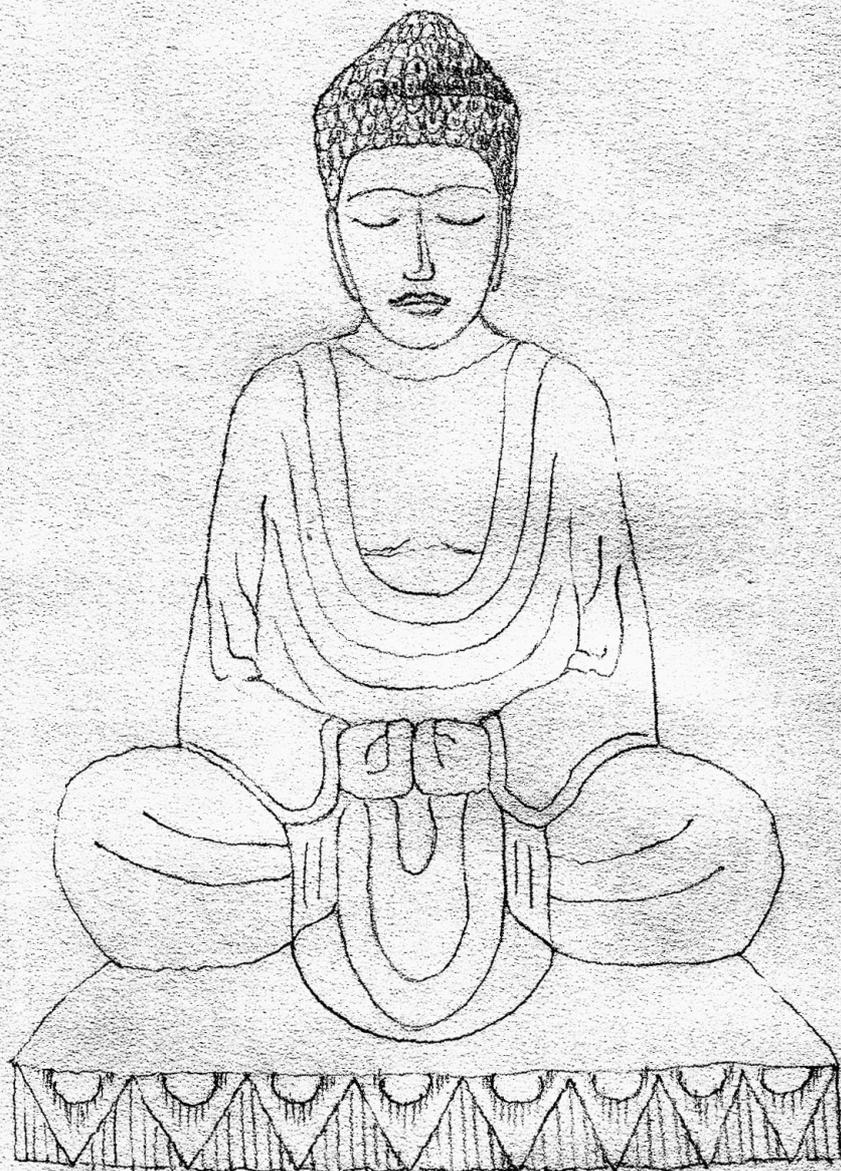


---

# Dhammadūta

Jahrgang 12, Nr. 2 – Oktober 2008

---



## Inhalt

<i>Pavāraṇa</i> – die Zeremonie am Ende der Regenzeit	
<i>Vijayā</i>	4
<i>Āhāra</i> – Die vier Arten der Nahrung	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	7
Die Bedeutung der Nahrung ( <i>āhāra</i> ) in der Lehre des Buddha	
<i>Bhante Puññaratana</i>	10
Zum Thema physische Nahrung: wider den Vegetarismus	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	13
Nahrung als Grundlage allen Lebens	
<i>Bhante Devananda</i>	15
<i>Āhāra</i> – du bist, was du isst	
<i>Dr. Peter Gäng</i>	18
Nahrung als symbolische Gabe	
<i>Vijayā</i>	21
Pretas: „Die Welt der hungrigen Geister“	
<i>Vijayā</i>	23
Die ersten Eindrücke von meinem Klosterleben	
<i>Cyri Gettel</i>	25
Programmhinweise	28

Liebe Dhammafrende,

die 24. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der *Pavāraṇa*-Feier am Ende der drei- bis viermonatigen nordindischen Monsumzeit, auf der den Mönchen eine Robe – die *Kaṭhina*-Robe – übergeben wird (siehe Seite 4-6).

Zunächst einige **Hinweise zu aktuellen Ereignissen:**

Samaṇeri Agganyani, die Leiterin der *Theravāda* AG, widmet sich weiterhin der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*, kann aber – wie sie schreibt – nur die Veranstaltungen und Ereignisse bekannt geben, die ihr mitgeteilt werden. Sie ist per Mail zu erreichen unter: [Agganyani@ginko.de](mailto:Agganyani@ginko.de). *Dhammadūta* ist auch auf der Theravāda-Website erhältlich unter [www.theravadanetz.de](http://www.theravadanetz.de) (unter Info-Download) und unter [www.budd-ges.de](http://www.budd-ges.de), der Website *Buddhistischen Gesellschaft Leipzig*. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) erhalten.

Der buddhistische Religionsunterricht findet weiterhin an öffentlichen Schulen in Berlin statt. Die Kinder lernen dort u.a. das Leben des historischen Buddha sowie die Grundlagen des *Dhamma* altersgerecht kennen. Sie werden mit den Formen der Meditation und Rezitation vertraut gemacht und unternehmen Exkursionen zu den verschiedenen Stätten buddhistischen Lebens in Berlin. Ab der 4. Klasse können sie an einer Konfliktlotsenausbildung teilnehmen, denn das Erlernen friedfertigen Verhaltens ist eine der wichtigsten Grundlagen im Buddhismus. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.buddhistischer-religionsunterricht.de](http://www.buddhistischer-religionsunterricht.de) oder bei Renate Noack in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin e.V.* unter der Telefonnummer 792 95 50.

**Die Deutsche Buddhistische Union (DBU) veranstaltet vom 24.-26. Oktober 2008 einen Kongress.** Sie lädt alle Interessierten zum ersten Kinder-, Jugend- und Familien-Kongress der DBU in **Augsburg** ein.

Dieses vielschichtige Event ist speziell konzipiert für:

- große und kleine Kinder
- Eltern und ihre Kinder
- Jugendliche, die andere buddhistische Jugendliche kennen lernen möchten
- am Thema Erziehung interessierte Erwachsene

Für jede Gruppe gibt es an diesem Wochenende ein eigenes Programm.  
Infos unter [www.buddhismus-kongress.de](http://www.buddhismus-kongress.de) oder Tel. 089 28 01 04

### **Und nun in eigener Sache:**

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Mai 2009 erscheint, soll das Thema **Sukha** – wörtlich: wohl, angenehm – diskutiert werden. Im allgemeinen wird der Begriff *Sukha* für ein körperliches und geistiges Gefühl (Freude, Glücksgefühl) verwendet. Oder ist die Lehre des Buddha wirklich so pessimistisch, dass dort nur von Leid (*dukkha*) die Rede ist? Gibt es hier wirklich keine positiven Werte? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) **bis zum 10. März 2009** an die Redaktion.

