußerliche Konsequenzen nach sich ziehen und innerlich auf die Haltung und den Charakter, schließlich auf die Persönlichkeit des Menschen zurückwirken. Wir möchten dieser Persönlichkeit entsprechen, weil wir uns mit den „eigenen“ Gedanken und Handlungen identifizieren. Wir sind dadurch in gewissem Maße determiniert.¹³⁸ Die Ansicht, dass wir uns selbst antun, was wir anderen antun, bekommt dadurch jenseits eines moralischen Systems von Strafe und Vergeltung eine neue Gewichtung. Ebenso wird klar ersichtlich, warum S.H. der XIV. Dalai Lama stets wiederholt, dass, wenn wir schon egoistisch handeln, doch wenigstens weitsichtige Egoisten sein und die langfristigen Folgen unserer Taten beachten sollten. Welche Motivationen verleihen unserem Leben die persönliche Note? Wie erleben wir uns selbst als wollende Subjekte?

Eine der Ursachen für das Leiden ist karman, d.h. nicht ein über uns verhängtes Schicksal, sondern der ursächliche Zusammenhang allen Geschehens nicht nur in der äußeren Welt, sondern auch im moralischen Bereich: Jeder Gedanke und jede Tat hinterlässt Eindrücke im Bewusstseinskontinuum, das dadurch seinen eigenen Charakter formt. Diese Eindrücke verlieren sich nach buddhistischer Auffassung keineswegs mit dem Tode, sondern sind gleichsam eine Matrix, nach deren Vorgaben eine neue Einkörperung dieser Bewusstseinskräfte vollzogen wird.¹³⁹

Was wir in der Welt erfahren und wie wir sie erleben, hängt von unserer gegenwärtigen Geistesverfassung ab. Shirley Nicholson unterstreicht in ihrem Essay die Bedeutung des persönlichen bzw. individuellen Karmas:

Alle unsere Gedanken, Beweggründe und Emotionen der Vergangenheit bilden in ihrer Verflochtenheit das, was unsere jetzige Veranlagung ausmacht. [...] Unser Leben, wenn wir es zu lesen verstehen, zeigt uns an, wie es um uns bestellt ist: wo wir richtig handeln und wo wir abgeirrt sind und versagt haben. Durch Karma können wir vom Leben lernen.¹⁴⁰

¹³⁶ Goldstein, Joseph: „Karma aus buddhistischer Sicht“ In Hanson 1990, S. 76

¹³⁷ Karmaformationen (sankhāra) sind „als zweites Glied der Bedingten Entstehung (paṭṭicasamuppāda) [...] in Werken, Worten und Gedanken auftretende heilsame und unheilsame Willensäußerungen.“ (Nyanatiloka 1989, S. 101)

¹³⁸ Bzgl. der Frage Determinismus/Indeterminismus sowie zu den Zusammenhängen von Bewusstsein, Wille und Evolution siehe Balluch 2005, S. 32-42 und 54-63

¹³⁹ Brück 1989, S. 42

¹⁴⁰ Shirley Nicholson: „Karma als organischer Prozess“ In Hanson 1990, S. 28f.

Der Mensch kann die Ursachen von *duḥkha* erkennen und sich davon befreien.

*Nur in der Geburt als Mensch besitzen die Lebewesen Freiheit, um die Strukturen des Kreislaufs, seine Bedingungen und die Möglichkeit zur Überwindung zu erkennen, das heißt die Vier Edlen Wahrheiten zu praktizieren.*¹⁴¹

Diese Tatsache nimmt Ernst Steinkellner aus der Perspektive buddhistischer Anthropologie zum Anlass, die Definition des Menschen als das „*vorzüglich erlösungsfähige Lebewesen*“¹⁴² zur Diskussion zu stellen. Als Menschen sind wir der Empathie und Sympathie fähig. Das geht so weit, dass wir auch für jene, die töten, Mitgefühl empfinden können; nicht nur, um uns selbst nicht durch hasserfüllte Gedanken zu schaden, sondern um dem Tötenden eine Umkehr zu ermöglichen. Diese Möglichkeit eröffnet sich erst dann, wenn der Mensch nicht mehr vom egozentrischen Standpunkt aus verurteilt, sondern lernt, die situationsbezogene Handlung in einem größeren Kontext zu sehen. Zu untersuchen, welche Gründe, Umstände, Faktoren und Bedingungen zusammen gekommen sind, damit jemand arglos ein Tier verspeist, bedeutet nicht, dieses Verhalten zu „ent-schuldigen“. Denn Konzepte wie Schuld, Sünde und Reue verwandeln sich mit der Sichtweise, dass alle Lebewesen als Eigner ihres Karma auftreten, in mitfühlende Hilfsbereitschaft.

Wir können aus unserem Leben lernen und schöpfen, wenn wir uns im Klaren sind, was gegenwärtig passiert. Klares Verstehen bedeutet zu erkennen, wie es ist (Skr. *yathābhūta*). Es bedeutet, im Hier und Jetzt leben und uns dem Augenblick zu widmen. Angemessene Absichten zu kultivieren ist Teil der Übung in Achtsamkeit: Welche Motivation leitet uns? Sind wir von hilfreichen Gedanken durchdrungen? Zu welchen Ergebnissen führt unser Handeln? Sind wir unbewusst, dann verstärken wir mit jedem Mal die oft von uns selbst verurteilten *Gewohnheitsenergien*¹⁴³ (Skr. *vāśana*).

*Alle Geisteszustände, Gedanken und Emotionen, die wir wiederholt erfahren, werden stärker und damit zu einer Gewohnheit. Wenn wir davon sprechen, dass wir Persönlichkeiten seien, so bedeutet dies, dass wir eine Ansammlung aller von uns entwickelten Tendenzen unseres Geistes sind, eine Summe der speziellen Energiekonfigurationen, die wir entwickelt haben. [...] Mit Aufmerksamkeit und Gewahrsein den Willensaktivitäten gegenüber können wir die Verantwortung für die Entwicklung unseres Lebens aktiv übernehmen.*¹⁴⁴

Durch die karmische Kraft der Willensimpulse und Handlungen entstehen die Vorbedingungen für Gesundheit und Krankheit, für Schönheit und Hässlichkeit, die Voraussetzungen für Reichtum und Armut, für Weisheit und Dummheit.

¹⁴¹ Brück 1998, S. 103f.

¹⁴² Steinkellner, Ernst: „Der Mensch im Buddhismus“ In Bsteh 2000, S. 324

¹⁴³ Vgl. dazu *Kontinuität* (Skr. *saṃtāna*) in der Lehre der Sautrāntikas, die später durch die Yogācāra-Schule zur Theorie des *Speicherbewusstseins* ausgearbeitet wurde. (Brück 1998, S. 133f.).

¹⁴⁴ Goldstein, Joseph: „Karma aus buddhistischer Sicht“ In Hanson 1990, S. 77

Im *Dhammapada*, einer zum Kanon des Theravāda-Buddhismus zählenden Sammlung von Versen, weist der Eröffnungsvers auf die Eigenverantwortung hinsichtlich Körper, Rede und Geist hin:

All experience is preceded by mind, led by mind, made by mind.

Speak or act with a corrupted mind, and suffering follows

As the wagon wheel follows the hoof of the ox.

[...]

Speak or act with a peaceful mind,

And happiness follows

*Like a never departing shadow.*¹⁴⁵

Diese Art der Eigenverantwortung mag zu Beginn Widerstand hervorrufen und den Menschen auf bisher ungeahnte und ungewohnte Weise mit den notwendigen Folgen des eigenen Daseins konfrontieren. Denn sie impliziert, dass wir sowohl für die sichtbaren Konsequenzen unserer Entscheidungen (z.B. Umweltverschmutzung, Hungersnöte) als auch für die Art unserer Lebensanschauung (z.B. Optimismus, Zynismus, Skeptizismus) und Weltauffassung (z.B. Solipsismus, Konstruktivismus) sind. Damit einhergehend haben wir auch die Verantwortung zu übernehmen, was wir essen und insbesondere, ob und wie wir die Wahl unserer Nahrung begründen.

Gelingt es uns, den Ist-Zustand einmal radikal zu akzeptieren, dann bietet eine erweiterte Perspektive die Chance zur Veränderung. Der buddhistische Blickwinkel beleuchtet die unseren Handlungen zugrunde liegenden Motive. Aktives Mitgefühl, das der tiefen Einsicht in die eigenen Absichten und Werthaltungen entspringt, hat enorme Bedeutung. Nicht nur schmeckt gewaltlose Nahrung besser (was wir erst herausfinden müssen), sie riecht auch besser (worauf wir erst aufmerksam werden müssen). Sie lässt uns ruhig schlafen und fördert einen konzentrierten Geist in einem gesunden Körper. Dies ist praktizierte Einsicht in die wechselseitige Abhängigkeit aller zusammengesetzten Phänomene, weil umgekehrt genau so gilt:

*A compassionate mind will create a compassionate lifestyle, including a compassionate choice of food.*¹⁴⁶

¹⁴⁵ Fronsdal 2006, „Dichotomies“, S. 1. Der *Sutta Piṭaka* enthält auch die *Khuddaka Nikāya* („Sammlung der kürzeren Stücke“). Das *Dhammapada* ist einer von fünfzehn Texten dieser Sammlung. Die beiden Verse verdeutlichen den hohen Stellenwert, den das Bewusstsein als ursprüngliche Energieform im Buddhismus innehat – ein ähnlich hoher Wert, wie dem Schöpfergott (Demiurg) im Christentum zugeschrieben wird.

¹⁴⁶ Phelps 2004, S. 125

1.3.3 Karma / karma-vipāka als Bindeglied zwischen den Leben¹⁴⁷

Das Prinzip von Karma „[bezieht] sich [e]inerseits [...] auf die Erfahrung von Ursache und Wirkung über einen gewissen Zeitraum. [...] Die andere Verständnisebene von Karma bezieht sich auf die Qualität des Geistes im Augenblick des Handelns.“¹⁴⁸

Die Qualität des Geistes sowie die durch sie entstandenen Gewohnheiten haben also nicht nur einen Effekt auf das, was uns widerfährt. Vielmehr wirken sie sich darauf aus, wie wir auf eine bestimmte Situation antworten, wie wir denken, sprechen und handeln, und schließlich welche Energieströme im Prozess der Wiedergeburt(en) zur Reife gelangen und Früchte (Skr. *vipāka*) tragen. Menschliche Motivationen und Handlungen zeitigen nicht nur Folgen im raum-zeitlichen Aspekt, sondern formen auch den Geist, denn „die Eindrücke (*saṃskāras*) in das Bewusstsein (*vijñāna*) [gelten] als Faktoren, die die Kette der Wiedergeburten weiterführen.“¹⁴⁹ All die Lebenserfahrungen prägen sich in das Speicherbewusstsein (Skr. *ālayavijñāna*)¹⁵⁰ ein und tragen dazu bei, dass „unser Geist Augenblick um Augenblick voller“¹⁵¹ wird.

Die buddhistische Lehre von der Wiedergeburt ist keineswegs als Gesetz von Strafe und Vergeltung aufzufassen.¹⁵² Karma (Tat) und karma-vipāka (Wirkung) bilden eine Einheit, ebenso wie der Same eines Baumes eins ist mit den Früchten, die er eines Tages tragen wird. Hier muss betont werden, dass „ein wahres Verständnis der buddhistischen Karmalehre [...] nur dem möglich [ist], der einen tiefen Einblick in die Unpersönlichkeit [...] u. Bedingtheit [...] aller Daseinsphänomene getan hat.“¹⁵³

¹⁴⁷ Vgl. dazu den Beitrag von A. K. Coomaraswamy: „Karma, das Bindeglied zwischen den Leben“ In Hanson 1990, S. 83ff.

¹⁴⁸ Goldstein, Joseph: „Karma aus buddhistischer Sicht“ In Hanson 1990, S. 76

¹⁴⁹ Brück 1998, S. 134. Vetter weist darauf hin, dass die ursprüngliche Idee von Karma nicht mit zukünftigen menschlichen Existenzen verbunden wurde, sondern bloß mit der Wiedergeburt im Himmel oder in der Unterwelt entsprechend guter oder schlechter Taten. (Vetter 1988, S. 80f.; zu späteren Entwicklungen: a.a.O., S. 87ff.)

¹⁵⁰ Die buddhistische Tradition unterscheidet das alle Wahrnehmungen, Erfahrungen und Handlungen beherbergende Speicherbewusstsein (*ālayavijñāna*) und das Geistbewusstsein (*manovijñāna*), in dem jene Gedankenformen auftauchen, die gefördert, geübt und kultiviert werden. (Vgl. Schlieter 2001, S. 112f.; Conze 1995, S. 160ff.)

¹⁵¹ Goldstein, Joseph: „Karma aus buddhistischer Sicht“ In Hanson 1990, S. 80

¹⁵² Fronsdal unterstreicht das Fehlen der „Ersünde“ im Buddhismus und stellt die Bedeutung von Karma aphoristisch dar: „In Buddhism, you are not punished for your sins, you are punished by your sins [...] You experience (instant and future) consequences of your actions.“ (Fronsdal 2008, Podcast)

¹⁵³ Nyanatiloka 1989, S. 100f.

Wenn es kein Selbst bzw keine ewige Seele (Skr. *ātman*) gibt: wer oder was wird wiedergeboren?

*Die frühe buddhistische Philosophie zählte die Frage der Existenz oder Nicht-Existenz einer Seele (die dann auch wiedergeboren werden könnte oder nicht) zu den letztlich unentscheidbaren (avyakṛta) Problemen*¹⁵⁴

Die unzähligen Versuche, diese „unentscheidbare“ Frage dennoch zu beantworten, reichen von einfallsreichen Allegorien¹⁵⁵ bis zu komplizierten Beweisführungen verschiedener Schulen, die entweder eine Person¹⁵⁶ (Skr. *pudgala*) annehmen oder ein anderes Kontinuitätsprinzip¹⁵⁷ annehmen, wie z.B. die *skandhas* oder die unzerstörbaren *dharmas*. Brück kommt zu folgendem Schluss:

*Die Energie des Lebens auf einer subtileren Realitätsebene wandert nach dem Tod in eine andere Existenz*¹⁵⁸ [...] *Es ist das Bewusstsein, das die Kontinuität der Lebewesen von einem Augenblick zum anderen, aber auch von einer Geburt zur nächsten ermöglicht.*¹⁵⁹

Walpola Rahula betont, dass „Leben“ die Kombination der fünf sich ständig verändernden Aggregate bzw. Anhäufungen (Skr. *skandhas*) ist und dass wir jeden Moment geboren werden und sterben.¹⁶⁰ Buddha selbst enthielt sich meist der Behandlung metaphysischer Spekulationen, die mit dem Beginn und dem Ende der Welt oder einer endgültigen Entscheidung von Selbst und Nichtselbst zu tun haben. Der Grund dafür liegt in der Überlegung, dass philosophische Spekulationen dem Praktizierenden nicht dabei helfen, sich von *duḥkha* zu befreien.¹⁶¹

Wir gleichen beim fragenden Suchen einem Mann, der im Wald von einem Pfeil getroffen wird. Bevor dieser entfernt werden darf, will er alle Informationen in Erfahrung bringen, die mit dem Unfall (wodurch?) oder Attentat (warum?), mit dem Schützen (wer?) und dem Geschoss (woher? welches Gift?) in Verbindung stehen. Bevor alle Fragen beantwortet sind, stirbt er an den Folgen seiner Verletzung.¹⁶²

¹⁵⁴ Brück 1998, S. 130f.

¹⁵⁵ „In der Schrift *Milindapañha* (2./1. Jh. v. Chr.) beantwortet der Mönch Nāgasena die Frage mit einem alten buddhistischen Bildwort: es ist wie das Entzünden eines Feuers an einer anderen Flamme.“ (ebda.)

¹⁵⁶ Coomaraswamy meint hingegen: „Der Buddhismus spricht nirgendwo von Transmigration der Seele, von Seelen-Wanderung, nur vom Wandern des Charakters, der Persönlichkeit – ohne Person.“ (Coomaraswamy, Ananda K.: „Karma, das Bindeglied zwischen den Leben“ In Hanson 1990, S. 83)

¹⁵⁷ Die brahmanischen Schulen postulierten einen astralen Körper (*linga-sharīra*), „der als Träger von Geist und Charakter dient und sich beim Tod des physischen Körpers nicht auflöst.“ (Coomaraswamy, Ananda K.: „Karma, das Bindeglied zwischen den Leben“ In Hanson 1990, S. 85)

¹⁵⁸ Brück 1998, S. 133

¹⁵⁹ Brück 1998, S. 136

¹⁶⁰ Vgl. Rahula 1990, S. 33f.

¹⁶¹ „Das gilt besonders für die Fragen nach dem Vorhandensein und dem Wesen der Seele und nach dem Schicksal nach dem Tode.“ (Frauwallner 1994, S. 18)

¹⁶² Rahula 1990, S. 14; Batchelor 2006, S. 27

Es bedarf der offenen, herzlichen Begegnung von Tieren und Menschen, um sich von der etablierten Massenproduktion und –speisung von Fleisch zu befreien und um die die Ausbeutung unserer Brüder und Schwestern ermöglichenden essentialistischen Vorstellungen von „Tier“ versus „Mensch“ über Bord zu werfen.

Die Fragen nach einer definitiven „Grenze“ zwischen fühlenden und nichtfühlenden Wesen; die ergebnislosen Diskussionen, ob Kleinstlebewesen wie Bakterien, Viren und Amöben auch ein Recht auf Leben haben; ferner, welche Rolle das Bewusstsein dabei spielt, ob wir sie in unseren ethischen Verhaltenskodex aufnehmen oder nicht; ob, und falls ja: wie, wo und warum die Tiere Schmerzen empfinden; welchen Stellenwert lästige Insekten und Kakerlaken im Hinblick auf Verdienst und Karma haben – dies alles ist im Kontext meiner Fragestellung irrelevant und schafft in den meisten Fällen noch mehr Leiden durch schmerzvolle Experimente und emotional geladene Debattensucht, zwecklose Rechthabereien und Gewinnstreben. Grenzfragen wie diese pflegen nur selten in die vorbildliche Praxis realistisch umsetzbarer Gewaltfreiheit (Skr. *ahiṃsā*) im täglichen Leben zu münden.¹⁶³

Da alle buddhistischen Traditionen ein hohes Maß auf Praktikabilität legen und das Primat der Praxis vor der Theorie betonen, ähnelt solch ein Verhalten dem des vom Pfeil verwundeten Mannes, der die Ursache von *duḥkha* nicht erkennt, weil er im Banne metaphysischer Spekulationen, im unentwirrbaren Netz verbal ausdifferenzierter, normativer Sollens-Ethik und/oder intellektueller Diskurssucht die lebensnahe Notwendigkeit der Befreiung von *duḥkha* vergisst.

Ob wir nun als Tier geboren werden können oder ob wir ein Tier waren, bevor wir menschliche Gestalt annahmen, und ob nun die Persönlichkeit, die Seele oder die energetischen Schwingungen unseres *Karma* wiedergeboren werden oder nicht: Wir können es nicht feststellen, solange wir nicht Einblick in *pratītyasamutpāda* erlangen. Wenn wir dies aber geschafft haben, stellt sich diese Frage überhaupt nicht mehr, weil der lebendige Impetus hellwacher Gegenwärtigkeit etwas ganz Anderes erfordert: alle in den sechs Daseinsbereichen beheimateten Lebewesen vor Leid und den Ursachen des Leidens zu bewahren und die in ihnen schlummernden Kapazitäten wachzurufen, sich von Gier, Hass und Unwissenheit zu befreien, damit sie ihre je eigene Freiheit vervollkommen mögen.

¹⁶³ Zur Schwierigkeit bei der Umsetzung der Norm vgl. Abschnitt 2.2.1, S. 54 oben.

1.4 Die Daseinsbereiche

Bei der folgenden Darstellung handelt es sich um die Lebensformen im *kāmadhātu/kāmaloka*. Dies ist eine der drei buddhistischen „Ebenen“ (im Sinne der Qualität geistiger Zustände) bzw. „Welten“ (i. S. des makrokosmischen Korrelativs dieser Ebenen). Neben dieser „grobstofflichen Welt der Begierde“ gibt es noch *rūpadhātu/rūpaloka* („die feinstoffliche Welt/Ebene der Formen“) und *arūpaloka / arūpadhātu* („die aus feinsten Formen gebildete Welt/Ebene noch subtilerer Art“).¹⁶⁴

Es gibt sechs (temporäre) Daseinsbereiche, die sich – je nach Art und Intensität des in ihm potenziell erfahrbaren Leidens – voneinander unterscheiden lassen:

der Bereich der Götter (deva), die in sinnlicher Freude leben, aber zeitlich begrenzt und darum leidvoll ihr entsprechendes karman ausleben,

der Bereich der Dämonen (asura), die aus lauter Gier eifersüchtig sind und kämpfend den devas ihr Glück streitig machen,

der Bereich der Menschen (manuṣya), in dem die Entscheidungsfreiheit zur Praxis des dharma herrscht,

der Bereich der Tiere (tiraṅc), der beklagenswert ist, weil die Tiere unter großer Knechtschaft leiden,

der Bereich der Hungergeister (preta), die an einem extrem kleinen Schlund und einem übermäßig großen Bauch leiden, so dass ihre Gier nie gestillt wird,

*der Bereich der Höllenwesen (naraka), die unter schrecklichen Qualen ihr karman ausleben müssen, bis es ausgeglichen ist und sie in besseren Bereichen wiedergeboren werden.*¹⁶⁵

Die Geburt als Mensch mit der Möglichkeit, sich des Leidens bewusst zu werden und sich aus dem Daseinskreislauf zu befreien, ist das kostbarste Geschenk überhaupt.¹⁶⁶ Wird die Dankbarkeit, als Mensch zu leben, zum Fundament des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns, so befinden wir uns auf einem guten Weg, die Gelegenheit zu nutzen, um unseren Herzgeist (Skr. *citta*) in Einklang zu bringen.

Im gleichen Atemzug ist es nur Menschen möglich, sich auf vielfältigste Art und Weise zu zerstreuen. Ebenso ist es möglich, Leid gar nicht als solches zu erkennen, es zu bekämpfen, darin zu schwelgen, oder es einfach resigniert hinzunehmen. In der Lebensweise von Menschen spiegeln sich – besonders im Hinblick auf die Ernährung – die Gegensätze bzw. Dichotomien paradoxer Emotions- und Gedankenwelten.

¹⁶⁴ Brück 1998, S. 123; vgl. dazu die Erläuterungen in Bechert/Gombrich 1995, S. 47f.

¹⁶⁵ Brück 1998, S. 101ff.; vgl. „fünf Formen der Wiedergeburt“ in Bechert/Gombrich 1995, S. 47

¹⁶⁶ Schmithausen findet im Majjhimanikāya und Saṃyuttanikāya Hinweise darauf, dass „eher [eine] Schildkröte, die bloß alle hundert Jahre einmal auftaucht, ihren Kopf zufällig in ein irgendwo im Ozean herumtreibendes Joch [steckt], als dass einer, der einmal in die Existenzform der Tiere abgestürzt ist, in die menschliche Existenzform zurückkehrt.“ (Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 210)

In diesem Kontext lassen sich alle sechs Daseinsbereiche (!) auch als Analogien zu den in der menschlichen Daseinsform auffindbaren Geisteshaltungen verstehen:

Wir werden zu dem, was wir tun. [...] Nach buddhistischem Verständnis gibt es für uns keine Beschränkung in Umfang oder Art der möglichen Veränderungen. Das gesamte Universum ist das Feld unserer spirituellen Entwicklung – oder Verkümmern. Als Mensch können Sie gar nicht anders als sich mit jeder kleinsten Handlung zu wandeln und jetzt dies und dann jenes zu werden. Mit der Zeit vermögen Sie alles zu werden: vom erleuchteten Buddha bis zum Psychopathen oder auch zu einem harmlosen Tier.¹⁶⁷

Menschen mögen zwar einzelne Daseinsbereiche unterscheiden, die Lebewesen differenzieren und benennen. Wir mögen auch fähig sein, sie mittels der Sprache in Gattungen und Arten einzuteilen und Jahrhunderte lang an den phylogenetischen Schemata festzuhalten. Wir können diese willkürliche Vervielfältigung der Wirklichkeit gar zum göttlichen Dogma erheben und unsere Spezies (wenn auch nicht die einzelnen Vertreter ebendieser) als Gipfel der Schöpfung oder Evolutionsklimax betrachten. Es wird nur allzu deutlich, wie die menschliche Identität sich durch die Abgrenzung von anderen fühlenden Wesen konstituiert.

Die Idee des Menschen in der europäischen Geschichte drückt sich in der Unterscheidung vom Tier aus. Mit seiner Unvernunft beweisen sie die Menschenwürde.¹⁶⁸

Die Zuschreibung von Attributen dient sowohl der Abgrenzung von anderen als auch der Orientierung, insofern die eigene Identität damit festgestellt wird. Erst durch die Beziehung zu anderen Lebewesen und das Diktum der anthropologischen Differenz¹⁶⁹ bzw. durch das Festlegen von Definitionen (Begrenzungen) findet der Mensch zu seiner eigenen, von äußeren Umständen und Bedingungen abhängigen Identität, oft genug auf Kosten seiner Integrität und seiner in ihm selbst angelegten Authentizität. Tiere dienen uns zur Schaffung und Bewahrung der eigenen Identität und verhelfen uns zu *humanen* Wert- und *humanistischen* Weltauffassungen.¹⁷⁰

Es ist jedoch ein Trugschluss, dass einzelnen fühlenden Lebewesen schon dadurch ein inhärentes Merkmal zukommt, bloß weil ein „Mensch“ es als „Tier“ definiert. Demzufolge ist es auch inkonsequent, eine willkürliche Grenze zwischen Menschen und Tieren zu setzen und dennoch bei gewalttätigen Misshandlungen auf die „animalische Triebnatur“ in uns allen zu verweisen, um der Verantwortung des Menschseins zu entgehen und die Schuld auf „das Tier in uns“ abzuwälzen.

¹⁶⁷ Matthews 1997, S. 111

¹⁶⁸ Horkheimer/ Adorno 1988, S. 262

¹⁶⁹ IATH 2007, S. 31. Diese „*anthropologische Differenz*“ kann die aufrechte Gangart sein; es kann die Vernunft sein; die Seele; die Fähigkeit, Werkzeuge herzustellen; die Sprache; Selbst-Bewusstsein; die reflexive Schlaufe – in jedem Falle etwas, das uns die Formel „*Mensch = Tier + X*“ bestätigt.

¹⁷⁰ Für eine interessante Untersuchung zu diesem Thema mit Bezug zum Verhältnis des Menschen zu sich selbst und zum „Wolf“ vgl. Bastian 2003.

Nicht nur durch die Fähigkeit der Benennung, sondern auch durch die Kontinuität der Person in Raum und Zeit entsteht die Illusion eines permanenten Wesenskerns¹⁷¹, d.h. einer beharrenden, uns eigentümlichen Persönlichkeit. Doch das „Ich“ besteht aus buddhistischer Perspektive aus den fünf *skandhas* („Anhäufungen“). Gemäß dieser Auffassung ist das so genannte „Ich“ wie alles andere in ununterbrochener Veränderung begriffen.¹⁷² Weder als funktionelle Leitzentrale (im Gehirn) noch als Selbst (in den einzelnen Körperteilen) ist es identifizierbar:

*This doctrine of anatta, or no-self, has two important implications. First of all, because things arise in dependence on conditions, they are impermanent. Whenever [...] the conditions that support the object or event are taken away, the thing itself ceases, showing its impermanent nature. If we see this impermanence, this can lead to what we might describe as a serene withdrawal [...] from attachment to things. [...] Secondly, [...] nothing has a fixed unchanging nature, and that includes us.*¹⁷³

¹⁷¹ Die wesentliche Einsicht dabei: „Continuity [...] does not mean permanence.“ (Nagapriya 2005)

¹⁷² Wer sich an das Ich und somit an Vergängliches klammert, setzt sich leidvollen Erfahrungen aus. „Das Irdische ist leidvoll, weil es vergänglich ist. Und die Vergänglichkeit ist es vor allem, aus der der Buddha die Tatsache des Leidens ableitet. [...] Die Erkenntnis der Vergänglichkeit alles Irdischen ist also die grundlegende Anschauung, von der der Buddha ausgeht, und die letzten Endes den Anstoß zur Verkündigung seiner Lehre gegeben hat.“ (Frauwallner 1994, S. 63f.)

¹⁷³ Nagapriya 2005 (Podcast, Transkription des Verf.)

1.4.1 Das Rad des Lebens



Es handelt sich dabei um die Illustration¹⁷⁴ der zwölf „Glieder“ (Skr. *nidānas*) des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit¹⁷⁵, wovon das erste Glied Unwissenheit bzw. Nicht-Verstehen (Skr. *avidyā*) ist.¹⁷⁶ Im mittleren Kreis werden die sechs „Daseinsbereiche“ dargestellt.¹⁷⁷ Es ist bemerkenswert, dass die drei „Geistesgifte“ im Mittelpunkt stehen und von drei Tieren verkörpert werden.

Ist die Motivation eines/r Übenden allein darin begründet, dass er/sie befürchtet, durch unheilbares Handeln von bösen Geistern heimgesucht zu werden, dass es einem die Tiere im Jenseits heimzahlen werden und das Leid, das er/sie anderen Lebewesen zufügte, nach dem Talionsprinzip vergolten werden wird, dann handeln Menschen aus Angst¹⁷⁸ vor Strafe heraus. In einer „Ethik der Intention“¹⁷⁹ ist diese Einstellung problematisch.

¹⁷⁴ Nhat Hanh 1999, S. 229, Schaubild sechs

¹⁷⁵ Die Lehre vom Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit erhebt für sich genommen keinen Absolutheitsanspruch Anders verhält es sich mit dem als „einzigem Weg“ verstandenen buddhistischen Heilsweg, sc. der spirituellen Praxis zur Überwindung des leidvollen Daseinskreislaufs. (Vgl. die Gesprächsbeiträge von Schmithausen und Steinkellner in Bsteh 2000, S. 271 und 305f.)

¹⁷⁶ Nhat Hanh 1999, S. 221ff.

¹⁷⁷ Siehe oben, S. 34

¹⁷⁸ „Die Entdeckungen der modernen Philosophie und Psychologie über die tiefe Bedeutung des Angstgefühls im Innersten unseres Wesens haben einen ganz buddhistischen Klang. Nach der Ansicht von Scheler, Freud, Heidegger und Jaspers liegt in der Tiefe unseres Wesens eine Ur-Angst, eine Leere, aus der alle anderen Formen der Angst und des Unbehagens ihre Nahrung ziehen. [...] Die Buddhisten sind überzeugt, dass wir nie Frieden finden werden, solange wir nicht dieses ursprüngliche Angstgefühl überwunden haben, und dass wir es nur überwinden können, wenn wir uns auf gar nichts stützen.“ (Conze 1995, S. 20f.)

¹⁷⁹ Gombrich 1991, S. 285ff.

1.4.2 Die Existenzform Tier

Am Ende des ersten Kapitels möchte ich nun über den Stellenwert des Tieres¹⁸⁰ als Daseinsform und individuelles Lebewesen im Weltbild des „Großen Fahrzeuges“ reflektieren, obwohl ich vermute, dass Buddha auf die Frage, ob es sinnvoll ist, über Tiere und deren moralische Bedeutung zu reflektieren, entweder geschwiegen oder zugestimmt hätte, insofern es für den menschlichen Erlösungsweg einen Unterschied macht.

Da außer den Menschen keine anderen Tiere über Selbstbewusstsein im Sinne eines „ich“-Sagers¹⁸¹ verfügen, vollbringen nichtmenschliche Tiere keine Handlungen, d.h. sie erzeugen kein Karma.¹⁸² Denn dieses und die daraus resultierenden Früchte, sind, wie bereits erwähnt, vom Willensimpuls bzw. der konkreten Handlungsabsicht bedingt. Bedeutet dies, dass sie die Last menschlicher Taten in früheren Leben abtragen?¹⁸³ *„Verbrennen“ die Tiere auf mysteriöse Art und Weise das Karma vergangener unheilsamer (menschlicher) Taten?*

Dass das Gesetz von Karma die Wiedergeburt als Tier bedingt, wird in den populären buddhistischen Erzählungen (insbesondere in den *Jātakas*) angenommen. Diese Geschichten handeln von vermenschlichten Tieren, die unterschiedliche Fähigkeiten und Charaktere haben und dementsprechend denken, Pläne schmieden, weise Reden führen oder ungeschickt handeln.¹⁸⁴ Es ist nahe liegend, erbauliche Geschichten ebenso wie Warnungen vor der eventuellen Vergeltung nach dem Tode¹⁸⁵ als wirksames Lehrmittel und Instrument anzusehen, das Mönche, Nonnen und Laien zu moralischem Verhalten anleiten sollte.¹⁸⁶

Um ein authentisches Leben nach buddhistischen Grundsätzen zu führen, müssen wir keinesfalls jenen Mythen bzw. Erzählungen, die in den *Jātakas* dargestellt sind,

¹⁸⁰ Vgl. Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 208-216

¹⁸¹ Vgl. Tugendhat 2003, S. 46ff.

¹⁸² Hingegen gilt das Verhalten der Tiere in einem bestimmten Traditionsstrang durch das Recht des Stärkeren und das inzestuöse Sexualverhalten als unmoralisch, weil es *„am Maßstab menschlicher bzw. buddhistischer Moral gemessen [wird] und dann natürlich als böse erscheinen [muss]. Das bedeutet aber, dass die Tiere gerade mit ihrem naturgegebenen, triebhaften Verhalten schlechtes Karma ansammeln, was wiederum ihren Aufstieg in eine höhere Existenzform wie die menschliche erheblich erschwert.“* (Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 210)

¹⁸³ Nagapriya 2005 (Podcast)

¹⁸⁴ Chapple 1993, S. 22ff.

¹⁸⁵ Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 206

¹⁸⁶ Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 214. Neben folkloristischen Quellen wie Tiergeschichten und der „Angst-vor-der-Hölle“-Tradition gibt es auch Poesie, die den Wert aller und den Respekt gegenüber allen Lebewesen kunstvoll zum Ausdruck bringt. (Chapple 1993, S. 37ff.)

Glauben schenken. Ebenso ist es nicht notwendig, als BuddhistIn an Wiedergeburt dogmatisch zu glauben:

Es gibt in der buddhistischen Tradition, da und dort auch von Mönchen vertreten, die These, dass es immer noch gut wäre, dem buddhistischen Weg zu folgen, selbst wenn es keine Wiedergeburt gäbe. [...] Ohne damit sagen zu wollen, dass es sie nicht gibt – das kann ja auch niemand –, sondern nur, dass sie für ihren buddhistischen Weg nicht eine notwendige Voraussetzung darstellt.¹⁸⁷

Der kulturspezifische Überbau in Form von Traditionen, Institutionen sowie im Vollzug von sozialen Ritualen vermag (mit all den damit verbundenen Vorteilen) innerhalb der Gesellschaft auch einer sozialen Stratifizierung Vorschub zu leisten und infolge dessen vom Wesentlichen abzulenken:

Was immer Sie über die buddhistische Lehre der Wiedergeburt denken mögen, es liegt auf der Hand, dass Ihr gegenwärtiges Leben das wichtige ist. Hinweise auf vorherige und zukünftige Leben sollen nicht zu der Annahme verführen, dass man, um zu meditieren oder sich spirituell zu entwickeln, notwendigerweise an Wiedergeburt glauben muss.¹⁸⁸

Tatsächlich ist das wesentliche Leben genau dieses gegenwärtige Leben: Warum soll das für ein Tier, das nicht gerade zufällig „unser Haus-Tier“ ist, nicht gelten? Zuvor wurde bereits die Durchlässigkeit der Daseinsformen erwähnt.¹⁸⁹ Wir sprechen manchmal davon, „zum Tier zu werden“ oder „die Sau raus zu lassen.“ Damit werten wir die tierliche (in Relation zur menschlichen) Daseinsform ab, um die Verantwortung des eigenen Handelns in Gedanken, Worten und Taten auf animalische Triebe und Instinkte abzuschieben. In grober Verblendung stellen wir den Wert subjektiver Geschmacksempfindungen über den Wert des Lebensinteresses von Tieren, und rationalisieren und legitimieren ihn danach. Auch den Tieren ist

ein höchster Wert zuerkannt, der sich auch praktisch in entsprechendem Respekt äußern sollte. Aber diese Wertschätzung bezieht sich nur auf das einzelne Tier als fühlendes Lebewesen, nicht auf die Tiere als Tiere, als Daseinsform. Ganz im Gegenteil, die Tiergestalt verhüllt die Buddha-Natur bloß, wie auch der Vergleich der auch in den Tieren verborgenen Buddha-Natur mit einer kostbaren Buddha-Statue, die in einen stinkenden Stoffetzen eingewickelt ist, andeutet.¹⁹⁰

Wie können wir als praktizierende BuddhistInnen dem einzelnen Tier den gebührenden Respekt entgegenbringen und dessen Recht auf ein würdevolles Leben anerkennen, wenn der „Buddhismus“ die Lebensform Tier degradiert?¹⁹¹

¹⁸⁷ Dieser Gesprächsbeitrag (Bsteh 2000, S. 335) stammt von Hrn. Maithrimurthi im Anschluss an Steinkellners Vortrag „Der Mensch im Buddhismus“ In Bsteh 2000, S. 313-324

¹⁸⁸ Matthews 1997, S. 335, Anm. 34

¹⁸⁹ Siehe oben, S. 33; Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 203ff.

¹⁹⁰ Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 220

¹⁹¹ Dem einzelnen Tier ist in schonender und mitfühlender Weise zu begegnen, während die Bewertung der tierischen Lebensform als „Niedergang“ (Skr. *apāya*) bzw. „Absturz“ (Skr. *vinipāta*) bezeichnet und generell als „üble Existenzform“ (Skr. *duggati*) angesehen wird. (vgl. Schmithausen/Maithrimurthi 1998: S. 204, 208, 220)

1.4.3 Das Tier als fühlendes Lebewesen

Wie bereits angedeutet wurde, befindet sich das Tier in Knechtschaft und leidet darunter. Ob ein Tier leidet oder nicht, ist damit – aus buddhistischer Perspektive – beantwortet. Daraus ergibt sich logischerweise die Forderung, sie in ethische Überlegungen miteinzubeziehen:

As with Bentham, so with Buddhism. In an ethic based on compassion, there is only one relevant question, „Can they suffer?“ Issues of reason, language, and the like are beside the point. If animals can suffer, it is wrong to inflict suffering on them.¹⁹²

Auch Buddha war nicht utilitaristisch, jedoch überaus pragmatisch orientiert, was die Ethik betrifft. Schmerz bleibt Schmerz. Ein Tier leidet ebenso wie alle anderen Wesen im *kāmaloka*. Antizipationsfähigkeit und Erinnerungsvermögen der Gattung Mensch müssen nicht zwangsläufig auf ein intensiveres Erleben von Leid hinweisen:

[...] the argument cuts both ways. If animals indeed cannot anticipate or remember, then an animal in pain cannot anticipate an end to pain, or remember a time without pain, as we can. The entire horizon of its universe is filled with pain, whereas we can see an end to suffering. If this is the case, perhaps animal pain confers even higher claim to moral concern!¹⁹³

Für die moralische Bedeutung einer Handlung ist es jedenfalls irrelevant, wie groß der Schmerz ist, den ein Wesen empfinden kann. Abgesehen von der moralischen Irrelevanz des Schmerzgrads antizipiert auch ein Hund und wartet an der Tür, wenn es Zeit ist, dass der menschliche Gefährte wieder heimkehrt; ebenso erinnert sich das Tier und winselt, wenn es den Stock erblickt, mit dem es oft geschlagen wurde. Tiere haben eine ausgeprägte Individualität, sofern sie die Möglichkeit bekommen, sie zu entwickeln und auszuleben. Sie lernen, spielen und kommunizieren miteinander, sie empfinden Freude, Zuneigung, Einsamkeit, Gier, Angst, Aufregung, Langeweile, Neugier usw. und sie sind der Kategorisierung durch den Menschen ausgesetzt.¹⁹⁴ Wenn wir tiefe Einsicht in das Prinzip von Karma gewinnen, sehen wir, dass Menschen, die Tiere töten und quälen, im Endeffekt ebenso darunter leiden.

Erbarmen wie auch Einsicht entwickeln sich aus dem Verständnis des Karma. Wenn wir verstehen, dass rücksichtslose, schädliche und hasserfüllte Handlungen nicht nur dem Adressaten Leid zufügen, sondern auch auf den Handelnden zurückfallen, können wir beiden Erbarmen statt Wut oder Groll entgegenbringen.¹⁹⁵

¹⁹² Phelps 2004, S. 37. Jeremy Bentham (1748-1832) vertrat somit eine pathozentrische Ethik, da er die Leidensfähigkeit der Tiere zu einem für die moralische Relevanz zentralen Aspekt erhob.

¹⁹³ Rollin 1981, S. 33

¹⁹⁴ Gold 1995, S. 28ff.