*Dhammadūta* wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

**Herausgeberin:** Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf)  
Joachim-Friedrich-Str. 21  
10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, E-mail:  
[helmtrud.rumpf@gmx.net](mailto:helmtrud.rumpf@gmx.net)  
**Gestaltung des Titelblattes:** Carolin Schneider

## ***Pavāraṇa* – die Zeremonie am Ende der Regenzeit**

Im alten Indien wanderten die Mönche<sup>1</sup>, die der Lehre des Buddha folgten, von einem Ort zum anderen oder zogen sich in die Einsamkeit zur Meditation zurück. Sie gingen in die sog. „Hauslosigkeit“ und erhielten die Novizenweihe (*pabbajjā*), d.h. sie ließen alle häuslichen und sozialen Bindungen hinter sich, um in der Abgeschiedenheit das Ziel der von dem Buddha gewiesenen Erlösung zu verwirklichen. Nur während der Regenzeit (*vassa*) von Juni bis September sollten sie an einem Ort bleiben. Sie hatten die Wahl, sich selbst eine Regenhütte zu bauen oder ein bereits bestehendes Kloster aufzusuchen. Besonders feierliche Beichtversammlungen<sup>2</sup> (*pavāraṇa*) schlossen die monastische Regenzeit formal ab. Bei dieser Gelegenheit erhielten die Mönche eine neue Robe, die sog. Kaṭhina-Robe.<sup>3</sup> Sofort danach nahmen die Mönche ihre Wanderungen wieder auf.

Die Pflicht, Regenzeit zu halten, war für den *Saṅgha*<sup>4</sup> in mehrfacher Hinsicht sinnvoll. Sie hatte unter anderem praktische Gründe: „Wenn der Himmel platzt wie ein Wassersack, die Flüsse als gurgelnde braune Ströme über die Ufer treten, die Wege im Schlamm versinken und Schlangen und Skorpione sich auf den von der Flut verschonten Stellen sammelten, dann sind das Wandern und das Kampieren im Freien so gut wie ausgeschlossen. Zudem brachte die dampfende Nässe des Monsuns erhöhte Gefahren für die Gesundheit. Falls der Mönch krank wurde, war es leichter, ihn im Kloster als auf der Wanderung zu pflegen.“<sup>5</sup> Als ein Mönch krank wurde, sagte der Buddha einst:

„Mönche, ihr habt keine Mutter und keinen Vater, die sich um euch kümmern. Wenn ihr euch nicht selbst umeinander kümmert, wer sonst, so frage ich euch, wird es tun? Mönche, wer immer sich (falls ich krank werde) um mich kümmern würde, der soll den kranken Mitmönch pflegen (*Mahāvamsa* des *Vinaya* 8,26,3).“<sup>6</sup>

Alle Mitglieder des *Saṅgha* waren aufeinander angewiesen, da sie ja mit dem Gang in die „Hauslosigkeit“ (*pabbajjā*) alle anderen sozialen Bindungen aufgegeben hatten. So kam der Freundschaft unter den Mönchen eine besondere Bedeutung zu. Gleichaltrige<sup>7</sup> sollten sich gegenseitig unterstützen, ältere Mönche sollten die jüngeren belehren und ein sog. „edler Freund“ (*kalyāṇa-mitta*) unterwies seine Schützlinge. Er hatte folgende Eigenschaften:

„Geliebt, geachtet und geehrt,  
Das Böse tadeln, nachgiebig,  
Ein Mensch, der tiefe Lehre spricht,  
Nie anspricht zu verkehrter Tat.“<sup>8</sup>

Dieser *Kalyāṇa-mitta* war bestrebt, dem jüngeren Mönch bei seinen Bemühungen, den edlen achtfachen Pfad<sup>9</sup> – Sittlichkeit, Wissen und Sammlung – zu gehen, mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

---

<sup>1</sup> und später auch Nonnen.

<sup>2</sup> „Beichtfeiern“, weil die Vergehen von Ordensregeln vor der versammelten Mönchsgemeinde bekannt gegeben werden mussten. Dies geschah in der Regel an Vollmonds- und Neumondstagen.

<sup>3</sup> *Kaṭhina* ist 1. die Bezeichnung für den Stoff, der den Mönchen geschenkt wurde, damit sie sich daraus eine Robe nähen, 2. die Bezeichnung für einen Holzrahmen, der den Mönchen dazu diente, diese Robe zu weben. Vgl. *Pali-Englisch Dictionary*, The Pali Text Society's, Oxford 1992.

<sup>4</sup> *Saṅgha*, wörtl. „Schar“, ist eine Bezeichnung für die Mönchsgemeinde. Siehe: *Buddhistisches Wörterbuch* 1989<sup>2</sup>: 200 – Der Begriff wird aber heutzutage auch für alle Mitglieder einer buddhistischen Gemeinschaft verwendet, die Zuflucht genommen haben.

<sup>5</sup> Hans Wolfgang Schumann, *Der historische Buddha*, Diederichs, München 1999<sup>7</sup>: 195 ff.

<sup>6</sup> zitiert nach: Schumann, 1999<sup>7</sup>: 196 .

<sup>7</sup> Das „Alter“ der Mönche wurde daran gemessen, wie viele Regenzeitaufenthalte sie bereits als Mönch hinter sich hatten.

<sup>8</sup> *Visuddhi-Magga* III.

<sup>9</sup> Siehe „*magga*“ in: *Buddhistisches Wörterbuch* 1989<sup>2</sup>: 117 ff.

Wenn die Mönche das ganze Jahr herumwanderten, konnte es vorkommen, dass sie sich nicht immer strikt an die Ordensregeln hielten. Während ihres Regenzeitaufenthaltes wurden sie durch das Beispiel älterer Mitmönche angehalten, sich wieder auf die Einhaltung der Regeln zu besinnen und ihre Umgangsformen zu korrigieren. Das Bewusstsein, einer Gemeinschaft gleichgesinnter Menschen (*sangha*) anzugehören, wurde gestärkt.

Darüber hinaus bot der gemeinsame Aufenthalt den Mönchen Gelegenheit, ihre Kenntnisse der Lehre des Buddha (*dhamma*) zu vervollständigen. Sie rezitierten gemeinsam die *Sutras* (Lehrreden) und erhielten weitere Belehrungen. Es fand ein Wissens- und Erfahrungsaustausch statt.

Wie hatte nun der Aufenthaltsort während der Regenzeit auszusehen? Es gab zwei Möglichkeiten: 1. von den Mönchen selbst angelegte Ansiedlungen (*āsāva*), die nach der Regenzeit wieder abgerissen wurden, und 2. gestiftete Klosterhaine (*ārāma*), die den Mönchen ganzjährig zur Verfügung standen. Als Platz für die *Asāva* wählten die Mönche flutschere Örtlichkeiten, nicht zu fern von einem Dorf, in dem man Almosen sammeln konnte. „Die von ihnen mit eigener Hand errichteten Hütten waren eben hoch genug, um das Hocken, lang genug, um das Liegen zu erlauben. Ein paar biegsame Stangen wurden in einer Reihe mit beiden Enden in den Boden gesteckt, die Spantenbögen durch Längsstäbe miteinander verbunden und das tonnenförmige Geflecht mit Blättern, Gras oder Matten abgedeckt, das war alles.“<sup>10</sup>

Wenn sich während der Regenzeit eine große Anzahl von Wandermönchen drei Monate lang an einem Ort aufhielt, kam es auch zu Lebzeiten des Buddha hin und wieder zu Schwierigkeiten.<sup>11</sup> Die Einwohner fühlten sich durch die vielen Almosensuchenden bedroht und empfanden sie als Belästigung. Sie beschimpften sie und forderten sie auf, doch zu arbeiten und selbst ihren Lebensunterhalt zu verdienen.

Viel gravierender jedoch war, dass Männer, die bisher ihre Familien ernährt und mit Frau und Kindern ein glückliches Leben geführt hatten, die buddhistischen Mönche oder auch andere religiöse Gemeinschaften als Vorbilder nahmen und sich dem *Sangha* anschlossen. Sie ließen ihre Familien ohne Ernährer zurück, so dass Frau und Kinder auch schon mal verhungerten.<sup>12</sup> Es kam auch vor, dass sich dem *Sangha* Menschen anschlossen, die der harten Feldarbeit überdrüssig waren oder Schwierigkeiten – Schulden, andere Verpflichtungen oder Krankheiten – hatten, vor denen sie fliehen wollten. Der Buddha erließ deshalb für die Aufnahme in den *Sangha* besondere Vorkehrungen, reagierte aber auf die Vorwürfe der Einwohner mit Gelassenheit und verkündete:

„Die großen Helden, Wahrheitsfinder,  
sie führ'n durch wahre Lehre an.  
Wer ist wohl neidisch auf den Weisen,  
der mittels Wahrheit führen kann?“<sup>13</sup>

Von nun an legte der Buddha aber besonderen Wert darauf, dass die Mönche bei der Bevölkerung einen gepflegten und ehrwürdigen Eindruck machen. Er ordnete an, dass sie ihre Robe regelmäßig waschen und ihre Quartiere reinigen. Jüngere Mönche hatten für die Älteren gegebenenfalls diese Aufgaben zu übernehmen und diese bei allen Tätigkeiten zu unterstützen. Bei ihrem Almosengang sollten die Mönche bescheiden sein und das Essen schweigend entgegennehmen. Sie sollten sich in Demut üben und der Bevölkerung in allem ein Vorbild sein.

Auch heute noch, wo Nonnen und Mönche sicher auch in ost-asiatischen Ländern während des Monsuns wandern könnten, ohne ihre Gesundheit zu gefährden, gelten die gleichen Regeln für buddhistische Nonnen und Mönche: Sie haben – mit einigen begründeten Ausnahmen

<sup>10</sup> Schumann, 1999<sup>7</sup>: 199.

<sup>11</sup> Die folgenden Ausführungen stützen sich auf Schumann, 1999<sup>7</sup>: 116 ff.

<sup>12</sup> Diese Thematik wird ebenfalls behandelt in: Stefan Zweig, *Die Augen des ewigen Bruders*; vgl. *Dhammadūta* Jg. 11, Nr. 2 – Oktober 2007: 24 ff.

<sup>13</sup> Schumann, 1999<sup>7</sup>: 117.

– in einem Kloster zu bleiben. Nahrung, Medikamente, Räucherwerk etc. bringen die Gemeindemitglieder ihnen oft ins Kloster. In einigen Ländern machen die Nonnen und Mönche jedoch immer noch täglich ihren Almosengang. *Pavāraṇa* oder das Kaṭhina-Fest wird heutzutage ebenso in Asien, wie in Europa und Amerika gefeiert. Heute werden nicht nur Roben verschenkt, sondern auch Spendengelder eingesammelt, die dem Erhalt bzw. dem Ausbau eines buddhistischen Klosters dienen.

Vijayā

## **ĀHĀRA – Die vier Arten der Nahrung**

Alle Lebewesen brauchen Nahrung, um ihre artspezifische Lebensfortsetzung gewährleisten zu können. Aus biologischer Sicht rechne ich die Pflanzen mit zu den Lebewesen; aus Sicht der Energieumwandlung können sogar leblose Apparate (z.B. Autos) nicht ohne „Nahrung“ auskommen. Unter *Āhāra* ist jedoch nur die Nahrung für die Menschen zu verstehen, denen der Buddha seine Lehre offenbart hatte.

Im allgemeinen denkt man, Nahrung ist etwas Essbares, das den Hunger stillt, gesund erhält und sogar schmeckt, schon für die Augen genießbar aussieht und wie der Name suggeriert, auch noch ernährt. Je „höher entwickelt“ eine Gesellschaft ist, umso größeren Erwartungen muss die Nahrung gerecht werden. Sowohl das häufig luxuriöse Angebot an Nahrungsmitteln, als auch die bis zur Völlerei entrückte Nahrungsaufnahme sind nicht nur weit davon entfernt den Körper zu nähren, sondern sie verursachen sogar nachhaltige Gesundheitsschäden. Die Buddhalehre empfiehlt Maßhalten beim Essen und Trinken. Für Nonnen und Mönche gibt es feste Regeln, wann, wie, wovon und mit welcher Geistesverfassung sie sich ernähren sollten. Das Frühstück ist nach dem Säubern des Körpers und Läutern des Geistes nach der ersten morgendlichen Meditation einzunehmen; das Mittagessen ist vor 12 Uhr mittags konzentriert ohne Gier, ohne Lust, zu verspeisen, einfach um den Körper gesund zu erhalten; danach wird bis nächsten Morgen von fester Nahrung Abstand genommen! Diese Art der Ernährung ist auch für „Nicht-Ordinierte“ (die ich nach altem buddhistischen Gebrauch doch „Laienanhänger“ nennen möchte, denn der Begriff „Laie“ hat in der Buddhalehre keine negative Konnotation) sehr empfehlenswert. Wer keine schwere körperliche Arbeit zu verrichten hat, möge sich kurze Zeit – mindestens 1 bis zwei Wochen – auf diese Weise ernähren. Der Körper wird aufatmen und sich dankend von der Strapazen der Überernährung erholen!