¹⁹⁵ Goldstein, Joseph: „Karma aus buddhistischer Sicht“ In Hanson 1990, S. 81

2. TEIL: GRUNDZÜGE EINER GANZHEITLICHEN ERNÄHRUNGSETHIK

In allen religiösen Traditionen finden sich Hinweise, Empfehlungen, Gebote oder Richtlinien dahingehend, wie wir uns gegenüber Tieren verhalten sollen.¹⁹⁶ Oft finden wir auch heraus, welcher Platz und Stellenwert den Tieren im Kosmos und in Beziehung zum Menschen zukommt.¹⁹⁷

*There is never a hint in Buddhist teachings that intellectual ability, a sophisticated sense of self, or any characteristic beyond the ability to suffer is relevant to moral standing.*¹⁹⁸

Im Buddhismus gibt es demnach keine Vorrangstellung des Menschen durch seine Eigendefinition als *animal rationale*:

*Die Geistigkeit, Intelligenz, Vernunft usw. ist kein besonderes Merkmal des Menschen, sondern kommt, in nur gradueller Unterschiedenheit, allen Lebewesen zu. Das tibetische Übersetzungswort für ‚Lebewesen‘ (skr. sattva) belegt dies deutlich: sems can, das ist ‚geistbegabt‘.*¹⁹⁹

Es ist bemerkenswert, dass gerade das aristotelische Unterscheidungsmerkmal der *ratio* uns verpflichtet, Tieren gegenüber besonders rücksichtsvoll zu sein.²⁰⁰ Leider trugen die Auslegung der Genesis durch patriarchale Obrigkeiten sowie die Schriften von Platon, Augustinus, Thomas von Aquin, Descartes und anderen Fleisch verzehrenden Männern dazu bei, die Stellung der Tiere abzuwerten, sie als bloße Maschinen anzusehen und deren Ausbeutung durch den Menschen zu rechtfertigen.²⁰¹ Dabei wurde der Trugschluss bzw. das Manko anthropozentrischer Vergleichsstrategien übersehen:

*Every attribute that it is claimed we uniquely have, the animal is consequently supposed to lack; thus, the generic concept of ‚animal‘ is negatively constituted by the sum of these deficiencies.*²⁰²

Bevor ich die ethischen Verhaltensrichtlinien des Pāli-Kanons (Abschnitt 2.2) sowie jene Schriften des Mahāyāna-Buddhismus (2.3) darstelle, die eine gewaltfreie Ernährung empfehlen, sei der/dem Lesenden ein Einblick in die grundlegende buddhistische Geisteshaltung gewährt (2.1).

¹⁹⁶ Siehe dazu u.a. Berry 1998, Walters/Portmess 2001, Rosen 2005 sowie IATH 2007, S. 254ff.

¹⁹⁷ Vgl. den Beitrag von Steinkellner, Erich: „Der Mensch im Buddhismus“ In Bsteh 2000, S. 313-372

¹⁹⁸ Phelps 2004, S. 40

¹⁹⁹ Steinkellner, a.a.O., S. 314

²⁰⁰ Also sprach Nietzsche: „Die Vernunft beginnt bereits in der Küche“. (Brennglas 2003, S. 8)

²⁰¹ Chapple 1993, S. 42. Nicht nur Tiere wurden als Maschinen angesehen; ein Jahrhundert nach Descartes veröffentlichte Julien Offray de LaMettrie seine Abhandlung *L'homme machine* (1748).

²⁰² Ingold 1988, S. 3. Vgl. dazu oben Kap. 1.4, S. 35f., Anm. 169

2.1 Elemente der sittlichen Geisteshaltung

Das Regelsystem einer normativen Ethik entspricht idealiter dem von Mitgliedern einer Gesellschaft angestrebten Moralverständnis. Es perpetuiert seine Wertvorstellungen in konkreten Situationen im Austausch mit konkreten fühlenden Wesen.²⁰³ Stets gibt es auch Menschen, die Ideale, Visionen und Utopien vertreten und sich bemühen, den *status quo* zu hinterfragen und den Rahmen vorgeschriebener Spielregeln und öffentlicher Moralvorstellungen kritisch zu überprüfen. Um Traditionen verstehen und verändern zu können, ist es notwendig, die Wirklichkeit in ihrer Gewordenheit zu erkennen, um im Zuge dessen das Inter-Sein bzw. die Kontingenz der Realität („dieses ist, weil jenes ist“) anzuerkennen und zu nutzen.

Statt die „Bestie Mensch“ zu verurteilen, den „Übermensch“ zu verherrlichen oder den Ursprung der Gewalt als „animalischen Trieb“ auf andere Lebewesen zu projizieren, beginnen wir selbständig zu denken und die eigenen Verhaltensmuster zu lenken. Statt das „System“ oder eine äußere strukturierende Kraft verantwortlich zu machen, wie wir handeln, übernehmen wir selbst die Verantwortung für unsere augenblickliche Wert- und Geisteshaltung.

Es ist nicht das Nach-Denken, sondern das Gewähr-Sein des gegenwärtigen Augenblicks, das die Ursache von Gier, Hass und Ignoranz entlarvt. Im Mahāyāna-Buddhismus entwickeln Praktizierende Mitgefühl. Denn wir üben den Dharma nicht nur für uns selbst, sondern für alle Lebewesen. Wenn wir für alle Kreaturen üben, wie können wir dieselben töten lassen, um sie zu verspeisen? Ob menschliches (intentionales) Handeln als gut oder schlecht bezeichnet wird, hängt schon im frühen Buddhismus davon ab, ob wir andere verletzen oder nicht:

*In ancient times the most important characteristic which makes deeds good or bad is that they have to do with the well-being of others in a positive or negative sense. In this respect one can distinguish a) to do good to another living being or leave it undone, though it would be possible or necessary, and b) to avoid injuring another living being, though this would be possible and seemingly necessary, or fail to avoid injuring.*²⁰⁴

Was hindert uns daran, die Goldene Regel praktisch anzuwenden? Welche Möglichkeiten bieten sich hier und jetzt an, um frei von Vorannahmen und Erwartungen authentisches Mitgefühl, wesensverbundene Verwandtschaft und ein einfaches Leben in Gewaltfreiheit mit allen Wesen zu praktizieren?

²⁰³ „Die Sittlichkeit des Achtfachen Pfades gilt als die eigentliche oder ‚natürliche‘ (pakati) Sittlichkeit, im Gegensatz zu der in äußeren Ordensvorschriften bestehenden sog. ‚vorgeschriebenen‘ (paṇṇatti) Sittlichkeit.“ (Nyanatiloka 1989, S. S. 210)

²⁰⁴ Vetter 1988, S. 84

2.1.1 Der Weltethos und die Goldene Regel

Die Idee des Weltethos besagt nichts Anderes als das, was nach der Art eines Axioms jeder vernünftige Mensch zu begreifen vermag. Die Religionen der Menschheit beherbergen einen uralten Schatz tiefer Weisheit, der die

Grundlage für ein Weltethos bilden kann: einen „minimalen Grundkonsens bezüglich verbindender Werte, unverrückbarer Maßstäbe und moralischer Grundhaltungen.“²⁰⁵

Im Geiste des Weltethos wird das Hauptaugenmerk auf die Gemeinsamkeiten der „elementaren Moral“ gelegt statt auf die Unterschiede hinsichtlich der „kulturell-differenzierten (dichten) Moral.“²⁰⁶ Das bedeutet, dass vier umfassende Richtlinien ursprünglich in allen religiösen Traditionen fest verankert sind. Diese können heute als visionäre Weisungen gelten, die in die Richtung eines gemeinsamen sittlichen Verhaltenskodex aller Weltkulturen führen:

1. Ehrfurcht vor dem Leben
2. Soziale Gerechtigkeit
3. Toleranz und Wahrhaftigkeit
4. Gleichberechtigung und Partnerschaft²⁰⁷

Um den Weltethos zu realisieren, bedarf es großer Anstrengungen des Einzelnen wie der Gemeinschaft. Denn die Verfassung gesetzlicher Bestimmungen allein vermag das Herz der Menschen nicht zu berühren. Doch nur durch die Bemühung um inneren Frieden kann äußerer Frieden sich manifestieren. Die buddhistisch-holistische Sicht betont stets diesen notwendigen Zusammenhang.

Die Goldene Regel findet sich in allen Weltreligionen wieder und lautet im Buddhismus: „Ein Zustand, der nicht angenehm oder erfreulich für mich ist, soll es auch nicht für ihn sein; und ein Zustand, der nicht angenehm oder erfreulich für mich ist, wie kann ich ihn einem anderen zumuten?“²⁰⁸ Der Ansatz der mitfühlenden Anteilnahme kommt in dieser Frage des *Samyutta Nikāya* klar zum Ausdruck. Positiv formuliert drückt die Goldene Regel den Wunsch aus, dass ich stets so handle, wie ich es von anderen wünsche: „Was du willst, dass man dir tut, das tue auch den anderen.“²⁰⁹

²⁰⁵ Weltethos 1993, S. 4

²⁰⁶ Strohal 2007, S. 123

²⁰⁷ Weltethos 1993, S. 8ff.

²⁰⁸ Siehe oben S. 26, Anm. 132

²⁰⁹ Weltethos 1993, S. 8

In der *Erklärung zum Weltethos* aus dem Jahre 1993 kommt die Rolle der Tiere ebenfalls zur Sprache, und zwar im Kontext der unverrückbaren „*Verpflichtung auf eine Kultur der Gewaltlosigkeit und der Ehrfurcht vor allem Leben*“:

*Hab Ehrfurcht vor dem Leben! [...] Jeder Mensch hat das Recht auf Leben, körperliche Unversehrtheit und freie Entfaltung der Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt. [...] Aber auch das Leben der Tiere und Pflanzen, die mit uns diesen Planeten bewohnen, verdient Schutz, Schonung und Pflege. [...] Wir alle sind in diesem Kosmos miteinander verflochten und voneinander abhängig. [...] Deshalb gilt: Nicht die Herrschaft des Menschen über Natur und Kosmos ist zu propagieren, sondern die Gemeinschaft mit Natur und Kosmos zu kultivieren.*²¹⁰

Thich Nhat Hanh bestätigt die Goldene Regel im Sinne des ersten Verhaltenstrainings, indem er darauf hinweist, dass wir uns nicht nur des Tötens enthalten sollen, sondern das Töten nicht zulassen dürfen; wir sollen uns mit jedem Atemzug bemühen, jegliches Leben wertzuschätzen, zu bewahren und zu fördern, wie es uns irgend möglich ist.²¹¹

Auch S.H. der XIV. Dalai Lama, Tenzin Gyatso, betont: Wenn wir schon Egoisten sind, sollten wir doch zumindest weitsichtige Egoisten sein und deswegen mit der Entscheidung zum Vegetarismus/Veganismus nicht nur die Erhaltung menschlicher Lebensgrundlagen und körperlicher Gesundheit gewährleisten, sondern diese Entscheidung auch als Schritt auf dem Weg zur Entfaltung von Mitgefühl und Weisheit verwirklichen.²¹²

Zu beachten ist dabei, dass die zukunftsfähige Realisierung eines Grundkonsenses ethischer Prinzipien der Menschheit ebenso wie die Entwicklung der *dharma*-Praktizierenden im Buddhismus in erster Linie durch Loslassen von Gier, Hass und Unwissenheit stattfindet und nicht durch das gedankenlose Befolgen doktrinärer Verhaltensmaßstäbe im Sinne von „Du sollst (nicht)...“. Wie die Ausformulierungen der Goldenen Regel, sind auch die Richtlinien ethischen Verhaltens als allgemein empfohlene Handlungsprinzipien aufzufassen. Durch sie können destruktive Gewohnheitstendenzen, zwanghaftes Wunschdenken und die daraus resultierende Unzufriedenheit vermieden und in Selbstverantwortung transformiert werden, denn

*Buddhismus ist keine Glaubenslehre, sondern eine Erfahrungslehre.*²¹³

²¹⁰ Weltethos 1993, S. 9

²¹¹ Nhat Hanh 1999, S. 96

²¹² Vgl. dazu Portmess/Walters 2001, S. 87ff. Manchmal wird der Fleischkonsum eines Gurus als Argumentationsgrundlage herangezogen, um für die Vereinbarkeit von buddhistischer Praxis (in diesem Falle tibetische Visualisationspraktiken des *Vajrayāna*) und Fleischessen zu plädieren. Diesen Versuch, den eigenen Fleischverzehr mit dem Verweis auf den Fleischverzehr anderer zu legitimieren, untersucht Phelps 2004, S. 147-159 („The Diamond Vehicle and the Dalai Lama“).

²¹³ Strohal 2007, S. 126

2.1.2 Mitgefühl als tätige Barmherzigkeit (*karuṇā*)

Die Fähigkeit aller fühlenden Wesen (und somit auch nichtmenschlicher Tiere²¹⁴), auf der Basis von Sensibilität für das Empfinden eigener Affekte und Gefühle bei Mitwesen ähnliche Affekte und Gefühle zu erkennen, heißt Mitgefühl. Wer mitfühlt, der/die lenkt die Aufmerksamkeit von sich weg und auf den übergeordneten Zusammenhang des Ganzen hin, in und durch den Leben überhaupt erst möglich ist. „Rechte Sichtweise“ bedeutet, noch einmal genau hinzusehen (engl. *re-spect*), um zu verstehen, wie wir uns selbst verletzen, wenn wir andere verletzen. Echtes Verstehen generiert also Mitgefühl. Matthew Fox illustriert in seinem Buch *Mitfühlen-Mitdenken-Mitfreuen*, wie umfassend er das Phänomen Mitfühlen versteht²¹⁵:

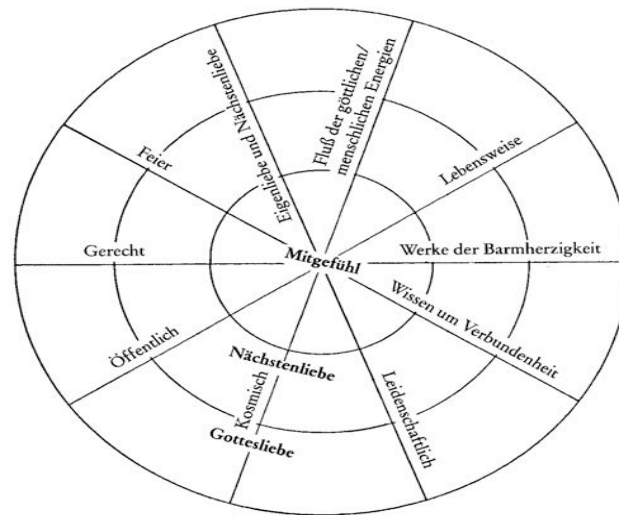


Abbildung A
Alle Elemente des Mitgefühls sind miteinander verbunden wie die Speichen eines Rades.

Die Fähigkeit, *karuṇā* zu entwickeln, ist jedem Menschen gegeben. Wenn dieses aktive Prinzip uns auch in die Wiege gelegt ist und wir grundsätzlich „Sorge für das Leben des anderen empfinden“²¹⁶, so können doch die Bedingungen des Lebens die potenziell unbegrenzte Fähigkeit zu einfühlsamer Anteilnahme (Empathie) und verständnisvoller Fürsorge (Sympathie) verschütten. Auch durch die Identifikation mit den fünf *skandhas*²¹⁷ und der daraus resultierenden Illusion der Trennung von Objekt und Subjekt, von Welt und Ich, kann *karuṇā* verdeckt und auf diese Weise eingeschränkt werden. Ablehnung und Widerwille (Antipathie) basiert auf der Abtrennung des Ichs von der Außenwelt und die Spaltung ebendieser objektivierten

²¹⁴ Balluch 2005, S. 225f.

²¹⁵ Fox 1994, S. 54

²¹⁶ Boff 1999, S. 24

²¹⁷ Siehe oben S. 26, Anm. 129

Welt in Teile, die angenehme, und in Teile, die unangenehme Assoziationen und Gefühle hervorrufen. Ziel der Buddhaschaft ist die Befreiung vom illusionären Ich und das Entfalten des großen Mitgefühls (Skr. *mahākaruṇā*).²¹⁸ *Mahākaruṇā* umfasst nicht nur Menschen, sondern alle fühlenden Lebewesen. Es ist „die Basis unserer gemeinsamen Menschlichkeit“²¹⁹ und „die zentrale [...] Erfahrung des Buddhismus.“²²⁰

*Zentral ist der Wunsch: Mögest du vom Leiden und von den Ursachen des Leidens befreit sein. Mitgefühl ist da, wenn unser Herz angesichts des Schmerzes sehr bewegt ist und wir unbedingt etwas unternehmen möchten, um das Leiden zu beenden.*²²¹

Das eigene Verhalten zeitigt, wie wir gesehen haben, Aus- und Rückwirkungen. Es unterliegt Gewohnheitstendenzen, die durch Wiederholung als persönliche Denk- und Handlungsprozesse identifiziert und internalisiert werden und während des Lebensprozesses den Charakter formen. Dabei reflektieren die Ziele die Mittel wider, mithilfe derer sie erreicht wurden: Wer Frieden und Mitgefühl kultivieren möchte, lebt friedvoll und mitfühlend. Wer geduldig sein möchte, übt sich in Geduld. Der *dharma* ist in diesem Zusammenhang als universelles Gesetz innerer Verbundenheit und zugleich als göttlicher Verweilzustand²²² im Sinne eines fundamentalen Prinzips einer von Unwissenheit befreiten Realität aufzufassen. Boff unterstreicht, dass

*Mitgefühl [...] zum Wesen oder zur Natur des Menschen als Person [gehört], zu seiner Art konkret zu sein. Deshalb können wir sagen, dass der Mensch von Natur aus ein Wesen des Mitgefühls ist.*²²³

Mitfühlen als lebendiges, feierndes, barmherziges, kosmisches Tätigsein kann mit dem so genannten „nahen Feind“ Mit-Leid im Sinne eines sentimental-herablassenden, paralyisierenden und objektivierenden Schwelgen im Leiden anderer verwechselt werden²²⁴, sodass wir übersehen, „dass Mitgefühl zum Handeln [führt]“²²⁵ und handelnd „versucht [...] die Verbundenheit aller Dinge zu erkennen und zu verstehen“.²²⁶ Wir übersehen, dass wir alle miteinander verwandt sind.

²¹⁸ Die Haltung der/s aufrichtig Praktizierenden im Sinne eines „Wohlwollens allen Wesen gegenüber“ zeigt sich eindrucksvoll im *Mettā-Sutta*. (Boff 1999, S. 35f.)

²¹⁹ Fox 1994, S. 11

²²⁰ Boff 1999, S. 24f. und 168f.; Brück 1998, S. 95

²²¹ B. Stratmann: „Mitgefühl mit einem Tier“ In T&B 2008, S. 17

²²² Vgl. die vier *Brahma-vihāras* als göttliche Daseinszustände (*mettā, karuṇā, muditā, upeksā*); die Deifizierung Buddhas; den in Japan praktizierten „Pure Land Buddhism“; die Gnade von *Amitābha* (jap. *Amida*) als Voraussetzung des Erwachens in unserem Zeitalter; schließlich die Huldigung und Anrufung engelsgleicher *Bodhisattvas* als himmlischer Wesen, die den Praktizierenden bei der Übung helfen können.

²²³ Boff 1999, S. 17f.

²²⁴ Fox 1994, S. 19ff. Im Buddhismus ist sentimentales Mitleid (... „der andere tut uns leid“) der „nahe Feind“ jenes Mitfühlens, das wirklich auf den Menschen eingeht. (Matthews 1997, S. 251f.)

²²⁵ Fox 1994, S. 25

²²⁶ Fox 1994, S. 42

2.1.3 Verwandtschaft mit allen Lebewesen

Ziehen wir auch die durch das Karma-Gesetz rechtmäßig geregelte, rhythmisch ausgleichende Natur sowie das Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit (Skr. *pratītyasamutpāda*) und die Reichweite ethischer Verhaltensrichtlinien in Betracht, so müsste Buddhismus „an animal rights religion par excellence“ sein:

It teaches the unity of all life; it holds compassion to be the highest virtue; and it explicitly includes animals in its moral universe. Buddhist rules of conduct – including the First Precept, „Do not kill“ – apply to our treatment of animals as well as our treatment of human beings. This would lead us naturally to expect Buddhists to oppose all forms of animal exploitation.²²⁷

Die allen Wesen innewohnende Buddha-Natur (Skr. *tathāgata-garbha*) als Keim des Erwachens wurde zuvor bereits angesprochen.²²⁸ Aus buddhistischer Sicht ergibt sich als Folge dieses inneren Potentials die wesensmäßige Verbundenheit aller Seinsprozesse miteinander. Auf der Begründungsebene der absoluten Wirklichkeit, dass alles leer von eigenständiger Existenz und in stetem Wandel begriffen sei, sind wir von der gleichen Natur wie die Rinder, Schweine, Hühner und Fische, die wir verspeisen; wir sind aus dem gleichen Stoff (Sternenstaub) wie die Insekten und Käfer, die wir achtlos totschiagen; wir sind atmende, fühlende Organismen wie die Eichhörnchen und Katzen, die wir füttern und streicheln. Auch die zahlreichen Forschungen in Quantenphysik und Kosmologie bestätigen, was sensible Menschen aus eigener Erfahrung wissen, nämlich dass

dass das grundlegende Gesetz des Universums [...] die Synergie – das Zusammenwirken – und das Zusammenspiel von allen mit allen [ist].²²⁹

Im *Samyutta Nikāya* trägt dieselbe Überlegung der geschichtlichen Komponente Rechnung. Es heißt, aufgrund der anfanglosen Existenz sei uns jedes Lebewesen schon einmal Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Sohn oder Tochter gewesen.²³⁰ Sowohl das zuvor besprochene aktive, vitale, befreiende Mitgefühl als auch der Sachverhalt, dass sich alle Phänomene wechselseitig bedingen und alle Lebewesen auf der absoluten Ebene des Daseinsprozesses miteinander verbunden sind, begründet das Gebot des Nichtverletzens und Nichttötens. Dieses den weiter unten dargelegten Richtlinien²³¹ zugrundeliegende Prinzip von *ahiṃsā* stelle ich nun vor.

²²⁷ Vgl. Phelps 2004, S. xiii

²²⁸ Siehe Kap. 1.1.1, S. 10

²²⁹ Boff 1999, S. 21

²³⁰ *Samyutta Nikāya* II, 189f. (zit. in Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 207)

²³¹ Siehe Kap. 2.2, S. 51ff.

2.1.4 Gewaltlosigkeit in Körper, Rede und Geist (*ahiṃsā*)

Die Wurzeln von *ahiṃsā*²³² reichen weit in die Geschichte der Indus-Kultur zurück. Die diesen Wurzeln entsprungene Idee der Gewaltlosigkeit mag zunächst im Zusammenhang mit der „Idee des Reinbleibens von der Welt“²³³ und aus Furcht vor Vergeltung im Jenseits entstanden sein. Bhatt stellt unmissverständlich klar,

*that [...] the original motive was fear, a fear that resulted from the breakdown of the magico-ritualistic world-conception, but it paved the way for establishing higher values [...]*²³⁴

Die ideengeschichtlichen Entwicklungsphasen von *ahiṃsā* im Zusammenhang mit rituellem *karman*, in Form kultureller Praxis, letztendlich als ethische Forderung der nachvedischen Epoche und zentrales Kernstück des jainistischen Glaubens seien hier nur angedeutet.²³⁵ Die aktuelle Bedeutung von *ahiṃsā* im Hinblick auf eine bewusste Ernährung zu betonen erscheint mir von größerer Bedeutung zu sein:

*The ethical doctrine of ahiṃsā or noninjury to living beings, shared by both Indian and Buddhist religious traditions, derives from the conviction that violence to creatures, whose form and identity over time are fluid, has karmic consequences. For Buddhists, ahiṃsā enjoins compassion for animals as well as humans, and is a salvational virtue. Buddhist vegetarianism developed within this context, first in Theravādin and later in Mahāyāna Buddhism.*²³⁶

Die Tatsache, dass im dörflichen Milieu Sri Lankas die Frage nach der Pflicht eines praktizierenden Buddhisten damit beantwortet wurde, dass sie keine Tiere töten, mag wohl der Kontrastierung gegenüber anderen Religionen dienen und auch Kritik an Christentum, Islam oder Judentum implizieren.²³⁷ Buddha hat sich im Zuge seiner Lehrtätigkeit von der mit dem Blut der Tieropfer besudelten, vedisch-ritualistischen brahmanischen Religion bewusst abgegrenzt.²³⁸

²³² Sie werden mit der Angst vor der Rache der Tiere im Jenseits in Verbindung gebracht. Die Angst vor Vergeltung durch Opfer, durch deren Geister, danach durch das unpersönliche *karma*-Gesetz, führte zu blutigen (vedischen) Ritualen, Friedensabkommen und schließlich zur Praxis der Freundschaftlichkeit. (vgl. Schmithausen 1997, S. 36; umfassender in Schmidt 1968)

²³³ Schweitzer 2006, S. 84

²³⁴ Bhatt 1994, S. 93

²³⁵ Siehe z.B. Chapple 1993 (Part I); Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 201ff.; Bhatt 1994, S. 68ff.

²³⁶ Portmess/Walters 2001, S. 61f. Swiderski betont den Wert der Gewaltlosigkeit als soziale Bewegung: „*The doctrine of ahiṃsa [...] was not simply a virtue in itself, but a movement against the animal sacrifice of Vedic religion and the Brahmins who practised them.*“ (Swiderski, R.M.: „Giving up the struggle“ In Narayan 1990, S.111; Hervorhebung W.M.)

²³⁷ Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 180

²³⁸ Im Laufe der Zeit fanden sich wissenschaftliche Interpreten (zB. der Berliner Indologe Albrecht Weber, 1825-1901), die daher in erster Linie seine Rolle als *Sozialreformer* hervorhoben, da er nicht nur einen Heilsweg abseits der generell anerkannten Selbstkasteiung, sondern auch eine Alternative außerhalb des Lebens im Rahmen des indischen Kastensystems bot.

Die „Ablehnung jeglicher Tiertötung“ wurde im Zuge der weiteren Ausbreitung

*auch außerhalb Indiens [...] als ein wesentlicher Bestandteil buddhistischer Ethik angesehen und, wenngleich von Region zu Region mit unterschiedlichem Erfolg, gegen blutige Opfer praktizierende einheimische Kulte und Rituale durchgesetzt.*²³⁹

Die vedische Tradition stand für die Doktrin der Seelenwanderung und beschwor deren Beendigung durch Lebens- und Weltverneinung.²⁴⁰ Sie vertrat die Ansicht, dass die Welt in umfassender Weise belebt sei. Der Buddhismus zog daraus die Konsequenz, dass im Grunde „auch das Fällen von Bäumen für den Opferpfosten und das Abschneiden von Gras als Opferstreu beim traditionellen vedischen Opfer“²⁴¹ zu kritisieren sei. Auch Pflanzen dürfen nicht herzlos behandelt und gedankenlos zerstört werden.

Besonders in den Quellen des späteren Theravāda wird „das Töten kleinerer Tiere für weniger schlimm gehalten als das Töten größerer, weil die mit letzterem verbundene Vorbereitung oder Bemühung (payoga) oder Aggression (upakkama) meist größer sei.“²⁴² Dieser Argumentationsstrang hat mit der Gefahr menschlicher Verrohung durch Missbrauch anderer als bloßes Mittel zu egoistischen Zwecken zu tun. Immanuel Kant brachte seine Haltung gegenüber unnötiger Tierquälerei und Tiermissbrauch auf diese Weise zum Ausdruck. Will Tuttle weist ebenfalls darauf hin:

*The lesson is plain: when we harden ourselves to the suffering we inflict on animals in our own interest, and justify it by proclaiming our superiority or specialness, it is but a short and unavoidable step to justifying and inflicting the same kind of suffering on other humans in our own interest while likewise proclaiming our supremacy or specialness.*²⁴³

Dass das Gebot der Gewaltfreiheit nur für Menschen, nicht aber für Tiere gilt, dass es nur für Mönche, nicht aber für Laien gilt, entkräftet Schmithausen durch Vergleiche der Schriften des Pāli-Kanons²⁴⁴ sowie der Theravāda-Tradition (*Jātaka*):

*In der Tat ist das Gebot oder besser die Selbstverpflichtung, vom Töten lebender Wesen (Pāli pāṇātipāta) Abstand zu nehmen, schon im ältesten Buddhismus und auch in den meisten späteren Formen das erste und wohl auch wichtigste Element rechten Verhaltens (sīla) und richtigen, heilsamen (kusala) Handelns. Es gilt für Mönche und Nonnen ebenso wie für Laienanhänger- und anhängerrinnen. [...] Man darf somit davon ausgehen, dass auch im Falle der Laien die Selbstverpflichtung, nicht zu töten, von Anfang an so gedacht war, dass sie sich auch auf Tiere bezieht. Dafür spricht auch die Einhelligkeit der späteren Tradition.*²⁴⁵

²³⁹ Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 180

²⁴⁰ Bhatt 1994, S. 14; Schweitzer 2006, S. 128

²⁴¹ Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 182, Anm. 16; Schmithausen, L.: *The Problem of the Sentience of Plants in Earliest Buddhism*. Tokyo: The International Institute for Buddhist Studies, 1991.

²⁴² „Die Tibeter setzen, als u.a. vom Fleisch ihrer Herden abhängige Viehzüchter, einen anderen Akzent: Es ist besser, ein großes Tier zu schlachten, als mehrere kleine.“ (Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 183)

²⁴³ Tuttle 2004, S. 178

²⁴⁴ *Vinaya, Majjhimanikāya, Aṅguttaranikāya, Dīghanikāya, Suttanipāta*

²⁴⁵ Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 181

Im Mahāyāna-Buddhismus gilt erst recht, Lebewesen weder zu schädigen noch zu töten. Ein Bodhisattva²⁴⁶ nimmt auf alle Lebewesen Rücksicht und läutert den Herzgeist des freundlichen Wohlwollens (Skr. *maitracitta*), indem er auch den kleinen, verachteten und lästigen Tieren wie Ameisen, Tauben, Fliegen und Moskitos mit Respekt begegnet, sie aus Gefangenschaft freilässt und hungrigen Tieren „ein Viertel seines Essens“²⁴⁷ überlässt, ja in manchen außergewöhnlichen Fällen gar den eigenen Körper einer Tigerin darbietet, da sie „vor lauter Hunger im Begriff war, ihre eigenen Jungen aufzufressen“.²⁴⁸ Durch die Praxis der Achtsamkeit erweitert ein Bodhisattva die Möglichkeiten, Leben zu erhalten und zu fördern.

Als ethisches Prinzip bedeutet *ahiṃsā* somit nicht mehr bloß im negativen Sinn die Abwesenheit von Gewalt. Vielmehr bewirkt ein Leben in *ahiṃsā*, dass im Herzgeist (Skr. *bodhicitta*) der Wunsch erwacht, Leben zu schützen und zu bewahren. *Ahiṃsā* steht in diesem Kontext als Synonym für das Gefühl von Verbundenheit und Freundschaftlichkeit, mit anderen Worten: für tätiges Mitgefühl.²⁴⁹ Bhatt betont die vegane Lebensweise als Kern von *ahiṃsā* im heutigen Indien im Bewusstsein früherer magisch-ritualistischer Praktiken und der Verehrung der Kuh als heiliges Wesen:

*In India ahiṃsā means more or less „to give up eating of meat (flesh), fish and also eggs“, and to observe vegetarianism.*²⁵⁰

Gewaltfreiheit bedeutet heutzutage, vegan zu leben und Leben zu erhalten und zu fördern, wo immer es möglich ist. Gewaltfreiheit ist

*mehr als die bloße Abwesenheit von Gewalt. Sie ist eine positive Grundhaltung, die Werte setzt. Gewaltfreiheit bzw. Barmherzigkeit ist für den Buddhismus nicht eine passive emotionale Reaktion auf das Leid in der Welt, sondern ein aktiver Impuls zum Handeln, der in direkter meditativer Erfahrung und rationaler Analyse zugleich begründet ist. Das heißt, dass karuṇā auf einer Erfahrung der Einheit mit allen anderen Lebewesen beruht, verbunden mit dem Wunsch, Verantwortung für das Wohlergehen von allen Menschen, Tieren, anderen Lebewesen und ihrer Lebensgrundlage (der gesamten Welt) zu übernehmen.*²⁵¹

²⁴⁶ Damit ist ein(e) nach Buddhaschaft strebende(r) Nonne/Mönch/LaienanhängerIn gemeint oder der historische Buddha vor dem Erwachen bzw. in früheren Existenzen, wie er z.B. in den *Jātakas* als Tier dargestellt wird (Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 185, Anm. 43; Bsteh 2000, S. 385)

²⁴⁷ Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 185

²⁴⁸ Ebda. (vgl. Schmithausen, L.: „Fleischverzehr im Buddhismus: Ein Überblick“ In T&B 2008, S. 18)

²⁴⁹ Bhatt 1994, S. 132

²⁵⁰ Bhatt 1994, S. 9

²⁵¹ Brück 1998, S. 17

2.2 *Vinaya*: Verhaltensrichtlinien und Achtsamkeitspraxis

In diesem Abschnitt widme ich mich der Bedeutung moralischer Richtlinien²⁵² in buddhistischen (Kultur-)Kreisen sowie ihrer praktischen Anwendbarkeit in den Industrieländern der westlichen Hemisphäre. *Vinaya* ist nicht als dogmatisches Regelsystem zu verstehen, dem Mönche und Nonnen blind zu folgen haben. Vorgegebenen Regeln unhinterfragt Glauben zu schenken kann sogar zum Konflikt mit dem wirklichen Dharma führen, weil aus blindem Gehorsam Ignoranz und Anhaften, Bindungen und Ideologien entstehen. Die Inhalte des *vinaya* sprechen jene tief in der buddhistischen Lehre verwurzelten Prinzipien aus, die uns helfen, Gier, Hass und Unwissenheit als Geistesgifte zu erkennen und loszulassen.

Santikaro Bhikkhu vergleicht den *Dharma* mit dem Fleisch einer köstlich süßen, natürlich gereiften Mango. So wie die umhüllende Schale das Innere (Samen und Fruchtfleisch) schützt, ihm Form verleiht und den Prozess der Reifung ermöglicht, damit die Mango saftig und erfrischend schmeckt, so wirkt *vinaya* als Schutz und strukturgebende Form des *dharma*: „Das Juwel in der Lotusblüte“ kann sich ohne angemessenen *vinaya* nicht entfalten. Ebenso können bestimmte Regeln ohne Dharmapraxis nicht als Buddhismus bezeichnet werden. *Dhamma-vinaya* ist eins. Denn das Eine ist ohne das Andere unvollständig und ohne Geschmack.

*The ultimate meaning and purpose of vinaya is to lead us out from under or remove the power of negativity and positivity, that is, the power of ignorance, craving, clinging, and their resultant greed, anger, and delusion. The fundamental operative principle that gets us to the heart of vinaya is non-harming.*²⁵³

Nachdem es der Wunsch eines jeden Lebewesens ist, Leid zu vermeiden und Glück zu erfahren, orientieren sich alle Prinzipien und moralischen Empfehlungen daran, diesen Wunsch, der uns alle miteinander verbindet, nach besten Kräften zu erfüllen. Die Prinzipien des Handelns sind daher untrennbar mit den im ersten Kapitel behandelten Konzepten verbunden: Karma, Konditionalität und Kontingenz, wechselseitige Aufeinanderbezogenheit und Interdependenz als Naturgesetz.

Die Richtlinien sind grundsätzliche Aspekte, die das Prinzip des Nichtverletzens im täglichen Leben betreffen. Sie sind wesentlich für die spirituelle Entwicklung und

²⁵² Alsdorf (1962) untersucht in seinen Beiträgen das Gesetzbuch des Manu (*Manusmṛiti*, S. 16ff.), das *Mahābhārata* (S. 29ff.), das *Yājñavalkyasmṛiti* (S. 41) und andere altindische Texte sowie die zugehörigen Kommentare und Kompendien (*Nibandhas*).

²⁵³ Santikaro Bhikkhu: „*Vinaya: A Modern Buddhist's Guide to Global Consumer Culture*“ In Badiner 2002, S. 302

stellen – ähnlich der Goldenen Regel²⁵⁴ – den minimalen Anspruch dar, der für ein friedvolles Zusammenleben notwendig ist.

*Understood in this light, vinaya and sila (ethics or morality), whatever the formulation, are expressions of the wisdom that sees the world as it is and the compassion that motivates us to live in it without causing suffering.*²⁵⁵

Darüber hinaus kann *vinaya* als Partnerschaft aller Buddhisten angesehen werden, die uns eine Vielzahl von unterschiedlichen Lebensweisen hoher Qualität ermöglicht. Wir können voneinander lernen. Besonders in komplexen Gesellschaften, in denen Technologie, Wirtschaft und Politik auf engste Weise miteinander verflochten sind, scheint es ganz besonders hilfreich zu sein, ein Mittel sozialer Kritik an der Hand zu haben. Anstatt den Moden des Mainstreams zu folgen und sich dem oberflächlichen Erfolg zu verschreiben, vermögen buddhistische Praktizierende einfache und effektive Alternativen vorzuleben, die ihrem jeweiligen Naturell entspricht und dennoch nicht auf Kosten der Natur geht. Das ist möglich, weil sie ihre Handlungen am Prinzip des Nichtverletzens selbst prüfen und sich auf diese Weise orientieren.

*Dhamma-vinaya is always a dialogue between the texts that we cherish and our daily practice of what they teach, as well as between tradition and present reality.*²⁵⁶

Jene drei (von den üblichen fünf) Richtlinien, die ich auf den nun folgenden Seiten behandle, können auf den Verzehr von Tierprodukten angewandt werden. Wenn Buddhismus nicht bloß als weiteres Hobby betrieben wird, sondern ein Mensch sein Leben auf die Befreiung vom Leiden und dessen Ursachen ausrichtet, dann wird *vinaya* zum Lebensstil, ja mehr noch: *dhamma-vinaya* wird zu Lebenskunst, gemäß der Art und Weise, wie der/die Praktizierende das eigene Leben organisiert und strukturiert, um den Dharma zu verwirklichen und Frieden zu personifizieren; kurz: wie sie oder er lebt, um für andere von Nutzen zu sein.

Egal wie modern oder postmodern wir uns auch einschätzen mögen: Höhere Praktiken wie Dzogchen, Vipassana oder Tantra bleiben ohne angemessenen *vinaya* hohl und leer.²⁵⁷ Ich habe jedoch bewusst die Richtlinien des „Rechten Handelns“ ausgewählt, um aufzuzeigen, dass – unabhängig von der spezifischen spirituellen Tradition oder der buddhistischen Schulrichtung – im generell anerkannten „Kern“ von Buddhas Lehre, dem Veredelnden Achtfachen Pfad, das Wesentliche einer ganzheitlichen Ethik enthalten ist.

²⁵⁴ Siehe Kap. 2.1.1, S. 43

²⁵⁵ Santikaro Bhikkhu: „Vinaya...“ In Badiner 2002, S. 302

²⁵⁶ Santikaro Bhikkhu: „Vinaya...“ In Badiner 2002, S. 308

²⁵⁷ Santikaro Bhikkhu: „Vinaya...“ In Badiner 2002, S. 303

2.2.1 Die erste Richtlinie: Gewaltfreiheit

Die heilige Lehre Buddhas ist primär als Heilmittel für den Menschen konzipiert:

The original, most characteristic, most important principles of the Excellent Way [...] are (1) the abolition of caste (2) the sacredness of all life, and the obligation of observance of justice and compassion to all beings. (3) The doctrine of Nirvāna, or final deliverance and cessation from the sufferings of existence [...] In brief, the final rest of the human soul.²⁵⁸

Damit Heilung stattfindet, ist es notwendig, anzuerkennen, dass wir leiden, wenn wir leiden. Betrachten wir die Praxis humaner Lebensführung nach buddhistischem Maßstab, so lautet die erste Richtlinie des Vorzüglichen Übungsweges (Skr. *dharma*), keine Lebewesen zu töten oder töten zu lassen. Thich Nhat Hanh formuliert die erste Achtsamkeitsübung in positivem Sinne als „*Ehrfurcht vor dem Leben*“:

Des Leidens gewahr, das durch die Vernichtung von Leben entsteht, gelobe ich, Mitgefühl zu üben und Wege zu erlernen, um das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien zu schützen. Ich bin entschlossen, nicht zu töten, nicht zuzulassen, dass andere töten, und keine Form des Tötens zu dulden, sei es in der Welt, in meinen Gedanken oder in meiner Lebensweise.²⁵⁹

Die vegane Lebensweise erscheint in diesem Licht als logische Konsequenz der ersten Verhaltensrichtlinie. Dass wir uns darin üben, Lebendes zu schützen, vermag durch erhöhte Sensibilisierung die Einsicht in das wechselseitige Durchdringen aller Phänomene (*interbeing*) zu nähren. Aus dieser Einsicht erfolgt wiederum die Entschlossenheit, Lebendiges zu schützen und zu bewahren.

Nur die Ethik des Erlebens der ins grenzenlose erweiterten Verantwortung gegen alles, was lebt, lässt sich im Denken begründen. Die Ethik des Verhaltens von Mensch zu Mensch ist nicht etwas für sich, sondern etwas, das sich aus jenem Allgemeinen ergibt. Die Ehrfurcht vor dem Leben, zu der wir Menschen gelangen müssen, begreift also alles in sich, was als Liebe, Hingebung, Mitleiden, Mitfreude, Mitstreben in Betracht kommen kann. Wir müssen uns von dem gedankenlosen Dahinleben frei machen.²⁶⁰

Albert Schweitzer unterstreicht „*auf der Suche nach dem sittlichen Grundprinzip*“ die Quintessenz absoluter Ethik, d.h. einer Ethik, die nicht bloß auf den Menschen begrenzt bleibt. Sie ermöglicht eine tiefe Transformation des Menschen.

Durch sie kommen wir dazu, nicht nur mit Menschen, sondern mit aller in unserm Bereich befindlichen Kreatur in Beziehung zu stehen und mit ihrem Schicksal beschäftigt zu sein, um zu vermeiden, sie zu schädigen, und entschlossen zu sein, ihnen in ihrer Not beizustehen, soweit wir es vermögen. [...] Durch die Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben gelangen wir in ein geistiges Verhältnis zum Universum. [...] Durch die Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben werden wir andere Menschen.²⁶¹

²⁵⁸ Williams 2003, S. 349

²⁵⁹ Nhat Hanh 2004, S. 112

²⁶⁰ Schweitzer 2006, S. 22. Albert Schweitzer (1895-1965) war glühender Verfechter einer biozentrischen Ethik und lebte dieses Ideal auch wie kaum ein anderer Mensch.

²⁶¹ Schweitzer 2006, S. 21f.

Wir können diesem Handlungsprinzip nicht hundertprozentig entsprechen und jegliches Töten in allen Fällen vermeiden.²⁶² Da wir nicht imstande sind, all die winzigen (Mikro-)Organismen im Erdreich wie im Darmbereich zu verschonen und Insekten jederzeit vor Schaden zu bewahren, lautet die brennende Frage, wie es möglich ist, die von uns verursachten Schmerzen und das durch unser Dasein entstehende Leid auf ein Minimum zu reduzieren. Wie wir uns ernähren, hängt in jedem Fall eng mit unserer Lebensweise zusammen und hat spürbare Konsequenzen:

*These consequences are felt in our own bodies, in those of our children, by other people – especially the poor – by animals, plants, and by the Earth herself.*²⁶³

Welche Ernährungsweise schafft am wenigsten Leid?

Kate Lawrence untersucht in ihrem Beitrag die drei denkbaren Möglichkeiten im Hinblick auf die Empfindungsfähigkeit von Tieren und Pflanzen:

*(1) that plants are not sentient beings; (2) that plants and animals are both sentient, but animals suffer more than plants when injured or killed; and (3) that plants and animals are both sentient, and they suffer equally.*²⁶⁴

Sie kommt zu dem Schluss, dass wir im ersten Fall Pflanzen essen, weil wir ihnen kein Leid zufügen, wenn wir sie zubereiten und verspeisen. Im zweiten Fall, der den von den meisten Menschen eingenommenen Standpunkt darstellt, lädt sie den Lesenden ein, sich Schneidbrett und Messer vorzustellen. Nun stellt sie uns vor die Wahl, ein Bündel Lauch zu schneiden oder ein junges Küken zu zerschneiden und unsere damit verbundenen Emotionen und viszerale Reaktionen zu beachten. Darüber hinaus weist sie darauf hin, dass Tiere ein zentrales Nervensystem als Überlebensmechanismus haben, um gegebenenfalls flüchten zu können. Dieses fehlt den Pflanzen, sodass wir annehmen dürfen, dass ihr Empfinden von Leid geringer ist. Wir wählen demnach als Nahrung Pflanzen. Die dritte Möglichkeit nimmt *equal sentience* an: ob wir eine Karotte schneiden oder ein Kalb töten, beides verursacht den gleichen Grad an leidvollen Empfindungen. Wir wissen jedoch, dass Hunderte, ja Tausende von Pflanzen verzehrt werden, damit Tiere wachsen und zu Fleisch verarbeitet werden können. Auch hier entscheiden wir uns also für pflanzliche Nahrung, sofern wir an der Minimierung von Leiden interessiert sind.

²⁶² Albert Schweitzer prägte für die Tatsache, dass sich Leben immer nur auf Kosten von anderem Leben erhalte, den Begriff der „Selbstentzweiung des Willens“ (Schweitzer 2006, S. 12, S. 26, S. 76ff.)

²⁶³ Kate Lawrence: „Nourishing Ourselves, Nourishing Others: How Mindful Food Choices Reduce Suffering“ In Badiner 2002, S. 283

²⁶⁴ K. Lawrence: „Nourishing Ourselves...“ In Badiner 2002, S. 284

Ein weiterer Grund für die Entscheidung zu pflanzlicher Ernährung ist, dass nicht immer ein Wesen getötet werden muss, um nährstoffreiche Lebensmittel zu gewinnen, denn Früchte, Nüsse, Bohnen, Keimlinge und viele Gemüsesorten wie z.B. Brokkoli, Kürbis, Kichererbsen, Tomaten, Melanzani und die meisten Salate können geerntet werden, ohne das Wachstum der Pflanze zu behindern und ohne sie töten.

*It is primarily the root vegetables, such as onions, carrots, and beets, that require a plant to be killed when they are taken. Thus, eating plants necessitates less taking of plant life than people might assume, and fortunately, the human body tends to be healthy on a plant food diet [...]*²⁶⁵

Bei der Nahrungsmittelherstellung aus tierlichen Quellen wird hingegen in jedem Fall getötet. Fische winden sich bis zu einer Stunde lang, nachdem sie aus ihrem nassen Element herausgerissen wurden und ersticken. Sie erleiden in dieser Hinsicht ein qualvolleres Schicksal als die am Land eingesperrten und geschlachteten Tiere und werden noch weniger als Individuen gesehen: Von Beginn an zählt nur Gewicht und monetärer Profit. In den letzten Jahrzehnten stieg der Konsum von Hühner- und Putenfleisch an, während der von Rind und Schwein zurückging. Das bedeutet, dass für eine bestimmte Menge Fleisch mehr Tiere sterben müssen.

*Chickens and turkeys are much smaller than cattle and pigs, which means that many more animal lives must be taken to supply a given amount of meat. If we seek to practice the First Precept, how can we justify, much less participate in, this horror?*²⁶⁶

Ganz abgesehen von den Tieren, die wegen des Fleischkonsums getötet werden, müssen unzählige Wölfe, Coyoten und andere Spezies, die die eingesperrten Herden bedrohen, ihr Leben lassen, weil Menschen Fleisch essen wollen. Millionen von Meereslebewesen werden getötet, weil sie sich in den Schleppernetzen verfangen.

*Some years ago there was widespread concern about dolphins being killed in these nets, but the many other species caught and killed have not received public compassion.*²⁶⁷

²⁶⁵ K. Lawrence: „Nourishing Ourselves...“ In Badiner 2002, S. 285

²⁶⁶ Ebda.

²⁶⁷ a.a.O., S. 286

Der tierfreundliche Zen-Meister

Roshi (jap. „alter Lehrer“, „Meister“) Philip Kapleau, Gründer des Rochester Zen Center, erläutert in seinem 1981 erschienen Werk *To Cherish All Life*, dass aus Gründen der bereits im Hīnayāna festgelegten ersten Verhaltensregel die fleischlose Ernährung Teil der religiösen Praxis ist. Ein Tier schlachten zu lassen, um es dann zu essen, korrumpiert unsere Sensibilität für die universale Buddha-Natur und stellt eine Art von „Kannibalismus“ dar.²⁶⁸

Kapleau schildert die unvorstellbaren Missetaten, die an Hühnern, Schweinen und Rindern begangen werden. Er betont die katastrophalen Tierhaltungsmethoden und kritisiert die damit verbundene Vereitelung der Grundbedürfnisse, Instinkte und Interessen, kurz: der nichtmenschlichen Tiere *telos*. Weiters beschreibt er die Zwangsmast im einen und die Mangelernährung im anderen Fall, ebenso den qualvollen Transport mit seinen verheerenden Konsequenzen. Danach spricht er vom Ablauf der maschinellen Tötung, von den Prozessen der Verarbeitung und Verpackung im Zuge der Lebensmittelproduktion für die Einwohner heutiger Industrieländer.²⁶⁹ Schließlich schildert Roshi Kapleau persönliche Erlebnisse in Klöstern Südostasiens und Japans und beantwortet viele Fragen, die wesentlich zum Entstehen seiner Schrift beigetragen haben. Dabei geht er auf die Relevanz der ersten Verhaltensrichtlinie (*first precept*) ein.

Damit Menschen Fleisch essen können, müssen Tiere sterben. Die zum Tode verurteilten Tiere leiden durch gesetzliche Auflagen²⁷⁰ oft noch mehr, als nötig wäre. Durch rituelles Schlachten sterben ebenfalls viel mehr Tiere, als notwendig wäre:

*Orthodox Jewish and Moslem dietary laws require that animals be „healthy and moving“ when slaughtered [...] For meat to be passed as „kosher“ it must also have had the blood vessels cut out of it. But since this procedure is practical for only a portion of the animal’s meat, the rest usually ends up on supermarket shelves with all other non-kosher meat. Thus, far mor animals have their throats slit while suspended by the leg, fully conscious, than would be necessary to meet demands for kosher meat alone.*²⁷¹

Nicht der Prozess des Schlachtens allein, sondern insbesondere das Töten ohne jegliches Gefühl der Reue stellt dem Menschen ein Armutszeugnis aus, wenn er zugleich behauptet, das einzige Wesen zu sein, das sich seiner selbst bewusst ist. Sich

²⁶⁸ Portmess/Walters 2001, S. 84. Ein halbes Jahrtausend zuvor meinte L. da Vinci (1452-1519): „Es wird ein Tag kommen, an dem die Menschen über die Tötung eines Tieres genauso urteilen werden, wie sie heute die eines Menschen beurteilen. Es wird die Zeit kommen, in welcher wir das Essen von Tieren ebenso verurteilen, wie wir heute das Essen von unseresgleichen, die Menschenfresserei, verurteilen.“ (a.a.O., S. 11)

²⁶⁹ Kapleau 1981, S. 24-31

²⁷⁰ Kapleau führt als Beispiel u.a. den *Pure Food and Drug Act* (1906) an. (Kapleau 1981, S. 30)

²⁷¹ Kapleau 1981, S. 31

durch eben diese Fähigkeit von anderen fühlenden Lebewesen abzugrenzen, d.h. zu definieren, entbehrt nicht einer gewissen Ironie und fügt zur körperlichen Qual der Tiere noch die subtilen wie manifesten Folgen der Entwürdigung, der Entfremdung und der Verachtung hinzu. Da die Behandlung von Tieren nur entsprechend der Auswirkungen auf den Menschen be- oder verurteilt wird, verlieren auch Praktizierende in buddhistischen Kreisen oft den Standpunkt der Tiere aus dem Blickfeld. Angst vor „*spiritueller Unreinheit*,“ die die „*Erlösung verhindert*,“ sowie „*Angst vor ungünstigen Jenseitsfolgen des Tötens*“ spielen infolge dessen als Handlungsmotive viel zu oft eine größere Rolle als Mitgefühl.²⁷²

Roshi Philip Kapleau ist sich des Ursprungs und der Tragweite der ersten Richtlinie bewusst. Er stellt klar, dass die erste Verhaltensübung in unserer Buddha-Natur begründet liegt, von der unsere moralische Gesinnung und unser Sinn für Mitgefühl stammen. Die weiteren Empfehlungen sind als Erweiterungen der ersten Richtlinie (engl. *first precept*) zu verstehen. Dabei handelt es sich nicht nur um ein Verbot des Tötens und Verletzens. Vielmehr gilt es, alles Lebendige wertzuschätzen, und das Prinzip Leben nach besten Kräften zu beschützen und zu bewahren.

*The first precept of not killing is really a call to life and creation even as it is a condemnation of death and destruction.*²⁷³

Von Scheinargumenten und Gedankenspielen

Im Hinblick auf die Rechtfertigung des Tötens behaupten manche Menschen, die Richtlinien seien keine Vorschriften, sondern eher Empfehlungen, und deswegen könne keineswegs von einer Verpflichtung gesprochen werden, Tiere nicht zu töten. Der Form nach stimmt diese Aussage. Neben anderen dient aber auch dieser Instrumentalisierungsversuch vorrangig der Verteidigung egozentrischen Anhaftens und der Kultivierung Leid schaffender Ernährungsgewohnheiten und Hobbies:

*The fact that they are not a legalistic system of regulations does not mean that we are free to behave callously or cruelly – by eating meat, for instance – with a free conscience. In fact, just the opposite: It means that we cannot use a strict interpretation of the guidelines to justify acting in an uncompassionate way. We live by the spirit of the precepts or we do not live by them at all.*²⁷⁴

²⁷² Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 203 und S. 183. Hier werden auch das „*Mitleid*“ und der „*Schutz der wahren Lehre*“ (besonders im tantrischen Buddhismus) als Tötungsmotiv besprochen.

²⁷³ Kapleau 1981, S. 37

²⁷⁴ Phelps 2004, S. 118f.

Wer Tierprodukte verzehrt und um das Leid weiß, das daraus entsteht, und dennoch das eigene Handeln mit dem Verweis auf die Schriften rechtfertigt, tut dies aus tiefer Unwissenheit und bedarf großer Geschenke an Verdienst und Mitgefühl. Er/Sie erklärt sich damit einverstanden, dass Tiere seinetwegen/ihretwegen gefangen gehalten, ausgebeutet und geschlachtet werden. In Gerichtsprozessen wird der Auftraggeber stets härter bestraft wird als der mit der Ermordung beauftragte Attentäter.

To cause another to kill, torture, or harm any living creature likewise offends against the first precept. Thus to put flesh of an animal into one's belly makes one an accessory after the fact of its slaughter, simply because if cows, pigs, sheep, fowl, and fish, to mention the most common, were not eaten they would not be killed.²⁷⁵

Roshi Kapleau denkt, dass Buddha keineswegs die Worte äußerte, die ihm in den Schriften des *Pāli-Kanon* zugeschrieben werden.²⁷⁶ Falls doch, dann übersehen diejenigen, die ihren Fleischkonsum auf diese Weise zu rechtfertigen suchen, dass die Ausnahmen darauf ausgelegt waren, Leben zu retten; außerdem, dass die Mehrzahl der *Mahāyāna-Sūtren*²⁷⁷ sich deutlich gegen den Fleischverzehr aussprechen.

Eine weitere Frage, die sich daraus ergibt, ist die, ob Buddha selbst an einem verdorbenen Stück Fleisch oder an einem Pilzgericht gestorben ist. Einem/r karnivoren Dharma-Praktizierenden mag der Hinweis, dass ein Stück Fleisch das Ende des historischen Buddha gewesen sein soll, als Anreiz dienen, die Konkordanz der eigenen Ernährungsgewohnheiten mit dem *first precept* zu überprüfen. Kapleau kommt zu dem Schluss, dass Buddha nicht an einem Stück Schweinefleisch, sondern an einem giftigen Pilzgericht (*P. sukara-maddava*) verstorben ist.²⁷⁸ Lassen wir die sprachwissenschaftlichen Forschungen zahlreicher Fachkräfte außer Acht, und fragen uns doch einmal, wie plausibel es ist, dass Cunda dem Buddha Fleisch anbot:

As one of the Buddha's followers, surely he would have known that flesh food was not part of the Buddha's diet. (Very likely Chunda didn't eat meat himself, as most Indians still don't today.) Why, then, would he have offered meat to the World-Honoured One, a person so sensitive to the sufferings of all living beings that he would not drink milk from a cow during the first ten days after its calf was born?²⁷⁹

²⁷⁵ Kapleau 1981, S. 38

²⁷⁶ Damit sind die drei Ausnahmeregelungen im *Vinaya* gemeint (siehe oben Einleitung, S. 4 unten). Laut Alsdorf (1962) wird im *Pālikanon* der „*Fleischgenuss* (sic!) der Mönche und des Buddha öfters erwähnt und überall vorausgesetzt“ (S. 6) Alsdorf ist – analog zu seiner historisch-analytischen Perspektive – der Auffassung, dass „*Enthaltung von Fleisch und Fisch [...] also für den Buddha und seine Mönche zu den unsinnigen und daher abzulehnenden Verschärfungen und Überspannungen der Ordensregel [gehört].*“ (S. 8)

²⁷⁷ Siehe unten Kap. 2.3, S. 65ff.

²⁷⁸ Kapleau 1981, S. 42ff.

²⁷⁹ Kapleau 1981, S. 45

2.2.2 Die zweite Richtlinie: Großzügigkeit

„Nicht zu nehmen, was nicht gegeben wurde“ oder positiv formuliert: Großzügigkeit hat im Zusammenhang mit der Verwendung von Tierprodukten erhebliche Bedeutung. Was das Fleisch betrifft, so entreißen wir gewaltsam den Lebewesen das Kostbarste, was sie haben: ihr Leben. Kein Tier begibt sich freiwillig in den Schlachthof. Während ihrer Gefangenschaft stehlen wir ihnen meist jeglichen Sinn von Wohlbefinden und Geborgenheit. Wir züchten sie in der Absicht, sie zu mästen, künstlich zu befruchten, den menschlichen Geschmacksinteressen entsprechend zu manipulieren und möglichst kostensparend zu ermorden.

Wir berauben sie ihrer Gliedmaßen. Routinemäßig werden den zum Gegessenwerden verurteilten Tieren ohne Betäubung die Schnäbel gekürzt, die Hoden abgezwickelt, mit glühenden Eisen Brandmale zugefügt oder die Schwänze entfernt.

Sie stecken in kleinen Käfigen oder Ställen fest und sind durch Menschenhand dem Recht auf das Ausleben ihrer natürlichen Regungen enthoben. Damit geht eine Entwürdigung bestimmter Arten einher, die sich nicht zuletzt in der menschlichen Alltagssprache in Form von Vulgärausdrücken manifestiert. All die Grausamkeiten werden hingegen – wo sie sich nicht mehr leugnen lassen – mit Euphemismen verdeckt und mit dem Argument des maximalen Profits legitimiert.

Ohne Sonnenlicht und Bewegung, gefüttert mit unnatürlicher Nahrung und in ihren eigenen Exkrementen stehend oder liegend, werden Kälber von ihren Müttern getrennt. Nicht nur entreißen wir Kühen ihre Babies; auch die Muttermilch, die für das verzweifelt brüllende Kalb bestimmt ist, eignen wir uns an. Die natürliche, liebevolle Beziehung von Mutter und Kind wird auf diese unbarmherzige Weise immer wieder aufs Neue willkürlich vereitelt.

Der globale Aspekt betrifft den Getreide- und Soyaanbau, der für die Aufzucht von Vieh nötig ist. Um Fleisch zu essen, wird ungefähr siebenmal mehr Landfläche gebraucht, als wenn das Getreide direkt von Menschen gegessen würde. Menschen beanspruchen somit das Habitat vieler wild lebender Tiere, wodurch die Zahl aussterbender Spezies weiter voranschreitet und die für Erhaltung von Ökosystemen so wesentliche Biodiversität abnimmt.

Den etwa 40 000 Kindern der so genannten Dritten Welt, die jeden Tag verhungern, wird das Getreide vorenthalten, das stattdessen an Tiere verfüttert wird. Auf den Feldern, auf denen Nahrung für Menschen angebaut werden könnte,

weiden Rinder, um für den Gaumenschmaus der in den westlichen Industrieländern lebenden Omnivoren zu sorgen.²⁸⁰

Den zukünftigen Generationen hinterlassen wir einen Planeten, der mit der Aufarbeitung unvorstellbarer Mengen an tierischen Exkrementen überlastet ist. Die hohen Nitratwerte in Flüssen und das damit einhergehende Fischsterben; die durch den Wasserkreislauf resultierenden Phänomene wie saurer Regen, Waldsterben, globale Klimaerwärmung und Versteppung (Desertifikation); schließlich die hohen CO₂-Werte in der Atemluft: sie alle sind zu einem beträchtlichen Teil auf die in Betrieben der *Fleischproduktion* entstehenden enormen Mengen an *Dung, Methan und Kohlendioxid* zurückzuführen.

Wir beuten schließlich nicht nur Gaia, d.h. den lebendigen Organismus Erde, aus und verschwenden nicht nur lebensnotwendige Ressourcen, sondern stehlen durch die rücksichtslosen und kurzsichtigen Methoden der heutigen Massenproduktion tierlicher Nahrungsmittel unseren Kindern und Kindeskindern die Grundlagen zu einem Leben in Frieden, Harmonie und Glück.

Wie aus unzähligen Berichten bekannt, werden Regenwälder abgeholzt, um Weideland zu schaffen und Getreide für Viehherden anzubauen. Der Club of Rome, Greenpeace, Global2000, SOL, Südwind und viele andere regierungsunabhängige Organisationen (NGOs) werden nicht müde darauf hinzuweisen, dass die Erde ohne grüne Lunge – die tropischen Regenwälder – nicht imstande ist, Leben zu erhalten.

*If there were no demand for meat-eating, there would be much less profit in cutting down these forests, which are still, despite widespread public awareness, disappearing at an alarming rate.*²⁸¹

Ebenso sind auf institutioneller Ebene zahlreiche Bewegungen ins Leben gerufen worden, die sich auch für eine wahrhaftige, angemessene und würdevolle Beziehung zwischen Menschen und Tieren einsetzen, wie z.B. *Society of Ethical and Religious Vegetarians, Buddhists Concerned For Animals, Buddhist Peace Fellowship* und *International Network of Engaged Buddhists*.²⁸²

²⁸⁰ K. Lawrence: „Noursihing Ourselves...“ In Badiner 2002, S. 287

²⁸¹ a.a.O., S. 287

²⁸² Siehe dazu die Webseiten <http://www.serv-online.org/>; <http://www.godsdirectcontact.org/>; <http://rosemaryamey.ca/dhamma.html> (Zugriff 17.08.2008)

2.2.3 Die fünfte Richtlinie: Genügsamkeit

Sich von Mitteln fernzuhalten, die zu Fahrlässigkeit und Gleichgültigkeit führen, bedeutet, dass wir den eigenen KörperGeist wertschätzen und nichts zu uns nehmen, was unser Bewusstsein trüben oder vergiften und dazu führen kann, dass wir die Richtlinien missachten. Kate Lawrence behauptet zu Recht, dass Fleischessen die fünfte Richtlinie verletzt:

Based on current human mortality figures for Western – that is, heavily meat-eating – countries, meat qualifies as a toxic substance, and thus violates the practice of this precept. The diseases which kill the most people in Western countries, such as heart attacks, strokes, colon cancer, breast and prostate cancers, diabetes, and obesity, are all highest among populations which have high meat consumption. Conversely, vegetarians have been shown to live longer, with a better quality of life.²⁸³

Je mehr Menschen sich rücksichtslos und ungesund ernähren, umso mehr Menschen werden früher oder später krank werden und hohe Preise für komplizierte Operationen bezahlen; umso höher steigen die Beitragszahlungen der Krankenkassen an. Für viele Menschen ist dies auf Dauer nicht leistbar. Das Schicksal der von präkarisierten Lebensumständen betroffenen Leute jeden Alters und Geschlechts spricht Kate Lawrence in ihrem Beitrag ebenfalls an:

These people, who have no choice but to live without health insurance, are thus forced to risk being denied health care or to incur massive costs that can plunge them into debt for years. So for us to eat unhealthful foods and get sick, when we might have been healthy, is to take health care away from those who can least afford it.²⁸⁴

Wir dürfen nicht vergessen, dass wir für Mitmenschen womöglich Vorbildwirkung haben. Kinder und Jugendliche sehen uns, wie wir Schnitzel essen und Bier trinken, nachher eine Zigarette rauchen und Wein trinken. Wir ermutigen sie dadurch, das Gleiche zu tun. Ungeachtet dessen, welche Art wir wählen, um unserem KörperGeist zu schaden und wie gut wir damit umgehen können, andere Menschen werden sich ein Beispiel an uns nehmen und schmerzvolle Erfahrungen machen. Auch wenn wir nur wenig Fleisch essen, wird unser Handeln auf indirekte Weise destruktive Ergebnisse zeitigen, ganz abgesehen davon, wie viel Leid bereits im Vorfeld der Mahlzeit in unserem Namen verursacht worden ist.

²⁸³ K. Lawrence: „Noursihing Ourselves...“ In Badiner 2002, S. 288

²⁸⁴ Ebda.

Thich Nhat Hanh formuliert die fünfte Achtsamkeitsübung, „das achtsame Konsumieren“, auf folgende Weise:

Des Leidens gewahr, das durch den unachtsamen Umgang mit Konsumgütern entsteht, gelobe ich, mich für die körperliche und geistige Gesundheit meiner selbst, meiner Familie und der Gesellschaft einzusetzen, indem ich das achtsame Essen, Trinken und Konsumieren übe. Ich gelobe, nur in mich aufzunehmen, was meinem eigenen Körper und Geist sowie dem kollektiven Körper und Geist meiner Familie und Gesellschaft Frieden, Wohlbefinden und Freude erhält.²⁸⁵

Wir sind mit anderen Menschen verbunden und dazu angehalten, dies durch Mitmenschlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Niemand kann isoliert und unabhängig von anderen Lebewesen bestehen. Wenn wir darauf achten, was und wie wir essen und trinken, dann helfen wir nicht nur uns selbst, sondern zeigen unsere tiefe Dankbarkeit und Wertschätzung unseren Vorfahren gegenüber, der gesamten menschlichen Familie gegenüber und *last but not least*, gegenüber der Familie aller fühlenden Wesen, indem wir dazu beitragen, unser aller Dasein positiv zu beeinflussen.

Im Hinblick auf die Übung der Genügsamkeit gibt bei der Wahl unserer Nahrung weder der Durst nach der vergänglichen Geschmacksempfindung den Ausschlag, wie wir überlegen, entscheiden, wollen und handeln, noch spielt allein die Hoffnung auf körperliche Gesundheit eine tragende Rolle. Der Horizont des Interesses öffnet sich den für die menschliche Nahrung im Grunde unnötig dahingemetzelten Tieren. Damit erweitert sich – plötzlich oder im Laufe der Zeit – der Kreis des Mitgefühls. Dieser vermag ein moralisches Umdenken und die langsam reifende Verwandlung (und phantastische, phantasievolle Erweiterung) des Speiseplans zu bewirken.

The beginning of mindful eating is the realization that eating meat is not about the meat-eater; it is about the animals who are tormented and killed.²⁸⁶

Die Transformation der Gesellschaft und die Aufrechterhaltung des Planeten sind nur dann möglich, wenn wir der fünften Achtsamkeitsübung folgen und das Ausmaß des Fortschreitens und Konsumierens um ihrer selbst Willen auf ein „menschliches Maß“, wie es Ernst Friedrich Schumacher in *Small Is Beautiful* bezeichnet, einrichten.

Da Verbrauch nichts anderes ist als ein Mittel zum Wohlbefinden des Menschen, müsste das Ziel das Erreichen eines Höchstmaßes an Wohlbefinden mit einem Mindestmaß an Verbrauch sein. [...] Der Besitz und der Verbrauch von Gütern sind Mittel zu einem Ziel, und die buddhistische Wirtschaftslehre ist die systematische Untersuchung darüber, wie man diese vorgegebenen Ziele mit den geringsten Mitteln erreichen kann.²⁸⁷

²⁸⁵ Nhat Hanh 2004, S. 114f.

²⁸⁶ Phelps 2004, S. 24

²⁸⁷ Schumacher 1993, S. 52

2.2.4 Ganzheitlicher Lebenswandel

Wenn wir uns dafür entscheiden, den buddhistischen Übungsweg zu realisieren, müssen wir uns darüber im Klaren sein, dass Buddha fünf Arten des Handelns untersagt hat, weil sie den inneren und äußeren Frieden beeinträchtigen. Dazu zählt der Handel mit *Waffen*, mit *Menschen* (z.B. Sklavenhandel und Prostitution) und *Tieren* als Waren (z.B. Schlächter und Fleischhauer), mit *Alkohol* und mit *Giften*.

Anteilnahme, Fürsorge, Wohlwollen und tief empfundene Scheu vor jeglicher Bluttat bilden das Fundament der fünf Richtlinien (Skr. *pañcaśīla*) verantwortungsvollen Handelns.²⁸⁸

*Buddha beschreibt das Richtige Handeln [...] als Abstehen vom Töten, vom Stehlen und von unrechtmäßiger Sexualität. Später kamen zwei weitere Anweisungen dazu, nämlich das Vermeiden von Lüge, sowie die Enthaltung vom Genuss berauschender Mittel (gemeint sind Alkohol und Drogen). Diese fünf ethischen Regeln galten seit jeher für Laien, unabhängig von ihrer Kasten- und Standeszugehörigkeit, und bilden bis heute die Grundlage der buddhistischen Laienpraxis.*²⁸⁹

Heutzutage ist es aufgrund der global miteinander verflochtenen Wirtschaftsinteressen und -zusammenschlüsse nahezu unmöglich, sich hundertprozentig dieser fünf Arten des ungerechten/unrechten Handelns zu enthalten. Eine ganzheitliche Lebensweise zielt auch nicht darauf ab, perfekt zu sein. Es genügt, wenn wir tun, was uns möglich ist, um das durch unseren Lebensstil entstandene Leid auf ein Minimum zu reduzieren, egal, um welche Art der Nahrung es sich handelt.²⁹⁰ Wir bemühen uns, den Kreis der Selbstverantwortung zu erweitern, statt ihn aus Bequemlichkeit oder Gedankenlosigkeit zu begrenzen. Eine ganzheitliche Lebensweise bedingt somit die Ausformung einer absoluten, kosmischen Ethik statt einer bloß relativen bzw. partiellen Ethik, die auf zwischenmenschliche Beziehungen begrenzt bleibt.

Die Entscheidung dazu erwächst aus einer holistischen Sichtweise. Das bedeutet, die Einsicht in die Tatsache, dass sich alle Phänomene wechselseitig durchdringen und dass alle Ursachen schlussendlich Wirkungen zeitigen, lässt in uns den Wunsch erblühen, weder uns noch anderen Schaden zuzufügen. Dies geschieht nicht aus Angst vor Strafe und Vergeltung, sondern aus der intuitiven Weisheit und dem universalen Mitgefühl, das daraus entspringt. Weisheit und Mitgefühl nähren einander und beeinflussen, was auf unserem Speiseplan steht.

²⁸⁸ Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 183f.

²⁸⁹ Erber 2004, S. 92

²⁹⁰ Vier Arten der Nahrung: *Essen, Sinneseindrücke, Absichten, Bewusstsein* (Nhat Hanh 2004, S. 120ff.; Rahula 1990, S. 30f.)

In the Buddhist tradition, for example, intuitive wisdom is the sacred feminine and compassion is the sacred masculine, and they give rise to each other and nurture each other within all of us as our true nature and potential. It's well known, therefore, that monks and nuns are to refrain from eating animal flesh, particularly during meditation retreats. This is basically true in the Hindu, Jain, Sikh, Baha'i, and Taoist traditions also.²⁹¹

Die Übung des achtsamen Lebens ist der Schlüssel zu der Einsicht, dass sowohl Quantität als auch Qualität der Nahrung eine Rolle spielen. Sie gewährt zunehmend Einblick in unsere eigene Geisteshaltung gegenüber der Nahrung. Sich die Zeit zu nehmen, Herkunft und Zusammensetzung der Nahrung zu sehen; fähig zu sein, den richtigen Maßstab anzulegen und die Bedeutung der Vorgänge zu erfassen, dass Nahrung in den Behälter namens „Magen“ gelangt, den „Darm“ passiert und als „Kot“ wieder ausgeschieden wird, nachdem die „Nährstoffe“ aufgenommen worden sind; zu sehen, wie viel Nahrung erforderlich ist, um überleben zu können und „gut leben“ zu können; das Inter-Sein zu erkennen; eingehend zu betrachten, welchen Beitrag wir – angesichts des Kreislaufs von Leben und Sterben – durch unsere tägliche Ernährung leisten: Das alles gehört zur ganzheitlichen Lebensweise, die dazu beiträgt, uns vom leidvollen Dasein, von Hunger und Übersättigung zu befreien. Sie vermag in uns die Freude am Einfachen zu entfachen. Sie lässt intuitive Weisheit erblühen.

Schließlich muss sie sich mit dem Spannungsfeld bedingter Freiheit²⁹² und dem Wechselspiel von Notwendigkeit und Ethik auseinandersetzen, um authentisch und praktikabel zu bleiben. Schließlich erfordert sie eine Sichtweise, die genügend Mut und Kraft generiert, um Veränderungen zu bewirken, weil sie das geistige und kulturelle Erbe der Menschheit durch die Verinnerlichung „ethischer Vernunftideale“²⁹³ in der materiellen Welt hochleben lässt.

In der Sphäre des Geschehens, das über das Schicksal der Menschheit entscheidet, besteht die Wirklichkeit in den Gesinnungen, nicht in den vorgefundenen äußerlichen Tatsachen. Der feste Boden unter den Füßen ist in ethischen Vernunftidealen gegeben. Wollen wir uns durch den Geist befähigen lassen, neue Zustände zu schaffen und wieder zur Kultur zurückzukehren, oder wollen wir weiterhin den Geist aus den bestehenden Zuständen empfangen und an ihm zugrunde gehen? Dies ist die Schicksalsfrage, vor die wir gestellt sind.²⁹⁴

²⁹¹ Tuttle 2004, S. 230

²⁹² Bieri 2001, S. 27ff.

²⁹³ Schweitzer 1996, S. 51

²⁹⁴ Ebda.

2.3 „So habe ich gehört...“

Es war Ānanda, Vetter und Schüler des historischen Buddha Śākyamuni, der große Teile dessen, was sein Lehrer in mehr als vier Jahrzehnten geäußert hatte, aus dem Gedächtnis wiedergab. Die Sūtren sind daher nicht die direkten Niederschriften heiliger Lehren, sondern ähnlich wie die Apostelgeschichten Jesu einer oralen Tradition entsprungen. Aus diesem Grund steht am Beginn dieser Reden stets die Formulierung Ānandas: „So habe ich gehört.“²⁹⁵

Wenn nun eine Auswahl der buddhistischen Schriften herangezogen wird, die ausdrücklich den vegetarischen Lebensstil empfehlen²⁹⁶, dann ist dabei zu berücksichtigen, dass

[d]ie traditionellen Antworten [...] mit Blick auf die heutige Situation überdacht werden [sollten]. Die veränderten Umstände heute betreffen den enormen Zuwachs der menschlichen Bevölkerung, die völlig veränderten Methoden der Tieraufzucht und Fischerei sowie ökologische Probleme in nie dagewesenem Ausmaß.²⁹⁷

Ich möchte sowohl metaphysische als auch ethische Gründe einer fleischlosen Kost nennen, die im achten Kapitel des Laṅkāvatāra-Sūtra (2.3.2) aufgeführt sind. Im Laṅkāvatāra-Sūtra wird deutlich, dass der Verzicht auf Fleischkonsum in der menschlichen Ernährung ein zentraler Aspekt der Geisteshaltung im Mahāyāna ist:

Meat-eating is rejected by me in such sutras as the Hastikakshya, the Mahāmegha, the Nirvāna, the Aṅglimālika, and the Laṅkāvatāra.²⁹⁸

Neben diesem Leitfaden gilt besonders das Śūraṅgama-Sūtra (2.3.3) als explizites Plädoyer einer gewaltfreien Ernährung. Die Grundlagen für das Verständnis dieser Leitfäden finden sich meiner Ansicht nach in der gelebten Achtsamkeitspraxis (Satipaṭṭhana Sūtra, 2.3.1).

²⁹⁵ Kapleau stellt fest, dass diese Formel des Pāli-Kanons i.S. eines „So habe ich verstanden...“ gelesen und den Aussagen des Autors damit Authentizität verliehen werden soll, indem sie dem allwissenden Buddha zugeschrieben werden („... a polemic device for conferring authenticity on the writers' statements by attributing them to the Buddha.“, Kapleau 1981, S. 68)

²⁹⁶ Vgl. Portmess/Walters 2001, S. 63. Hier sind, neben dem Śūraṅgama und Laṅkāvatāra Sūtra, auch Beiträge weiterer Verfechter des Vegetarismus aus buddhistischer Perspektive repräsentiert: von König Aśoka, Sir Edwin Arnold, Chu-Hung, Philip Kapleau und S.H. dem XIV. Dalai Lama.

²⁹⁷ Schmithausen, L.: „Fleischverzehr im Buddhismus: Ein Überblick“ In T&B 2008, S. 19

²⁹⁸ Suzuki 1932, S. 221

2.3.1 Satipaṭṭhana Sūtra

Dieser Leitfaden beschäftigt sich mit den *Vier Grundlagen der Achtsamkeit*, nämlich Körper (Skr. *kāya*), Gefühle (Skr. *vedanā*), Gedanken (Skr. *citta*) und Gedankenobjekte (Skr. *dharmas*).²⁹⁹ Die Praxis des achtsamen Handelns besteht darin, bei jeder Tätigkeit präsent zu sein. Das bedeutet, die Konsequenzen des eigenen Handelns und Unterlassens im Hinblick auf diese vier Grundlagen zu berücksichtigen, besonders im Hinblick auf die eigenen Wünsche und Motivationen.

Die Bedeutung der Achtsamkeit auf den Körper ist für die Betrachtung der menschlichen Ernährung und Ausscheidung wesentlich. Denn im Zusammenhang mit der körperlichen Form der Präsenz wird auch dargelegt, wie die *Wissensklarheit beim Essen*³⁰⁰ und *bei der Entleerung*³⁰¹ zu verstehen und zu üben ist. Die *Erwägung des Widerlichen*³⁰², d.h. der 32 Körperteile (dazu zählen auch die in westlichen Kulturen tabuisierten Aspekte des Körpers wie Blut, Urin, Speichel etc.), führt u.a.

*zu tiefer Ergriffenheit, zu großer innerer Ruhe bzw. der durch Anstrengung gewonnenen großen Sicherheit, zu hoher Achtsamkeit, [...] zu glücklichem Leben in dieser Gegenwart.*³⁰³

Die Erwägung der Elemente³⁰⁴ zielt anhand eines Gleichnisses darauf ab, sich von der Idee einer inhärenten Persönlichkeit zu lösen: „*Wie ein geschickter Schlächter...*“: Wenn dieser den Tierkörper mit dem Messer zerteilt hat (wie der Mensch die 32 Elemente seines Körper durch analytisch-reflektorische Meditation), dann schwinden die Vorstellungen „Rind“ bzw. „Wesen“. Dschuangdsi beschreibt den Ursprung der hohen Effektivität eines geschickten Schlächters: „*Nach drei Jahren hatte ich's soweit gebracht, dass ich die Rinder nicht mehr ungeteilt vor mir sah.*“³⁰⁵

Wenn wir uns mit der dem Körper zugeführten und wieder ausgeschiedenen Nahrung näher beschäftigen, tauchen unweigerlich Fragen auf: Sind die Hemmnisse, den Körper dieser leidenschaftslosen, eingehenden Betrachtung zu unterziehen, für VeganerInnen einfacher zu überwinden? Kann ein Mensch, der regelmäßig die Praxis der Körperbetrachtung vollzieht, den Verzehr von totem Tierfleisch weiterhin aufrechterhalten? Ist die Anhäufung dieser Körper-Elemente es wert, dass dafür

²⁹⁹ Rahula 1990, S. 69 und 109ff.

³⁰⁰ Nyānaponika 1999, S. 84ff.

³⁰¹ Nyānaponika 1999, S. 87ff.

³⁰² Nyānaponika 1999, S. 96ff. (ausführlicher im *Viśuddhi-Magga* VIII,2)

³⁰³ Nyānaponika 1999, S. 97

³⁰⁴ Nyānaponika 1999, S. 99f.

³⁰⁵ Nyānaponika 1999, S. 99

andere nichtmenschliche Tiere Qualen erleiden und willkürlich getötet werden? Thich Nhat Hanh fordert uns deshalb auf, achtsam zu sein in Bezug auf die Wahl der Nahrungsmittelherstellung, -zubereitung und -aufnahme:

We should select the things we eat carefully, and chew our food very well, at least fifty times. If you do so, after eating just half the usual quantity, you will feel satisfied. And chewing every mouthful carefully and slowly, your food will reveal itself to you, and it will already be partially digested by your saliva even before it enters your digestive system. Its passage will not be slowed down, and putrefaction will not take place in your intestines. Eating in this way prevents poisons from entering your blood.³⁰⁶

Er macht darauf aufmerksam, wie wichtig es ist, bei der Sache zu bleiben. Bist du achtsam oder abgelenkt, weil du während des Essens mit vergangenen Zeiten und zukünftigen Ereignissen beschäftigt bist?

Will Tuttle stellt fest, dass wir in jedem Fall durch die Qualität der Vibrationen unserer Nahrung beeinflusst werden, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

We are conditioned mentally to disconnect our food from the animal who was mindlessly abused to provide it, but the vibrational fields created by our food choices impact us profoundly whether we pretend to ignore them or not. Practicing mindful eating illuminates these hidden connections, cleanses our mind, heart, and actions, and removes inner masks and armor so that it becomes quite plain to see.³⁰⁷

Stellst du *Kontakt* zu deinem Körper her, nimmst du die *Sinneserfahrungen* wirklich dort wahr, wo sie entstehen, oder bist du geleitet von der inneren Erwartungshaltung, dass dir das schmeckt oder nicht? Wie oft kaust du? Wie verändert sich die Geschmacksempfindung innerhalb zehn Sekunden? *Wie ist es*, ein Stück Fleisch mindestens eine halbe Minute im Mund zu behalten und es bewusst zu zerkauen? Im Laufe der Zeit wird die Übung des achtsamen Essens auch Früchte tragen.

As our taste buds come back to life, we discover more subtle nuances of flavor, and as our hearts and minds relax and rejoice in supporting more cruelty-free foods, the foods become more nutritious as we begin to enjoy partaking of the attractive and regenerating fruits and herbs of our earth. Mindful eating is the essential foundation of happiness and peace.³⁰⁸

Weil es nicht einfach ist, bei der Sache zu bleiben, wird es Übung genannt. Es ist die Übung des Achtsamen Essens. Die vom Netz unserer Hintergrundannahmen befreite Erkenntnisgrundlage, d.h. die direkte, splitter nackte Erfahrung (engl. *bare attention*) – sie ist bei jeder Mahlzeit, das Leben feiernd, zu verinnerlichen.