Der Körper (*rūpa*), der aus festen-, flüssigen-, erhitzenden- und beweglichen bzw. luftigen Elementen (*pathavi, āpo, tejo, vāyo*) besteht und mit den entsprechenden Eigenschaften – Farbe, Duft, Geschmack, Nährstoff (*vanna, gandha, rasa, ojā*) – ausgestattet ist, bildet die „reine Achtergruppe“; gemeinsam mit der Lebensfähigkeit (*jīvitindriya*) – der „vitalen Neunergruppe“ – wird die sog. (grob)stoffliche Nahrung benötigt. Diese Nahrung besteht – wie einwandfrei erkenntlich – aus der toten Materie der Achtergruppe, also genau aus den Elementen und Eigenschaften, die auch unserem Körper eigen sind. Die Nahrung für den Körper ist die „erste Art der Nahrung“.

Nun auch ein paar Worte über den liebsten Zankapfel der Buddhist/innen: das Fleischesen. Ebenso wie nichts in der Buddhalehre verboten wird – der Buddha hat lediglich Empfehlungen ausgesprochen –, hat der Buddha den Genuss von Fleisch, abgesehen von einigen Ausnahmen, nicht verboten. Der Buddha hat das Dörrfleisch, sein letztes Mahl, das ihm der Schmied Cunda offerierte, angenommen. Seiner Begleitung hat er jedoch aus kluger Voraussicht – denn es soll unverdaulich gewesen sein – dessen Verzehr untersagt. Damals wurde noch nicht derartig maßlos viel Fleisch gegessen wie heute, denn Fleisch war eine seltene Beute, frei von Stress-Hormonen und anderen chemischen Zusätzen. Die Tiere mussten nicht massenhaft leiden.

Da wir alles – unseren Wunsch, kein Leben zu verletzen oder unsere Vorliebe für Fleisch – mit unserem eigenen Gewissen zu vereinbaren haben, müssen wir uns selbst entscheiden, ob wir uns nur vegetarisch ernähren wollen und/oder können. Ich selbst habe schon lange meine Entscheidung für eine vegetarische Ernährung getroffen, ich verurteile aber niemanden, der Fleisch isst, da er in anderen Breitengraden lebt, wo praktisch nur tierische Nahrung vorhanden ist. Auf die Geisteseinstellung kommt es an! Wo es keine andere Nahrung gibt, da kommt der Wunsch des Tötens nicht auf, sondern es geht nur darum, den Hunger zu stillen und zu überleben.

Nicht nur für das Wohlbefinden des Körpers ist eine richtige Ernährung wichtig, sondern auch für den Geist, der in dem Körper zu hausen hat und alles Wohlige mitgenießen muss, bzw. von allem Unbequemen, Unpassenden in Mitleidenschaft gezogen wird. Die Wechselwirkung der positiven oder negativen, sagen wir ruhig: heilsamen oder unheilsamen Einflüsse

auf Körper und Geist sind eine hin- und herschwappende, sich nur langsam beruhigende Welle. Die Auswirkung einer Magenverstimmung oder eines Völlegefühls oder übermäßigen Alkoholkonsums auf den Geist sind beispielsweise nicht zu übersehen. Ebenso wird der Körper oder einige seiner Funktionen durch Produkte des Geistes wie Ärger oder Glück zweifellos beeinträchtigt. Gefühlsausbrüche beeinflussen ganz offensichtlich die Gesichtsfarbe, den Gesichtsausdruck, die Stimme und sogar die Bewegung. Da der Geist (*mano*), der sein „eigenes Leben“ führt, dafür verantwortlich ist, welche, wie und was für Nahrung wir zu uns nehmen, braucht auch er entsprechende Nahrung, die – ebenso wie die des Körpers – ausgewogen sein sollte.

Kommen wir jetzt zur geistigen Nahrung. Die erste Gruppe dieser geistigen Nahrung ist der Bewusstseinsindruck oder die Berührung (*phassa*), die verantwortlich ist für die Gefühle, die angenehm, unangenehm oder indifferent sein können.

Man unterscheidet sechs Arten der Berührung entsprechend dem dazugehörigen Sinnesorgan: Durch Kontakt des Sinnesorgans Auge mit Reizen der Außenwelt (Sehobjekt) entsteht die Berührung des Bewusstseins namens Seheindruck; durch den Kontakt der Ohren mit dem Hörobjekt entsteht der Höreindruck; durch den Kontakt der Nase mit dem Riechobjekt entsteht der Riecheindruck; durch den Kontakt des Mundes mit dem Schmeckobjekt entsteht der Schmeckeindruck; durch den Kontakt des Körpers mit dem Tastbaren entsteht der Körpereindruck. Die sechste Art der Berührung heißt Geisteindruck, der durch Zusammentreffen der Geistgrundlage mit einem Geistobjekt zustande kommt. Nach buddhistischer Auffassung gehört der Geist zu den Sinnesorganen. Es hört sich vielleicht eigenartig an, weil in diesem Fall die Reize nicht von außen kommen, sondern der Geist das eigene Bewusstsein z.B. durch Wünsche, Vorstellungen etc. berührt. Unter Geistgrundlage ist, im Gegensatz zum reinen Geistelement – Aufmerken, Empfangen und Feststellen der sinnlichen Objekte – das gesamte Bewusstsein zu verstehen. Durch das Verständnis des Bewusstseinsindrucks „Entstehen“ wird die Art der Gefühle klar: Der Kontakt mit einem angenehmen, anziehenden Objekt löst ein angenehmes Gefühl aus, ein abstoßendes Objekt verursacht ein unangenehmes Gefühl und ein indifferentes Objekt verursacht weder ein angenehmes, noch ein unangenehmes Gefühl, d. h. keine Regung. Übermäßig viele Eindrücke, die exzessive unkontrollierbare Gefühle hervorrufen, können dauerhafte Schäden verursachen! Es ist also auch bei dieser geistigen Nahrung ratsam, die Pforten (Sinnesobjekte) zu schließen um Völlerei zu vermeiden.

Unter geistigem Willen – der dritten Art der Nahrung, d.h. der zweiten Gruppe der geistigen Nahrung – ist die Tat = *Kamma* zu verstehen. Der Buddha lehrte: „Den Willen, ihr Mönche, nenne ich die Tat, sei es in Werken, Worten oder Gedanken.“ *Kamma* ist ein viel zu riesiges Gebiet, um uns an dieser Stelle damit ausführlich zu befassen. Als geistige Nahrung kann heilsames oder unheilsames *Kamma* (der geistige Wille) jedoch entsprechend dem individuellen Reifeprozess (*kammavipāka*) des Menschen das Wiederanknüpfen an den Kreislauf des Daseins, d.h. der Wiedergeburt (*samsāra*) positiv oder negativ beeinflussen. Es bedarf keiner besonderen Erklärung, um zu verstehen, dass unsere Taten im gegenwärtigen und zukünftigen eigenen Interesse stets moralisch einwandfrei sein sollten, um eine möglichst günstige – also eine menschliche Wiedergeburt – zu sichern. Aber sogar ausschließlich heilsame Taten sichern das Erreichen der Erleuchtung (*nibbāna*) noch nicht, denn auch heilsame Taten haben ihren Anhaftungshintergrund. Erleuchtete produzieren kein karmisch wirksames *Kamma* mehr. Also ist auch bei dieser Art der Nahrung Vorsicht geboten, sogar ständige Vorsicht! Ein neues Leben muss mit all seinen Begleiterscheinungen – Vergänglichkeit (*anicca*), Unzulänglichkeit (*dukkha*) und Wesenlosigkeit (*anatta*) – mit all seinen Tiefen und wenigen Höhen zu Ende gelebt werden: Die hartnäckigen unheilsamen Wurzeln Gier, Hass und Verblendung (*lobha, dosa, moha*) – die drei Handlanger des Begehrens nach Leben (*bhava-tanhā*) – können ständig zur Gefahr werden.