³⁰⁶ Thich Nhat Hanh: „Diet for a Mindful Society“ In Badiner 2002, S. 239

³⁰⁷ Tuttle 2004, S. 151

³⁰⁸ Tuttle 2004, S. 91

Achtsamkeitstraining und moralisches Umdenken

Achtsamkeit bewirkt, dass ein Mensch sich von Stereotypen und Vorurteilen, von Vorannahmen und Obsessionen loslöst. Dies passiert auf heilsame Weise, weil sie uns tiefen Einblick in die Beweggründe unseres Handelns gewährt. Wir lernen, eine Wahl zu haben: Geben wir dem Willensimpuls nach oder nicht? Wir erweitern den Spielraum unserer Motive und Handlungsoptionen.

Mit Hilfe der Achtsamkeit können wir lernen, unser Streben und Wollen als solches zu erkennen, es zu *re-spektieren* (nochmals hinzusehen) und gegebenenfalls zu *re-vidieren*. Wir übernehmen die Kontrolle – und sind dem innerlichen Sinne nach frei – über unsere Entscheidung, denn es eröffnet sich eine Wahlmöglichkeit, wenn wir die eigenen Bestrebungen und Wünsche kennen und ihnen nicht auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind. Wir erkennen die Ursachen und möglichen Folgen unseres Wunscherfüllungsstrebens und entwickeln durch die regelmäßige Praxis des achtsamen Essens und achtsamen Atmens die Fähigkeit, Anhaften und Ablehnen als leidvolle Geisteszustände zu erkennen. Damit sind wir bereit loszulassen, was uns kurz zuvor noch unwiderstehlich erschien.

Je besser wir uns selbst verstehen, umso eher können wir uns selbst verzeihen. Daraus erwächst Verständnis und Einfühlungsvermögen für andere Lebewesen. Dazu ist ein kritischer Abstand zu sich selbst Voraussetzung. Es ist notwendig, „*radikal von sich zurückzusteigen*“³⁰⁹, denn um der gegebenen Situation entsprechend zu antworten, reicht kein juridisches System festgesetzter Prinzipien. Was es für ein harmonisches Zusammenleben braucht, ist Ethik i.S. eines Reflektierens sozialer Werte und Normen. Es braucht individuell-ethisches Gewissen und vollkommene Aufrichtigkeit sich selbst und infolgedessen anderen gegenüber.³¹⁰

Wer aufrichtig und achtsam lebt, wird einfühlsamer und intelligenter, insofern der intensivere Austausch mit der subjektiven Lebenswirklichkeit zu Erkenntnissen über die wesentlichen Gesetzmäßigkeiten von Beziehungen führt. Denn in diesem Kontext ist Intelligenz das Erkennen von wesentlichen komplexen Verknüpfungen und die Einsicht in die Relativität (Skr. *pratītyasamutpāda*) konditionierter Phänomene.

³⁰⁹ Tugendhat 2003, S. 149. Vgl. dazu das Konzept des „*inneren Fluchtpunkts*“ (Bieri 2001, S. 226ff.)

³¹⁰ Besondere Interessen und wohlbehütete Privilegien, bevorzugte Geschmäcker und dogmatische Glaubenssätze sowie die Identität als „*FleischesserIn*“ kontaminieren die moralische Intuition und beeinflussen das menschliche Gewissen. (vgl. Annette Baier: „*Knowing Our Place in the Animal World*“ In Miller 1983, S. 61ff.)

Achtsam lebende Menschen betonen deshalb grundlegende Gemeinsamkeiten stärker als oberflächliche Differenzen und stellen auch die willkürlich gesetzte Grenze zwischen Tier und Mensch in Frage. Mit dem Brüchigwerden der bis dahin scheinbar unüberwindlichen Überzeugung, dass Menschen keine Tiere und Tiere keine Menschen seien, treten die eigenen Denkstrukturen, Gefühlsdickichte und Verhaltensmuster immer mehr hervor. Bei Tageslicht betrachtet ergeben viele Gewohnheiten nun keinen Sinn mehr. Dazu zählen auch das Verhältnis zur Nahrungsaufnahme und dem Essverhalten, d.h. der Quantität und Qualität der aufgenommenen Nahrung sowie die (Geistes-)Haltung beim Verzehren ebendieser.

2.3.2 Laṅkāvatāra-Sūtra

Heute dienen manche Aussagen Buddhas vielen an Fleischkonsum gewöhnten LaienanhängerInnen als Legitimationsgrundlage, um als „BuddhistIn“ bedenkenlos Tierprodukte konsumieren zu dürfen. Das betrifft z.B. die Ausnahmen beim Almosengang der Mönche und Nonnen. Damit sind der Überlieferung nach drei Wege gemeint, in denen Fleisch (vermeintlich) als rein betrachtet werden kann.³¹¹ Diese Haltung kann der Gewohnheitsenergie entspringen, der Unterschätzung der Weisheit Buddhas, der dogmatischen Übernahme der Schriften³¹² bei vermeintlichem Wissen darüber sowie der Ignoranz gegenüber dem lebensweltlichen Kontext, in dem der ungeschriebene *dharma* heutzutage realisiert wird. Der historische Buddha lebte zu einer anderen Zeit: in jener Epoche hätte genau diese Ausnahmeregelung Tieren das Leben retten können. Dies war zweifellos auch die Intention Buddhas.³¹³ Im *Laṅkāvatāra-Sūtra* wird dem Missbrauch dieser Ausnahmeregelung ohnehin Einhalt geboten:

³¹¹ Bhatt 1994, S. 78f. Bzgl. der Aussage, Fleisch sei in drei Ausnahmefällen erlaubt, weist Dr. Tony Page auf folgenden Sachverhalt hin: der Zusatz „dass es nicht speziell für dich getötet worden ist“ wurde erst später hinzugefügt. Im *Jivaka-Sutta* heißt es ursprünglich: „I, Jivaka, say that in three cases, meat may not be used: if it is seen, heard, suspected.“ Das bedeutet: Fleisch zu essen ist dann – und nur dann – in Ordnung, falls weder gesehen, gehört, noch vermutet werden kann, dass es sich bei der Speise um Fleisch handelt. (K. Lawrence: „Nourishing Ourselves...“ In Badiner 2002, S. 290)

³¹² Wie wir einen (religiösen) Text interpretieren, hängt davon ab, wie weit wir die Absicht des Autors fassen und nachvollziehen können und auf welche Weise wir ihn verstehen wollen, das heißt welchen hermeneutischen Zweck wir selbst verfolgen. Diese Orientierung ist wiederum beeinflusst durch die Richtung, in die karmische Kräfte unsere Urteilsfähigkeit lenken. Thich Nhat Hanh betont: „Wie wir handeln, hängt von unserer Art zu denken ab, und wie wir denken, hängt von unseren Gewohnheitsenergien ab.“ (Nhat Hanh 1999, S. 66)

³¹³ Kate Lawrence: „Nourishing Ourselves, Nourishing Others...“ In Badiner 2002, S. 291

*It is not true, Mahāmati, that meat is proper food and permissible for the Śrāvaka when [the victim] was not killed by himself, when he did not order others to kill it, when it was not specially meant for him. [...] There is no meat to be regarded as pure in three ways: not premeditated, not asked for, and not impelled; therefore, refrain from eating meat. [...] Let one avoid all meat-eating [whatever they may say about] witnessing, hearing, and suspecting; these theorists born in a carnivorous family understand this not.*³¹⁴

Suzuki verdeutlicht in seinen *Studies of the Laṅkāvatāra-Sūtra*, was der Mahāyāna-Buddhismus über den Fleischverzehr zu sagen hat. Er untersucht auch die geschichtlichen Hintergründe, die zum Verfassen dieser Schrift geführt haben und nennt Gründe, warum sich werdende Buddhas tierischer Nahrung enthalten.³¹⁵

1. Wechselseitige Verbundenheit: Alle Lebewesen werden im Kreislauf des Daseins immer wieder geboren und stehen in der einen oder anderen Beziehung zueinander. Manche von ihnen existieren derzeit in der Form von Tieren. Wenn wir auch in der Form variieren, so sind sie und wir doch ursprünglich von einer Art. Ihnen das Leben zu nehmen und sie zu essen ist so, als äßen wir uns selbst.

2. Mitgefühl: Betrachte ich alle fühlenden Wesen so, als wären sie ich selbst (Skr. sarva-bhūtātmabhūta), und zielt mein Leben darauf ab, mir selbst und ihnen zu helfen, dann ist es nicht möglich, sie zu töten, um den eigenen Körper aufrecht zu erhalten. Jemand, der ein mitfühlendes Herz hat, wird kein Fleisch essen. Wie könnte allumfassendes Mitgefühl mit Fleischessen vereinbart werden?

3. Veränderte Physiognomie: Die Gewohnheit des Fleischessens verursacht eine völlige Transformation in der Gestalt eines Bodhisattva. Die Züge verdüstern sich, die Haut riecht aggressiv und giftig. Tiere erspüren das mit ihren feinen Sinnen und werden in Angst und Schrecken versetzt.

4. Reputation: Wenn jemand, der sich ernsthaft vornimmt, in sich und andern den Erleuchtungsgeist (Skr. bodhicitta) zu entfachen und als Fleischesser gesehen wird, verlieren Menschen, die dieser Person begegnen, das Vertrauen in den Buddhismus, weil sie den Terror und die Angst sehen, die dieser Mensch durch seine Ernährung erzeugt, ob er/sie sich nun dessen bewusst sein mag oder nicht.

5. Hindernis für die spirituelle Vervollkommnung: Nicht nur wird sich die das Fleisch verzehrende Person von den devas entfremden; der Mund wird schlecht riechen, die Person kann nicht gut schlafen, die Träume werden von bösen Vorzeichen geprägt sein, beim Aufwachen wird sie sich nicht erfrischt fühlen; Nervosität, Gier sowie Anfälligkeit für Krankheit und Ablenkung plagen sie.

6. Persönliche Verunreinigung: Tierische Nahrung ist unrein (filthy). Damit sind besonders jene Anzeichen gemeint, die im Körper auf Zerfall, Verderben, Verschmutzung, Gestank hinweisen. Auf diesen Zusammenhang wird besonders auch im Brahmajala-Sūtra verwiesen.³¹⁶

7. Folgeschäden: Nicht nur die eigene Lebensführung wird durch den Fleischverzehr in Mitleidenschaft gezogen, sondern auch diejenige der Mitmenschen und Nachkommen (durch Karma und Wiedergeburt). Dieser Umstand wird im Leitfaden anhand des Königs Siṃhasaudāsa erläutert, der durch seine Gier nach tierischer Nahrung nicht an sich halten konnte, auch Menschenfleisch zu essen, was die Menschen schließlich gegen ihn aufbrachte und ihn seinen Thron kostete.

8. Rechte Ernährung: Die einem Bodhisattva angemessene Nahrung besteht aus Reis, Gerste, Weizen, Bohnen, Öl, Linsen, Zucker etc. Hier werden auch geklärte Butter und Honig hinzugezählt, während im Śūraṅgama-Sūtra explizit sämtliche Tierprodukte zu vermeiden sind wie z.B. Leder, Pelz, Milch, Eier...

³¹⁴ Suzuki 1932, S. 220f.

³¹⁵ Suzuki 1930, S. 369ff. (Übers. und Zsfg. aus dem Englischen, W.M.); vgl. Shabkar 2004, S. 47ff.

³¹⁶ „Disciples of the Buddha, should you willingly and knowingly eat flesh, you defile yourself... Pray, let us not eat any flesh or meat whatsoever coming from living beings. Anyone who eats flesh is cutting himself off from the great seed of his own merciful and compassionate nature... This is why all Bodhisattvas should abstain from eating the flesh of any and all sentient beings. Someone who eats flesh is defiled beyond measure.“ (Brahmajala-Sūtra, zit. in Phelps 2004, S. 64)

Ist die gewaltfreie Ernährung *conditio sine qua non* der buddhistischen Ethik oder bloß als Empfehlung für den Bettelmönch (Skr. *bhikṣu*) gedacht? Der Leitfaden nimmt auch dazu Stellung:

*And, Mahāmati, the interdiction not to eat any kind of meat is here given to all sons and daughters of good family, whether they are cemetery-ascetics or forest-ascetics, or Yogins who are practising the exercises, if they wish the Dharma and are on the way to the mastery of any vehicle, and being possessed of compassion, conceive the idea of regarding all beings as an only child, in order to accomplish the end of their discipline.*³¹⁷

Im Bewusstsein der leidvollen Auswirkungen durch Fleischverzehr stellen wir fest, dass es sich um ein Hindernis für die spirituelle Praxis handelt, weil der Kreis der unersättlichen Gier wie eine Droge wirkt, sowohl für Mönche/Nonnen als auch für Laien, sei es für Buddhisten oder für Nicht-Buddhisten. Je mehr der KörperGeist vergiftet wird, umso weniger sieht der betroffene Mensch, dass der KörperGeist vergiftet ist.³¹⁸

Die Energie der Gewohnheit (Skr. *vāśana*) führt dazu, das eigene Verhalten zu rationalisieren und die Schriften den eigenen Verhaltensmustern entsprechend zu instrumentalisieren. Der Legitimationsversuch durch den Hinweis darauf, Buddha habe doch selbst Fleisch gegessen³¹⁹, wird im *Laṅkāvatāra-Sūtra* vorweggenommen:

*If there is any one who would accuse me of eating meat myself and allowing others to eat it, he will surely be born in an undesirable region. Holy people refuse to eat even the food of ordinary people, how much more so with meat-eating! Their food is the food of truth (dharmāhāra), the Tathagata's Dharmakāya is supported by that.*³²⁰

Buddhistische Ethik gründet in der Absicht. Statt ethischer Normen im Sinne eines legalistischen Systems autoritärer Gebote und Verbote gibt es Wirkungen und Rückwirkungen von Handlungsintentionen.³²¹ Aufrichtigkeit und Gewaltlosigkeit als Ideale zielen auf eine Welt ab, in der wir lernen, selbständig zu denken; in der wir darauf hinarbeiten, Weisheit mit Mitgefühl zu verbinden; und in der wir uns

³¹⁷ Suzuki 1932, S. 218

³¹⁸ Aus heutiger Sicht relevant ist der Hinweis auf die Verantwortung des Einzelnen für die Tätigkeit des Tierschlächters: „*If, Mahāmati, meat is not eaten by anybody for any reason, there will be no destroyer of life. Mahāmati, in the majority of cases the slaughtering of innocent living beings is done for pride and very rarely for other causes.*“ (Suzuki 1932, S. 217)

³¹⁹ Selbst wenn Buddha und seine Anhänger (Mönche und Nonnen) Fleisch gegessen haben sollten, weil sie dankbar akzeptieren mussten, was ihnen angeboten wurde, so galt der Verzicht darauf als hohes Ideal und als Zeichen spiritueller Vervollkommnung im Kreise der Laienpraktizierenden, die sich dem Töten und Tötenlassen in jeglicher Form enthalten wollten. (vgl. Bodhipaksa 2004)

³²⁰ Suzuki 1930, S. 368f.; vgl. Shabkar 2004, S. 55f.

³²¹ „*A literalist interpretation of moral rules (pharisaism) is incompatible with an ethic of intention.*“ (Gombrich 1991, S. 289) Gombrich orientiert sich an seinen empirischen Feldforschungen und den überlieferten Ordensregeln (Skr. *vinaya*). Er ist der Auffassung, dass Buddha Fleischessen nicht verboten hat. Der Verzicht geschieht auf individuell freier Basis – „*much like abstention from alcohol in the West*“ – und wird „*universally admired, but rarely practised.*“ (Gombrich 1991, S. 304f.)

anstrengen, adäquate Mittel einzusetzen, statt uns an äußerliche Regeln und auferlegte Restriktionen zu klammern.³²²

When we look deeply we see that understanding brings and awakens love, and that love brings and awakens understanding. If our so-called understanding of animals does not ignite within us a loving urge to allow them to fulfill their lives and purposes, to honor, respect and appreciate them, then it is not true understanding.³²³

2.3.3 Śūraṅgama-Sūtra

In Zukunft, so heißt es in diesem Leitfaden, verbreiten sich zahlreiche (hungrige) Geister an vielen Orten der Welt und geben an, Fleisch zu essen und auf diese Art Befreiung zu erlangen. Außerdem erlaubt der Buddha den Mönchen, fünf Arten von Fleisch zu essen, die nicht durch das Schlachten von Tieren gewonnen werden:

After my nirvāṇa, in the Dharma ending age, these ghosts will be found throughout in the world, and will boast of how they feed on flesh which leads them to realize Bodhi. Ananda, I permit the bhīkṣus to eat only the five kinds of pure flesh which are the product of my transcendental power of transformation and not of animal slaughter.³²⁴

Der Leitfaden schildert eindrucksvoll die Folgen des Fleischkonsums. Es kommt klar zum Ausdruck, dass FleischesserInnen die Befreiung verwehrt bleibt:

You should know that those who eat meat, though their minds may open and realize a semblance of Samadhi, are but great raksasas who, after this life, will sink back into the bitter ocean of samsara and cannot be my disciples. They will kill and devour one another ceaselessly; how then can they escape from the three worlds of existence?³²⁵

Lebendige Dharmapraxis ist mit dem Töten bzw. Tötenlassen von Lebewesen für den Verzehr zur kurzfristigen Sinnesbefriedigung keinesfalls miteinander vereinbar:

Therefore, Ānanda, if killing is not stopped, the practice of dhyāna-samādhi is like shutting one's ears while crying in the hope that people will not hear one's voice, or like trying to hide something that is already exposed to full view.³²⁶

Der Anspruch geht in diesem Sūtra über die vegetarische Ernährung hinaus und verweist auf das Ideal einer veganen Lebensführung:

³²² Phelps 2004, S. 71f.

³²³ Tuttle 2004, S. 202

³²⁴ Luk 2001, „Prohibition against killing“, S. 153

³²⁵ Ebda.

³²⁶ Ebda.

*If bhikṣus do not wear garments made of (Chinese) silk, boots of local leather and furs, and refrain from consuming milk, cream and butter, they will really be liberated from the worldly; after paying their former debts, they will not transmigrate in the three realms of existence.*³²⁷

Wie im *Laṅkāvatāra-Sūtra* wird im *Śūraṅgama-Sūtra* somit klar Position bezogen, was den Fleischkonsum betrifft. In beiden Leitfäden basiert die Argumentation hauptsächlich auf den Gefahren für die menschlichen Dharma-Übenden. Diese Betrachtungsweise lässt die Rolle der Tiere außer Acht, obwohl gerade sie es sind, die unnötig leiden und einen gewaltsamen Tod sterben, weil Menschen ihre Gier nicht zügeln können.

2.3.4 Theravāda (Pāli-Kanon) und Mahāyāna (Sūtren)

Roshi Kapleau behandelt die Frage, ob Buddha den Fleischverzehr genehmigt oder getadelt hat, separat als *Theravada Version*³²⁸ und als *Mahayana Version*³²⁹. Die folgende Zusammenfassung möge nicht nur dazu beitragen, die in den vorangegangenen Abschnitten präsentierten Ausführungen besser verstehen und prüfen zu können. Sie soll auch als Inspiration dienen, die persönlich bereits übernommenen und internalisierten Lehrmeinungen vor dem Hintergrund ökonomischer, politischer, ökologischer und sozialer Faktoren kritisch zu hinterfragen.

Theravāda

Die Zugeständnisse des Buddha Śākyamuni im Theravāda-Kanon waren und sind darauf ausgerichtet, einzelne Menschen in bestimmten Lebenssituationen dabei zu unterstützen, das Verzehren von Fleisch im Endeffekt gänzlich zu unterlassen.³³⁰

Die Behauptung, Fleischessen sei mit buddhistischer Praxis vereinbar, ignoriert die erste Richtlinie, sich des Tötens und Verletzens zu enthalten. Sie impliziert außerdem, dass Buddha den Beruf des Metzgers und den Horror der Schlachthöfe guthieß. Wie ist das zu erklären, wenn er gleichzeitig seine AnhängerInnen dazu aufforderte, ihr Trinkwasser abzuseihen, um winzig kleine Tierchen nicht zu

³²⁷ Luk 2001, S. 154

³²⁸ Kapleau 1981, S. 52ff.

³²⁹ Kapleau 1981, S. 58ff.

³³⁰ Siehe oben S. 69, Anm. 313; Shabkar 2004, S. 60f.

schädigen bzw. nicht zu töten? Die Aktivitäten der Jäger, Fischer und Metzger gelten als unrechter Lebenserwerb. Sollte Buddha im *Jivaka Sutta* Fleisch dennoch in drei Fällen als „rein“ bezeichnet und den Konsum desselben gebilligt (wenn auch nicht empfohlen) haben? Für Roshi Kapleau erscheint dies nicht plausibel. Warum?

Because meat stimulates the lower passions, causing restlessness and dis-ease; it is psychically disturbing; and it contains toxins generated by the fear and terror experienced by the animal at the time of slaughter.³³¹

Im Kontext der heutigen Tierverwertungsindustrie ist der Beitrag der/s Einzelnen als KonsumentIn für die Schlachtung so genannter Nutztiere von größter Relevanz. Wenn Massenproduktion und Fleischfabriken die Szenerie beherrschen, macht es überhaupt keinen Unterschied, ob das Tier „speziell für einen selbst getötet“ wurde oder nicht. In jedem Fall kurbelt das verzehrte Stück Fleisch die Nachfrage nach mehr Fleisch an. Es wird mehr Fleisch bestellt, wodurch weitere Tiere getötet werden müssen – und diese weiteren Tiere werden ganz speziell meinetwegen getötet.³³²

Every individual who eats flesh food, whether an animal is killed expressly for him or not, is supporting the trade of slaughtering and contributing to the violent deaths of harmless animals.³³³

Die Ordensregeln (Skr. *vinaya*) schreiben Nonnen/Mönchen vor, dass sie nach der Mittagszeit nichts mehr essen dürfen. Roshi Kapleau nimmt an, dass im Gegensatz zu den Laienpraktizierenden Mönche und Nonnen härtere Auflagen vertragen, weil sie durch Enthaltbarkeit, Lebensführung und Charakterbildung widerstandsfähiger sind, was Versuchungen weltlicher Sinnesgenüsse betrifft. Roshi Kapleau wundert sich, dass die Nahrungsaufnahme nach einer festgelegten Uhrzeit schwerwiegender zu ahnden sei als der Verzehr von Fleisch (und damit verbunden das Übergehen des *first precept*):

Why, it has to be asked, should the taking of solid food after noontime be a more serious offense than eating animal flesh? Clearly something is rotten in the state of Magadha, and there is no escaping the question: Did the Buddha really say the things the compilers of the Pali suttas would have us believe he said on the subject of meat eating?³³⁴

Was die Lebenswirklichkeit betrifft, so verrichten Buddhisten niederer Kasten oder Vertreter anderer Glaubensrichtungen (z.B. Muslime in Sri Lanka) jene Tätigkeiten, die für praktizierende Buddhisten inakzeptabel sind.³³⁵ Auf diese Weise bewahren alle ein scheinbar reines Gewissen. Das Abstandnehmen vom Töten

³³¹ Kapleau 1981, S. 53f.

³³² Tuttle 2004, S. 212

³³³ Kapleau 1981, S. 55

³³⁴ Kapleau 1981, S. 57f.

³³⁵ Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 195ff. sowie Gombrich 1991, S. 304

entartet immer mehr zur Farce, zum Wegschauen und Tötenlassen.³³⁶ Es wird ersichtlich, dass das als Alternative zum indischen Kastensystem intendierte Leben als Saṅgha i.S. einer gewaltfreien Gemeinschaft heute weiterhin ein Ideal bleibt. In vielen wachsenden Kreisen (*communities*), wie z.B. der *Sarvodaya*-Bewegung in Sri Lanka, wird diese Vision, umfassendes Mitgefühl zu entwickeln, eindrucksvoll realisiert.³³⁷

Mahāyāna

Während sich im *Laṅkāvatāra-Sūtra* ein ganzes Kapitel den Übeln des Fleischverzehr widmet³³⁸, erklärt das *Śūraṅgama-Sūtra* als Ziel der Meditationspraxis die Befreiung vom Leiden und stellt den Versuch, sich fühlender Lebewesen als Nahrung zu bemächtigen und gleichzeitig Friedfertigkeit sich selbst und anderen gegenüber zu kultivieren, als unmögliches Unterfangen dar: „*How can a bhikshu, who hopes to become a deliverer of others, himself be living on the flesh of other sentient beings?*“³³⁹ Im *Mahāparinirvāṇa-Sūtra* wiederum heißt es, dass der Verzehr von Fleisch den Samen des Großen Mitgefühls (Skr. *mahākaruṇā*) auslöscht.³⁴⁰

Dass sich Pāli-Kanon und Sūtren bzw. deren Interpretationen widersprechen, führt Kapleau nicht auf einen Umschwung der öffentlichen Moral³⁴¹ zurück, wie das einige Kommentatoren ausgearbeitet haben. Denn die Unterschiede darauf zu gründen hieße zu übersehen, dass viele der Sanskrit-Schriften in der gleichen Zeitperiode wie die Schriften der Theravāda-Tradition entstanden sind.³⁴² Darüber hinaus empfanden zahlreiche indische Traditionen den Fleischkonsum als der spirituellen Entfaltung abträglich. Roshi Kapleau kommt daher zu folgendem Schluss:

Isn't it reasonable to suppose that if the elders of the Mahayana were satisfied that the Theravada suttas correctly reflected the Buddha's views as respects meat eating, they would have remained silent on this point?

³³⁶ Schmithausen schildert einen „Ausnahmefall, der aber doch ein für Buddhisten nicht untypisches Verhaltensmuster illustriert: das Ausweichen auf indirekte Formen des Tötens ohne Rücksicht auf die zusätzlichen Qualen, die für das Opfer damit verbunden sein können.“ (Schmithausen/Maithrimurthi 1998, S. 201)

³³⁷ Einen Einblick bietet J. Macy: „Sarvodaya“ In Badiner 2002, S. 215ff. sowie Sivaraksa 1995

³³⁸ Siehe oben Kap. 2.3.2, S. 69ff.

³³⁹ Kapleau 1981, S. 59

³⁴⁰ Shabkar 2004, S. 60

³⁴¹ „...shift in public morality that took place in the years between the compiling of the two sets of scriptures“ (Kapleau 1981, S. 59)

³⁴² Kapleau 1981, S. 60

*That they spoke out, and vehemently so, shows how deeply disturbed they were by what they obviously felt was a distortion of his teaching and a corruption of the spirit and intent of the first precept.*³⁴³

Im heutigen Zen-Buddhismus – wie er im Westen praktiziert wird – liegt das Hauptaugenmerk nicht so sehr auf der Einhaltung der fünf Verhaltensrichtlinien. Es gibt keinen ausdrücklichen Verzicht auf den Verzehr zuvor gefangen gehaltener und geschlachteter Tiere. Deshalb führt Roshi Kapleau zur Erinnerung das *Tagebuch des Meisters Dogen* (China des 13. Jhdts. AZ) an. Darin antwortet sein Meister Ju-ching auf die Frage, worauf er in seinen täglichen Aktivitäten achten sollte: eines der Dinge, die er besonders als Anfänger vermeiden muss, sei das Essen von Fleisch.³⁴⁴

Auch was die Praktizierenden anderer Disziplinen (Chinesischer Buddhismus; Tibetischer Buddhismus; Tantrische Doktrinen i.S. esoterisch-mystischer Praktiken) betrifft, zeigt Kapleau, dass es – entsprechend der landschaftlichen und kulturellen Gegebenheiten im Hochland (Tibet, Nepal, Burma etc.) – Bewegungen in Richtung einer vegetarischen Lebensweise gegeben hat und heutzutage immer noch gibt.

2.4 Verantwortung übernehmen – Hier und Jetzt

Indien ist das Ursprungsland des Buddhismus. Das in diesem Land traditionell hoch gehaltene Prinzip der Gewaltlosigkeit (Skr. *ahimsā*) macht die Einstellung Buddhas noch unwahrscheinlicher, Fleischessen zu seinen Lebzeiten allgemein gebilligt, geschweige denn selbst bedenkenlos Tierfleisch verzehrt zu haben.³⁴⁵ Im Jainismus³⁴⁶ wird die Doktrin des Nichtverletzens als höchste Tugend verehrt. Roshi Kapleau verbindet die transformative Kraft von *ahimsā* auch mit Aśoka (268-233 v.AZ), dem berühmten Herrscher des Ersten Panindischen Reiches, der sich nach einer Periode der Eroberungen dem Buddhismus zuwandte und Edikte auf Felsen verewigen ließ, die den *dharma*, den Weg der Harmlosigkeit und Freiheit, verbreiteten.³⁴⁷

Hinsichtlich der Frage, wie wir hier und jetzt handeln sollen, müssen wir uns auf uns selbst verlassen können und dürfen nicht in den Schriften vergangener Zeiten

³⁴³ Kapleau 1981, S. 60

³⁴⁴ Kapleau 1981, S. 61

³⁴⁵ Kapleau 1981, S. 62ff.

³⁴⁶ Der Begründer war *Mahavira*, ein Zeitgenosse des historischen Buddha im 6./5. Jh. v.AZ.

³⁴⁷ Dies beinhaltete, keine Menschen zu verletzen oder zu ermorden; weiters den Verzicht auf das Opfern von Tieren; ebenso Verzicht auf Töten, um ihr Fleisch zu verzehren. (Kapleau 1981, S. 64)

Rechtfertigungen suchen. Während sich in anderen religiösen Traditionen die Gläubigen auf den Wortlaut der Schriften und Lehrer berufen, besteht doch das herausragende Merkmal buddhistischer Praxis darin, dass wir darauf vertrauen, was uns die rohe, ganzheitliche, körperlich-geistige, sinnlich-spirituelle Lebenserfahrung durch die Blume der Achtsamkeit zu sagen hat. Weder dualistische Logik noch diskursive Gedankengebäude gelten als letztgültige Autorität. Roshi Philip Kapleau verdeutlicht, dass besonders im Zen das Erfassen der Wahrheit abseits der Schriften und ihrer Exegese stattfindet:

*What this means is that for Zen, truth must be grasped directly and not taken on the authority of the sutras, much less on lifeless intellectual formulas. [...] Zen does not repudiate the sutras – it merely seeks to grasp the Source in which they are grounded, namely, True Mind.*³⁴⁸

Buddhistische Ethik beruht nicht auf einer strikt zu befolgenden Liste von Geboten und Verboten. Denn zum inneren und äußeren Frieden kann niemand gezwungen werden.³⁴⁹ Neben Zwang zählen auch Konkurrenz und dualistische Denkschemata zu den psychologischen Hindernissen, die der Realisierung von Gewaltlosigkeit und der Entfaltung von Mitgefühl im Wege stehen.³⁵⁰

Als intrinsisch religiöse Menschen, die sensibel für die Realität sind und Leid wie Freude anderer Lebewesen wahrnehmen und empfinden können³⁵¹, als solche Menschen müssen wir uns daher aufrichtig und direkt – hier und jetzt – mit unserer eigenen Erfahrung konfrontieren. Es gibt keine andere Verantwortung als die Verantwortung vor uns selbst. Diese lässt sich ins Grenzenlose ausdehnen – Grenzsituationen (Karl Jaspers), Grenzerfahrungen und Grenzfragen tauchen im Bewusstsein auf und prägen den weiteren Lebens- und Sterbensprozess:

*Jetzt verstehen wir auch, wie letzten Endes falsch die Frage nach dem Sinn des Lebens gestellt ist, wenn sie so gestellt wird, wie sie im allgemeinen gefragt wird: Nicht wir dürfen nach dem Sinn des Lebens fragen – das Leben ist es, das Fragen stellt, Fragen an uns richtet – wir sind die Befragten! Wir sind die, die da zu antworten haben, Antwort zu geben haben auf die ständige, stündliche Frage des Lebens, auf die „Lebensfragen“. Leben selbst heißt nichts anderes als Befragt-sein, all unser Sein ist nichts weiter als ein Antworten – ein Ver-antworten des Lebens.*³⁵²

Wir beantworten sie individuell unterschiedlich und lernen einzusehen, dass wir im Wesentlichen auch verantwortlich dafür sind, worauf wir unsere Ethik gründen.

³⁴⁸ Kapleau 1981, S. 71

³⁴⁹ Fox beschreibt Herkunft und Wesen von Zwang folgendermaßen: „Ein Zwang ist immer auf etwas außerhalb von uns gerichtet – auf eine Regel, eine Norm, eine strukturierende Instanz oder eine Autorität. Dem Zwang fehlt der moralische Faktor der persönlichen Wahl und Entscheidung.“ (Fox 1994, S. 101)

³⁵⁰ Fox 1994, S. 90ff. Diesen beklemmenden Erfahrungen stellt er danach die heilige Trinität des Feierns gegenüber: Seinlassen, Loslassen, Zulassen von Dialektik. (Fox 1994, S. 115ff.)

³⁵¹ Balaji Mundkur beschreibt „[...] man's sensitivities to other species as an important part of his tendency to be intrinsically religious.“ (Ingold 1988, S. 143)

³⁵² Frankl 1992, S. 88f.

*Applying the Buddha's yardstick and taking into account his character and the religious atmosphere of his time, is it more reasonable to accept the strict rejection of flesh eating of the Mahayana or the waffling permissiveness of the Theravada?*³⁵³

Um noch einmal darauf zurückzukommen: es ist Teil des erfahrbaren, stufenweisen Übungsweges, nur jene Lehren zu akzeptieren, die für einen selbst Sinn ergeben und die sich in der angewandten Lebenspraxis bewähren. Die Tendenz, sich auf die Schriften zu berufen oder die kulinarischen Gepflogenheiten der historischen Figur des Buddha Gautama im 5. Jh. v.AZ hervorzuheben, signalisiert, wie stark Gewohnheitsenergien und Rechtfertigungsstrategien unser Verhalten bestimmen und wie groß das Verlangen nach dem Geschmack von (gewürztem) Fleisch ist.

Wenn wir hingegen Achtsamkeit praktizieren und die drei Geistesgifte erkennen, sobald sie in unserem Geist auftauchen, dann übernehmen wir nicht nur die Kontrolle darüber, was wir tun und unterlassen, sondern auch die Verantwortung. Sich zur Verantwortung zu ziehen bedeutet in diesem Kontext, die Gegenwart auf intime, hingebungsvolle Art und Weise zu bejahen und auf die tatsächliche Situation zu antworten. Wenn Gier, Ablehnung, Rastlosigkeit, Trägheit und Zweifel als fünf Hindernisse auf dem Weg zu spiritueller Reife angesehen werden, beherrschen sie nicht mehr unsere Aktivitäten. Wir sind fähig, sie zu verwandeln und gewinnen Freiraum, um Verbindungen herzustellen, die uns bisher verborgen geblieben waren.

Die Fähigkeit, sinnvolle Zusammenhänge zu erkennen und bedeutsame Verbindungen herzustellen, ist tatsächlich das herausragende Merkmal des intelligenten Menschen. Je achtsamer wir leben, umso klarer sehen wir ein, auf welcher wunderbaren Weise alles miteinander verwoben ist.³⁵⁴ Indem wir uns um andere kümmern, kümmern wir uns um uns selbst. Wenn ich dir eine Freude bereite, freue ich mich. Entwickeln wir ein Verständnis unserer Idiosynkrasien, dann sind wir auch anderen gegenüber verständnisvoll. Können wir uns nicht ausstehen, so ist es schwierig, Mitgefühl für Menschen, Tiere, Pflanzen und Mineralien zu kultivieren. Schließlich: *indem wir den Planeten Erde schützen, schützen wir uns selbst.*

Diese tiefenökologischen Reflexionen lassen uns einsehen, dass es Handlungen zu vollbringen gilt, deren Motivationshintergrund jenseits von Subjekt/Objekt-Differenzierungen liegt und damit jenseits von Konzepten wie Egoismus und Altruismus. Wenn wir „Rechte Sichtweise“ entwickeln, erübrigt es sich, zwischen

³⁵³ Kapleau 1981, S. 66f.

³⁵⁴ Erinnert sei hier an selbstähnliche Strukturen (Fraktale und Mandelbrotmenge) sowie an das eindrucksvolle Gleichnis von Indras Netz im *Avatamsaka-Sūtra*, in dem jedes Juwel in sich alle anderen Juwelen reflektiert und dessen Abbild sich wiederum in allen anderen Juwelen widerspiegelt. Wir sehen das Eine im Vielen und das Vielfältige als Eines.

lebendigen und nicht-lebendigen bzw. fühlenden und nicht-fühlenden Dingen zu unterscheiden. Interbeing bedeutet, dass jedes Ding auf alle anderen Dinge angewiesen und von Leere durchdrungen ist (Form ist Leere), sodass die analytische Logik auf den Kopf gestellt („A“ = „¬A“!) und der „Satz vom Widerspruch“ aus den Angeln gehoben wird. Offene Weite ermöglicht Veränderung. Durch sie können Elemente in Erscheinung treten, indem sie sich uns als Form darstellen. Leere ist in diesem Sinne nichts anderes als Form („¬A“ = „A“!).³⁵⁵

*Our bodies are given life from the midst of nothingness. Existing where there is nothing is the meaning of the phrase: Form is emptiness. That all things are provided for by nothingness is the meaning of the phrase: Emptiness is form. One should not think that these are two separate things.*³⁵⁶

Folglich sind es die nicht-menschlichen Elemente, die den Menschen ausmachen. Tatsächlich besteht jegliches so genannte lebendige Ding aus so genannten nicht-lebendigen Dingen, d.h. Wasser, Feuer, Erde, Wind, Raum, Bewusstsein. Wie können sie dann weiterhin „nicht-lebendig“ genannt werden? Die persönliche Identität, die Sinneseindrücke, die emotionalen und gedanklichen Erfahrungen sind ebenso miteinander verbunden wie mit Bäumen, Bergen, Flüssen, Wolken, mit Regen und Sonne... Die philosophische Frage: „Wer bin ich?“ hängt also auch sehr eng mit der Nahrung zusammen, d.h. mit der Frage, was wir auf welche Weise zu uns nehmen. Inwiefern wir sind, *was und wie wir essen*, darauf gehe ich nun näher ein.

Dabei ist es wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass wir uns innerhalb der sprachlichen Grenzen bewegen, die uns und unsere Welt intelligibel machen. Wenn wir über Lebewesen sprechen, die andere Lebewesen gebären, zerstören, lieben und vertilgen, so befinden wir uns in der relativen Dimension der Wirklichkeit. Was Wittgensteins Diktum des Schweigens bei Unsagbarem betrifft, das gilt letzten Endes auch für den Bereich der ethischen Perspektive. Sie eröffnet sich dem einzelnen Menschen nur durch das Erwachen und das Erhalten von *bodhicitta*, dem hellen Herz der liebevollen Freundlichkeit.

³⁵⁵ Diese Tatsache fassen manche Menschen als Dogma auf und begründen so ihren Fleischkonsum. (siehe oben 2.2.1, S. 57f.) Dass massenhaft Tiere getötet und mit der Berufung darauf, dass „ohne alles leer“ ist, verspeist werden, erzeugt Handlungs-Wirkungs-Ketten, die in Ignoranz versumpfen und Karma im Zeichen des Geistesgifts der Unwissenheit verursachen. Daher heißt es bei Nāgārjuna: „Falsch aufgefasst stürzt die Leerheit den Toren ins Verderben, wie eine ungeschickt angefasste Schlange oder ein falsch ausgeführter Zauber“ (Frauwallner 1994, S. 189) und im Ratnakūṭaḥ, dem „Juwelenhaufen“: „Für alle Arten von Glauben, Kāśyapa, ist nämlich die Leerheit der Ausweg, wer jedoch an die Leerheit glaubt, Kāśyapa, wie will der einen Ausweg finden?“ (a.a.O., S. 169)

³⁵⁶ Quote (Zitat) aus dem Film *Ghost Dog – The Way of the Samurai* (Jim Jarmusch, 1999)

3. TEIL: DER MITTLERE WEG UND DIE VEGANE LEBENSWEISE

Alle traditionellen Formen des kulturellen und religiösen Lebens müssen sich von Zeit zu Zeit erneuern und in Theorie wie Praxis zeitgemäß sein, um aktuellen Situationen entsprechen und brennenden Fragen begegnen zu können.

*Wirklich religiöse Menschen müssen erkennen, dass Religion selbst keine dauerhafte Form hat. Die grundlegenden Prinzipien mögen sich nicht verändern, aber die Formen und Übungen müssen sich weiterentwickeln.*³⁵⁷

Authentische Vertreter zukunftsfähiger Lebensphilosophien und zeitgemäßer Religionsausübung entwickeln immer wieder geeignete Methoden und Praktiken, um den Herausforderungen unserer heutigen weltweit vernetzten Zivilgesellschaft zu begegnen. Nun ist mit der ersten „Noblen Wahrheit“ die Tatsache, dass es Leiden gibt, angesprochen. Körperliche Schmerzen zählen ebenso dazu wie psychische Faktoren, die unser Leben beeinflussen: Angst, Stress, Kummer, Sorgen, Unzufriedenheit. Nach Ernst Steinkellner bezieht sich die diesbezügliche kanonische Stelle (*Mahāvagga* I, 6, 10ff.) nur auf Momente menschlicher Erfahrung:

*Geburt ist leidvoll, Altern ist leidvoll, Krankheit ist leidvoll, Sterben ist leidvoll, Vereinigung mit Unliebem ist leidvoll, Trennung von Liebem ist leidvoll; wenn man etwas wünscht, aber nicht bekommt, auch das ist leidvoll. Kurz: die fünf Konstituenten der Person, an die man sich klammert (upādānaskandha), sind leidvoll (im Sinne von: unbefriedigend).*³⁵⁸

Ist es für eine Kuh denn nicht frustrierend, wenn ihr Kalb verschwindet? Ist es für einen Hund nicht unbefriedigend, wenn er von seinen Lieben getrennt wird? Ist für quiekende Schweine der Sterbensprozess nicht leidvoll?