Die vierte Art der Nahrung – d.h. die dritte Gruppe der geistigen Nahrung – ist das Bewusstsein (*viññāna*). Schon wieder stolpern wir über das Wort „Bewusstsein“. Lassen wir uns dadurch nicht irritieren! „Bewusstsein“ ist ein vielseitiges und kompliziertes Gebiet. Es lohnt

sich, in den Kommentaren des *Abhidhamma*<sup>14</sup> (unter dem Stichwort *viññāna-kicca*) nachzulesen, wie viele Funktionen dem Bewusstsein zugeschrieben werden. Im Augenblick der Wiedergeburt erfüllt das Bewusstsein seine Funktion als Nahrung. Deshalb wird es als Wieder-*verb*indung (*patisandhi*) bezeichnet. Dieses Bewusstsein ist jedoch keinesfalls identisch mit dem Bewusstsein des vorigen Lebewesens, weder während seiner Lebenszeit, noch im Augenblick des Ablebens. Es ist der unsichtbare Strom, der den durch früher erwirktes *Kamma*, durch Neigungen, Erziehung und das soziale Umfeld geprägten Charakter beeinflusst und in der Lage ist, einige früher stark ausgeprägte Eigenschaften zu speichern. Wie sonst ließen sich beispielsweise das Auftauchen einiger Erinnerungen aus vorigen Lebenszeiten oder das Vorhandensein übernormaler Fähigkeiten im frühen Kindesalter erklären? Der Buddha nannte diese Art des Bewusstseinstroms auch „hinleitendes Bewusstsein“ (*samvattanika viññāna*), ein sehr aussagekräftiger Name. Es liegt auf der Hand, dass das „alte“ mit dem „neuen“ Bewusstsein nicht identisch und auf keinen Fall „persönlich“ ist. Wäre dies der Fall, so könnte oder müsste der neugeborene Mensch nichts dazulernen. Das Wiederanknüpfen an das Leben wäre zur einfachen Wiedergeburt degradiert, ohne dass der Mensch daran etwas ändern könnte. Er würde stets der Gleiche bleiben. Wie sollte er dann irgendwann aus diesem Kreislauf aussteigen, der Lebensreihe ein Ende setzen können? Das Leben und auch die Kette der Daseinsformen sind ein sich ständig verändernder Prozess, ebenso wie die geistige Nahrung. Damit diese Nahrung ihre heilsame Wirkung entfalten kann, muss der Geist gezähmt werden, um zu begreifen, dass er sich selbst fortentwickeln kann, dies tun sollte und für sich selbst (und für seinen Nachfolger) verantwortlich ist, dass er sich durch richtige Nahrung, d.h. durch heilsames *Kamma* bzw. *Vipāka* ein günstiges Neuanknüpfen an das Dasein sichert – falls er *Nibbāna* in diesem Leben noch nicht verwirklichen kann.

So sieht also die praktische Seite der „Nahrung“ aus. Es ist nicht unbedingt nötig, tief in die philosophischen Erklärungen des *Abhidhamma* einzudringen. Wichtiger ist es, sich darüber tatsächlich im Klaren zu sein, wozu die vier Arten der Nahrung dienen, und dass sie einander offensichtlich beeinflussen. Die körperliche Ernährung hinterlässt ihre Spuren im Geist; das überflüssige Sammeln bzw. Anhaften an Berührungen beeinflusst den Charakter, festigt die Gewohnheiten, die das *Kamma* lenken; und das *Kamma* (*vipāka*) hat wiederum Auswirkung auf das Wiederergreifen des Daseins. Damit fängt alles wieder von vorne an. Die jeweilige vorhandene Geisteshaltung kann dann ihrerseits die Nahrungsaufnahme des Körpers lenken.

Am Wichtigsten ist es zu wissen, wie die Nahrung auszuwählen und zu „dosieren“ ist, um das individuell gesetzte Ziel – sei es nun das Weiteranknüpfen an das Dasein oder *Nibbāna* – zu verwirklichen. Allen ein gutes Genießen in *Mettā* wünscht

Aranyka (Fr. Chandrasiri)

---

<sup>14</sup> Es gibt verschiedene – zugängliche – Ausgaben des *Abhidhamma*: (1) *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, translated by Bhikkhu Bodhi, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka ISBN 955-24-0103-8; (2) Handbuch der buddhistischen Philosophie, übersetzt und erläutert von Nyānatiloka, Jhana Verlag, Utterbühl 1995; (3) Nina Van Gorkom, *Abhidhamma im Alltag*, Stiftung für Studium und Verbreitung des Dhamma, 1997 – gegen eine Spende zu erhalten bei der DBU (München).

## Die Bedeutung der Nahrung (*āhāra*) in der Lehre des Buddha

Nachdem der Buddha den siebenjährigen Sopaka vor dem Tod durch seinen Stiefvater gerettet hatte, stellte er ihm die zehn *Samaṇera Panhas* (Fragen für die Novizen, vgl. *Paramattha Jotika*). Diese werden auch noch in der heutigen Zeit in der Theravāda-Tradition bei der Novizen-Prüfung zum *Samaṇera* bzw. zur *Samaṇerī* gestellt. Die erste Frage lautete: „Eins ist was?“ Der Junge gab die für einen Siebenjährigen sehr tief sinnige Antwort: „Alle Lebewesen bedürfen der Nahrung für Ihr Überleben.“

Hier ist natürlich nicht nur die rein stoffliche Nahrung gemeint, die wir im Rahmen unserer täglichen Mahlzeiten zu uns nehmen.

In der buddhistischen Lehre unterscheiden wir vier Arten von Nahrung:

1. stoffliche Nahrung (*āhāra*): ernährt den physischen Körper,
2. Bewusstseinsdruck (*phassa*): ernährt die drei Arten von Gefühlen: angenehm, unangenehm und neutral,
3. geistiger Wille (*mano-sañcetanā*): ernährt die Wiedergeburt,
4. Bewusstsein (*viññāṇa*): ernährt das Geistige und Körperliche im Augenblick der Wiedergeburt.<sup>15</sup>

Sowohl das biologische als auch das geistige Leben werden durch die Gesetzmäßigkeiten der Nahrung bzw. des Ernährens bestimmt. Der bestimmende Faktor hinter all dem ist der von unserer Geburt bis zu unserem Tod niemals vollständig versiegende Hunger oder Durst – auf allen Ebenen unseres Daseins. Unser Körper braucht Nahrung, um das physische Überleben zu sichern, unser Geist hungert nach anderen Dingen wie z.B. immer neuen Sinneseindrücken oder neuen Ideen und Konzepten.

Das Verlangen (*tanhā*) nach etwas Nährendem im weitesten Sinne ist dabei der Motor, der uns (an)treibt. Vom Kleinkindalter an verbinden wir mit dem Gefühl der Sättigung ein Wohlgefühl. Nicht selten neigen wir im Erwachsenenalter dann dazu, zu essen, wann immer wir uns unglücklich und deprimiert fühlen. Wir erhoffen uns dadurch eine stimmungsaufhellende, tröstende Wirkung. Dies mag auch kurzfristig zutreffen, hält aber niemals länger an, so dass immer wieder neues Verlangen entsteht.

Das Sättigungsgefühl kann nicht von Dauer sein, da unser Körper (und auch unser Geist) die aufgenommene Nahrung verarbeitet und teilweise auch wieder ausscheidet. Auf der körperlichen Ebene werden die Nährstoffe für die Erhaltung der Bausteine unseres Organismus benötigt. Auch unser Geist braucht regelmäßiges „Futter“, um aktiv bleiben zu können. Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die in einer Umgebung aufwachsen, in welcher sie nicht geistig gefördert und gefordert werden, sozial und intellektuell weit hinter ihren eigentlichen Möglichkeiten zurück bleiben. Auch für die Entwicklung von Demenzen (Hirnabbauprozessen) im Alter gilt es inzwischen als erwiesen, dass geistige Aktivität bis in das hohe Alter die naturgegebenen Alterungsprozesse unseres Gehirns zumindest aufhalten kann.

Im Rahmen der Nahrungsaufnahme und in dem darauf folgenden Verdauungsprozess wird etwas, was zunächst nicht „uns“ gehört, einverleibt und durch die Zerlegung in seine Bestandteile in unseren Organismus integriert. Wir machen es dadurch zu einem Teil von uns. Nicht umsonst gibt es das Sprichwort: „Der Mensch ist, was er isst.“ Unser Geist arbeitet auf die gleiche Weise: Wir verleiben uns ständig äußere Objekte in Form von Sinneseindrücken oder abstrakten Inhalten ein und identifizieren uns damit. Wenn wir z.B. ein Buch lesen, nehmen wir das Wissen in uns auf, machen es zu unserem geistigen Eigentum und integrieren es in die Datenbank unseres Gehirns.

---

<sup>15</sup> vgl. *Visuddhimagga XI*.

Selbstverständlich wird nicht alles von unserem Körper oder unserem Geist aufgenommen und bleibt dort. Dass, was wir nicht (mehr) gebrauchen können, scheiden wir wieder aus. So genannte Ballaststoffe beispielsweise erfüllen durchaus ihren Zweck bei der Unterstützung eines gesunden Verdauungsprozesses, werden dann aber zum größten Teil wieder ausgeschieden. Nicht alles, was wir irgendwann einmal gelernt haben, bleibt haften. Manches verwerfen wir sehr schnell wieder – sei es, weil es uns nicht nützlich ist oder wir einen Widerstand dagegen verspüren.

Der Buddha sagte einmal: „Jede Nahrung erzeugt Leid, auch die heilige Nahrung.“ Mit dieser Aussage wollte er nicht zur kompletten Nahrungsabstinenz und Askese aufrufen. In seinen sechs Jahren Asketenleben hatte er am eigenen Leib erfahren, was es bedeutet, extreme Askese zu betreiben und war bis auf das Skelett abgemagert. Der Buddha ermahnt uns vielmehr, auch im Hinblick auf die Ernährung nicht in Extreme zu verfallen, sondern auch hier den mittleren Weg einzuschlagen. Das bedeutet, wir sollten mit unserer täglichen Ernährung achtsam umgehen, um Leid zu verringern – sowohl für uns selbst als auch für andere. Was nützt es uns, wenn wir uns nur von Rohkost ernähren, unser Organismus aber auf diese relativ schwer verdaulichen Nahrungsmittel gar nicht gut zu sprechen ist und wir schließlich krank davon werden?

Der Buddha wird in seiner Manifestation als Medizinbuddha (*Bhaisajyaguru*) auch als großer Arzt und Heiler bezeichnet. Er heilt alle Krankheiten – sowohl solche, die auf äußere Ursachen zurückzuführen sind, wie z.B. Umwelteinflüsse, als auch solche, die durch innere Ursachen in unserem Geist entstanden sind.

Ungünstig gewählte Nahrungsmittel können zur äußeren und inneren Ursache von Krankheit werden: Äußere Ursachen wären Nahrungsmittel, die aufgrund ihrer Herkunft oder Beschaffenheit schädlich für unseren Körper sind. Innere Ursachen wären u.a. unsere Einstellung zu der jeweiligen Nahrung, also die Geisteshaltung, mit der wir unsere Mahlzeiten einnehmen.

Mit dem Buddhismus sind im Wesentlichen zwei große Ernährungslehren verknüpft: im südlichen Buddhismus die ayurvedische und im östlichen Buddhismus die Ernährung auf der Basis der Fünf-Elemente-Lehre im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Beide Ansätze teilen den ganzheitlich-individuellen Ansatz über die Zuhilfenahme von Typologien. Jeweiliges Ziel ist es, eine auf die individuellen Bedürfnisse eines Menschen zugeschnittene Ernährung zu finden – nicht nur in Bezug auf die körperliche Ebene, sondern auch „darüber hinaus“.

Auf diese Weise wird die tägliche Nahrung zu einem zentralen Bestandteil im Rahmen unserer Gesundheitspflege. Bei stoffwechselbedingten Erkrankungen wie z.B. Rheuma kann eine entsprechend auf die Krankheit abgestimmte Ernährung auch als begleitende medizinische Maßnahme eingesetzt werden.