Zahllose Tierrechtsbewegungen prangern seit dem 18. Jahrhundert³⁵⁹ jene radikale³⁶⁰ Ungerechtigkeit an, deren weitreichende Verzweigungen die Bürgerrechtsbewegung (*Civil Rights Movement*) in den USA während der 1960er Jahre verurteilte, auf dass Menschen mit anderer Hautfarbe nicht diskriminiert würden.³⁶¹

³⁵⁷ Sivaraksa 1995, S. 94

³⁵⁸ Ernst Steinkellner: „Der Mensch im Buddhismus“ In Bsteh 2000, S. 317

³⁵⁹ Balluch 2005, S. 277ff.

³⁶⁰ > lat. *radix*, „**Wurzel**“: Hier liegt auch der Grund, warum sie konformistischen Ansichten ein Dorn im Auge sind. TierrechtsaktivistInnen werden in Österreich nicht mehr bloß als unbequeme Wahrheiten verbreitende, sentimentale oder weltfremde Gutmenschen belächelt, sondern wurden (so im Zuge einer sicherheitspolizeilichen Willküraktion am 21. Mai 2008) als „Mitglieder einer kriminellen Organisation“ (§ 278a StGB) eingestuft und dementsprechend überwacht, eingeschüchtert, misshandelt und für mehr als 100 Tage in Untersuchungshaft genommen.

³⁶¹ Sowohl Martin Luther King, jr. als auch Mohandas K. Gandhi propagierten und praktizierten den Weg des gewaltlosen Widerstandes. (Sharma 2007) Beide wurden auch inspiriert von Henry David Thoreaus Idee des zivilen Ungehorsams. (Gold 1995, S. 133f.) Beide wurden erschossen.

Trotz der scheinbar unüberwindlichen Kluft sozial konstruierter Mensch/Tier-Differenzierungen sind die zentralen Anliegen der Bewegungen für ein adäquates Mensch-Tier-Verhältnis auch mit der Kritik von seiten der feministischen Emanzipationsbewegungen verbunden. Diese bewirkten und bewirken zahlreiche Veränderungen zugunsten der benachteiligten Frauen, sei es in soziokulturellen, wirtschaftlichen oder politischen Belangen. Der Nobelpreisträger Isaac Bashevis Singer stellt in seinem Buch *Für die Tiere ist jeden Tag Treblinka* einen Vergleich der Konzentrationslager und der Massentierhaltung her.³⁶²

Derartige Überlegungen sind schwierig zu verdauen, sogar wenn – oder gerade weil – wir Teil der misshandelten, unterdrückten und rechtlosen Gruppierung bzw. Minorität sind. Viele Einwände, die gegen die Idee einer veganen Ernährung ins Spiel gebracht werden, sind oft Versionen jener zeitlosen Argumente, die gegen sozialen Wandel und gegen kulturell-geistige Transformation schlechthin ständig wiederholt und geglaubt werden.³⁶³ Vergessen wir eines nicht: Menschen, die sich aufopferungsvoll für die Rechte von Tieren einsetzen, erheben meist auch ihre Stimme für aktiven Frieden, zwischenmenschliche Gerechtigkeit und Harmonie.³⁶⁴ Genau deshalb lohnt es sich, Neuem gegenüber aufgeschlossen zu bleiben und stets aufs Neue potenzielle Zusammenhänge sehen und verstehen zu lernen.

*We must explore these connections further and discuss them, and also take a hard look at our own abuse of privilege. As a culture, we regularly fail to make the connections between the suffering directly imposed on others and our privileged status. Those others may be fishes, chickens, pigs, or slaves on chocolate plantations. By refusing to dominate animals, we make the essential connections and open inner doorways to understanding and deconstructing the abuse of privilege in our lives. Justice, equality, veganism, freedom, spiritual evolution, and universal compassion are inextricably connected.*³⁶⁵

Indem wir unsere Wahrnehmung schärfen, nehmen wir nicht nur uns selbst, sondern auch andere fühlende Lebewesen bewusster wahr. Dies hat wiederum Auswirkungen auf Werteordnung (Prioritätensetzung) und Motivationsstruktur. Daran orientieren sich persönliche Denkmuster und die daraus resultierenden Handlungen. Buddhismus und Veganismus ergänzen einander somit auf lebendige und harmonische Weise. In diesem Kapitel biete ich Anreize, um als Mensch mit Freude am Denken entscheidende Verbindungen zu knüpfen. Ich wünsche mir, dass die/der Lesende über die gegenwärtige Situation des eigenen Lebens auf dem Planeten Erde reflektiert und die gesellschaftlichen und kulturellen Umstände hinterfragt, um als autonome Persönlichkeit zu erwachen und zu handeln.

³⁶² Gold 1995, S. 26.

³⁶³ Gold 1995, S. 63ff.; Tuttle 2004, S. 215ff.

³⁶⁴ Zu nennen sind hier jedenfalls Henry S. Salt, John Howard Moore und Lewis Gompertz.

³⁶⁵ Tuttle 2004, S. 286

3.1 *śīla, samādhi und prajñā*

Der Mittlere Weg ist ein Synonym für die Vierte Noble Wahrheit, mithin für den Veredelnden Achtfachen Pfad. Die drei Pfeiler, auf denen dieser Pfad und in der Folge spirituelle Reife beruht, sind ethisches Verhalten (*śīla*), Meditation (*samādhi*) und Weisheit (*prajñā*). Durch die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades lassen sich im Alltag unheilsame Handlungen in Geist, Körper und Rede erkennen, wodurch die Identifikation mit der eigenen Person aufgelockert und eine damit einhergehende Überbewertung der „ich“-Vorstellungen verhindert wird. Langsam erwächst aus dieser Einsicht der Mut, „mich“ und „meine“ Vorannahmen in Frage zu stellen und diese Fragen auch vollkommen anzuerkennen, um den einzigartigen Geschmack innerlicher Freiheit erkennen und genießen zu lernen.

Wir dürfen nicht vergessen, dass die Vergebung, wie auch die Freiheit und die Befreiung, sowohl politische als auch psychologische Kategorien sind. Wir vergeben Systemen, die uns zwingen und kontrollieren, indem wir sie durch Strukturen ersetzen, die uns für das Mitgefühl freimachen.³⁶⁶

Grundsätzlich kann der buddhistische Übungsweg in drei Aspekte geteilt werden, die einander bedingen und sich gegenseitig verstärken: Ethisches Verhalten (Skr. *śīla*), Bewusstseinschulung (Skr. *samādhi*) und intuitive Erkenntnis (Skr. *prajñā*).

Ethisches Handeln und Meditation ergänzen einander auf praktische Art und Weise. Achtsamkeitspraxis fördert die Fähigkeit, frei von dogmatischer Abhängigkeit den ethischen Richtlinien (Skr. *śīla*) entsprechend zu handeln und die Lebenspraxis daran auszurichten. Angemessenes ethisches Verhalten wiederum ist die Voraussetzung, um Gefühle und Gedanken in der Meditation³⁶⁷ unter Kontrolle zu bringen. Vollkommene Achtsamkeit und tiefe Konzentration (Skr. *samādhi*) bewirken, dass die Wirklichkeit nicht länger durch Schleier von Ignoranz, Begierde und Ablehnung verzerrt wird. Wir erkennen, wie wir unsere Welt augenblicklich konstruieren und gewinnen intuitive Weisheit und Einsicht (Skr. *prajñā*) in unsere Lebenserfahrung. Weisheit schließlich bewirkt tugendhaftes Handeln (Skr. *śīla*) und stärkt zusätzlich unsere Zuversicht in die Praxis von Gemütsruhe, Achtsamkeit und Einsicht.

³⁶⁶ Fox 1994, S. 128

³⁶⁷ „Meditation“ gilt hier als Geistesruhe (Skr. *śamatha*) sowie als Prozess geistiger Durchdringung der Phänomene (Skr. *vipassyanā*). (Siehe unten S. 85) Letztere bietet Methoden der Achtsamkeitspraxis, die zu eingehender Betrachtung von Reaktionsmustern und tiefem Erkennen von Verstrickungen in das Netz wechselseitiger Abhängigkeit (Skr. *pratītyasamutpāda*) führen. (Brück 1998, S. 16)

Die acht Glieder des Edlen Achtfachen Pfades sind: Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechter Lebenserwerb – Rechtes Bemühen, Rechte Achtsamkeit, Rechte Konzentration – Rechte Einsicht, Rechte Absicht.³⁶⁸ Thich Nhat Hanh stellt die wechselseitige Verflochtenheit dieser acht Elemente der Vierten Noblen Wahrheit bildlich dar³⁶⁹ und erläutert deren Bedeutung. Er betont dabei, dass sie nicht nur einander bedingen und beeinflussen, sondern auch jedes einzelne der acht Glieder alle Vier Edlen Wahrheiten enthält.

Die Ethik des Buddhismus ist eine Konkretisierung dieser acht Gesichtspunkte. Sie wird geprägt von einer Grundhaltung der liebevollen Güte (maitri) und der heilenden Hinwendung (karuna) zu allen Lebewesen. Die Ethik ist dabei keine abgeleitete praktische Philosophie, sondern sie ist selbst Bewusstseinsbildung. Damit gehört sie zum Kernbereich des Buddhismus.³⁷⁰

3.1.1 Ethisches Verhalten (Aktion)

Das der buddhistischen Ethik zugrunde liegende Prinzip ist Karma.³⁷¹ Ethisches Verhalten steht demnach auf dem soliden Fundament von Liebe und Mitgefühl, die einem tiefgründigen Verständnis der wechselseitigen Verbundenheit entspringen. Unheilsame Handlungen werden nicht unterlassen, weil sie falsch oder moralisch verwerflich sind, sondern weil sie uns und anderen schaden.

„Recht“ und „falsch“ sind weder moralische Richtschnüre noch beliebige, von außen vorgeschriebene Wertmaßstäbe. Durch unsere Achtsamkeit erkennen wir, was heilsam („recht“) und was unheilsam („falsch“) ist.³⁷²

Drei Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades betreffen *śīla*: Rechte Rede, Rechtes Handeln und Rechter Lebenserwerb. Handlungen von Rede, Körper und Geist sind dann vollkommen im Einklang mit den Lehren Buddhas, wenn sie Leid und die Ursachen von Leid vermeiden. Dazu gehört auch, mit Ressourcen nachhaltig umzugehen und soziale Verantwortung zu übernehmen. Die Tugenden, die im Zuge buddhistischer Praxis geübt werden, sind als Grundlage für positive Geisteszustände dem Wohle aller fühlenden Lebewesen gewidmet.³⁷³

Buddha beschreibt das Richtige Handeln [...] als Abstehen vom Töten, vom Stehlen und von unrechtmäßiger Sexualität. Später kamen zwei weitere Anweisungen dazu, nämlich das Vermeiden von Lüge, sowie die Ent-

³⁶⁸ Nhat Hanh 1999, S. 55ff.

³⁶⁹ Nhat Hanh 1999, S. 61, Schaubild 3

³⁷⁰ Brück 1998, S. 94

³⁷¹ Siehe Kap. 1.3, S. 24ff.

³⁷² Nhat Hanh 1999, S. 271, Anm. 3

³⁷³ Zu den „*pāramitās*“ siehe oben S. 21

haltung vom Genuss berauschender Mittel (gemeint sind Alkohol und Drogen). Diese fünf ethischen Regeln (S. pañcaśīla, P. pancasīla) [...] bilden bis heute die Grundlage der buddhistischen Laienpraxis.³⁷⁴

Nicht nur intellektuelles Verstehen spielt als Basis der verantwortungsvollen Geisteshaltung eine Rolle. Vielmehr müssen wir, wie bereits angesprochen, die inneren Wertordnungen erkennen und stets daran denken, dass

moralische Einsichten, wie dass dieses oder jenes Verhalten richtig wäre, nur dann handlungswirksam werden, wenn sie Teil unserer motivationalen Sphäre sind.³⁷⁵

Wir müssen einerseits entscheiden, unter welchen Umständen wir dem Verhalten, das uns die ethischen Richtlinien³⁷⁶ abverlangen, aus Notwendigkeit (z.B. aufgrund der geographischen Lage in Tibet auf 4000m über Meereshöhe) nicht entsprechen. Die Achtung vor uns selbst gebietet uns andererseits, unsere Integrität zu schützen, indem wir, wo immer es möglich ist, nach unserer innersten Überzeugung handeln und das Ideal des großen Mitgefühls hochhalten. Denn was wir tun, tun wir nicht mehr, weil es von uns selbst oder von der Gesellschaft als gut, rechtschaffen, tugendhaft angesehen wird. Der/Die Handelnde achtet sich selbst und gehorcht daher „einer Art von Treue gegenüber dem, was einem wichtig ist.“³⁷⁷

Das Wesen der Humanität besteht darin, dass die Individuen sich nie darauf einlassen, unpersönlich zweckmäßig wie die Gesellschaft zu denken und das Einzelwesen einem Ziele zu opfern. Die auf das Gedeihen der organisierten Gesellschaft gerichtete Betrachtungsweise kann nicht anders, als sich damit abfinden, Einzelne oder Gruppen von Einzelnen zu opfern.³⁷⁸

Moral kann falsch aufgefasst werden und das Ego nähren. Wir geben und denken, wir seien großzügig; wir essen kein Fleisch und denken, wir seien reiner und verantwortungsvoller als andere; wir leben puritanisch und verurteilen jene, die in hedonistischen Exzessen schwelgen. Dies geschieht, weil wir noch immer in dualistischer Gedankenlogik (gut/böse, richtig/falsch, besser/schlechter etc.) und trennenden Verhaltensmustern („ich lebe vegan und du nicht“) befangen sind.³⁷⁹

Um Glück und Frieden aller im Umkreis befindlichen Lebewesen zu verstärken, bedarf es der Bewusstseinschulung und der damit einhergehenden Entwicklung von Einsicht. Denn durch Rechte Sicht, die sich mit zunehmender Erfahrung der eigenen Erfahrung einstellt, werden die Richtlinien ethischen Verhaltens zu etwas, das uns und anderen Lebewesen Schutz bietet und Freude bereitet.

³⁷⁴ Erber 2004, S. 92

³⁷⁵ Graeser 1999, S. 85

³⁷⁶ Siehe oben Kap. 2.2.1, S. 53ff.

³⁷⁷ Graeser 1999, S. 91

³⁷⁸ Schweitzer 1996, S. 247

³⁷⁹ Khyentse 2007, S. 145f

3.1.2 Bewusstseins-schulung (Meditation)

Die drei Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades, die die mentale Disziplin betreffen, sind Rechte Bemühung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration. Es gibt grundsätzlich zwei einander ergänzende Methoden³⁸⁰:

Die Konzentrationsmeditation des ruhigen Verweilens (Skr. *śamatha*), bei der wir unsere Aufmerksamkeit einem bestimmten Meditationsobjekt widmen und den Geist zur Ruhe bringen. Meditationsobjekt und Geist verschmelzen miteinander. Die Versenkungsstufen (Skr. *dhyānas*) geleiten den/die Praktizierende/n zu Einspitzigkeit des Geistes (Skr. *cittaikāgratā*) bzw. Sammlung (Skr. *samādhi*).³⁸¹

Die Einsichtsmeditation (Skr. *vipāśyanā*) bzw. Achtsamkeitsmeditation, bei der wir uns nicht auf ein äußeres/inneres Objekt konzentrieren, sondern uns der Dharma-Siegel gewahr sind bzw. die von Moment zu Moment stattfindenden Aktivitäten des Geistes wahrnehmen, um so z.B. die Tatsache der Vergänglichkeit zu internalisieren. Dabei werden Meditationsobjekt und erkennender Geist bzw. die momentane Erfahrung und das Wissen um diese Erfahrung klar voneinander unterschieden. Diese Art des Tiefen Schauens mit dem Auge der Weisheit führt zu Lebenskraft und Heilung, zu wahren Verstehen und großem Mitgefühl.³⁸²

*Samatha ist die Konzentration, die sich einstellt, wenn der Atem beruhigt und die Bewusstseinsfluktuationen kontrolliert sind, vipasyana ist die Einsicht in die nicht-inhärente Existenz aller Wesen und Erscheinungen, also in die gegenseitige Abhängigkeit und Nicht-Substantialität. Sie führt bereits hin zum dritten Aspekt des buddhistischen Weges, prajna, dem Ziel aller Übung.*³⁸³

Ob Menschen aus Genussucht, Eitelkeit, oder einem anderen dem Anhaften am Ich entspringenden Grund Fleisch oder Milch zu sich nehmen: Unwissenheit bzw. Ignoranz (Skr. *avidyā*) ruft solch rücksichtsloses Verhalten hervor, und *avidyā* gebiert die Erfahrung von *duḥkha*. Die Einsicht, eines Tages sterben zu müssen, relativiert die Notwendigkeit, auf Kosten anderer Wesen das eigene Leben zu verlängern.

*Durch die Meditation entsteht ein geistiger Frieden, der Freiheit von Angst und Ich-Behauptung bewirkt, was wiederum die unabdingbare Voraussetzung für Gewaltfreiheit [...] ist. So bedingen rechtes Handeln (śīla) und Meditation (samādhi) einander. Eins setzt das andere voraus und verstärkt es.*³⁸⁴

³⁸⁰ „Meditation“ ist als *bhavanā*, d.h. als „Kultivierung des Geistes“, aufzufassen, um denselben von Hindernissen (Begierde, Hass, Trägheit, Rastlosigkeit, Zweifel) zu befreien und positive Qualitäten (Konzentration, Offenheit, Wille, Geduld, Energie, Zuversicht, Freude, Gleichmut, Weisheit) zu entwickeln. (Rahula 1990, S. 67ff.)

³⁸¹ Matthews 1997, S. 244ff.; Nhat Hanh 1999, S. 106ff.

³⁸² Matthews 1997, S. 262ff.; Nhat Hanh 1999, S. 68ff.

³⁸³ Brück 1998, S. 125

³⁸⁴ Brück 1998, S. 17

Es entsteht nicht nur Geistesruhe und die Chance, unsere Konzepte, Vorurteile und Handlungsabsichten zu überprüfen. Wir schließen Frieden mit uns selbst und eröffnen uns den Freiraum, die Vergänglichkeit/Essenzlosigkeit/Unzulänglichkeit der materiellen Welt einzusehen. Dzongsar Jamyang Khyentse verweist im Kontext dieser Fragestellung auf die Essenz der buddhistischen Sichtweise:

Nicht nur, dass es nicht tugendhaft ist, einem anderen Wesen Schaden zuzufügen, der Akt des Fleischessens ist auch nicht in Übereinstimmung mit den vier Siegeln.³⁸⁵

Es ist allzu menschlich, Rationalisierungen zu finden, um nichtmenschliche Tiere auszubeuten und töten zu lassen, um Fleisch, Milchprodukte oder Eier zu verzehren. Sie alle lassen sich jedoch bei Rechtem Bemühen unmöglich aufrechterhalten. Denn sowohl die Disziplinierung im Hīnayāna, als auch die Einsicht in *śūnyatā* im Einklang mit der Entfaltung von *bodhicitta* im Mahāyāna, als auch die Versöhnung dualistischer Gegensatzpaare durch die Transzendierung der illusionären qua egozentrierten Konzepte (Leben/Tod, Leib/Geist, Gut/Schlecht), wie dies im Mantrayāna praktiziert wird – all diese Wege zur Befreiung verlangen tiefes Verständnis der heiligen Lehren Buddhas und regelmäßige Geistesschulung.³⁸⁶

3.1.3 Transzendentes Wissen (Erkenntnis)

Transzendentes Wissen birgt Qualitäten spontaner Lebendigkeit, die mit Weisheit einhergeht und rationale Analysen und sprachliche Vervielfältigungen übersteigt. Das Lebensgefühl, das durch diese intuitive Weisheit entsteht, gleicht ästhetischem, wertschätzendem Verstehen tiefgründiger Zusammenhänge. Weisheit bedeutet im Grunde, sich selbst als unablässig veränderliche Identität kennen zu lernen und die Vier Edlen Wahrheiten zu erfassen, um die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind (Rechte Einsicht). Dieses Verständnis führt zu liebevollem Loslassen, Nicht-Verletzen und hilfreichem Handeln zum Wohle aller Lebewesen (Rechte Absicht).

Prajna ist often translated as ‚wisdom,‘ but it is preferable to translate it as ‚transcendental knowledge‘ and to use the word wisdom to refer to jnana, the meditative state at the level of tantra which is more advanced than prajna.³⁸⁷

³⁸⁵ Khyentse 2007, S. 137. Zu den Vier Siegeln siehe oben Abschnitt 1.1.2, S. 13

³⁸⁶ Shabkar 2004, S. 31ff.

³⁸⁷ Trungpa 1976, S. 109

Zu weiser Einsicht gehört die Art und Weise zu sehen, wie wir leiden; welche Absichten wir hegen, welchen Beitrag wir zu unserem eigenen Leid leisten; ob und wie ein Ende des Leidens erreicht werden kann; und zu erkennen, welcher Weg zum Ende leidvoller Lebenserfahrung führt. Es ist somit Rechte Einsicht, die Vier Edlen Wahrheiten als wahr zu erleben. Gerade im tiefen Durchdringen der Vergänglichkeit der Phänomene und im Akzeptieren ihres Unbeständigseins kann das Geheimnis großer Freude liegen.

Looking deeply into our ill-being, the ill-being of our society, and identifying the source in terms of consumption – that is what the Buddha recommended. Looking deeply into our ill-being and identifying the source of nutriment that has brought it into us – that is already the beginning of healing and transformation.³⁸⁸

Lebensweisheit führt zur Kunst der Lebensweise, die darin besteht, alles Lebendige zu beschützen und zu bewahren, weil es ebenso Teil des Ganzen und im Wesentlichen Buddha-Natur ist. Das ist Rechte Absicht.

Wir entwickeln transzendentes Wissen auch durch die angewandte Übung des achtsamen Essens. Um zu sehen, auf welche Weise *duḥkha* zustande kommt, ist es unabdingbar, Achtsamkeit zu kultivieren und tiefe Einsicht in die Wirklichkeit der eigenen Erfahrung zu gewinnen. Doch dazu ist es notwendig, einmal innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Eingehend zu betrachten bedeutet, des Interseins gewahr zu sein: Sonne, Regen, Erde, Luft wirken zusammen und schaffen sowohl uns als auch die Basis für unser Weiterleben: unsere Nahrung.

When you look deeply, you have insight, and your insight brings about compassion. Before you begin to eat, breathe in and out and look at the table to see what is good for your body and what is not. This is to practice the precept of protecting your body. [...] Without an intelligent diet, we cannot reduce the amount of delusion, hatred, and violence in our society. When we practice well, we will stop bringing poisons into our blood, our soul, and our society.³⁸⁹

Sobald wir einsehen, in welchem Grade und auf welche Weise wir uns schaden, wenn wir anderen Lebewesen Leid zufügen, möchten wir damit aufhören. Spüren wir, wie leidhaft es ist, sich an Vergängliches zu klammern, dann können wir Sinnesempfindungen frei genießen, ohne davon gefesselt oder darin verstrickt zu sein.³⁹⁰

Nichts existiert getrennt von anderem [...] Demnach gibt es auch kein unabhängiges, aus sich selbst existierendes menschliches Ich bzw. eine Seele [...] Eine solche Einsicht führt wiederum zu der existentiellen Grundhaltung, die Buddhisten anstreben: dem Eindämmen der Gier, durch die sich das Ich stabilisieren möchte. Dies wiederum ermöglicht Gewaltfreiheit und eine Haltung der Ehrfurcht gegenüber allen Mitwesen, die in gegenseitiger Abhängigkeit untereinander und zu einem selbst stehen.³⁹¹

³⁸⁸ Thich Nhat Hanh: „Looking Deeply at the Nutriments“ In Badiner 2002, S. 75

³⁸⁹ Thich Nhat Hanh: „Diet for a Mindful Society“ In Badiner 2002, S. 241

³⁹⁰ Erber 2004, S. 53

³⁹¹ Brück 1998, S. 18f.

3.2 Gründe & Bedingungen gegenwärtiger Ernährungsgewohnheiten

Wir erkennen nicht, wie sehr die Interessen nichtmenschlicher Tiere ignoriert und übergangen werden müssen, um weiterhin Fleisch und Tierprodukte verzehren zu können. Darüber hinaus übersehen wir, wie sich die Ignoranz hinsichtlich des *telos* der Tiere in vielfältigen Formen ökonomischer Probleme und ökologischer Katastrophen niederschlägt und wie das damit einhergehende soziokulturelle Unbehagen uns blind und taub macht für die Bedürfnisse unserer Mitlebewesen. Nicht nur übersehen wir diese Zusammenhänge, sondern wir sehen auch nicht, dass wir nicht sehen. Es ist das Nichtwissen bezüglich unserer Unwissenheit, das uns zu schaffen macht. Dass wir den Tieren nicht die ihnen gebührenden Rechte zugestehen, wirkt sich nicht zuletzt auf die menschliche Würde und die gegenwärtige Situation universaler Menschenrechte aus.

In the wild, the animals we eat for food live in families and have complex, vital, and enriching social relationships with others in their herds, flocks, schools, and communities. In animal agriculture, all family ties are destroyed, babies are quickly removed from their mothers, and each animal is seen as a separate unit of production. This is what we sow, and what we reap in human culture we can see everywhere: the breakdown of the family. What we do to animals, we do to ourselves. More than ever, families are breaking up, parents are separating, children are abandoned or leave, and people feel the alienation of being lone „units of production“ in a heartless and competitive economic system.³⁹²

3.2.1 Karma und Dharma

Die drei Geistesgifte Unwissenheit, Gier, Hass führen zu leidvollen Interessen und Tätigkeiten. Damit verbunden halten wir das Konzept Ego und dessen Dichotomien für die endgültige Wirklichkeit. Schließlich leiden wir selbst unter dem Mangel an Achtsamkeit und Einsicht, der sich in den in der Gesellschaft vertretenen Wertesystemen widerspiegelt. Solange wir uns vor innerem Unbehagen in Ausreden und Rationalisierungen (zu „unserem“ *karma*) flüchten statt zum *dharma* Zuflucht zu nehmen und uns unablässig zerstreuen statt genau hinzusehen, wie es ist, solange können wir die Gewohnheiten unserer mentalen Verhaltensmuster nicht loslassen, unterliegen ihnen und fügen als Resultat wieder anderen Lebewesen Schaden zu.

„Es ist mein Karma“ – das ist im Grunde eine Negation der Fähigkeit, ja der Pflicht, an seinem Lebensmuster etwas zu ändern. Das ist die Gefahr aller psychologischen und spirituellen Wege, ganz besonders der Ast-

³⁹² Tuttle 2004, S. 43 (Hervorhebung W.M.)

rologie und anderer divinatorischer Methoden: Man macht sich eine Vorstellung von dem, was man ist, und sucht diese Vorstellung zu verwirklichen, anstatt über sie hinauszugreifen.³⁹³

Wenn offen zu Tage liegt, dass die Aufgabe eines Menschen, der aufrichtig dem *dharma* folgt, darin besteht, die eigenen Gewohnheiten und Appetitmuster zu erkennen, zu verstehen und zu transzendieren, wird das Potenzial an Mitgefühl als Basis der Gewaltlosigkeit Schritt für Schritt verwirklicht.³⁹⁴ Erst dann gerät das Leiden der Tiere im Hinblick auf ethisch verantwortungsvolles Handeln ins Blickfeld. Erst dann wird der mentale, moralische und spirituelle Reifungsprozess des/r Praktizierenden nicht mehr für wichtiger gehalten als die lebendige Fürsorge gegenüber allen Lebewesen.

Most of the discussion about whether Buddhists should eat meat takes place in this kind of moral vacuum. That is to say, it deals exclusively with the mental state of the practitioner and ignores the suffering of the animals. As long as this trend continues, the role of veganism in Buddhist practice will never be properly understood.³⁹⁵

Äußere Umstände und Bedingungen leiten unser Verhalten, insofern wir Teil des kollektiven Bewusstseins verkörpern, uns durch gesellschaftliche Normen oder kulturelle/religiöse Traditionen gebunden fühlen oder der Vergangenheit³⁹⁶, unserem Karma oder Genom gedanklich die „Schuld“ zuweisen. *Karma* impliziert im Kontext spiritueller Reifung das situationsbezogene Wählenkönnen von Handlungsalternativen. Wenn es aus dem Zusammenhang mit *dharma* gerissen wird, kann das Konzept von *karma* personalistisch aufgefasst als Rechtfertigung dienen, nichts zu tun, einfach weil nicht alles getan werden kann.

Ohne Zweifel sind wir durch unsere Vergangenheit, unser Karma, bedingt, doch wir tragen auch Verantwortung für unsere Zeit und ihre Umstände, und das ist unser Dharma, unsere innere Verpflichtung. Zu unterscheiden zwischen dieser Konditionierung oder Bedingtheit und der Verpflichtung, die Grenzen dieser Bedingtheit handelnd zu sprengen – das ist die Aufgabe unseres Lebens oder vieler Leben.³⁹⁷

Ob wir karmische Beschränkungen auf transzendente Weise durchbrechen, liegt an uns. Wir befreien uns von den Fesseln des *karma*, indem wir dem *dharma* folgen und beginnen, aus weitsichtigen Motiven heraus zu handeln.

Moralisch gesehen ist Dharma unsere Verpflichtung gegenüber dem Einen Leben. [...] Eliade gebraucht für Dharma den Ausdruck „theoretischer Körper“ und nannte ihn „das Gute“ im Kampf mit „dem Bösen“. Es ist demnach unsere Pflicht, das zu tun, was wir nach bestem Wissen als das Gute erkennen, und das wird häufig einen Bruch mit vertrauten Lebensmustern erfordern.³⁹⁸

³⁹³ W. Metzger: „Entscheidungen: Karma und Dharma im 21. Jahrhundert“ In Hanson 1990, S. 196f.

³⁹⁴ Siehe Kap. 3.2.2, S. 90ff.

³⁹⁵ Phelps 2004, S. xvi

³⁹⁶ Siehe Kap. 3.2.3, S. 94ff.

³⁹⁷ W. Metzger: „Entscheidungen: Karma und Dharma im 21. Jahrhundert“ In Hanson 1990, S. 192

³⁹⁸ W. Metzger: „Entscheidungen...“ In Hanson 1990, S. 195

3.2.2 Gewohnheit und Gedankenlosigkeit

Familie, Erziehung und Konditionierung

Als Eltern vermitteln wir traditionelle und persönliche Werte in spielerischer Form und vererben im Zuge kultureller Bräuche und regelmäßiger Gepflogenheiten die familiären Sitten. Aus dem Blickwinkel der/s Heranwachsenden beeinflusst die Sozialisierung im Kindesalter (6-14 Jahre) das menschliche Denken und Handeln in Form von Vorannahmen ein Leben lang.

Karma, um es zu wiederholen, bedingt oder konditioniert. Es setzt den Möglichkeiten Grenzen und gibt ihnen einen bestimmten Charakter. Ebendieser Charakter aber ist zur Ausführung des Dharma erforderlich. Konditionierung bedeutet keine endgültige Festlegung.³⁹⁹

Sobald junge Menschen fähig sind, die eigenen Wertvorstellungen kritisch zu betrachten, deren Provenienz zu erforschen, und die Courage haben auszusprechen, was offensichtlich ist, wird das im familiären Bereich oft vorschnell als Altklugheit oder als sentimentale Flause einer pubertären Revoluzzer-Phase klassifiziert.⁴⁰⁰ Manchmal geschieht das wohl zu Recht; manchmal fühlen die Eltern aber auch ihre Erfahrungen und ihre Autorität, ja den gewohnten Lebensstil der vergangenen Jahrzehnte, in Frage gestellt. Sie vermögen das aus Mitgefühl zitternde Herz des jungen Menschen nicht als solches anzuerkennen.

The communities we grow up in and call home affect us all profoundly. Understanding this, we can see why we view animals as commodities and often find it difficult to switch to a vegan diet and lifestyle. Our culture is completely saturated and defined by the exploitation of animals for food.⁴⁰¹

Es ist viel schwieriger, übernommene Traditionen und Glaubenssätze aufzugeben als Entschlüsse in Frage zu stellen, die auf dem Fundament eigener Überlegungen gründen. Will Tuttle erläutert das Phänomen gedanklicher Mitläufer:

The reason that indoctrinated beliefs resist being contemplated or questioned is that we did not arrive at them freely, on our own. If we are challenged in a belief that we have struggled within ourselves to attain, we feel energized and welcome an opportunity to deepen our understanding, to exchange, to grow. If the belief has been indoctrinated, however, we feel nervous and irritated if it's challenged. It's not our belief, and yet we believe it. [...] Because we have accepted the belief unconsciously, we cannot defend or support the belief but must remain unaware of any inner or outer feedback that would challenge it.⁴⁰²

Das soziale Ritual gemeinsamer Mahlzeiten wird unter den Bedingungen des Sichvermarktmüssens zusehends den funktional orientierten Zielen der Ich-AG

³⁹⁹ D. Rudhyar: „Die Umwandlung von Karma in Dharma“ In Hanson 1990, S. 242

⁴⁰⁰ „Pädagogik“ bedeutet m.E. jemanden zu befähigen, autonom zu denken, selbständig zu entscheiden, was hilfreich ist, und situationsorientierte Handlungskompetenz sukzessive zu realisieren.

⁴⁰¹ Tuttle 2004, S. 266

⁴⁰² Tuttle 2004, S. 53f. Zur Idee des fließenden, autonomen „Selbst“ und der „bewusste[n] Selbstformung“ (Polylog 2008, S. 6) in der fluktuierenden **Aneignung des Willens** durch Artikulation, Verständnis und Bewertung der auftauchenden Wünsche und Reaktionen: vgl. Bieri 2001, S. 410ff.

geopfert. Grundlegende Verbindungen werden daher immer seltener geknüpft. Der Kontakt zur Quelle der Nahrung verblasst und reißt ab. Die Verbundenheit mit der Erde geht verloren, und mit ihr das Bewusstsein der wechselseitigen Bedingtheit und Relativität aller Phänomene.

*Materialism has covered over and ignored the truth that we are all connected, that rather than separate material objects with brains that give rise to consciousness, we are infinite consciousness manifesting as beings in time and space. The evidence for this is overwhelming, both in the utterances of spiritually illumined people and in our own hearts, minds, and daily life experiences, if we open our eyes and see!*⁴⁰³

In buddhistischer Terminologie ausgedrückt, ist es für den spirituellen Weg unbedingt notwendig, „das Zuhause“ (d.h. intellektuelle Denkkonstrukte und Konzepte, populäre Ideen und alteingesessene Glaubenssätze) dankbar zu verlassen und die Konditionierung in der eigenen Kindheit als Teil der kulturellen Praxis anzusehen, die die Möglichkeit zur Befreiung bietet. Erst wenn wir die von Eltern und Verwandten, von Freunden und Bekannten übernommenen Ernährungsgewohnheiten in Frage stellen, schaffen wir Raum für Reflektionen hinsichtlich Herkunft und Zusammensetzung der Nahrung. Das ist eine Vorbedingung dafür, systematische Desinformation und suggestive Reklame zu durchschauen.

Werbung als nie eingelöstes Versprechen

Die konstante Beschallung der massenmedialen Werbung zu hinterfragen und als planetare Strategie der materialistischen Weltanschauung zu entlarven ist Teil philosophischer Lebenskunst. Wenn wir Sinn und Zweck der Werbung gründlich untersuchen⁴⁰⁴ und uns von der unbegründeten Angst befreien, wir seien nicht mehr wie zuvor leistungsfähig, falls wir Fleisch „aufgeben“, dann wandern wir auf philosophischen Pfaden, weil wir unsere praktische Lebensgestaltung reflektieren.

*Eine einzigartige Leistung wird von uns verlangt. Wir haben zu arbeiten wie die, die die schadhafte Fundamente einer Kathedrale unter der Last des mächtigen Baues erneuern. Kein Fortschritt auf dem Gebiet des Sinnvollen ist da, unsere Ausdauer aufrechtzuerhalten. Eine ungeheure Revolution muss sich ohne revolutionäres Handeln vollziehen.*⁴⁰⁵

Nehmen wir uns vor, Verantwortung zu übernehmen. Bemühen wir uns, der Bequemlichkeit eines genießerischen Individualismus, dem sozialen Druck durch

⁴⁰³ Tuttle 2004, S. 150

⁴⁰⁴ Welche Produkte werden ganz besonders stark beworben? Welche Dimensionsunterschiede gibt es im Hinblick auf die Werbeetats von Biomärkten einerseits und Fastfoodketten andererseits? Warum werden bestimmte Arten von Nahrung aggressiv vermarktet und andere nicht?

⁴⁰⁵ Schweitzer 1996, S. 59. Stattdessen zielen multinationale Lebensmittelkonzerne darauf ab, das Dach (*Profitmaximierung*) mit dem Baumaterial des Fundaments (*Primärsektor Landwirtschaft*) auszubauen, mit dem Ergebnis, dass der Haushalt (*Ökonomie* im ursprünglichen Sinne) einstürzt.

Freunde, Familie, Medienpropaganda, dem vermeintlich guten Geschmack⁴⁰⁶ und der Angst vor dem Entzug die Kraft der Achtsamkeit entgegen zu setzen. Da der Geist bestimmt, was wir auf welche Weise wahrnehmen⁴⁰⁷, sagt die Weltanschauung weniger über die Welt als vielmehr über die innere Einstellung aus.

*Eating food is a lot like sex in that the inner images and attitudes we have are more important to our enjoyment than the physical or objective reality of which or of whom we partake. Our taste is determined, ultimately, by our mind.*⁴⁰⁸

Wahrhaftige Lebensphilosophie ist die große Kunst der Selbsterkenntnis: Staunen, Offensein, Interesse am Neuen. Sie braucht die Nähe zur Erfahrung und muss auf das Erleben des Einzelnen eingehen, um ihren Namen wirklich zu verdienen. In der Nähe zur gelebten Erfahrung liegt die Essenz von Kreativität. Im Hier und Jetzt liegt Sinn und Zweck spiritueller Praxis: Uns von Ablenkungen und Illusionen befreien, um die Funktionsweise des eigenen Bewusstseins zu erkennen – zu verstehen, wie das Bewusstsein die eigene Welt kreiert – und zu lernen, wie wir dieses Wissen als hohe Form der Lebenskunst hilfreich einsetzen.

*Es ist unsere Mutlosigkeit gegenüber dem Karma, vor dem wir kapitulieren, anstatt das von der Vergangenheit Erzeugte als einen Boden zu verstehen, der uns als Sprungbrett dient.*⁴⁰⁹

Hürden und Hindernisse

Trotz Erkenntnis der eigenen *Konditionierung* und Desillusionierung in Bezug auf *Werbestrategien* kann es sein, dass wir am *gewohnheitsmäßigen* Konsum von Tierprodukten anhaften. Dafür sorgt nicht nur die Selbstbehauptung des unbeaufsichtigten *Egos*, die den geistigen Horizont des Verstehens und Mitfühlens beschränkt, sondern auch:

1. ein wirkungsvoller Placebo-Effekt: wir beenden die Gewalt und beginnen, vegetarisch zu leben. Doch statt zuversichtlich zu sein, dass dies der erste Schritt in die richtige Richtung ist, gehen wir dabei mit der Erwartung heran, dass dadurch irgendein Mangel entsteht und wir uns wahrscheinlich schwach fühlen werden. Wenn wir uns dann einmal schwächer fühlen, denken wir daran und bringen es mit dem Fehlen fleischlicher Kost in Verbindung. Ein Placebo funktioniert aufgrund der

⁴⁰⁶ Vergleiche das Geschmackserlebnis von mindestens 30 Mal achtsam gekautem Fleisch einerseits und 30 Mal achtsam gekautem Gemüse andererseits – jeweils ohne Zugabe von Gewürzen, Saucen usw. (und jeweils ohne Après-Zigarette, um die Geschmacksknospen zu betäuben).

⁴⁰⁷ Siehe dazu S. 30 oben.

⁴⁰⁸ Tuttle 2004, S. 62. Gandhi schreibt in seiner Autobiographie (*The Story of My Experiments with Truth*) über den Sitz des Geschmackssinnes: „Many such experiments taught me that the real seat of taste was not the tongue but the mind.“ (Gandhi 1982, S. 67)

⁴⁰⁹ D. Rudhyar: „Die Umwandlung von Karma in Dharma“ In Hanson 1990, S. 250

Erwartungshaltungen, insofern der Verzehr toter Tiere mit dem Glauben einhergeht, irgendeinen Gewinn davon haben zu müssen.⁴¹⁰ Je bitterer die Medizin, umso eher wirkt ein Placebo.⁴¹¹

2. der Entgiftungsprozess bzw. der Gewöhnungs-Effekt: der Körper entfernt in den ersten drei Wochen die Gifte aus den Organen. Dadurch können wir das Unwohlsein spüren und setzen es – unwissend oder mit gefährlichem Halbwissen ausgestattet – mit dem Fehlen des Fleisches in Verbindung. Dabei kann gerade dieses temporäre Unwohlsein als durchaus positives Zeichen eines selbstreinigenden Prozesses aufgefasst werden.

3. die Unwissenheit. Wir wissen nicht, wie wir uns vegan ernähren sollen. Wir lassen etwas weg und haben keine Ahnung, womit wir es substituieren oder womit wir den Speiseplan erweitern. Bald eines weiteren –ismus überdrüssig, fallen wir entmutigt in alte Gewohnheitsmuster zurück. Indes in pseudohedonistische Gefilde flüchtend, die wir bereits kennen und die uns in der Ignoranz und Gleichgültigkeit unseres Verhaltens bestätigen, meinen wir, uns sogleich wohler zu fühlen.

Kreative Menschen sind immer weniger in Reiz-Reaktions-Mustern befangen. Sie kennen ihre Beweggründe und handeln gemäß ihrer eigenen Erwägungen. Es erfordert großen Mut, gemäß eigener Überzeugungen und Erkenntnisse zu leben, um infolge individueller, familiärer und gesellschaftlicher Kulturenerneuerung eine neuartige, sich zunehmend vervollkommnende Sensibilität zu erfahren.

Autonomie als Fähigkeit, zu antworten

Wenn Menschen zu sich selbst erwachen, kehren sie in den gegenwärtigen Moment zurück und erlernen die Kunst des achtsamen Lebens. Die Orientierung an der veganen Lebensweise ergibt sich dann ganz von selbst. Information dazu gibt es in Hülle und Fülle, doch der Zugang zu den Produktionsstätten und das Verständnis der Zusammenhänge werden erschwert, weil der Industrie-Militär-Medizin-Medien-Komplex von der Ausbeutung hilfloser Lebewesen profitiert.

The information is available, and any of us who are interested can do the research and discover that a diet based on animal foods is a primary driving force behind the most serious environmental problems we face: the ongoing extinction of species, rain forest destruction, air and water pollution, loss of water resources, global

⁴¹⁰ Oft kehren in diesem Kontext Argumente wieder, die maskulinem Wunschdenken entspringen, wie z.B. höherwertiges Protein, größere Energiereserven und Kreatinphosphatspeicherkapazitäten, sexuelle Standfestigkeit usw. Es wird dabei übersehen, dass viele erfolgreiche vegan lebende Spitzensportler wie Alexander Gangratz (Bodybuilding), Carl Lewis (Sprint), Martina Navratilova (Tennis) ein enormes Leistungspotential mit einer gewaltfreien und gesunden Ernährung vereinen.

⁴¹¹ Tuttle 2004, S. 86ff.

*warming, dependence on foreign oil, proliferation of disease, topsoil loss, drought, forest fires, desertification, habitat destruction, and even war and terrorism. This information is not publicized, however, and our understanding of it is suppressed, because eating animal foods is the elephant in our living room that we all pretend not to see – unrecognized behavior that destroys our family but is taboo to confront or discuss.*⁴¹²

Je einflussreicher die vegane Community als KonsumentInnenkreis wird, desto forcierter gestaltet sich das Lobbying der Fleischindustrie; umso vehementer werden die vermeintlichen Vorteile des Fleischkonsums medial beworben; umso auffälliger zeigt sich, wie Produkte vermarktet werden und welche Unternehmen es vorrangig sind, die ihr Werbebudget einsetzen, um ihre Waren mit positiven Assoziationen und unrealen Wunschvorstellungen zu verknüpfen.

Da jedoch die körperliche und emotionale Sensibilität und damit die Stabilität, eigenverantwortlich zu denken und selbstbewusst zu antworten, sich mit jedem Mahl verringert, sind wir oft gar nicht mehr fähig, selbständig die Wertigkeit von Informationen zu prüfen. Wie könnten wir verantwortungsvoll handeln, wenn der Kontakt zum Körper, zu den Gefühlen und den Gedanken ein bloß rudimentärer ist und wir daher keine innere Antwort, kein *instant feedback* der augenblicklichen Situation haben, d.h. wenn ein im Selbstgefühl gründendes, klares Verständnis unseres Ausgesetztseins und unserer Bezogenheit fehlt?

*Our animal-based meals are also the source of the complacency and sense of disempowerment that permit the environmental and social holocaust that our media prevent us from seeing and comprehending. Eating animal foods diminishes our sensitivity, paralyzing us by reducing our ability to respond – our responsibility.*⁴¹³

3.2.3 Blinde Flecken und blinde Gewalt

Die Entdeckungen von AnthropologInnen, BiologInnen und HistorikerInnen mögen die folgende Darstellung prähistorischer Ereignisse bestätigen. Dennoch ist jegliche Interpretation des Geschehenen eine subjektive Angelegenheit und unterliegt – trotz des Vorsatzes wissenschaftlicher „Objektivität“ – den Vorlieben des Menschen, der Vergangenes betrachtet und die Bedeutung des Geschehenen erfasst. Um Geschichte zu verstehen, ist es nötig, Fragen zu stellen und zu wissen, wonach wir suchen.⁴¹⁴

⁴¹² Tuttle 2004, S. 193

⁴¹³ Tuttle 2004, S. 195

⁴¹⁴ Darauf wies besonders Robin G. Collingwood in seinen Publikationen immer wieder hin. Er argumentierte, dass die archäologische und geschichtliche Arbeit auf einer „Logik von Frage und Antwort“ gegründet sein muss, um die Bedeutung von Artefakten verstehen zu können.

Die Frage lautet, ob es einen Zusammenhang zwischen den Gräueltaten, die wir Tieren antun und Kriegen, die wir gegeneinander führen, gibt. Vor fast dreißig Jahren betonte Roshi Kapleau in *To Cherish All Life* bereits, was Will Tuttle zu Beginn des 21. Jahrhunderts in *A World Peace Diet. Eating for Spiritual Health and Social Harmony* einer tiefgründigen und ausgereiften Überlegung für würdig erachtet:

That there is a causal relationship between the cruelty, torture, and death of human beings and the ongoing slaughter of millions of pigs, cows, fowl, and sheep, not to mention whales, dolphins, and seals, must be obvious to anyone aware of the interrelation of all forms of existence and of the karmic repercussions of our actions. By our consumption of meat we allow this carnage to continue and are part perpetrators. And because of the cause-effect relationship, we are also part victims. [...] „While we are the living graves of murdered beasts,“ asks George Bernard Shaw, „how can we expect any ideal conditions on the earth?“⁴¹⁵

Wie ist es möglich, diesen Zusammenhang *nicht* zu sehen? Kühe oder nicht Kühe, alle Tiere sind heilig, wenn wir sie mit heilen Augen und reinem Herzen betrachten. Ihr Potential allein in ihrem wirtschaftlichen Nutzen für uns zu sehen bedeutet, unser eigenes Potenzial auf den funktionalen Wert zu reduzieren, der sich aus unserer Lebensweise ergibt. Die Folgen der reduktionistischen Geisteshaltung zeigen sich nur allzu deutlich in den folgenreichen Arten der Erde, ihr Seufzen und Ächzen auszudrücken. Um selbst überleben zu können, müssen wir uns daher auf die in uns schlummernden Werte der liebenden Güte und der Achtsamkeit besinnen und unsere ethischen Überlegungen auf alle Lebewesen ausdehnen:

The most solid and enduring motivations for action are ultimately based on caring for others – in this case imprisoned animals, wildlife, starving people, slaughterhouse workers, and future generations, to name some of those damaged by our desire for animal foods. The health advantages of a plant-based diet are the perquisites of loving-kindness and awareness, and the diseases and discomfort caused by animal foods are some of the consequences that follow from breaking natural laws.⁴¹⁶

Will Tuttle untersucht die Essenz unseres kulturellen Erbes und kommt zu dem Schluss, dass wir, auch wenn es auf den ersten Blick nicht so scheinen mag, noch immer nach den Werten und Normen einer Herdenkultur leben.⁴¹⁷ Zwar gibt es Autos, Straßen, Städte und Fabriken. Doch die Gesellschaft ist grundsätzlich noch immer durch den Besitz und den Verkauf von Tieren und deren Zucht, Verarbeitung und Ausbeutung organisiert. Albert Schweitzer sagte Anfang des 20. Jahrhunderts:

Das ist das Grausige in unserer Zeit, dass die Menschen nicht nur aus Gedankenlosigkeit roh sind, sondern dass der Kampf ums tägliche Brot sie zwingt, das Letzte aus ihrem Tier herauszuholen. Nicht die Quäler sind immer die einzigen Schuldigen, sondern die, welche sie in diese Lage bringen.⁴¹⁸

⁴¹⁵ Kapleau 1981, S. 35

⁴¹⁶ Tuttle 2004, S. 93

⁴¹⁷ Tuttle 2004, S. 17ff.

⁴¹⁸ Schweitzer 2006, S. 51 (Predigt am 13.12.1908 in der Kirche St. Nicolai zu Straßburg)

Vor etwa zehntausend Jahren begann im Norden Iraks die Domestikation von Schafen. Damit nahm eine Revolution mit ungeahnten Konsequenzen ihren Anfang. Die zunehmende Kontrolle der Mobilität, der Fütterung sowie der Reproduktion bzw. selektiven Zucht der Tiere führte zum Anspruch auf Eigentum. Ziegen folgten den Schafen bald nach. Zweitausend Jahre danach wurden Rinder an den Menschen gebunden, noch einmal zwei bis viertausend Jahre später auch Pferde und Kamele. Durch Besitzanspruch und Verwandtschaftsverhältnisse entstanden im Laufe der Jahrhunderte und Jahrtausende im Bewusstsein der Menschen Konzepte, die sich im Boden patriarchalisch organisierter Gesellschaftssysteme verankerten.⁴¹⁹

*Highly charged concepts of property ownership and of male bloodlines and bloodline purity gradually emerged, of which there is ample evidence by the time the historical period began about four thousand years ago.*⁴²⁰

Die westliche Kultur orientiert sich vorrangig an den Wurzeln des Christentums, des antiken Griechenlands und der Levante. Die frühesten Erzählungen unserer Kultur entnimmt die abendländische Religionsphilosophie dementsprechend den überlieferten Schriften Homers, Hesiods sowie dem Alten Testament. In ihnen finden wir, so Tuttle, Berichte von Königen und Kriegen, wir erfahren von Kulturen, die sich um Viehhüten, Fleischessen, Sklaverei und gewaltsame Eroberungen drehen.

*At the living core of this ancient culture that became what we call today Western civilization was the absolute supremacy of humans over animals, reinforced through daily meals.*⁴²¹

Das Geldwesen entwickelte sich durch die Besitzansprüche der Machtzentren. Tatsächlich stammt der Ausdruck „Kapital“ vom lateinischen *capita* („Kopf“). Die ersten Kapitalisten waren jene Hirten, die einander Land streitig machten, damit *ihr Vieh* dort weiden konnte. Diejenigen mit mehr Vieh (i.e. Kapital) benötigten mehr Raum und hatten deswegen öfter Grund, sich territorial zu behaupten. Wildlebende Tiere und fremdsprachige (als Barbaren gebrandmarkte) Menschen wurden als Gefahr für die *eigene Herde* angesehen und als potentielle Feinde verfolgt.⁴²² Es waren elitäre Herrscher über Viehherden, die die ersten Königreiche gründeten, Menschenhandel und Kriegsführung in die Welt brachten.

⁴¹⁹ Dass es sich bei der anthropomorphen Darstellung der Götter am Olymp um Trugbilder handelt, stellten u.a. Xenophanes, Heraklit und Feuerbach fest. Ist es Zufall, dass sowohl die Herren der Welt als auch die himmlischen Götter meist männlicher Natur waren?

⁴²⁰ Tuttle 2004, S. 18

⁴²¹ Tuttle 2004, S. 23

⁴²² Es handelt sich dabei um *competitive guilds*, die sich mit anderen Spezies Nahrungsressourcen teilen. Der Fleischkonsum der Hominiden (seit etwa 2 Mio. Jahren) und ihre Beutezüge als aktive Jäger (vermutlich innerhalb 1 Mio. Jahre) brachten sowohl Mord, Raub, Wettbewerb, Dominanzverhalten, Horten, Angst vor Diebstahl und Entwicklung von Waffen als auch Teamwork, Gruppendynamik, strategische Intelligenz und Teilen mit sich. (Blair Van Valkenburgh: „The Dog-Eat-Dog World of Carnivores“ In Stanford 2001, S. 101ff.)

Battling others to acquire their cattle and sheep was the primary capital acquisition strategy; the ancient Aryan Sanskrit word for war, gavyaa, means literally „the desire for more cattle.“ It appears that war, herding animals, oppression of the feminine, capitalism, and the desire for more capital/livestock have been linked since their ancient birth in the commodification of large animals.⁴²³

Reichtum und Macht waren durch die Größe der Herde definiert, auf die ein Mensch oder eine Menschenfamilie Anspruch erhob. Auch heute werden im Taumel der menschlichen Herdenkultur – wenn auch auf subtilere Art und Weise – noch immer Gefühle, Denken und Handeln, durch die ungeheure Macht der Fleisch- und Milchindustrie beeinflusst.

Livestock in the ancient herding cultures thus defined the value of gold and silver – food animals were the fundamental standard of wealth and power. This fact gives us insight into the political might of the ranching and dairy industries that continues to this day.⁴²⁴

Riane Eisler ist der Auffassung, dass es grundsätzlich zwei Typen von Gesellschaften gibt: solche, die auf Partnerschaft und Kooperation aufbauen, und jene, die in Dominanz und Konkurrenz gründen.⁴²⁵ Partnership societies waren nach Eisler und anderen namhaften WissenschaftlerInnen verschiedener Disziplinen die Norm für viele zehntausend Jahre. Mitglieder dieser egalitären Gemeinschaften lebten bescheiden und ernährten sich von dem, was sie sammelten und subsistenzuell anbauten. Sie verehrten erdnahe Fruchtbarkeitsgottheiten und verwendeten Metall, um Gegenstände des täglichen Gebrauchs herzustellen. Kriegerische Stämme (*Kurgan invasions*) fielen in die Gebiete des Mittelmeerraums und heutigen Osteuropas über zweitausend Jahre hinweg in drei Etappen ein und zerstörten die hier vorgefundene Kultur, weil sie durch (selbst mitverursachte) ungünstige klimatische Bedingungen gezwungen waren, ihre Heimat zu verlassen, um neues Weideland zu erobern. Sie aßen hauptsächlich Tierfleisch und tranken Milch, waren hierarchisch strukturiert, huldigten himmlischen Kriegsgöttern wie Enlil, Zeus und Yahweh und errichteten Festungen. Sie stellten Metallwaffen her und verwendeten sie auch.

Violent conflict, competition, oppression of women, and class strife, according to Eisler, need not characterize human nature but are relatively recent products of social pressure and conditioning brought by the invading herding cultures whose dominator values we have inherited.⁴²⁶

In der heutigen schnellebigen Zeit, in der das Geld sogar den Wert der Zeit bestimmt, mag es obsolet erscheinen zu untersuchen, ob frühere Sozietäten wirklich existierten, die friedliebender waren als jene, die ihnen folgten. Fest steht jedoch, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen der Tendenz, Tiere gefangenzunehmen

⁴²³ Tuttle 2004, S. 22 (Hervorhebung W.M.)

⁴²⁴ Tuttle 2004, S. 19

⁴²⁵ Riane Eisler: „A Systems View of Overconsumption“ In Badiner 2002, S. 41ff.; Tuttle 2004, S. 19

⁴²⁶ Tuttle 2004, S. 20

und der Neigung, Menschen zu dominieren und wenn möglich, als Sklaven zu halten (*Prostitution; Sweatshops; Maquiladoras; Kaffee- und Kakaoplantagen*).⁴²⁷ Die Grenzen, die einst durch Territoriumsansprüche entstanden waren, gründen auf dem dialektischen Prinzip von Herren-Sklaven (Hegel). Sie finden sich heute wieder in Rassismus, Elitenbildung, und Krieg, denn

*in order to dominate and harm other people we must break the bonds that our hearts naturally feel with them. The mentality of domination is necessarily a mentality of exclusion.*⁴²⁸

Was die Agrarkultur betrifft, gab es zwei Richtungen: a) die vorwiegend von Frauen erledigte Pflanzen- und Gartenarbeit, die eine Einstellung der Pflege und Ernährung mit sich bringt und bei der im Kreislauf der Natur gearbeitet wird, oder b) die auf Kontrolle, Gewalt und Machtausübung basierende Tierhaltung.⁴²⁹

*Growing plants and gardening [...] is life-affirming and humble (from humus, earth) work that supports our place in the web of life. On the other hand, large animal agriculture or husbandry was always men's work and required violent force from the beginning, to contain powerful animals, control them, guard them, castrate them and, in the end, kill them.*⁴³⁰

Die Konsequenzen der Nutzbarmachung von fühlenden Lebewesen, die Degradierung von mystischen, geheimnisvollen Wesen zu angeeigneten, ausgebeuteten und verbrauchten Waren (*commodities*) sind enorm. Nicht nur sind wir um Dimensionen des Lebens ärmer, wenn wir uns blindlings den Gepflogenheiten der alten Herdenkultur verschreiben. Darüber hinaus tendieren wir dazu, das „natürliche Kapital“, also Natur, Land, Rohstoffe, und schließlich auch unsere Mitmenschen als *commodities* zu betrachten. Wenn wir nur in einer Welt der rasenden Bilder denken, verarmt das bunte Spektrum kindlicher Gefühlswelten. Die intuitive Weisheit der Buddha-Natur verschwindet hinter Verstandeskategorien wie die Sonne hinter Wolken. Es ist zunächst unbehaglich, ja schmerzhaft: innehalten, zur Ruhe kommen. Denn hier zeigen sich nun die Ursachen des gedankenlosen Konsumverhaltens und der Treibstoff, der den Kreislauf des Leidens aufrechterhält. In der Stille des gegenwärtigen Augenblicks verweilend können wir loslassen und Heilung erfahren.

*Once at that high cruising speed, it is painful to come down. Its intensity makes us feel alive, but the feeling is an illusion. [...] The comfort of the speeding images is seductive. But only when we slow down enough for the peripheral world to come into focus do we begin to hear and see and feel the detail of our lives and the truth and sadness of our own hearts. Only when we begin to replace the tube's images of reality with our own experience will we regain awareness of our place in nature and relearn the immense debt we owe to the natural world for the clothes in our closets, the gas in our gas tanks, and the food on our tables.*⁴³¹

⁴²⁷ Tuttle 2004, S. 21; John Robbins: „Is There Slavery in Your Chocolate?“ In Badiner 2002, S. 201ff.

⁴²⁸ Tuttle 2004, S. 23

⁴²⁹ Tuttle bezieht sich hier auf Jim Masons Untersuchungen in *An Unnatural Order*.

⁴³⁰ Tuttle 2004, S. 21

⁴³¹ Tyrone Cashman: „Where Does It Come From? Where Does It Go?“ In Badiner 2002, S. 227

3.2.4 Metaphysische Rückschlüsse: Essen und Stressen (*duḥkha*)

Die durch Willensimpulse und Handlungsintentionen entstandenen energetischen Schwingungen kommen boomerangartig zu uns zurück. Mit anderen Worten: wir ernten, was wir säen. Im Hinblick auf die ganzheitliche Betrachtung der menschlichen Ernährung spüren wir die Vibrationen, die sich im Verlauf der Nahrungsgewinnung und –aufnahme angesammelt haben, und geben sie weiter:

*As we feed them unnaturally processed, chemical-laden foods, we find our grocery stores filled with similarly toxic products posing as food. As we confine them to little boxes, we find ourselves confined in office cubicles of our own making. As we ignore animal suffering, we ignore each other's suffering. As we deny animals their dignity and privacy, we deny our own dignity and find our privacy being increasingly eroded. As we enforce powerlessness on them, we feel increasingly powerless. As we reduce them to mere commodities, we become mere commodities ourselves. As we destroy their ability to fulfill their purpose, we lose track of our purpose. As we deny them rights, we lose our own rights. As we enslave them, we become slaves ourselves. As we break their spirits, our own spirits are broken. As we sow, we reap.*⁴³²

Unheilsames Handeln fügt in erster Linie uns selbst Leid zu. Gleichzeitig sind wir nur dann geneigt, unheilsam zu handeln, wenn wir leiden. So bringen unheilsame Handlungen unser Leid zum Ausdruck und verstärken es. *Duḥkha* entfaltet seine volle Wirkung in der Unachtsamkeit gegenüber dem eigenen Leiden. Es ist weder gut noch schlecht, weder richtig noch falsch, denn es entsteht nicht aus Vergeltung; die Rückwirkung tritt ein, wenn die Bedingungen zur Reife kommen.⁴³³ Es hängt daher zunächst davon ab, ob wir *duḥkha* überhaupt als *duḥkha* erkennen.

Auch wenn unsere Sensibilität, d.h. die Kapazität, Vibrationen wahrzunehmen, eingeschränkt ist, so nehmen wir sie dennoch auf, weil der menschliche Körper (eine Anhäufung komplexer Schwingungen) betroffen ist, und der menschliche Geist, da er in enger Wechselwirkung mit dem Körper operiert, auf unbewusster Ebene durch die Vibrationen affiziert wird. Unterschwellige Angst und Aggression verstärken sich dadurch und verunmöglichen eine klare, weil sensibilisierte Sicht auf die Dinge.

*Physicists are beginning to glimpse the truth that mystics and sages have been pointing toward for centuries, that the world that appears to us through our senses is a vibrational phenomenon. Energy that vibrates within a certain range becomes perceptible to us as „matter,“ and vibrations outside that range, though not necessarily perceptible by our senses, still exist. [...] Though our mind may be blocked from seeing, feeling, or sensing the egg as a vibrational energy system, our body, which is also a vibratory system, will be affected by it at the essential vibratory level. Our body knows what vibration it is eating, as does our mind at the deeper levels beyond conscious awareness.*⁴³⁴

⁴³² Tuttle 2004, S. 49

⁴³³ Siehe oben Kap. 1.3.2, S. 28; Kap. 1.3.3, S. 31 unten.

⁴³⁴ Tuttle 2004, S. 137

Einigen mag diese Sicht der Dinge zu abgehoben klingen, ja sie mag für manche sogar absurd erscheinen. Sie mögen diese Perspektive als „zu esoterisch“ abtun, ohne sich dabei den Begriff des Esoterischen klargemacht zu haben und ohne sich seiner Bedeutung für die naturwissenschaftlichen Disziplinen gewahr zu sein. Sofern diese Sichtweise von der Einstellung herrührt, die Beschäftigung mit der Metaphysik sei ein Luxus des Geistes, ähnelt sie der Perspektive jener Ökonometriker und selbsternannter Experten, die Ökologie und Meta-Wirtschaftswissenschaft ignorieren und infolge statistischer Verblendung naturgegebene Grundlagen (Rohstoffe und Energie) mit von Menschenhand geschaffenen Gütern als Bilanzposten vergleichen, bloß weil sie beide zuvor mit einem Preisschild versehen haben.⁴³⁵

Es gilt, die Grundlagen der erfahrbaren Wirklichkeit im Herzen zu bewahren. Tatsächlich treten die Schwingungen als Geistesgegenwart und Lebensqualität einzelner Menschen und als Bruttonationalzufriedenheit menschlicher Gemeinschaften klar zu Tage. Als quantitative Frequenzbereiche jedoch sind sie nicht nachweisbar, weil wir keinerlei Instrumente zu deren Messung haben. Gleichzeitig sind sie für jeden Menschen erfahrbar, der sich ihnen vermittelt seiner sechs Sinnesportalen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Denken) öffnet.

Es erfordert großen Mut, um neue Wege zu beschreiten. Genau aus diesem Mut erwächst schließlich die wunderbare Freiheit, den Heimatplaneten als einzigartigen, sich selbst erhaltenden Organismus zu bewundern. Was wir der Erde antun, das tun wir uns selbst an. Alles kommt zurück, sowohl augenblicklich als Spur in unserem Bewusstsein als auch mit Zeitverzögerung als atmosphärische Vergiftung der menschlichen Beziehungen zur Natur als dem ewigen geheimnisvollen Prozess von Leben und Sterben.

Unser Leben kann als eine Manifestation unseres Bewusstseins verstanden werden. Die Nahrung, die unser Bewusstsein zu sich nimmt, macht uns zu dem Menschen, der wir sind, und unsere Umwelt zu der, die sie ist. Es ist tatsächlich so, dass sowohl die essbare Nahrung, die wir unserem Körper zuführen, als auch die Nahrung aus Sinneseindrücken und Tatabsichten Eingang in unser Bewusstsein finden.⁴³⁶

⁴³⁵ Schumacher 1993, S. 44ff.

⁴³⁶ Nhat Hanh 1999, S. 273, Anm. 26

3.3 „vegan“: Bewusste Ernährung als Teil spiritueller Lebenspraxis

Will Tuttle spricht die Beweggründe an, die der veganen Ernährung im Fall einer nachhaltigen Veränderung der Lebensweise vorangehen und sie begleiten:

We are waking up from the bad dream of commodifying and preying on animals. The revolution of compassion that is growing in our consciousness and culture requires that we stop eating animals not just for self-oriented health or economic reasons, but also from our hearts, out of caring for the animals, humans, and vast web of interconnected lives that are harmed and destroyed by animal-based meals.⁴³⁷

Im Jahre 1944 prägte Donald Watson in England den Begriff „vegan“, weil dieser Ausdruck im Gegensatz zu „vegetarian“ konsequenter ist und dazu motiviert, nicht aus gesundheitlichen oder anderen selbstbezogenen Gründen allein eine gewaltfreie Ernährung zu wählen. Vielmehr gelangt die hohe Wertschätzung des Lebendigen, das Wohlbefinden der in ethische Überlegungen nunmehr miteinbezogenen Tiere, der Zusammenhang von Frieden, Freiheit und Freude, von Mitgefühl, Weisheit und Gerechtigkeit ins Blickfeld. Der Eintrag in den Grundsätzen der Association of the Vegan Society lautet

Veganism denotes a philosophy and way of living which seeks to exclude – as far as possible and practical – all forms of exploitation of, and cruelty to, animals for food, clothing, or any other purpose; and by extension, promotes the development and use of animal-free alternatives for the benefit of humans, animals, and the environment.⁴³⁸

Wie sehr die vegane Revolution⁴³⁹ tief im kulturellen Bewusstsein verborgene Hintergrundannahmen in Frage stellt und damit unterschwellig zum Infragestellen der eigenen Identität und Weltanschauung führt, kann an der Reaktion der Menschen abgelesen werden, die sich zwar als offen und vernünftig bezeichnen, jedoch den *gestalt shift* der ethischen Inklusivität – den Akt des Einbeziehens der Tiere in den Kreis des Mitgefühls – noch nicht vollzogen haben.

The vegan commitment to consciously minimize our cruelty to all animals is so revolutionary in its implications that it is often summarily dismissed because it triggers cognitive dissonance and deep anxiety. We have been so ingrained with the herding mentality since birth that even those of us who consider ourselves to be quite progressive aren't typically prepared to question the exploitation of animals and humans that we cause by our food choices.⁴⁴⁰

Um den wirtschaftlichen, politischen und sozialen Umständen der Gegenwart zu entsprechen, brauchen wir kein ego-, sondern ein kosmozentrisches Bewusstsein.

⁴³⁷ Tuttle 2004, S. 27

⁴³⁸ Ebda.

⁴³⁹ Dieser Begriff wird hier im ursprünglichen Sinne von Zurück-Führen, Wieder-Überdenken, Herum-Drehen, Um-Kehren (> lat. *revolvere*) verwendet.

⁴⁴⁰ Tuttle 2004, S. 200

3.3.1 Die Situation so genannter Nutztiere im 21. Jahrhundert

Die Theorien des Behaviorismus und Sozialdarwinismus hatten in Europa besonders seit Ende des Zweiten Weltkrieges verhängnisvolle Konsequenzen für die Situation nichtmenschlicher Tiere: Sie wurden nicht nur als „*bewusstlose Instinktmaschinen*“ angesehen, sondern auch als solche behandelt.⁴⁴¹ Die Absonderlichkeiten, die in den hermetisch abgeriegelten „*Zonen der Gewalt*“⁴⁴² stattfanden, degenerierten während der vergangenen sechzig Jahre zu den klinisch distanzierten und in der Folge noch weitaus gleichgültigeren und effizienteren Methoden des Zeitalters der globalisierten Hochtechnologie und scheinen damit auf erschreckende Weise die heutige Tötungsmethodologie postmoderner Kriegsführung widerzuspiegeln.

Kapleau stellt fest: „*Animals are treated like machines that convert low-priced fodder into high-priced flesh.*“⁴⁴³ Er beschreibt die Lage von 95 Prozent aller Eier legenden Hühner in den Vereinigten Staaten, die ihr Dasein in „*Legebatterien*“ (*battery cages*) fristen.⁴⁴⁴ Sie haben keinen Raum, um ihren natürlichen Regungen nachzugeben, jegliches lebendige Interesse wird vereitelt. Der dadurch entstehende Stresspegel bewirkt, dass die Schwächsten unter ihnen zu Tode gepickt werden, weil sie der Hackordnung nicht Genüge leisten können. Aus diesem Grund werden ihnen die Schnäbel mit glühenden Eisen oder einer Guillotine-artigen Vorrichtung gekürzt (*de-beaking*). Heute kommt zur Ausbeutung so genannter Legehennen – sie produzieren etwa 300 Eier pro Jahr – hinzu, dass innerhalb der Europäischen Union jährlich etwa 300 Millionen männliche Küken – da sie für die Produktion von Eiern unbrauchbar sind und nicht schnell genug wachsen, um als menschliche Nahrung dienend Profit zu erwirtschaften – vergast (CO₂) oder zerhackt, jedenfalls vernichtet werden.

⁴⁴¹ Vgl. Balluch 2005, S. 297ff. Die Umsetzung der dualistisch-mechanistischen Perspektive Descartes' vollzog sich im Zuge der Aufklärung und industriellen Revolution in Wirtschaft, Wissenschaft und Unterhaltungsindustrie gleichermaßen. Rudolph führt den österreichischen Autor Robert Jungk an, der die Intensivmast Anfang der 1950er Jahre in den USA kennen gelernt hatte und in seinem Buch *Die Zukunft hat schon begonnen* (1952) seine Eindrücke unter der Überschrift „*Maschine Tier*“ zu Papier brachte. Ebenso weist er auf Ruth Harrisons Kritik an Englands Intensivzucht-Methoden in ihrem Buch *Tiermaschinen* (1965) hin. (Rudolph 1972, S. 123f.)

⁴⁴² „*Die ‚Zonen der Gewalt‘, zu denen ja auch die Tiermästereien und –schlächtereien gehören, werden nicht nur ein-, sondern auch abgegrenzt, möglicherweise sogar versteckt. Das ist ein scharfer Kontrast zur Lebensrealität des Mittelalters, in der es gang und gäbe war, Tiere öffentlich zu quälen und zu töten. In der Neuzeit, insbesondere im 19. und 20. Jahrhundert, kollidieren soziale Realität und private Empfindsamkeit.*“ (Rudolph 1972, S. 117f.)

⁴⁴³ Kapleau 1981, S. 23

⁴⁴⁴ „*Immer noch stammen etwa 90 % der in Österreich erhältlichen Hühnereier aus Legebatterien. Dabei werden die Hühner meistens zu fünft in so kleinen Käfigen auf schrägen Drahtgitterböden gehalten, dass jedem Huhn nur etwa 3/4 einer A4 Seite an Bodenfläche zur Verfügung steht. [...] Durch die spezielle Zucht der Masthühner zu raschem Wachstum und großer Brust, brechen sich ein Drittel aller Hühner die Beinknochen bevor sie in den Schlachthof gelangen [...]*“ (<http://www.vegan.at>, Zugriff 16.03.2008)

Dass es sich bei Schweinen um intelligente soziale Lebewesen handelt, erspart ihnen keineswegs die Torturen. Vielmehr verschlimmert sich ihre Lage noch, weil sie ein differenziertes Bewusstsein haben und sich ihrer ausweglosen Situation gewahr sind. In den überfüllten Ställen von *factory farms* verbringen Säue ihr Dasein in Ketten und unterliegen dem „*Porcine Stress Syndrome*,“ described in one farm journal as „*extreme stress... rigidity, blotchy skin, panting, anxiety, and often sudden death.*“⁴⁴⁵ Nicht zuletzt deswegen reagieren sie auf die Gefangenschaft und Folter, indem sie sich gegenseitig die Schwänze abbeißen und miteinander kämpfen. Züchter entschließen sich für die kostengünstigste Variante und damit für eine ähnliche, äußerst brutale und schmerzhafteste Prozedur wie der Schnabelamputation bei den Hühnern.⁴⁴⁶

Mutterkühen und ihren Kälbern ergeht es nicht besser. Sie werden in Zuchtställen spezialisierter Zulieferbetriebe mit eisenarmer Nahrung gefüttert, wodurch zwar ihr Metabolismus geschädigt wird, dafür aber das Fleisch hell und damit rentabel bleibt. Neben den Folgen unangemessener Tierhaltung und Überzüchtung⁴⁴⁷ beunruhigen viele Menschen die gewohnheitsmäßigen Gräueltaten nicht mehr, weil sie darüber bereits „Bescheid wissen“:

*It is common knowledge, for example, that nearly all cattlemen dehorn, brand, and castrate their animals, but how many reflect on the severe pain that all of these processes inflict on the animal? Even worse than dehorning and branding is castration, which most farmers admit causes shock and pain to the animal.*⁴⁴⁸

Was den Transport der Nutztiere zum Schlachthof betrifft, betont Kapleau die folgenreichen Stürze und den Tod durch Ersticken wegen überfüllter Lieferwägen, in denen sich die hilflosen und verwirrten Tiere stapeln. Wenn sich das Auto in Bewegung setzt, erleiden viele die Symptome einer Kinetose (*motion sickness*).

*Etwa 250 Millionen Nutztiere werden jedes Jahr in Lebendtiertransporten in der EU oft bis zu 5 Tage ohne Nahrung, Auslauf oder Rast über die Grenzen verschleppt. Dem stehen EU-Importe von etwa 120 Millionen lebender Tiere pro Jahr gegenüber. Nicht selten verenden ganze Schiffsloadungen von Tieren bei der Fahrt über das Mittelmeer. Etwa 20 LKWs mit z.B. 250 Kälbern oder 35 erwachsenen Rindern queren jeden Tag von Norden nach Süden durch Österreich. Das im internationalen Vergleich relativ restriktive österreichische Tiertransportgesetz wurde nie angewandt, und letztendlich vom EU-Gerichtshof ausgehebelt. Eingerrichtete Labestationen werden nicht angefahren, die laxen EU-Richtlinien so schlecht kontrolliert, daß ihre Einhaltung praktisch nie vorkommt.*⁴⁴⁹

⁴⁴⁵ Kapleau 1981, S. 25

⁴⁴⁶ „Die neugeborenen Ferkel bekommen bei vollem Bewußtsein die Zähne mit der Zange geschnitten und den Schwanz um die Hälfte gekürzt. Die männlichen Ferkel werden auch gleich von völlig ungeschultem Personal und ohne Anästhesie kastriert.“ (<http://www.vegan.at/>, Zugriff 16.03.2008)

⁴⁴⁷ „Durch Überzüchtung und grausame Haltungsbedingungen haben viele Rinder in Daueranbindung Klauenverformungen, offene Gelenkwunden, Gebärmuttervorfall, Dackelbeinigkeit und Schwanzspitzenentzündung.“ (ebda.)

⁴⁴⁸ Kapleau 1981, S. 26

⁴⁴⁹ <http://www.vegan.at/>, Zugriff 16.03.2008

3.3.2 Warum kein Fleisch?

Unbeschreibliches Leid der Tiere

Trauer, Verzweiflung, Einsamkeit, Angst, Schmerz, Verwirrung, Panik. Diese Eindrücke sorgen dafür, dass der erste Besuch im Schlachthaus in den meisten Fällen zugleich der letzte Besuch bleibt. Leo Tolstoi wird der Ausspruch zugeschrieben: „Solange es Schlachthäuser gibt, wird es Schlachtfelder geben.“⁴⁵⁰ Um die Zusammenhänge nicht sehen zu müssen, desensibilisieren wir Sinnestore und Geist immer mehr. Menschen greifen zu Alkohol, rauchen, schauen weg, lenken sich ab.

Vermeidbarer Welthunger

60 Prozent des weltweit angebauten Getreides enden als Futtermittel für Tiere. Mit dem Getreide, das an sie verfüttert wird, können Millionen Menschen ernährt werden.⁴⁵¹ Derzeit hungern rund 850 Millionen Menschen auf der Welt, etwa 15 Mio. Kinder sterben jährlich an chronischer Unterernährung. 80 % dieser Kinder leben in Ländern, die einen Nahrungsüberschuss aufweisen. Doch das Getreide landet in Tiermägen, das Fleisch in den Mägen von EuropäerInnen. Wer Fleisch isst, steht damit über den Umweg des Weltmarktes in Konkurrenz mit den Ärmsten der Welt und schafft Hunger, weil die Erträge der Soja- und Getreideernten nicht in den Mägen der hungernden Kinder, sondern in jenen der eingesperrten Rinder landen, damit Menschen in Industriestaaten ein „Steak“ essen können.⁴⁵² Die Macht- und Geldgier multinational operierender Konzerne zerstört auch die Existenzgrundlage unzähliger Bauern auf der ganzen Welt, weil Patente auf gentechnisch veränderte Organismen und sogar auf Schweine-Erbgut angemeldet werden.⁴⁵³

Direkte und indirekte Umweltschäden

Intensive Tierzucht ist verantwortlich für *Bodenerosion*, *Versteppung*, *Entwaldung* und *Klimawandel*. Die für die Fleischerzeugung genutzten Flächen verwandeln sich rasch von fruchtbarem Boden in leblose Wüsten. 325.000km² Regenwald wird jedes Jahr vernichtet, um dort Tiere für den Verzehr zu züchten.

⁴⁵⁰ Brennglas 2003, S. 12

⁴⁵¹ Gold 1995, S. 56. Siehe auch Punkt 6: „Ineffizienz“

⁴⁵² <http://www.fao.org/> (Zugriff 25.05.2008)

⁴⁵³ Eine sehenswerte Reportage dazu: „Arme Sau“ auf <http://video.google.de> (Zugriff 16.06.2008)

Beinahe ein Fünftel (18 %) der weltweiten anthropogenen treibhauswirksamen Emissionen v.a. Methan (CH₄), gehen auf die Viehzuchtindustrie zurück.⁴⁵⁴

Ozeane werden leergefischt, Ökosysteme zerstört, Leben vernichtet. Fische sind die Nieren bzw. die Leber der Meere, d.h. in ihnen sammeln sich die Schadstoffe an. Durch Riesennetze erleiden nicht nur Shrimps, sondern auch Schildkröten, Delphine („catch and release“) und andere Tiere den qualvollen Erstickungstod. Beim Angeln wird der Haken den Fisch die hochsensiblen Lippen durchbohren, was mit einem Zahnarztbesuch verglichen werden kann, bei dem alle Zähne ohne Narkose gezogen werden. Besonders die großen Fische (z.B. Thunfisch) sind, da sie kleinere fressen, geradezu *hochtoxisch* (Polychlorbiphenyle, Dioxine, Blei, Cadmium, Quecksilber), weil sie in Fettgewebe und Organen die Schadstoffe in konzentrierter Form transportieren. Wir rauben Leben und sind für kurze Zeit satt; doch werden auf Dauer krank oder erleiden gleich eine Fischvergiftung. Das ist ein hoher Preis für Omega-3 Fettsäuren, die sich auch in Walnüssen, Sojabohnen, Hanföl und Tofu finden. Zur Frage nach Umweltschäden gehört auch die Debatte um gentechnisch manipulierte Organismen. Der Großteil der GMOs (v.a. Mais und Soja) wird zu Futtermitteln verarbeitet und gelangt so über die Nahrungskette auch in menschliche Nahrung.⁴⁵⁵

Verschwendung und Verschmutzung von Land und Wasser

Etwa ein Drittel der weltweit zu Tage geförderten fossilen Brennstoffe (Öl, Gas, Petroleum) werden für die Aufzucht und Erhaltung von Nutztieren verbraucht.⁴⁵⁶ Unmengen an Trinkwasser und anderen Ressourcen werden für Reinigung, Fütterung, Bewässerung etc. verwendet. Um 1kg Fleisch zu erzeugen, bedarf es mehr als 20.000 Liter Wasser und 22kg Getreide. Zur Wahl stehen 185kg Rindfleisch oder 22.500kg Kartoffeln pro Hektar Land.⁴⁵⁷ Thich Nhat Hanh zitiert das schockierende Ergebnis einer Studie: „*The world's cattle alone consume a quantity of food equivalent to the caloric needs of 8.7 billion people, more than the entire human population on earth.*“⁴⁵⁸

⁴⁵⁴ <http://www.vegan.at/klimawandel> (Zugriff 25.05.2008)

⁴⁵⁵ Genmais dient hauptsächlich Rindern, Gensoja vorrangig Hühnern und Schweinen als Futter. Die Produkte von Tieren, die mit Genfood gefüttert wurden, müssen für KonsumentInnen nicht als solche gekennzeichnet sein! Dies betrifft nicht nur Fleisch und Wurst, sondern auch Milch- (Milch, Schlagobers, Magermilchpulver, Süßmolkepulver etc.) und Eiprodukte (Volleipulver, Eierteigwaren). (http://www.global2000.at/pages/tgen_kennzeichnungspflicht.htm, Zugriff 17.09.08)

⁴⁵⁶ <http://www.footprint.at/> (Zugriff 25.05.2008)

⁴⁵⁷ http://www.vegan.at/warumvegan/umwelt/wieviel_fleisch.html (Zugriff 27.05.2008)

⁴⁵⁸ Thich Nhat Hanh: „Looking Deeply at the Nutriment“, In Badiner 2002, S. 72

Menschliche Krankheiten

Toxine sammeln sich besonders im Fettgewebe und in den Organen geschlachteter Tiere. Mit der Nahrung schleusen Menschen diese Gifte in den Organismus ein. Insofern Fleisch fett ist, macht Fleisch fettleibig, d.h. übergewichtig (Adipositas). Darüber hinaus fördern Toxine, Antibiotika, Stresshormone in tierischen Produkten Krebs⁴⁵⁹, Herzkrankheiten⁴⁶⁰, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Cholesterolüberschuss, Impotenz, Schlaganfall, Diabetes, Arthritis, Appendicitis (Blinddarmentzündung), Osteoporose, Lebensmittelvergiftung, Demenz, Alzheimer, BSE (Creutzfeldt-Jakob-Krankheit), Hühnerseuche usw.⁴⁶¹

Ineffiziente Energiebilanz

Etwa 70% der Energie der aufgenommenen Kalorien werden für Verdauung und Ausscheidung verwendet. Statt die tägliche Ernährung umzustellen, Maßnahmen zur Prävention von Armut und die Investitionen in sanitäre Einrichtungen und Umweltfaktoren zu verstärken, die diese Krankheiten mitverursachen, verbraucht die schulmedizinische Forschung ein Vielfaches an finanziellen Ressourcen, um die Symptome der oben genannten Krankheiten zu behandeln.⁴⁶²

Vernichtung nutzloser Geburten

Die überschüssigen Kälber von „Milchmaschinen“ (Kühe waren einmal das Sinnbild der Mutter!) werden nach ihrer Geburt geschlachtet. Ebenso ergeht es männlichen Küken, weil sie aus rein ökonomischer Sicht „nutzlos“ sind. Im Jahr 2008 betrifft dieses Schicksal in Europa allein etwa 300 Millionen Lebewesen.