Bhante Puññaratana

## Zum Thema physische Nahrung: wider den Vegetarismus

Wenn einige diese Überschrift sehen, werden sie bereits stöhnen und sagen: „Was hat diese Buddhismus-Rebellin denn nun schon wieder einzuwenden? Will sie nun auch gegen die Liebevollte Freundlichkeit (*mettā*) vorgehen, will sie das Einfühlungsvermögen den armen, gequälten Tieren gegenüber verdammen, will sie ein geheiligtes Prinzip des Buddhismus in den Schmutz treten?“ Meine Antwort darauf lautet: „Nein, liebe konservative Knochen, ihr solltet es euch angewöhnen, genauer zu lesen. Die Überschrift lautet nicht: „für das Fleischessen“ oder „gegen die Tierliebe“ sondern „gegen den Vegetarismus“ – und das ist etwas anderes.“

In letzter Zeit haben Vegetarier, die sich Buddhist/innen verschiedener Couleur nennen, begonnen, alle Buddhist/innen diktatorisch aufzufordern, sich ausschließlich vegetarisch zu ernähren – ungeachtet dessen, dass viele von ihnen krank sind, dass viele von ihnen eine Konstitution haben, die rein vegetarische Kost nicht verträgt und sie, wenn sie sich trotzdem rein vegetarisch ernähren würden, unweigerlich recht bald zur nächsten Wiedergeburt bringt, ungeachtet dessen, dass es noch andere Gründe bei ihnen geben könnte, die eine rein vegetarische Nahrung verbietet. Das interessiert sie nicht; sie meinen, sie müssten missionarisch wirken und ihrer Umwelt ihre Prinzipien in einer Weise aufzwingen, die gegen die Übungsregel der Gewaltlosigkeit entschieden verstößt. Am schlimmsten ist es bei einigen Mahāyāna-Buddhist/innen: So hat ein tibetischer Lehrer, der über eine außerordentlich große Anhängerschaft verfügt, alle seine Anhänger/innen (und deren Zahl geht in die fünfzig- bis hunderttausende!) kategorisch aufgefordert, Vegetarier/innen zu werden. Bei den „Freunden des Westlichen Ordens“ ist es noch schlimmer: Mir liegt ein Artikel von Cittapala & Saddhaloka in kopierter Form vor mit dem Titel „The Compleat Vegetarian“<sup>16</sup>, in dem die Menschen unter Hinweis darauf, wie schlecht es doch den Kühen, die um ihrer Milch willen in einem andauernden Zustand von Schwangerschaft gehalten werden, und den Hühnern mit ihrer Eierproduktion geht, aufgefordert werden, Veganer zu werden, d.h. auch auf Milchprodukte und Eier zu verzichten! Wenn dann der Hinweis im Artikel erfolgt, wie gut man sich von Sojaprodukten ernähren kann, stehen mir die Haare zu Berge, denn es ist erwiesen, dass alle Menschen, die auch nur ein wenig Allergiker/innen sind, sich vor Sojaprodukten sehr hüten sollten, da diese ein ausgesprochen hohes Allergierisiko bergen! Das trifft übrigens auch auf einige andere im Artikel erwähnte Produkte zu! Wenn also jemand auch nur wenig zu Allergien neigt und sich dann kräftig von Sojamilch und ähnlichem ernährt, ist es fast unausbleiblich, dass er irgendwann einmal gegen Soja allergisch wird – und wie sollte er dann zu dem nötigen Eiweiß kommen? Bitte nicht mit Nüssen, denn damit dürfte der anaphylaktische Schock vorprogrammiert sein. Also, liebe Veganer/innen: Informiert euch erst einmal, ehe ihr Leuten Ratschläge gibt, die für einige davon fast lebensgefährlich sein könnten!

Wie steht nun der Pāli-Kanon zum Vegetarismus? Um diese Frage zu erläutern, beziehe ich mich auf das sehr zu empfehlende Buch (das es leider nur in englischer Sprache gibt) von Prof. Peter Harvey *An Introduction to Buddhist Ethics* (Cambridge University Press, 2000). Die Ausgewogenheit und Ausführlichkeit der Darstellung von Prof. Harvey ist bewundernswert. Er schreibt zum Thema des Fleischessens in Bezug auf den frühen und den Theravāda-Buddhismus, dass die Jains, die strikte Vegetarier waren, dem Buddha vorgeworfen haben, er würde Fleisch von Tieren essen, die spezifisch für ihn getötet worden waren. Daraufhin antwortete er, dass ein Mönch/eine Nonne Fleisch essen darf, wenn es in dreierlei Hinsicht rein ist – nämlich wenn die Ordinierten nicht 1) gesehen, 2) gehört oder 3) den Verdacht haben, dass das Tier speziell für sie getötet wurde.<sup>17</sup> An anderer Stelle im Pāli-Kanon wird erklärt, dass ein Ordiniertes Fleisch, welches ihm von einem Nicht-Ordinierten angeboten wird und welches in obiger Weise rein ist, aus Liebevoller Freundlichkeit (*mettā*) essen sollte, da er mit dem Essen demjenigen, der ihm das Fleisch angeboten hat, ermöglicht, Verdienst zu erwer-

<sup>16</sup> Wenn jemand diesen Artikel lesen möchte, sollte er sich an die „Freunde des Westlichen Ordens“ oder auch an die Redaktion wenden – ich habe ihn nur in kopierter Form, aber es gibt sicherlich Möglichkeiten, ihn Interessierten zukommen zu lassen.

<sup>17</sup> *Vināyaka* 1.237-8.

ben.<sup>18</sup> Der Buddha betont aber, dass der Nicht-Ordinierte, der ein Tier tötet, um das Fleisch einem Ordinierten anzubieten, unheilbares Karma für sich erzeugt.

Es ist interessant, dass Devadatta, der versuchte, die Herrschaft über den Orden an sich zu reißen, dem Buddha vorschlug, seine Mönche sollten strikt vegetarisch leben – und das lehnte der Buddha ab und betonte noch einmal, dass ein Ordiniertes Fleisch, welches in dreierlei Hinsicht rein ist, essen darf.<sup>19</sup> Dies ist genau deswegen interessant, weil hier zum ersten Mal eine Verbindung zwischen Vegetarismus und Askese (denn Devadatta wollte ja gerade den Orden in eine asketischere Richtung zwingen!) aufscheint. Ich gehe sogar so weit, die Frage zu stellen, ob nicht Vegetarismus mit dem Mittleren Weg keinesfalls in Einklang zu bringen ist, sondern ein Extrem darstellt! Das bedeutet nicht, dass das Vermeiden von Fleisch bei der täglichen Nahrung eine extreme Haltung wäre. Eine extreme Haltung ist nur das Beharren darauf, dies anderen aufzwingen zu wollen, ohne die Umstände von deren Leben in Betracht zu ziehen, ohne jede/n mit Liebevoller Freundlichkeit zu betrachten und sich zu fragen, warum der- oder diejenige denn Fleisch isst. Statt einer Betrachtung mit Liebevoller Freundlichkeit soll Zwang ausgeübt werden – heute würden wir sagen: Gruppendruck.