Wiederkehr quälender Ungerechtigkeit

Kastration, Enthornung und Branding sind für Mastochsen äußerst schmerzhafteste Vorgänge. Sie spiegeln sich wider in den folgeschweren Beschneidungsritualen der patriarchalisch organisierten Gesellschaften dieser Erde.

⁴⁵⁹ Gold 1995, S. 44ff.

⁴⁶⁰ Gold 1995, S. 47ff.

⁴⁶¹ <http://www.fao.org/ag/againfo/home/en/index.htm> (Zugriff 25.05.2008)

⁴⁶² Gold 1995, S. 49f.

3.3.3 Warum keine Milch?

Die Herrschaft über das weibliche Prinzip⁴⁶³

Kühe werden in regelmäßigen Abständen geschwängert, damit sie Milch geben. Der ganze Organismus steht unter ständigem *Druck, produzieren zu müssen*. Ungefähr vier, fünf Jahre ist das möglich. Ihre natürliche Lebensspanne beträgt etwa 25 Jahre. Doch unter diesen Bedingungen brechen sie nach einem Fünftel ihrer potenziellen Lebenszeit zusammen und werden zu Fleisch minderer Qualität weiter verarbeitet oder/und finden im Hamburgeresser ihr endgültiges Schicksal.

Kälber werden gleich nach der Geburt von ihren Müttern getrennt. (Man stelle sich die Verzweiflung vor, die eine Menschenmutter durchmacht, wenn ihr das eigene Kind auf diese Art entrissen wird!) Wir stehlen der Kuh das Baby und dem Baby die Milch. Immer und immer wieder. Der *emotionale Stress*, den sie durchmachen, findet sich in der menschlichen Gesellschaft als Zivilisationskrankheit Depression oder in Form unablässiger Geschäftigkeit (Managerkrankheit) wieder.

Die überschüssigen Euterzitzen werden den Kühen ohne Narkose abgezwickelt, um die Melkmaschine anzubringen. An diesen schmerzhaften Wunden bilden sich Eiterherde und Entzündungen, es siedeln sich *Parasiten und Bakterien* an. Die Kühe selbst magern ab, ihre restlichen Euter sind übernatürlich groß und anfällig für Infektionen. Da kranke Kühe nicht produktiv genug für die Anforderungen des „freien Marktes“ sind, befinden sich Antibiotika-Restbestände in der Milch.

Unnatürlichkeit – Unverdaulichkeit

Nur der Mensch trinkt die Muttermilch eines anderen Tieres und hält dieses Verhalten für so selbstverständlich, dass den eigenen Kindern Schulmilch verabreicht wird. Dabei leiden Menschen immer häufiger an Allergien und an Laktoseunverträglichkeit. Die zahlreichen Fälle von Laktoseunverträglichkeit sind ein deutliches Zeichen, dass die Milch von Mutterkühen für Kälber und nicht für Menschenkinder gedacht ist. Statt sich auf pflanzliche Produkte umzustellen greifen viele Menschen aus Gewohnheit trotzdem weiterhin zu (laktoseloser) Kuhmilch.

⁴⁶³ Tuttle 2004, S. 109ff.

Menschliche Krankheiten

Im Alter fördert die Milch Osteoporose, weil dem Körper durch das zugeführte (nicht verwertbare) Kalzium signalisiert wird, dass die körpereigene Produktion von Kalzium eingestellt werden kann bzw. soll. Osteoporose ist in der westlichen Gesellschaft weit verbreitet. Milchprodukte verschleimen die Darmflora. Im Volksmund heißt es euphemistisch dazu: „Käse schließt den Magen“.

Toxische Inhaltsstoffe

a) *natürliche (tierliche) Schadstoffe* für den Menschen: Östrogen, Laktase, Casomorphin (suchtfördernd), Casein (ein Milchprotein, das zu grob für menschlichen Zellaufbau ist, wodurch sowohl starker Druck auf das Immunsystem als auch die Bildung von Säurerückständen entsteht, weil Menschen für dessen Spaltung das Enzym Rennin fehlt), Parasiten, Bakterien, Eiter. Außerdem, teilweise durch a) bedingt,

b) *zugegebene Wachstumshormone* (z.B. InsulinGrowthFactor-1, wodurch Zellen unnatürlich rasch anwachsen – wie durch Casein fördert die unangemessene Inanspruchnahme des Immunsystems Brustkrebs und Prostatakrebs), Antibiotika, Tranquilizer, Pestizidrückstände von Tierfuttermitteln etc.

Besonders für Kinder ist Milch schwer verdaulich. Sie fördert Diabetes, Koliken, Blinddarmentzündung, Gastroenteritis, Streptokokken, Anämie, Erkältungen, Fieber, Allergien, nicht zu vergessen die psychologischen Auswirkungen der Schwingungsenergie von Milchprodukten (Trauer, Unruhe, Angst etc.⁴⁶⁴).

Zum Eiweiß-Mythos

In pflanzlicher Nahrung findet sich grundsätzlich genügend Protein. Es gibt kein höherwertiges/niedrigwertiges Protein. Es ist auch nicht notwendig, auf die bestimmte Kombination gewisser Nahrungsmittel zu achten. Zuviel Protein schädigt die Nieren. Gesund sind etwa 10 % der gesamten Kalorienaufnahme. Nicht auf die Zufuhr von Protein kommt es schließlich an, sondern auf die Aufnahme jener neun essentiellen Aminosäuren, die wir mit der Nahrung aufnehmen müssen. Bei der ausgewogenen *gemüse-* und *obsthältigen* Ernährung ist ausreichend dafür gesorgt. Jede Ernährungsumstellung ist dabei umsichtig zu gestalten.

⁴⁶⁴ Siehe oben S. 107

3.3.4 Und Käse?

Käse besteht aus Milch, Salz und Gewürzen. Die oben genannten Gründe, keine Milch zu sich zu nehmen, treffen auf Käse noch verstärkt zu, denn für das kurzfristige Geruchs- und Geschmackserlebnis braucht es viele Liter Milch. Das gilt auch für andere (meist mit Zucker präparierten) Milchprodukte.

*Cheese is especially destructive because it requires from 30 to 60 litres of milk to make just 1 kilo of cheese. The other high-fat products such as butter, cream, and ice cream also require enormous amounts of land, water, and fossil fuels, because so much grain is required for their production. This grain, and the land and resources used to grow it, could go instead to feeding hungry and starving people. Thus, eating milk products contributes to the shortage of food our world is experiencing, and the conflicts that this causes.*⁴⁶⁵

3.3.5 Warum keine Eier?

Die völlige Dominanz über das Feminine

Gewalt, Unterdrückung und Diebstahl prägen den Prozess der Massentierhaltung. Hennen müssen produzieren, bis sie schlachtreif sind. Ihre Körper werden für den maximalen Profit manipuliert. Fühlende weibliche Lebewesen werden zu Produktionseinheiten degradiert, die 2,5 Mal mehr Eier (d.h. bis zu 300 Eier/Jahr) als in natürlicher Umgebung legen. Die Lege-Hennen sind als „Eiermaschinen“ in verdreckte, überfüllte Käfigen gesperrt. Sobald sie nicht mehr produktiv genug sind, werden sie kostensparend ermordet (vergast/ zu Tierfutter verarbeitet).⁴⁶⁶

Sie leben, um als Sklavinnen im eigenen Kot, Urin und Ammoniumgestank für die „Herren der Schöpfung“ – die in der Mentalität des Speziesismus⁴⁶⁷ gefangen sind – Nahrung zu produzieren und danach als Futter entweder für die kommende Sklavinnen-Generation oder für „Haus“-Tiere (einer anderen Spezies) zu enden.

⁴⁶⁵ <http://www.worldpeacediet.com/2008/03/thinking-of-dri.html> (Zugriff am 25.04.2008)

⁴⁶⁶ Filme wie *Unser täglich Brot* (2005), *We feed the World* (2005) und *Earthlings* (2003) zeigen die unhaltbaren Zustände in den Produktionsstätten unserer Nahrung, die enge Verbindung mit dem Hunger auf der Welt und die verheerenden Entwicklungen im Hinblick auf einen auch für die menschliche Spezies immer unbewohnbareren Planeten Erde.

⁴⁶⁷ Der Begriff **Speziesismus** wurde im Jahr 1970 von Richard Ryder – der seine philosophische Ethik wie Schopenhauer im Mitleid begründet sieht (!) – entwickelt und bezeichnet „die willkürliche Benachteiligung anderer aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einer bestimmten Tierart“ (Balluch 2005, S. 297f.) So wie Rassismus, Sexismus und Nationalismus führt auch Speziesismus zur willkürlichen Einschränkung ethischer Überlegungen und zum Ausschluss fühlender Lebewesen aus dem Kreis des Mitgefühls.

Konstanter physischer und psychischer Stress

Wie bei der Milchproduktion ist auch die Situation der „Legehennen“ von *Angst, Stress, Gestank und Enge* geprägt. Vollgestopft mit Hormonen und eingekerkert wird jeglicher natürliche Impuls im Keim erstickt.

Der Akt des Tötens

Ein Ei zu zerbrechen ist in manchen buddhistischen Traditionen bedenklicher als das Essen von Fleisch. Richard Gombrich berichtet aus seinen Erfahrungen in Burma:

*To break an egg is to take life, which means that in one way eggs are worse than any meat, because the „killing“ is committed on the spot by the cook.*⁴⁶⁸

Menschliche Krankheiten

Immerzu Eierlegen macht die Hennen krank, Eieressen macht Menschen krank. Wie alle anderen Tierprodukte sind auch Eier reich an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin (LDL) und tierischem Protein. Diese Inhaltsstoffe *verstopfen Arterien, übersäuern Blut und Körpergewebe, schädigen das Immunsystem* und versetzen den KörperGeist in *Stress*, kurz: sie verursachen *duḥkha*. Darüber hinaus enthalten Eier Antibiotika, Pestizide sowie chemische, hormonelle und bakterielle Rückstände (z.B. Salmonellen). Eier zu verzehren bringt es mit sich, die mit der Produktion von Eiern verbundenen Schwingungen des Unglück und der Verzweiflung unbewusst aufzunehmen.⁴⁶⁹

Mögen auch – was zu bezweifeln ist – zukünftige wissenschaftliche Erkenntnisse einen oder mehrere dieser Sachverhalte in Frage stellen; mögen im Zuge von „Bio“- und „Wellness“-Produktangeboten die Lebens- und Sterbensbedingungen der Tiere verbessert werden – was bereits geschieht – so sind wir zu einer ganzheitlichen Lebens- und Weltanschauung doch nur gelangt, wenn wir die ethische Überzeugung auf dem soliden Fundament universeller Wahrheiten zu errichten vermögen.

*Rather than relying on science to validate veganism and our basic herbivore physiology, we may do better by calling attention to universal truths: animals are undeniably capable of suffering; our physical bodies are strongly affected by thoughts, feelings, and aspirations; and we cannot reap happiness for ourselves by sowing seeds of misery for others. Nor may we be free while unnaturally enslaving others. We are all connected. These are knowings of the heart and veganism is, ultimately, a choice to listen to the wisdom in our heart as it opens to understanding the interconnectedness and essential unity of all life.*⁴⁷⁰

⁴⁶⁸ Gombrich 1991, S. 305

⁴⁶⁹ Tuttle 2004, S. 125ff.

⁴⁷⁰ Tuttle 2004, S. 208 (Hervorhebung W.M.)

3.3.6 Natürliche Intelligenz und menschliche Physiologie

Wirkliche Liebe entspringt der tiefen Einsicht in die Relativität zusammengesetzter Phänomene und dem Verständnis der Bedingtheit menschlicher Freiheit. Sie ist weniger ein Gefühl als vielmehr eine Art, vollkommen präsent zu sein. Liebende Güte uns selbst und anderen gegenüber ist eine stets gegenwärtige, natürliche Quelle erfrischender Energie, die uns zu hilfreichem Handeln anleitet und die uns ermutigt, den wechselhaften Gegebenheiten des Lebens auf intelligente Weise zu begegnen. Intelligenz heißt offen zu sein für das, was wir nicht sehen wollen: Alle Dinge sind zusammengesetzt und vergänglich. Intelligenz kann auch als Fähigkeit, bedeutungsvolle Verbindungen herzustellen, aufgefasst werden:

Simply stated, intelligence is the ability of any system to make connections that are meaningful and helpful for that system in its relations with other systems. Ecologist Gregory Bateson, for example, defined mind as a pattern of organization that is essential to all living systems. Mind is not limited to certain life forms, but also pervades ecosystems and the universe as the interrelating and organizing „pattern which connects.“⁴⁷¹

So wie der menschliche Geist auf Weisheit, so ist die menschliche Physiologie auf Frieden ausgerichtet: Menschen besitzen weder Reißzähne noch scharfe Klauen; statt dessen höchste Sensibilität in *Fingerspitzen und Lippen*; die *Zähne* des menschlichen Gebisses sind drei Mal so weich wie die Zähne fleischfressender Wesen (d.h. statt etwa 5 % bei Karnivoren nur 1,5 % Magnesiumphosphat); der menschliche *Kiefer* ermöglicht das Zermahlen von Getreide und Pflanzen durch seitliches Verschieben (statt auf/zu klappen wie z.B. bei Krokodil oder Raubkatze). Das im Speichel reichlich enthaltene Enzym *Ptyalin* dient dem Auflösen komplexer Kohlenhydrate, den Hauptenergielieferanten des menschlichen Organismus; Fleisch enthält keine komplexen Kohlenhydrate und auch keine Ballaststoffe. Die letzteren aber benötigt der menschliche *Darm*, da er etwa zwölf Mal so lang ist wie unser Körper (bei Carnivoren nur dreimal so lang). Außerdem ist er keineswegs so glatt wie bei den Raubtieren, die das Fleisch schneller wieder aus dem Körper ausscheiden können; stattdessen beherbergt er zahlreiche winzige Zotten („Villi“), wodurch die Nährstoffe ins Blut gelangen. Ebenso ist die *Magensäure* bei Carnivoren um ein Vielfaches konzentrierter als beim Menschen.⁴⁷² Am ehesten sind Menschen daher als frugivore Herbivoren zu klassifizieren. Wir sind darauf ausgerichtet, unseren Organismus mit Früchten, Samen, Gemüse, Nüssen, Wurzeln und Blättern zu ernähren.⁴⁷³

⁴⁷¹ Tuttle 2004, S. 34

⁴⁷² Tuttle 2004, S. 66ff.

⁴⁷³ Tuttle 2004, S. 69

Woraus sie auch bestehen mag, die Nahrung stellt in jedem Fall die essentiellste Verbindung sowohl zur natürlichen Ordnung als auch zum kulturellen Erbe der Menschheit dar. Bewusst lebende Menschen können die notwendige Verknüpfung sehen und erkennen dadurch das Prinzip von Ursache und Wirkung. Klar zu sehen, was auf dem Teller liegt, und achtsam zu prüfen, welche Ursprünge und Folgen die von uns empfangene Nahrung hat, ist ein Aspekt wahrer Intelligenz.

The first kind of nutriment the Buddha spoke about is edible food. He advised us to eat mindfully so that compassion can be maintained in our heart. He knew that compassion is the only kind of energy that helps us relate to other living beings, including human beings. Whatever we eat or drink, whatever we ingest in terms of edible food should not contain the toxins that will destroy our body. [...] This body has been transmitted to us by our parents. [...] We have been using a lot of wheat and oats in order to feed animals for food, and the way we raise animals for food is very violent. We destroy Mother Earth. You see, the simple act of eating can be very violent.⁴⁷⁴

Wir essen entweder Pflanzen oder Tiere. Wenn wir uns die Zeit nehmen, um innezuhalten und die Courage⁴⁷⁵ aufbringen, um genau hinzusehen, dann sehen wir im ersten Fall Felder und Wälder, Obstgärten und Bäume, Sträucher, Erde und jene Menschen, die sich um Anbau und Ernte kümmern. Im zweiten Fall sehen wir Schlachthäuser, Ketten, Blut, Knochen, tote Leiber, Kot, Urin, Fett und das aus lebenden Wesen heraus geschnittene Muskelfleisch.

Ob Nahrung bekömmlich ist oder nicht, entscheiden nicht nur die Herkunft und Zusammensetzung. Auch die innere Einstellung spielt eine große Rolle: Ist es Nahrung für das Ego, etwas, das du dir einverleibst, um größer und stärker zu werden? Teilst du gerne mit anderen? Trittst du bewusst in Beziehung mit der Nahrung, reflektierst über ihre Herkunft und bist dankbar, dass dein Weiterleben durch sie ermöglicht wird? Worauf gründen die Entscheidungen, was du isst? Alle spirituellen Meister betonen den hohen Stellenwert geistiger Grundhaltungen und Praktiken im Hinblick auf die Ernährung. Mahātma Gandhi erinnert uns daran: „*The most violent weapon on earth is the table fork.*“

Die Entscheidungen, die wir in den durch materiellen Reichtum privilegierten Ländern in Bezug auf die Ernährung treffen, gründen zumeist auf dem von einigen mächtigen Konzernen propagierten kulturellen Gedankengut. Sie haben weit reichende Konsequenzen. Jean Ziegler, UN-Sonderbotschafter für das Recht auf Nahrung weist in seinen Publikationen immer wieder darauf hin.⁴⁷⁶ Ebenso verweist der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh auf den Zusammenhang, der zwischen

⁴⁷⁴ Thich Nhat Hanh: „Looking Deeply at the Nutriments“, In Badiner 2002, S. 71

⁴⁷⁵ > lat. *cura*, Sorge, Neugier; franz. *coeur*, Herz

⁴⁷⁶ So z.B. in seinen bekannten Werken *Das Imperium der Schande* und *Die neuen Herrscher der Welt*.

einer auf Tierprodukten basierenden, verschwenderischen Ernährung und dem vermeidbaren Sterben zahlloser Kinder durch Verhungern besteht:

*Jeden Tag sterben auf der Erde 40 000 Kinder aus Nahrungsmangel. Wir hier im Westen, die wir uns voll stopfen und Getreide an Tiere verfüttern, um deren Fleisch zu essen, verzehren letztlich das Fleisch dieser Kinder. [...] So zerstören wir Leben und Glück unserer Mitgeschöpfe. Durch die Übung des achtsamen Essens werden wir gewahr, dass wir dabei unsere Mutter, unseren Vater und unsere Kinder essen. Wir verzehren die Erde.*⁴⁷⁷

Die momentane Situation unserer Ernährungsgewohnheiten stellt ein wesentliches Hindernis dar, um als Menschen in Frieden miteinander zu leben. Will Tuttle vertritt die These, dass die sich in der Welt manifestierende Gewalt durch die Gewalt in der Ernährungsweise, d.h. in unseren täglichen Entscheidungen bezüglich dessen, was auf unserem Teller landet, entsteht. Die Konsequenzen unserer Handlungen spiegeln sich im Unbehagen des Individuums, in der Zerrüttung der Gesellschaft, in Streit, Zwietracht, Krieg und im Zerstören der natürlichen Umwelt wider. Intelligenz bedeutet, den leidvollen Kreislauf von Angst, Lügen und Gewalt zu durchbrechen und aufzuhören, Zusammenhänge zu leugnen, zu verharmlosen und zu vertuschen.

*Forcing horror on animals, we find horror in the mass media and in popular entertainment increasing. As we kill young animals for food, we find child and teen suicide skyrocketing. As we purposefully enrage animals, as in rodeos, we find our own rage increasing. As we purposefully induce fear in them, as in laboratory experiments on fear, we find our own chronic fear increasing. As we force osteoporosis on them by pushing them to overproduce milk and eggs, we find ourselves suffering an epidemic of osteoporosis. As we intentionally overfeed them to create the swollen and diseased duck and goose livers we eat as foie gras, we find ourselves chronically over-eating foods with toxic residues and thereby damaging our livers and other internal organs. As we force animals to be fat, diseased, overcrowded, anxious, and stressed, we become the same.*⁴⁷⁸

Hauptsächlich erwacht der Mensch nicht zu seiner natürlichen Intelligenz, weil Angst, Komfortsucht und der Wunsch nach Sicherheit ihn daran hindern. Das kleine Selbst bleibt in der eigenen Meinung befangen, weil es aufgrund persönlicher Präferenzen und „absoluter Präsuppositionen“⁴⁷⁹ an schädlichen Verhaltensmustern festhält und somit bloß für jene Schwingungen empfänglich bleibt, deren Frequenzen sich in der Orientierungslosigkeit der eigenen Bestrebungen zeigen.

Um das Überleben der Gattung Mensch zu sichern, müssen wir uns als Individuen emotional und spirituell weiterentwickeln. Indem wir lernen einzusehen, auf welcher geheimnisvollen Weise alle Kreaturen miteinander verbunden sind, verändern wir unser Denken und Handeln auf nachhaltige Weise. Um das zu tun, müssen wir zuerst Verbindung mit uns selbst herstellen.

⁴⁷⁷ Nhat Hanh 2004, S. 118

⁴⁷⁸ Tuttle 2004, S. 48f.

⁴⁷⁹ http://de.wikipedia.org/wiki/Robin_George_Collingwood (Zugriff am 19.05.2008)

3.3.7 Spirituelle Gesundheit und soziale Harmonie

Die vegane Lebensphilosophie ist lebendig und praktikabel. Sie führt zu geistigem und körperlichem Wohlbefinden. Die Philosophie des Buddhismus ist eine praktisch anwendbare Methode, um das Leiden zu erkennen und zu lindern, dem wir und andere Lebewesen ausgesetzt sind.

*Der Buddhismus ist keine Kollektion von Anschauungen. Er ist ein Übungsweg, der uns hilft, falsche Ansichten zu eliminieren. Die Qualität unserer Anschauungen lässt sich immer weiter verfeinern. Aus der Perspektive der letzten Wirklichkeit bedeutet Rechte Anschauung die Abwesenheit aller Anschauungen.*⁴⁸⁰

Es scheint unvorstellbar, als Individuum, Gesellschaft oder als Planet ganzheitlich gesund zu sein, wenn hartnäckig die Illusion aufrechterhalten wird, dass wir voneinander getrennte Entitäten sind. Selbsterkenntnis bedeutet im Endeffekt, sich selbst zu vergessen. Die oberflächliche Beschäftigung mit der eigenen Person und die Beschränkung auf die menschliche Agenda führt u.a. dazu, dass wir übersehen, wie sich die Behandlung von Tierkindern auf erschreckende Weise mit der Behandlung von Menschenkindern in Krisengebieten überall auf dem Globus deckt.

*Since bovines in the wild easily live twenty to thirty years, the industry, in killing calves, steers, and dairy cows at the ages of several months to several years, is really killing infants and children. In this it is the same as the industries that confine and kill lambs, pigs, chickens, turkeys, and fish: all are pushed to grow abnormally quickly and are slaughtered young. Similarly, in the wars we inflict upon each other, children suffer and die the most, and more than ever are even forced to do the killing. The animal food culture promotes domination and exploitation of the female and the feminine, which are full of life-giving and nurturing powers, and of infants and children, who are full of the powers of innocence and growth.*⁴⁸¹

Während AnthropozentrikerInnen die Ansicht vertreten, dass nur Menschen von moralischer Bedeutung sind und NichtanthropozentrikerInnen meinen, dass auch Tiere von moralischer Relevanz sind, behaupten beide Gruppierungen, dass es sich bei den Beziehungen von Mensch und Tier um ein Nullsummenspiel handelt: Was einer gewinnt, muss der andere verlieren.

Im Gegensatz dazu erläutert Peter S. Wenz in seinem Beitrag „Tierrechte im sozialen Kontext“⁴⁸² die synergistische Position. Er behauptet,

*dass die Achtung der Tiere allgemein und langfristig das menschliche Wohlergehen verbessert. Wenn die Tiere gewinnen, gewinnen auch die Menschen. Ebenso gilt: Wenn die Tiere verlieren, verlieren auch die Menschen.*⁴⁸³

⁴⁸⁰ Nhat Hanh 1999, S. 60

⁴⁸¹ Tuttle 2004, S. 121

⁴⁸² IATH 2007, S. 134ff.

⁴⁸³ IATH 2007, S. 134

Den Edlen Achtfachen Pfad zu realisieren bedeutet letzten Endes, vor *duḥkha* die Augen nicht zu verschließen und die Vier Edlen Wahrheiten vollkommen zu erfassen. Den pfadlosen Weg zu beschreiten beinhaltet, das Gesetz von *karma* einzusehen, d.h. den eigenen Beitrag zum Leiden zu erkennen und dafür die Verantwortung zu übernehmen. Es bedeutet, „zu allen Wesen ein unbegrenztes Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut [zu] entfalten, im Wissen um das Streben aller Lebewesen nach Glück.“⁴⁸⁴

Deshalb ist es an der Zeit, die Philosophie (wieder) in das Leben einzubinden und ihre Erkenntnisse praktisch umzusetzen. Ich spreche von einer Philosophie des Lebens, nicht von einem methodologischen Instrument zum Lösen verzwickter Sprachspiele, auch nicht von denkakrobatischen Verrenkungen akademischer Expertenzirkel, sondern von Philosophie in ihrem ursprünglichen Sinne:

*Philo-sophia, literally the „love of wisdom,“ was originally a quest for Sophia as intuitive wisdom that would be spiritually liberating and significant. As the feminine principle and intuition were increasingly trivialized and despised, however, Western philosophy lost much of its potential depth and eventually became a shallow accomplice to science.*⁴⁸⁵

Indem wir uns mit den Möglichkeiten einer spirituellen Lebensweise beschäftigen, verstehen wir, was so offen zutage liegt, weil es sowohl aufgrund rational-analytischer Überlegungen⁴⁸⁶ einleuchtet als auch mit mystisch-ethischer Einsicht⁴⁸⁷ Hand in Hand geht: Eine zukunftsfähige und konsequente Ethik, die auf der Basis menschlicher Integrität beruht und den veralteten Herdenmythos überwindet. Mit anderen Worten: Die Zukunft ist vegan.

*A positive momentum is unquestionably building in spite of the established forces of domination and violent control that would suppress it. Like a birth or metamorphosis, a new mythos is struggling through us to arise and replace the obsolete herding mythos, and the changes occurring may be far larger and more significant than they appear to be. They are ignored and discounted by the mass media, but what may seem to be small changes can suddenly mushroom when critical mass is reached. It is vital that we all contribute to the positive revolution for which our future is calling.*⁴⁸⁸

⁴⁸⁴ Mit den „vier buddhistischen Grundhaltungen“ als „Maßstab für Moral und Ethik“ sind die vier göttlichen Verweilstätten (Skr. *brahma-vihāras*) gemeint. (Strohal 2007, S. 127; vgl. dazu Nhat Hanh 1998, S. 170ff.)

⁴⁸⁵ Tuttle 2004, S. 132

⁴⁸⁶ Siehe oben Kap. 3.3, S. 101-110.

⁴⁸⁷ Gemeint ist im Besonderen die durch die Praxis von *śamatha* (Meditation der Geistesruhe) und *vipaśyanā* (Meditation der Einsicht) sich enthüllende Sicht der Dinge, wie sie wirklich sind (P. *yathābhūta-ñāṇa-dassana*).

⁴⁸⁸ Tuttle 2004, S. 280

3.4 Das Verhältnis von Enthaltbarkeit und Freiheit

Beide Begriffe, sowohl „Enthaltbarkeit“ („Verzicht“, „Askese“) als auch „Freiheit“ („Losgelöstheit“, „Unabhängigkeit“) sind Termini, die inflationär gebraucht wurden und werden. Dadurch, dass die etablierte Machtelite Wortkonstruktionen in ihre monetären Interessen implementiert, sie dadurch in Beschlag nimmt und manipuliert, wird der ursprüngliche Sinngehalt verdreht. Bedeutungsumfang und Bedeutungsinhalt verändern sich im Laufe der Zeit, um den Interessen der wirtschaftlichen und politischen Führungsriege zu dienen. Heute wird im Namen der Freiheit oft die Freiheit eingeschränkt, um die Angst der Menschen vor anderen Menschen zu schüren und die Kontrollinstanzen innerhalb des überwachten Staates zu legitimieren. Oft lassen wir uns auch auf die Rede von freien Märkten ein und verlassen uns auf die Sicherheitsmaßnahmen öffentlicher und privater Institutionen. Doch äußere Sicherheit ist nur dem Schein nach, sie ist nur eine vermeintliche Sicherheit, die unsere Urteilskraft einschläfert und Zivilcourage hemmt, weil sie uns unmündig und unfähig macht, selbst zu denken und zu entscheiden.

Innerliche Freiheit will heißen, dass er [der Mensch] die Kraft findet, mit allem Schweren in der Art fertig zu werden, dass er dadurch vertieft, verinnerlicht, geläutert, still und friedvoll wird.⁴⁸⁹

Entsagung muss nicht Selbstkasteiung bedeuten. Es ist innere Ungebundenheit, die sowohl Enthaltbarkeit wie Freiheit ermöglicht. Im Buddhismus ist damit in erster Linie die Freiheit von dualistischen Gedanken und verwirrenden Emotionen, die Freiheit von den drei Geistesgiften (Gier, Hass, Verblendung) angesprochen. Sulak Sivaraksa nennt drei Arten von Freiheit⁴⁹⁰:

1. die Freiheit von Armut, Krankheit und Hunger
2. die soziale Freiheit, Toleranz und Wohlwollen
3. Freiheit von Haß, Habgier und Irrglauben

Innerer Frieden (Freisein von Sorge, Angst und Ablenkung) und äußerer Frieden (Abwesenheit von Gewalt, Zwietracht und Krieg) bedingen sich wechselseitig. Die Richtlinien⁴⁹¹ (Skr. *pañcaśīla*) werden bei Rechter Anschauung keineswegs als Beschränkung der Freiheit angesehen. Sie dienen viel eher als kostbarer Schatz und Schutz, als Fundament des Gefühls innerer Sicherheit.

⁴⁸⁹ Schweitzer 2006, S. 24

⁴⁹⁰ Sivaraksa 1995, S. 165f.

⁴⁹¹ Siehe oben Kap. 2.2, S. 51ff. und S. 63, Anm. 289.

3.4.1 Verzichten bedeutet Loslassen, Ins-Freie-gehen

In der heutigen Konsumgesellschaft wird eine geistige Grundeinstellung, die bewussten Wert auf Einfachheit legt, oft als Idealismus verkannt und kritisiert. Denn es wird von uns scheinbar verlangt, etwas aufzugeben, woran wir gewöhnt sind und wovon wir meinen, ein Recht darauf zu haben. Wir halten die Möglichkeit, auf etwas zu verzichten und glücklich zu sein, für ein übertriebenes Opfer und schreiben dem Menschen, der dies tut, einen asketischen Lebensstil zu, der nur vermittels naivem Idealismus und strenger Disziplin aufrechterhalten werden könne. David R. Loy widerspricht dieser Auffassung in seinem Essay „Buddhism and Poverty“:

In fact, contemporary economics is much more „idealistic“ in the sense that it presumes an unrealistic or ideal image of human nature. Economists today tend to live in an idealized, one-dimensional world of statistics and equations that do not accurately reflect human values and goals in the world we actually live in. Buddhism is more down-to-earth in its understanding of the sources of human ill-being and well-being.⁴⁹²

Duane Elgin schlägt vor, dass wir Missverständnisse, die es im Hinblick auf freiwillig gewählte Einfachheit gibt, ausräumen, um sie überschreiten zu können.⁴⁹³ Statt durch Armut charakterisiert zu sein, als fortschrittsfeindlich gebrandmarkt zu werden oder als träumerisches Ideal der Ewiggestrigen mit dem Utopischen assoziiert zu werden, plädiert sie für eine realistische Sicht auf die momentanen Umstände (*push of necessity*) sowie für die Verwirklichung des Potentials eines einfachen Lebensweges (*pull of opportunity*), der mehr Nachhaltigkeit (*sustainability*), Zufriedenheit (*satisfactoriness*) und Gefühlsauthentizität (*soulfulness*) impliziert:

The combination of the push of necessity and the pull of opportunity working in concert creates an entirely new situation for humanity. On the one hand, a life of creative simplicity frees energy for the soulful work of spiritual discovery and loving service – tasks that all of the world’s wisdom traditions say we should give our highest priority. On the other hand, a simpler way of life also responds to the urgent needs for moderating our use of the world’s non-renewable resources and minimizing the damaging impact of environmental pollution.⁴⁹⁴

Verzicht entspricht keineswegs einer auferlegten Bürde, sondern der Einsicht in die vergängliche Natur der Dinge und der erlebten Freude, die das Loslassenkönnen mit sich bringt. Mit dieser Rechten Einsicht ist die Rechte Absicht eng verbunden, in den weiten, offenen Raum neuer Möglichkeiten hinauszugehen. Das Einzige, worauf vegan lebende Menschen schließlich verzichten müssen, ist das schlechte Gewissen.

⁴⁹² David. R. Loy: „Buddhism and Poverty“ In Badiner 2002, S. 143

⁴⁹³ D. Elgin: „Voluntary Simplicity“ In Badiner 2002, S. 247

⁴⁹⁴ Duane Elgin: „Voluntary Simplicity“ In Badiner 2002, S. 255

Weisheit schließt mit ein, dass wir ein geringfügiges Glücksgefühl für eine größere Form der Freude aufgeben. Im *Dhammapada* (Vers 290) heißt es:

*If, by giving up a lesser happiness,
One could experience greater happiness,
A wise person would renounce the lesser
To behold the greater.*⁴⁹⁵

Der ununterbrochenen und ermüdenden Jagd nach dem ephemeren Glück zu entsagen bedeutet, den Mut aufzubringen, genau zu prüfen, in welcher Wirklichkeit wir zu Hause sind und uns auf diese Weise selbst kennen zu lernen. Die Angst vor einem vermeintlichen Mangel, der durch freiwilligen Verzicht entstehen mag, weicht dem Gefühl von Freiheit, weil wir erkennen, worauf wir uns einlassen, wenn wir Tierprodukte zu uns nehmen; weil wir bewusst Entscheidungen treffen, statt Gewohnheitsmustern zu folgen; weil wir zu autonomen, mitfühlenden, friedlichen und verantwortungsvollen Persönlichkeiten heranreifen.⁴⁹⁶

*When we cultivate mindful awareness of the consequences of our food choices and conscientiously adopt a plant-based way of eating, refusing to participate in the domination of animals and the dulling of awareness this requires, we make a profound statement that both flows from and reinforces our ability to make connections. We become a force of sensitivity, healing, and compassion.*⁴⁹⁷

Die mit buddhistischer Praxis einhergehenden Richtlinien tragen dazu bei, dass wir durch Achtsamkeit inspirierte heilsame Gedanken, Worte und Taten in uns entstehen lassen. Sie zielen darauf ab, Leiden zu verhindern und Glück zu schaffen. Als moralische Basis des zwischenmenschlichen Miteinanders gleichen sie Werkzeugen, die uns helfen, wahren Frieden zu schaffen, indem sie die Ursachen von Gier, Gewalt, Hass und Indifferenz in uns aufdecken und entschärfen.

*Renunciation opens our life up to different experiences in the present. Mindfulness enables us to become more aware of these moments and to enter into them more deeply. We begin to see the delusion of events surrounding us. We begin to see the bite of our greed and dispersion, which had seemed so pleasurable before. We begin to see the impermanence and instability of these pleasures, the frustrations they concoct as they fade and as we squirm and writhe to re-ignite them.*⁴⁹⁸

⁴⁹⁵ Fronsdal 2006, S. 75

⁴⁹⁶ Ob tugendhaftes Verhalten eines Menschen Glück bedingt (Platon) oder ob ein glücklicher Mensch nicht anders kann, als tugendhaft zu handeln, weil er sich automatisch vor Gräueltaten scheut (Nietzsche), sei in diesem Kontext als ein sich reziprok beeinflussender Ursache-Wirkung-Kreis verstanden: Wer sich aus freien Stücken vegan ernährt, ist glücklich; wer glücklich ist, nimmt sich auch die Freiheit (und die Zeit), hinter die Kulissen zu schauen und dementsprechend bei der Nahrungswahl bewusst zu entscheiden, was hilfreich ist.

⁴⁹⁷ Tuttle 2004, S. 26

⁴⁹⁸ J. Watts/D. R. Loy: „The Religion of Consumption: A Buddhist Perspective“ In Badiner 2002, S. 98

3.4.2 Die praktische Umsetzung: Ideal und Wirklichkeit

Als integraler Bestandteil einer ethisch verantwortungsvollen Lebensweise muss die Umstellung umsichtig vollzogen werden. Das Ideal muss umsetzbar und praktisch anwendbar sein. Widersprüche und Paradoxien anzuerkennen und im eigenen Lebensfluss zu vereinbaren ist notwendig, um alte Gewohnheiten nachhaltig zu ändern und das eigene Denken, Fühlen und Handeln positiv zu beeinflussen. Dabei gibt es Grenzen, inwieweit sich gegensätzliche Intentionen vereinbaren lassen.

To meditate for world peace, to pray for a better world, and to work for social justice and environmental protection while continuing to purchase the flesh, milk, and eggs of horribly abused animals exposes a disconnect that is so fundamental that it renders our efforts absurd, hypocritical, and doomed to certain failure.⁴⁹⁹

Wir können am Schicksal von Mitlebewesen erst dann Anteil nehmen und auch erst dann wirklich effektiv kritisieren, wenn wir uns selbst verstehen und lieben und den Anderen genau so wertschätzen wie uns selbst. Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Wechselspiel von Dankbarkeit und Großzügigkeit. Wer dankbar ist für das eigene Leben, will es auch anderen gönnen und tut alles, um Leben zu fördern und zu vervollkommen. So hängen Großzügigkeit, Dankbarkeit und Ethik zusammen.

Veganism kindles a deep sense of peace in nature and of kinship, fellowship, and harmony with all life. It encourages a sense of inner richness that keeps growing and deepening as years go by, a sense of gentleness and of purpose. Becoming vegan is not so much a decision made with our intellect as it is a natural consequence of inner ripening.⁵⁰⁰

Es ist schwierig, sich in einer Konsumgesellschaft des Konsumierens bewusst zu werden.⁵⁰¹ Angesichts einer Gesellschaft, die unvorstellbare Mengen an Energie für das Errichten von Grenzen, für die Ausübung von Kontrolle und Dominanz sowie für den Erhalt von Machtstrukturen aufwendet, ist es schwierig, nicht in die Falle zu tappen, Veganismus als die Lösung schlechthin zu verordnen. Wo bloße Kritik um ihrer selbst Willen aufhört, beginnt die Motivation, etwas zu unternehmen und sich damit auch der Möglichkeit des Scheiterns auszusetzen.

This world is riddled with ignorance. You can blame people who knock things over in the dark, or you can begin to light candles. You're only at fault if you know about the problem and choose to do nothing.⁵⁰²

⁴⁹⁹ Tuttle 2004, S. 133

⁵⁰⁰ Tuttle 2004, S. 291f. (Hervorhebung W.M.)

⁵⁰¹ Allan Hunt Badiner bietet in dem Buch *Mindfulness in the Marketplace* mehr als dreißig namhaften Autoren den Raum, ihre jeweiligen Perspektiven zur Sprache zu bringen.

⁵⁰² Interview by R. Lertzman: „Down to Business: Paul Hawken on Reshaping the Economy“ In Badiner 2002, S. 192

Zukunftsfähige Ernährung gründet in Liebe und Respekt und Mitgefühl. Vegan zu leben bedeutet, unheilvolle Handlungen in Bezug auf die Ernährung aufzugeben, d.h. Handlungen, die uns und andere verletzen. Die Crux liegt nicht in der unterscheidenden Feststellung von guten und schlechten Handlungen. Vielmehr ist die Frage, ob es sich um hilfreiches Tun handelt oder nicht. Dazu ist Achtsamkeit erforderlich. Durch sie kommen wir in Kontakt mit den in unserem Körper deutlich spürbaren Begierden, Wünschen, Idealen und Werten.

„Vegan“ ist jedoch nur ein Konzept, das Menschen sich als Orientierungshilfe schaffen. Die buddhistische Übungspraxis besteht u.a. darin, das (mitunter durch gesellschaftliche Zwänge und kulturelle Konventionen reproduzierte) Entstehen von Konzepten im eigenen Bewusstsein zu erkennen und zu verstehen und kraft dieses Bewusstseins nicht mehr an trennenden Regeln, Formen, Bezeichnungen und der Identität, „VeganerIn“ zu sein, anzuhafte. Denn eben dieses Anhaften verursacht den Hang zum Moralisieren und das damit verbundene Leid. Rechtes Streben lässt uns Veränderungen im Bewusstsein der Menschen bewirken, ohne dass wir dabei von den Ergebnissen unserer Bemühungen abhängig sind.

Um Freiheit zu verkörpern, ist es schließlich wesentlich, etwas darzustellen, ohne sich von dieser Position vereinnahmen zu lassen. *Wie könnten wir je unsere Freiheit ausdrücken, wenn wir etwas behaupten und verwirklichen wollen, ohne zugleich davon loszulassen?* Vegan lebende Menschen ernähren sich daher auf einfache, genussvolle Weise. Sie erfreuen sich ihrer Gesundheit sowie der Tatsache, das Ausmaß an Leid zu vermindern und sich ihren eigenen Erkenntnissen gemäß zu ernähren. Sie dienen als Vorbild einer zukunftsfähigen Lebensweise.

From the outside, it may look like and be called „veganism,“ but it is simply awareness and the expression of our sense of interconnectedness. It manifest naturally as inclusiveness and caring. It’s no big deal because it’s the normal functioning of our original nature, which unfailingly sees beings rather than things when it looks at our neighbors on this earth.⁵⁰³

Der buddhistische Pfad inspiriert uns, einander in liebender Freundschaftlichkeit und Aufrichtigkeit zu helfen. Wir realisieren, dass wir uns selbst helfen, indem wir anderen helfen und anderen helfen, indem wir uns selbst helfen. Die Unterscheidung Ich/Du wird deswegen vom funktionalen Standpunkt aus gesehen irrelevant.⁵⁰⁴

⁵⁰³ Tuttle 2004, S. 293

⁵⁰⁴ Vgl. die Werke von Nāgārjuna und das dialogische Prinzip (Ich-Du und Ich-Es) von Martin Buber.

4. TEIL: RÜCKBLICK UND AUSBLICK

Den Zusammenhang von buddhistischer Philosophie und veganer Lebensweise verstehen zu lernen ist mein Ziel. Da der Buddhismus im Westen noch nicht verknöchert ist, bietet sich hier noch die Möglichkeit, den praktischen Bezug zum lebendigen Dharma sicherzustellen. Wir müssen uns bemühen, dass unser Mitgefühl in Verbindung mit Spiritualität und Lebensweise bleibt. Wir müssen dazu beitragen, dass sich die Freude an der spirituellen Praxis als gangbarer Weg einer bescheidenen und ethisch-optimistischen Lebenskunst offenbart, statt bloß in intellektualistische Sophismen oder dogmatische Glaubenssätze im endlosen Kreislauf trivialer Ego-befriedigung zu münden.

Matthew Fox weist darauf hin, dass die „*Instrumentalisierung der Religion für die Zwecke der Machtpolitik [...] wichtiger geworden sind als eine mitfühlende Lebensweise.*“⁵⁰⁵ Diese Arbeit soll diesem Trend entgegenwirken, wenn auch nur der Aspekt unserer Ernährung angesprochen wurde. Das Los der unzähligen Lebewesen, die durch den Wissensdurst der Menschheit als Versuchstiere in wissenschaftlichen Laboratorien, durch das Streben nach Anerkennung in der Bekleidungsbranche und durch das Bedürfnis nach Zerstreuung in der Unterhaltungsindustrie leiden müssen, wurde hier bewusst nicht angesprochen.⁵⁰⁶ Einen dieser Arbeit zugrunde liegenden Gedanken formuliert Ernst Friedrich Schumacher:

*Die Hinwendung zu und künstliche Schaffung von Bedürfnissen sind der Gegensatz zu Vernunft und ebenso zu Freiheit und Frieden. Jede Zunahme von Bedürfnissen erhöht die Abhängigkeit des Menschen von äußeren Mächten und somit seine Existenzangst. Nur durch eine Verringerung der Bedürfnisse lassen sich die Spannungen wirklich vermindern, die die letzten Ursachen von Zwietracht und Krieg sind.*⁵⁰⁷

Grundsätzlich geht es gar nicht darum, dass alle Menschen sich vegan ernähren. Zentraler und ursprünglicher ist der auf Dauerhaftigkeit ausgerichtete Prozess, aus dem heraus sich eine bewusste Gesellschaft entfaltet, deren Individuen stets im Hier und Jetzt verweilen. Dieses Streben wird durch Fleischkonsum, wenn nicht vereitelt, so doch zumindest wesentlich erschwert, wie Shabkar Tsogdruk Rangdrol betont:

*Meat is the source of obstacles on the path. It is the seed of the lower realms and the thief of life. [...] Therefore everyone [...] should from now on refrain from eating meat. We should consider it impure and as the flesh of our own parents and children. We should treat it like poison.*⁵⁰⁸

⁵⁰⁵ Fox 1994, S. 44

⁵⁰⁶ Vgl. die Dokumentation *Earthlings* (2003). (<http://veg-tv.info/Earthlings>, Zugriff am 10.07.2008)

⁵⁰⁷ Schumacher 1993, S. 29

⁵⁰⁸ Shabkar 2004, S. 92

4.1 Frieden schaffen durch gewaltlose Ernährung

(Zusammenfassung)

Buddhismus als Religion (Teil 1) überlässt uns die Entscheidung, uns an den Richtlinien ethischen Verhaltens zu orientieren und unser Denken und Handeln selbständig auf Weisheit und Mitgefühl auszurichten. Die einzig wahre Autorität ist die innere Autorität. Aus diesem Grund sprechen wir von Spiritualität für Menschen, die reifen wollen.

Progress is the operative word. Although Buddhist teachings do not hesitate to point out the karmic consequences of actions and to issue the appropriate warnings, the imposition of a rigid morality, to be embraced come what may, by denying and repressing old habits and needs, is foreign to the Buddhist spirit and is in any case usually a hopeless enterprise. Instead, the Dharma is often described as a medicine – a therapy – whereby bad habits and perceived needs are examined and transformed from within.⁵⁰⁹

Solange menschliches Verhalten auf Furcht vor der Bestrafung im Jenseits beruht (sei es die Rache des getöteten Tieres oder das unpersönliche Gesetz von Karma) statt auf der Anerkennung universaler Verwandtschaft durch die Buddha-Natur, auf dem Fundament inneren Friedens durch die Übung der Achtsamkeit, solange werden Tiere weiterhin als Mittel für menschliche Zwecke angesehen werden. Solange wird eine Ethik der Anderen nicht Fuß fassen können, um eine nachhaltige Versöhnung und Transformation unserer Lebens- und Weltanschauung zu ermöglichen.

The emphasis is on the motivation for action. Given that motivation is deeply connected to worldview, a change of worldview, such as an understanding of interdependence or the universality of suffering, will lead to a change in motivation.⁵¹⁰

Nicht Handlungsanweisungen und hermeneutische Kunstgriffe können nachhaltige Veränderungen im ethischen Verhalten des/r Einzelnen sowie der gesellschaftlichen Moral bewirken, sondern nur die philosophische Lebenskunst der Selbsterkenntnis. Denn Selbsterkenntnis bewirkt inneren Frieden. Dieser ermöglicht äußeren Frieden und lässt die für den langsamen Prozess dieser Transformation nötige Geduld aufblühen. Ebenso schafft der aktive Frieden in der Welt günstige Bedingungen, um inneren Frieden zu erleben. Sind wir bereit, den Blickwinkel zu erweitern und die notwendigen Umstellungen in uns selbst zuzulassen?

The acceptance of the possibility of change is a precondition for moral progress. In following the way of the Bodhisattvas, one must expect to be transformed; and given the depth and extent of that transformation, the possible modification of one's diet might well seem only a minor adjustment.⁵¹¹

⁵⁰⁹ Shabkar 2004, S. 42

⁵¹⁰ S. Sivaraksa: „Alternatives to Consumerism“ In Badiner 2002, S. 138

⁵¹¹ Shabkar 2004, S. 19

Wenn sich in den Herzen der Menschen Frieden einstellt, wird dieser innere Frieden auf natürliche Weise nach außen wirken und eine friedvolle Gesellschaft entstehen lassen. Daher müssen die Grundprinzipien des Sittlichen und die Richtung einer religionsphilosophischen Ethik auf das Erleben des lebendigen Individuums eingehen. Es genügt nicht, die Auswirkungen des Fleischverzehr auf die Verfassung des menschlichen Körpers (in Form von Krankheiten) und des menschlichen Geistes (als spirituelles Hindernis) zu betonen. Das Tier selbst muss als fühlendes Lebewesen anerkannt und in eine ganzheitliche Ethik integriert werden. (Teil 2)

Wird das Gebiet des Ethischen auf das Verhalten des Menschen zu Menschen beschränkt, so sind alle Versuche, zu einem Grundprinzip des Sittlichen mit absolut verbindlichem Inhalt zu gelangen, von vornherein aussichtslos. Zur Absolutheit gehört die Universalität. Gibt es wirklich ein Grundprinzip des Sittlichen, so muss es sich irgendwie auf das Verhalten des Menschen zum Leben als solchem, in allen seinen Erscheinungen, beziehen.⁵¹²

Selbst wenn beweisbar wäre, dass negatives Karma, schlechte Wiedergeburten, soziale Ungerechtigkeiten, ökologische Katastrophen, Einschränkungen der Sensibilität, Verrohung des Charakters etc. mit dem Verzehr von Fleisch einhergehen, so stehen immer noch Wohlbefinden, Sicherheit und Komfort der willkürlich abgegrenzten Menschheit im Mittelpunkt der Fragestellung, während das Verhalten gegenüber nichtmenschlichen Tieren nur als Mittel zum Zwecke des Wohlergehens menschlicher Tiere bzw. „Ich-Sager“ betrachtet wird.

In der Mystik tritt ein Mensch von seiner Egozentrizität zurück, und wenn er dabei in den menschlichen Verhältnissen bleibt und sich praktisch versteht, ergibt sich von daher ein verallgemeinertes altruistisches Gefühl. Das Gefühl ist allen gegenüber gleich, nicht aus moralischen Gründen, sondern weil man keinen egozentrischen Grund mehr zu einer Diskriminierung hat.⁵¹³

Es genügt nicht zu sagen, alles Lebendige sei heilig und in sich wertvoll. Es reicht auch nicht zu behaupten, Buddha habe dies oder jenes gesagt oder getan. (Teil 2) Dies käme dem Versuch gleich, jeglichen Knoten (Fragekomplex) für einen gordischen Knoten zu halten, der mit dem Schwert autoritativer Letztbegründungen zerschmettert werden kann. Um nachhaltige Verhaltensänderungen zu bewirken, müssen Menschen ihr Bewusstsein reinigen und gemeinsam praktische Spielregeln auf der Basis moralisch relevanter Fakten⁵¹⁴ entwickeln.

⁵¹² Schweitzer 1996, S. 199

⁵¹³ Tugendhat 2003, S. 29f. (Hervorhebung W.M.)

⁵¹⁴ Die philosophische Frage lautet daher: „Welche Fakten sind moralisch relevant?“ Der vermeintliche Mangel einer Individualesee und die Unfähigkeit der Tiere, sich der menschlichen Sprache zu bedienen, sind moralisch irrelevant und gelten definitiv nicht als Rechtfertigungsgrund ihrer Ausbeutung und Ermordung. Von moralisch höchster Relevanz sind hingegen der lebendige Atem der Tiere, ihr Schmerzempfinden, ihr Überlebensdrang; schließlich die simple Tatsache, dass sie genau so wie menschliche Wesen Glück und Erfüllung suchen und Schmerz und Frustration meiden.

Nachdem ich mich mit der Frage einer buddhistischen Ernährungsphilosophie auseinandergesetzt habe, werden die soziokulturellen Aspekte im Zusammenhang mit Herkunft und Inhalt der Nahrung sowie der Qualität der Nahrungsaufnahme beleuchtet. (Teil 3) Die Hauptaussage dieses Kapitels ist die von Will Tuttle inspirierte These, dass die Schwingungen der drei Geistesgifte in der menschlichen Nahrung der Entfaltung von innerem und äußerem Frieden diametral entgegen stehen, weil sie sich karmisch bedingt in Form von Gewalt reproduzieren. Es genügt nicht, die Grausamkeiten aufzuzeigen, die sich durch die gegenwärtigen Ernährungsgewohnheiten ergeben, wenn der menschliche Geist von Begierde, Ablehnung, Verwirrung und Angst benebelt ist. (Abschnitt 3.3.1) Um an die Wurzel des Unheils zu kommen, müssen wir die in Unwissenheit geborenen Beweggründe der momentanen Ernährungsweise freilegen, anerkennen und loslassen.

Unwissenheit bedeutet in diesem Kontext, von einer zur Beschreibung der absoluten Dimension der Wirklichkeit unzulänglichen Sprache verwirrt zu sein und die Wörter für die Sache selbst zu halten. Wir betrachten die Dinge, Lebewesen und Ereignisse als unabhängig und voneinander gesondert und glauben, dass sie existieren, ohne zugleich nicht zu existieren, weil die sprachlichen Ausdrücke, mittels deren wir über sie denken, sich klar unterscheiden. Dadurch irregeleitet, verlieren sich unsere Beziehungen zu Gott, zur Natur und zu unseren Mitlebewesen in der Sorge um das egozentrierte, isolierte Selbst, während wir auf der verzweifelten Suche nach der einen Wahrheit zusehends in einem Meer von Buchstaben ertrinken.

In Dichotomien zu verharren und zu behaupten, dies sei richtig, dies falsch, ist in den meisten Fällen weder zielführend noch hilfreich. Das Rechte Handeln als Teil des Edlen Achtfachen Pfades bedeutet, mir selbst als Mensch Rechenschaft darüber abzulegen, was ich aus welchen Motivationen heraus tue oder unterlasse. Dabei ist es hilfreich, sich an bestimmten Richtlinien zu orientieren, um den Blick für das Ganze nicht aus den Augen zu verlieren:

Buddhism values the life and happiness of all living beings equally. [...]

Buddhist animal activism is motivated by lovingkindness and compassion, not anger, hatred, or despair. [...]

Buddhist action on behalf of animals is a nonviolent expression of maha-karuna, the great compassion. [...]
Hostility is met with gentleness. [...]

Buddhist animal activism is carefully thought out to advance the cause of the animals without generating a backlash that overshadows any good that was accomplished. [...]

Buddhist animal activism is not about us, and it is not about the abusers. It is about the animals.⁵¹⁵

⁵¹⁵ „Five Principles for Buddhism Engaged on Behalf of Animals“ In Phelps 2004, S. 164ff.

4.2 Vision einer buddhistischen Gesellschaftsordnung

All die Prozesse, die auf verschiedenen Ebenen den menschlichen Lebensstandard zu erhöhen versprechen, tragen dazu bei, dass die Unterscheidungsfähigkeit des Individuums untergraben wird und die Werte in der Gesellschaft sich auf die quantitativ messbare Steigerung von Komfort, Kaufkraft und Konsum beschränken. Lebensstandard wird zunehmend mit Lebensqualität verwechselt.

Die Konsumgesellschaft bietet Möglichkeiten wie nie zuvor in der Geschichte, Bedürfnisse zu befriedigen. Doch hegen wir bei einem historischen Höchststand unseres Konsums zugleich so viele Bedürfnisse wie nie zuvor. Höchster Konsum hat das Versprechen maximaler Bedürfnisbefriedigung alles andere als eingelöst.⁵¹⁶

Heutzutage formieren sich zahlreiche dezentralisierte Bewegungen, die der riesigen Fleischindustrie und ihrem Lobbying in Politik Paroli bieten und der menschlichen Gewohnheit und Unwissenheit Einhalt gebieten. Die Verwandlung der Gesellschaft findet durch die Transformation und das „*moralische Umdenken*“⁵¹⁷ vieler Einzelner statt. In dieses Umdrehen (Skr. *paravṛtti*) mündet die nächste Revolution unserer Zeit.

When Copernicus moved the center of the universe, the core of our existence was untouched. Whether or not the earth is at the center of the universe, we eat, sleep, and work. But if animals must be brought under the umbrella of moral concern and deliberation, the comfortable sense of right and wrong, which securely governs our everyday existence, is no longer tenable, and we can no longer eat, sleep, and work in the same untroubled way.⁵¹⁸

Sulak Sivaraksa plädiert für eine „*Entwicklung, als ob Menschen zählten*“.⁵¹⁹ Er kritisiert die Religion des Konsumismus, die die Konkurrenzfähigkeit statt der Zukunftsfähigkeit betont. Sie stachelt in Form von Werbung die Besitzgier, die Sucht nach Wirtschaftswachstum und die Angst vor Arbeitslosigkeit an.

Nach den traditionellen kulturellen Werten Asiens ist die spirituelle Seite eines Menschen ebenso wichtig wie die Gruppe, zu der er oder sie gehört. Persönliches Wachstum kann es nicht unabhängig von sozialem Wohlergehen geben. Menschen sollten alle Formen des Lebens achten, einschließlich der Tiere und Pflanzen; persönliche Errungenschaften zu Lasten anderer werden missbilligt.⁵²⁰

Es braucht nicht nur politischen Willen allein. Wenn auch Regierungen dazu angehalten sind, weniger Angst und Hass zu schüren, weniger Habgier und Irrglauben zu verbreiten, so stellt sich dennoch kein nennenswertes Ergebnis ein, wenn der gesellschaftliche Konsens fehlt. Mir liegt nicht daran, Individualethik mit

⁵¹⁶ Olaf Lismann: „‘Like ice in the sunshine’: Der Mythos der Bedürfnisbefriedigung“ In T&B, Heft 1/08, S. 39

⁵¹⁷ Graeser 1999, S. 103ff.

⁵¹⁸ Rollin 1981, S. 4

⁵¹⁹ Sivaraksa 1995, S. 76

⁵²⁰ a.a.O., S. 29

gesellschaftlicher Ethik zu vermischen. Albert Schweitzer betont immer wieder, dass die ins Kosmische erweiterte Ethik des Menschen zum Leben (anstatt bloß zur menschlichen Gesellschaft) sich mit Naturphilosophie auseinanderzusetzen hat. Daher nimmt er auch zu diesem Problem Stellung:

Mit dem subjektiv-enthusiastischen Wesen der Ethik hängt zusammen, dass es nicht gelingen will, die Ethik der ethischen Persönlichkeit in eine brauchbare Ethik der Gesellschaft überzuführen. [...] Die Ethik der ethischen Persönlichkeit ist persönlich, unreglementierbar und absolut. Die von der Gesellschaft für ihr gedeihliches Bestehen aufgestellte ist überpersönlich, reglementiert und relativ.⁵²¹

Das Verhalten des einzelnen Menschen muss stets der sozialen und kulturellen Gegebenheiten eingedenk sein und die Lebensbedingungen auch in Frage stellen. Wenn der Maßstab des Fortschritts bloß quantitative Produktions- und Konsumsteigerung ist, dann besteht große Gefahr, dass Fortschritt zum Rückschritt im Hinblick auf menschliche Werte und Lebensqualität wird. Die vier Erfordernisse – Essen, Kleidung, Wohnung, Medizin – können ohne weiteres erfüllt werden, wenn sich Methoden zukunftsfähigen Wirtschaftens mit natürlichem Kapital (Rohstoffe, Energie, Boden, Nahrungsmittel, Lebewesen etc.) durchsetzen, die so agieren, als ob menschliche Werte statt monetärer Profite zählen.

Vom gewöhnlichen Standpunkt aus hat man sich weiter entwickelt, wenn mehr Wünsche da sind und befriedigt werden, vom buddhistischen Standpunkt aus dann, wenn man weniger Wünsche hat.⁵²²

Sulak Sivaraksa meldet auch seine Zweifel an, ob Thailand denn noch immer eine wahrhaftig buddhistische Gemeinschaft bildet. Angesichts der Globalisierung von Produktionsprozessen und dem Export westlicher Werte in alle Teile der Welt scheint dieser Zweifel nicht unbegründet zu sein.

Heutzutage gedeiht die westliche Kultur in buddhistischen Gesellschaften. Obwohl unseren thailändischen Vorfahren der Kapitalismus und Materialismus aufgezwungen wurde, haben wir heutzutage beides längst akzeptiert. Es ist für mich eine echte Frage, ob unsere Gesellschaften wirklich noch buddhistisch sind oder nicht, egal wie wir uns selber bezeichnen.⁵²³

Konzentration, Achtsamkeit und Gewaltfreiheit müssen die Grundpfeiler des täglichen Lebens bilden. Mithilfe geschickter Mittel und viel Geduld kann es gelingen, an die Wurzel der Probleme zu gehen, statt nur Symptombehandlung zu betreiben. Es braucht eine „vollständige Erneuerung menschlicher Werte“⁵²⁴, um z.B. die tief liegenden Ursachen des Alkoholismus zu erkennen und zu neutralisieren.

⁵²¹ Schweitzer 1996, S. 312

⁵²² a.a.O., S. 76

⁵²³ a.a.O., S. 73

⁵²⁴ a.a.O., S. 122

Was die Entscheidungsfindung auf wirtschaftspolitischer Ebene betrifft, spricht sich Sulak Sivaraksa für einen Austausch auf ganzheitliche und interdisziplinäre Weise aus, um „die Gesamtsituation so umfassend wie möglich zu begreifen“.⁵²⁵

*Die Wirtschaftstheorie des 21. Jahrhunderts muss von Vertretern vieler Wissenschaften gemeinsam formuliert werden, nicht nur von Wirtschaftswissenschaftlern. Es müssen auch Ökologen, Soziologen, Politologen, Anthropologen, Philosophen und andere zu Wort kommen. Die Vorstellung, dass eine einseitige Gruppe von Experten Probleme alleine lösen könne, hat dazu geführt, dass wir das Gesamtbild aus den Augen verloren haben. Wir brauchen mehr Generalisten und weniger Spezialisten.*⁵²⁶

Ein Mensch, der die Gesamtsituation erfasst, wählt einen friedvollen Weg gemäß den Grundsätzen eines ethischen Lebens, weil er alles Lebendige wertschätzt, liebt und respektiert. Die vegane Lebensweise ergibt sich folglich als eine Manifestation intuitiver Erkenntnis und allumfassenden Mitgefühls. Praktisch umgesetzt, ist sie zugleich eine Vorbedingung der Verwirklichung unserer tief verborgenen Wünsche:

Mögen alle Wesen von Leid und dessen Ursachen befreit sein!

Mögen alle Lebewesen glücklich werden!

Mögen wir in Frieden und Harmonie miteinander leben!

⁵²⁵ a.a.O., S. 86

⁵²⁶ a.a.O., S. 67

4.3 Berühmte vegetarisch lebende Persönlichkeiten

Buddha war nur einer von so vielen Menschen, die erkannten, dass nur eine Ethik, die sich ins Grenzenlose erweitert, wirklich schlüssig und konsequent ist.

<i>Alcott, Louisa May</i>	<i>Ovid</i>
<i>Aristoteles</i>	<i>Paul, Jean</i>
<i>Barton, Clara</i>	<i>Plato</i>
<i>Besant, Annie</i>	<i>Plinius</i>
<i>Buddha</i>	<i>Plutarch</i>
<i>Busch, Wilhelm</i>	<i>Pope, Alexander</i>
<i>Cicero</i>	<i>Porphyrius</i>
<i>Darwin, Charles</i>	<i>Pythagoras</i>
<i>Diderot, Denis</i>	<i>Rolland, Romain</i>
<i>Diogenes</i>	<i>Rousseau, Jean-Jacques</i>
<i>Dostojewski, Fjodor</i>	<i>Roth, Eugen</i>
<i>Edison, Thomas Alva</i>	<i>Schweitzer, Albert</i>
<i>Einstein, Albert</i>	<i>Shakespeare</i>
<i>Emerson, Ralph Waldo</i>	<i>Shaw, George Bernard</i>
<i>Epikur</i>	<i>Tagore, Rabindranath</i>
<i>Empedokles</i>	<i>Shelley, Percy und Mary</i>
<i>Franklin, Benjamin</i>	<i>Seneca</i>
<i>Gandhi, Mohandas Karamchand</i>	<i>Sinclair, Upton</i>
<i>Graham, Sylvester</i>	<i>Singer, Isaac Bashevis</i>
<i>Goethe, Johann Wolfgang von</i>	<i>Sokrates</i>
<i>Greeley, Horace</i>	<i>Suttner, Bertha von</i>
<i>Hedin, Sven</i>	<i>Thoreau, Henry David</i>
<i>Herodot</i>	<i>Tolstoi, Leo</i>
<i>Horaz</i>	<i>da Vinci, Leonardo</i>
<i>Humboldt, Alexander</i>	<i>Virgil</i>
<i>Jesus</i>	<i>Voltaire, François</i>
<i>Kafka, Franz</i>	<i>Walker, Alice</i>
<i>Kellogg, John Harvey</i>	<i>Wagner, Richard</i>
<i>Laotse</i>	<i>Wells, H. G.</i>
<i>McCartney, Paul</i>	<i>Wesley, John</i>
<i>Montaigne, Michel de</i>	<i>Wilcox, Ella Wheeler</i>
<i>Montgomery, Field Marshal Lord</i>	
<i>More, Sir Thomas</i>	...
<i>Morgenstern, Christian</i>	...
<i>Newton, Sir Isaac</i>	...
<i>Nietzsche, Friedrich</i>	

5. TEIL: ANHANG

5.1 Abkürzungen

a.a.O.	am angegebenen Ort
AZ	nach allgemeiner Zeitrechnung (engl. „common era“, CE)
bzgl.	bezüglich
bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
d.h.	das heißt
ebda.	ebenda
engl.	englisch
f./ff.	die folgende/n Seite/n
gr.	(alt)griechisch
i.S.	im Sinne
jap.	japanisch
Jh.	Jahrhundert
m.a.W.	mit anderen Worten
m.E.	meines Erachtens
P.	Pāli
S.	Seite
sc.	scilicet (das heißt, nämlich)
Skr.	Sanskrit
v.a.	vor allem
v.AZ	vor allgemeiner Zeitrechnung (engl. „common era“, CE)
vgl.	vergleiche
z.B.	zum Beispiel

5.2 Literatur- und Quellenverzeichnis

- Alsdorf 1962 Alsdorf, Ludwig: *Beiträge zur Geschichte von Vegetarismus und Rinderverehrung in Indien*. Wiesbaden: Verlag der Akademie der Wissenschaften und der Literatur in Mainz, 1962.
- Badiner 2002 Badiner, Allan Hunt (Hrsg.): *Mindfulness in the Marketplace. Compassionate Responses to Consumerism*. Berkeley: Parallax Press, 2002.
- Balluch 2005 Balluch, Martin: *Die Kontinuität von Bewusstsein. Das naturwissenschaftliche Argument für Tierrechte*. Wien/Mülheim a.d.Ruhr: Guthmann-Peterson, 2005.
- Bastian 2003 Bastian, Till: *Der Mensch und die anderen Tiere. Plädoyer für eine Umkehr*. Zürich: Pendo Verlag, 2003.
- Batchelor 2006 Batchelor, Stephen: *Buddhismus für Ungläubige*. Aus dem Amerikan. von Jochen Eggert. Frankfurt am Main: Fischer, 2006.
- Bechert/
Gombrich 1995 Bechert, Heinz (Hrsg.): *Der Buddhismus. Geschichte und Gegenwart*. Aus dem Engl. übertr. von Michael Schmidt. 2., unveränd. Aufl. München: Beck, 1995.
- Berry 1998 Berry, Rynn: *Food for the Gods. Vegetarianism & the World's Religions*. New York: Pythagorean Publishers, 1998.
- Bhatt 1994 Bhatt, Bansidhar: *Ahimsā in the early religious traditions of India*. Rome: Centre for Indian and Inter-Religious Studies, 1994.
- Bieri 2001 Bieri, Peter: *Das Handwerk der Freiheit. Über die Entdeckung des eigenen Willens*. München; Wien: Carl Hanser Verlag, 2001.
- Boff 1999 Boff, Leonardo (Hrsg.): *Das Prinzip Mitgefühl*. Freiburg im Breisgau; Wien u.a.: Herder, 1999.
- Brennglas 2003 *Das sagen große Geister über das Essen von Tierleichteilen*. 3. Auflage. Kreuzwertheim: Das Brennglas, 2003.
- Brück 1989 Brück, Michael von: *Weisheit der Leere. Sūtra-Texte des indischen Mahāyāna-Buddhismus*. Zürich: Benziger, 1989.
- Brück 1998 Brück, Michael von: *Buddhismus: Grundlagen – Geschichte – Praxis*. Gütersloh: GTB, 1998.
- Bsteh 2000 Bsteh, Andreas (Hrsg.): *Der Buddhismus als Anfrage an christliche Theologie und Philosophie*. Mödling: Verlag St. Gabriel, 2000.
- Chapple 1993 Chapple, Christopher: *Nonviolence to Animals, Earth, and Self in Asian Traditions*. Albany, NY: State University of New York Press, 1993.
- Chögyam 1976 Chögyam Trungpa: *The Myth of Freedom and the Way of Meditation*. Berkeley & London: Shambala, 1976.
- Conze 1995 Conze, Edward: *Der Buddhismus. Wesen und Entwicklung*. 10., unveränd. Aufl. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer, 1995.
- Erber 2004 Erber, Erika: *Interbeing - Das Herz von Buddhas Lehren. Die Interpretation des Buddhismus durch Thich Nhat Hanh*. Wien: Diplomarbeit, 2004.
- Fox 1994 Fox, Matthew: *Mitfühlen, Mitdenken, Mitfreuen. Die neue Verantwortlichkeit des Menschen an der Schwelle zum 3. Jahrtausend*. Bern;Wien u.a.: Scherz, 1994.
- Frankl 1992 Frankl, Viktor E.: *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*. München: Piper, 1992.

- Frauwallner 1994 Frauwallner, Erich: *Die Philosophie des Buddhismus*. Vierte Auflage. Berlin: Akad. Verl., 1994.
- Fronsdal 2006 Fronsdal, Gil: *The Dhammapada. A New Translation of the Buddhist Classic with Annotations*. Boston & London: Shambala, 2006.
- Fronsdal 2008 Fronsdal, Gil: *Karma*. „Audio Dharma“ Podcast vom 10.02.2008. (<http://www.audiodharma.org/>, Zugriff am 19.02.2008)
- Gandhi 1982 Gandhi, Mohandas Karamchand: *An Autobiography or The Story of My Experiments with Truth*. Middlesex: Penguin Books, 1982. [Navajivan Trust, 1927]
- Gold 1995 Gold, Mark: *Animal Rights. Extending the circle of compassion*. Oxford: Carpenter, 1995.
- Gombrich 1991 Gombrich, Richard F.: *Buddhist Precept and Practice. Traditional Buddhism in the Rural Highlands of Ceylon*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1991.
- Graeser 1999 Graeser, Andreas: *Philosophie und Ethik*. 1. Aufl. Düsseldorf: Parerga, 1999.
- Hanson 1990 Hanson, Virginia (Hrsg.): *Karma - Wie unser Tun zum Schicksal wird. Das Gesetz von Ursache und Wirkung jenseits von Schuld und Sühne*. 1. Aufl. Bern, München, Wien: O. W. Barth Verlag, 1990.
- Hashimoto 1963 Hashimoto, Fumio: *Die Bedeutung des Buddhismus für den modernen Menschen*. Vortrag am 9. Dezember 1963. München: Privatdruck, 1970.
- Horkheimer/
Adorno 1988 Horkheimer, Max/ Adorno Theodor W.: *Dialektik der Aufklärung. Philosophische Fragmente*. Frankfurt am Main: Fischer, 1988.
- Huxley 2004 Huxley, Aldous: *The perennial philosophy*. New York: HarperCollins, 2004.
- IATH 2007 Interdisziplinäre Arbeitsgemeinschaft Tierethik Heidelberg (Hrsg.): *Tierrechte: eine interdisziplinäre Herausforderung*. Erlangen: Fischer, 2007.
- Ingold 1988 Ingold, Tim: (Hrsg.): *What is an animal?* London [u.a.]: Unwin Hyman, 1988.
- Matthews 1997 Matthews, Anthony (Kamalashila): *Meditation. Der buddhistische Weg zu Glück und Erkenntnis*. Essen: do evolution, 1997.
- Kapleau 1981 Kapleau, Philip: *To Cherish All Life. A Buddhist View of Animal Slaughter and Meat Eating*. Rochester/NY: The Zen Center, 1981. (als pdf-file erhältlich: www.buddhanet.net)
- Karwath 1983 Karwath, Walter: *Buddhismus für das Abendland. Freiheit durch Erkenntnis. II. Teil: Der Buddha, die Lehre und die Gemeinde*. 2., verbesserte Auflage. Wien: Octopus Verlag, 1983.
- Khyentse 2007 Khyentse, Dzongsar Jamyang: *Weshalb Sie (k)ein Buddhist sind*. Aus dem Englischen übers. von M. und S. Schuhmacher. Aitrang: Windpferd, 2007.
- KRS 2001 Kirk, Geoffrey S./ Raven, John E./ Schofield, Malcolm: *Die Vorsokratischen Philosophen. Einführung, Texte und Kommentare*. Ins Deutsche übers. von Karlheinz Hülser. Stuttgart; Weimar: Metzler, 2001.
- Knörzer 2001 Knörzer, Guido: *Töten und Fressen? Spirituelle Impulse für einen anderen Umgang mit Tieren*. München: Kösel, 2001.
- Loori 1996 Loori, John Daido: *Hat ein Hund Buddha-Natur? Die Koan-Praxis im Zen*. Aus dem Amerikan. von Dietrich Roloff. Frankfurt am Main: Fischer, 1996.

- Luk 2001 Luk, Charles: *The Śūraṅgama Sūtra (Leng Yen Ching)*. Mit Kommentaren des Zenmeisters Han Shan. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers, 2001.
- Miller 1983 Miller, Harlan B. (Hrsg.): *Ethics and animals*. Ed. by Harlan B. Miller and William H. Williams. Clifton, New Jersey: Humana Press, 1983.
- Nagapriya 2005 Nagapriya: *Understanding Karma and Buddhist Ethics*. Podcast vom 02.09.2005. (<http://www.freebuddhistaudio.com/blog/>, Zugriff am 16.02.2008)
- Narayan 1990 Narayan, Sachindra (Hrsg.): *Buddhism and World Peace.. Deliberations of an international symposium on anthropology of Buddhism, Ahimsa and world peace*. New Delhi: Inter-India Publ., 1990.
- Nhat Hanh 1999 Nhat Hanh, Thich: *Das Herz von Buddhas Lehre. Leiden verwandeln – Die Praxis des glücklichen Lebens*. Aus dem Amerikan. Englisch von Irene Knauf. Freiburg im Breisgau, Wien u.a.: Herder, 1999.
- Nhat Hanh 2004 Nhat Hanh, Thich: *Wahren Frieden schaffen*. Aus dem Engl. von Erika Ifang. München: Goldmann, 2004.
- Nyānaponika 1999 Nyānaponika (Übers.): *Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit (Satipaṭṭhāna)*. Stambach-Herrnschrot: Beyerlein & Steinschulte, 1999.
- Nyanatiloka 1989 Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Konstanz: Christiani, 1989.
- Phelps 2004 Phelps, Norm: *The Great Compassion: Buddhism and Animal Rights*. New York: Lantern Books, 2004.
- Polylog 2008 Wiener Gesellschaft für interkulturelle Philosophie (Hrsg.): *polylog 19/2008. Subjektivität. Asiatisch-europäische Konstellationen*. Wien: WiGiP, 2008.
- Portmess/Walters 2001 Portmess, Lisa/ Walters, Kerry S. (Ed.): *Religious Vegetarianism. From Hesiod to the Dalai Lama*. New York: State University of New York Press, 2001.
- Rahula 1990 Rahula, Walpola: *What the Buddha taught*. London: Wisdom Books, 1990.
- Rollin 1981 Rollin, Bernard E.: *Animal Rights and Human Morality*. New York: Prometheus Books, 1981.
- Rudolph 1972 Rudolph, Ebermut: *Schulderlebnis und Entschuldigung im Bereich säkularer Tiertötung. Religionsgeschichtliche Untersuchung*. Frankfurt am Main: Lang, 1972.
- Schlieter 2001 Schlieter, Jens: *Buddhismus zur Einführung*. Hamburg: Junius, 2001.
- Schmidt 1968 Schmidt, Hanns-Peter: „The Origin of Ahimsā.“ In *Mélanges d’Indianisme à la mémoire de Louis Renou*. Paris: Publications de l’Institut de Civilisation Indienne, 1968.
- Schmithausen 1997 Schmithausen, Lambert: *Maitrī and Magic: Aspects of the Buddhist Attitude Toward the Dangerous in Nature*. Wien: Verlag der Österr. Akad. der Wissenschaften, 1997.
- Schmithausen/
Maithrimurthi 1998 Schmithausen, Lambert/ Maithrimurthi, Mudagamuwe: „Tier und Mensch im Buddhismus.“ In Münch, Paul/ Walz, Rainer (Hrsg.): *Tiere und Menschen. Geschichte und Aktualität eines prekären Verhältnisses*. Paderborn, München, Wien, Zürich: Schöningh, 1998.
- Schweitzer 1996 Schweitzer, Albert: *Kultur und Ethik*. München: Beck, 1996.

- Schweitzer 2006 Schweitzer, Albert: *Ehrfurcht vor den Tieren*. Hrsg. von Erich Gräßler. München: Beck, 2006.
- Shabkar 2004 Shabkar Tsogdruk Rangdrol: *Food of Bodhisattvas. Buddhist Teachings on Abstaining from Meat*. Boston & London: Shambala, 2004.
- Sharma 2007 Sharma, Anand (Hrsg.): *Gandhian Way*. International conference „Peace, Non-Violence and Empowerment – Gandhian philosophy in the 21st century“ in New Delhi on 29-30 January, 2007. New Delhi: Academic Foundation, 2007.
- Sivaraksa 1995 Sivaraksa, Sulak: *Saat des Friedens. Vision einer buddhistischen Gesellschaftsordnung*. Hrsg. von Tom Ginsburg. Braunschweig: Aurum-Verlag, 1995.
- Sogyal 2004 Sogyal Rinpoche: *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod*. Frankfurt am Main: Fischer, 2004.
- Stanford 2001 Craig B. Stanford/ Henry T. Bunn (Ed.): *Meat-eating & human evolution*. New York u.a.: Oxford University Press, 2001.
- Strohal 2007 Strohal, Theodor: „Weltethos aus buddhistisch-holistischer Sicht“ In Bader, Erwin (Hrsg.): *Weltethos-Weltfrieden-Weltreligionen*. Wien: LIT-Verlag, 2007.
- Stollberg 2006 Stollberg, Jochen (Hrsg.): „Das Tier, das du jetzt tötest, bist du selbst...“ *Arthur Schopenhauer und Indien*. Begleitbuch zur Ausstellung anlässlich der Buchmesse 2006. 1. Aufl. Frankfurt am Main: Klostermann, 2006.
- Suzuki 1930 Suzuki, Daisetz Teitaro: *Studies in the Laṅkāvatāra Sūtra*. London: Routledge & Kegan, 1930.
- Suzuki 1932 Suzuki, Daisetz Teitaro: *The Laṅkāvatāra Sūtra. A Mahāyāna Text*. London: Routledge & Sons, 1932.
- T&B 2008 Tibetisches Zentrum e.V.: *Tibet und Buddhismus*. XXII. Jahrgang, Heft 84, 1/2008.
- Thurman 1976 Thurman, Robert A.F.: *The Holy Teaching of Vimalakīrti. A Mahāyāna Scripture*. New York: The Pennsylvania State University, 1976.
- Tugendhat 2003 Tugendhat, Ernst: *Egozentrität und Mystik. Eine anthropologische Studie*. München: Beck, 2003.
- Tuttle 2005 Tuttle, Will: *The World Peace Diet. Eating for Spiritual Health and Social Harmony*. New York: Lantern Books, 2005.
- Vetter 1988 Vetter, Tilmann: *The ideas and meditative practices of early Buddhism*. Leiden: Brill, 1988.
- Weltethos 1993 Küng, Hans: *Erklärung zum Weltethos. Die Deklaration des Parlamentes der Weltreligionen*. Chicago, München u.a.: Piper, 1993.
- Williams 2003 Williams, Howard: *The Ethics of Diet. A catena of authorities deprecatory of the practice of flesh-eating*. Urbana: University of Illinois Press, 2003.
- Wimmer 2004 Wimmer, Franz Martin: *Interkulturelle Philosophie. Eine Einführung*. Wien: WUV, 2004.