Wie im *Pāli-Kanon* immer wieder zum Ausdruck kommt, war es dem Buddha viel wichtiger, dass die Menschen – Ordinierte und Nicht-Ordinierte – lernen, physische Nahrung als reine Maßnahme, um das Leben zu erhalten, zu betrachten und nicht an dem Genuss physischer Nahrung zu hängen. Und das Leben soll nicht um seiner selbst erhalten werden, sondern um das grundlegende Leiden zu überwinden und den Weg hinaus aus dem Daseinskreislauf zu finden! Harvey schreibt dazu:

Die Nahrung sollte nur als eine Quelle zur Lebenserhaltung betrachtet werden, ohne bestimmte Formen der Nahrung anderen vorzuziehen. Zu glauben, dass Vegetarismus selbst spirituell reinigend ist, dies ist ein Beispiel für das „Hängen an Riten und Regeln“. Es ist anerkanntermaßen eine allgemeine Gefahr bei Vegetariern, dass sie sich moralisch überlegen vorkommen. Aber das kann vermieden werden! Ebenso könnten Vegetarier mit der Zeit einen Widerwillen gegen Fleisch entwickeln – und das kann wiederum als Form des negativen Anhaftens verstanden werden. Auf jeden Fall gibt es, wie oben angedeutet wurde, schlimmere Handlungen als das Essen von Fleisch.<sup>20</sup>

Betrachten wir nun die erste Übungsregel (*sīla*), die auf dieses Problem besonders abzielt. Sie lautet *Pānatipātā veramanī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi*: „Ich gelobe, abzustehen vom Töten“. Diese Regel – der man folgen kann, aber nicht muss! – wird in anderen Schriften präzisiert, so beispielsweise: „Er sollte kein lebendes Wesen töten und auch nicht verursachen, dass es getötet wird und auch nicht zustimmen, wenn andere es töten.“<sup>21</sup> Weiterhin heißt es: „Er sollte das Abschlachten von lebenden Wesen aufgeben, sich davon zurückhalten, darauf bedacht sein, ohne Stock oder Schwert, voller Mitgefühl, sich sorgend um das Wohlergehen aller lebenden Wesen.“<sup>22</sup>

Was ist aber, wenn das eigene Leben letztlich vom Essen von Fleisch abhängt (denken wir diesmal nicht nur an Krankheiten, welche bestimmte andere Nahrungsmittel ausschließen, sondern auch an Gebiete, in denen der Anbau von Getreide zu schwierig oder fast unmöglich ist)? Dies ist einer der Fälle, die in Bezug auf Nicht-Ordinierte im *Pāli-Kanon* nicht eindeutig geklärt sind, aber man kann schon davon ausgehen, dass der Buddha dem Erhalt des Körpers als Fahrzeug für den Weg zum Erwachen Vorrang gegeben hätte und nicht zugestimmt hätte, wenn jemand sein eigenes Leben um der Tiere willen aufs Spiel setzt. Eine solche im Prinzip selbstmörderische Haltung wie letztere kommt erst in späteren Zeiten auf: Man sehe z.B. die *Jātakas*, die Vorgeburtsgeschichten des Buddha, die eindeutig auf Einflüsse des Bodhisattva-

<sup>18</sup> *Majjhima-Nikāya* 1.386-71.

<sup>19</sup> siehe dazu: Harvey: 160.

<sup>20</sup> Harvey: 160.

<sup>21</sup> *Sutta-Nipāta* 394.

<sup>22</sup> *Majjhima-Nikāya* 1.345; *Dīgha-Nikāya* 1.4.

Ideals des *Mahāyāna* hinweisen und in die Richtung von extremen Haltungen gehen, wie sie dem frühen Buddhismus fremd waren.

Darum also bin ich gegen den Vegetarismus und für das buddhistische Prinzip des „Komm und sieh“ (*Ehipassiko*). Das bedeutet: Alle diejenigen, die versuchen, andere vom Vegetarismus zu überzeugen, den Vegetarismus als etwas ethisch Überlegenes darzustellen und sich selbst indirekt als Vegetarier zu preisen und die Fleischesser geradezu dazu zwingen wollen, sich vegetarisch zu ernähren, ohne die Motive für deren Fleischessen zu kennen, sollten sich besser nicht Buddhist/innen nennen – denn wenn sie so handeln, stimmen sie mit den Prinzipien des Buddhismus weniger überein als jemand, der – egal aus welchen Gründen – Fleisch isst, aber daraus keine Weltanschauung macht und nicht versucht, andere von seiner eigenen Sichtweise zu überzeugen. Ein Fleischesser ist selten stolz auf seine Sichtweise, ein Vegetarier ist häufig stolz darauf! „Komm und sieh!“ bedeutet hier, durch das eigene Beispiel, das eigene Verhalten zu wirken, und durch nichts anderes!

Durch das eigene Beispiel – wenn es denn die Umstände erlauben, dass man sich fleischlos ernährt – kann man also dazu beitragen, dass Tieren weniger geschadet wird, dass sie weniger getötet und weniger ausgenutzt werden. Und dazu gehört Mut und die Überzeugung, dass das Beispiel ausreicht, um bei anderen eine Richtungsänderung zu bewirken. Jemand, der nicht herumposaunt, dass er Vegetarier ist, der andere nicht davon überzeugen will, sondern allein durch sein Beispiel wirkt, erreicht mehr als jemand, der andere zwingen will, sich so zu ernähren, wie er es selbst macht. Denn man darf auch nicht vergessen, dass hinter einer Haltung Aggressivität steckt, die mit dem Argument, zum Glück der Tiere beizutragen, Zwang ausübt, also genau das, was man vermeiden will! Wenn die eigene Anschauung und Lebensweise um des Wohles der Tiere willen durchgesetzt werden soll, dann geschieht dies in einer Form, die wiederum Menschen – nicht zuletzt der eigenen Person – schadet! Darum zum Schluss noch einmal der Appell:

Bildet euch nicht ein, ihr seid bessere Menschen, wenn ihr euch fleischlos ernährt!

Versucht nicht, andere von eurer vegetarischen Lebensweise zu überzeugen (auch nicht, indem Gruppendruck ausgeübt wird!), sondern schweigt, lasst anderen ihren freien Willen und wirkt bloß durch euer Beispiel!

Schaut euch einmal genau an, welche unheilsamen Geisteszustände hinter dem Vegetarismus lauern können und versucht, sie zu vermeiden!

Wenn ihr dies befolgt, dann werdet ihr erstaunt sein, wie viele Menschen anfangen, sich um das Wohl der Tiere Gedanken zu machen – und alles Heilsame für diese Menschen und für die Tiere folgt aus der Entwicklung einer achtsamen Geisteshaltung.

Dr. Marianne Wachs

## Nahrung als Grundlage allen Lebens

Nahrung ist die Grundlage allen Lebens. Ohne Nahrung können die Wesen – Menschen und Tiere – nicht leben: Sie hätten keinen Körper und würden sich auch geistig nicht entwickeln. Menschen nehmen also materielle und geistige Nahrung zu sich. Diese Nahrungsaufnahme erfolgt über die fünf Sinne: die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge und den Geist (*mano*). Die Augen sehen, die Ohren hören, die Nase riecht, die Zunge schmeckt und der Geist nimmt wahr. Nur in einem gesunden, gut genährten Körper sind diese Sinnesorgane intakt. Deshalb müssen wir darauf achten, dass wir weder zu viel, noch zu wenig und wohltuende (materielle und geistige) Nahrung zu uns nehmen.

Um materielle Nahrung aufzunehmen, müssen bestimmte Bedingungen erfüllt sein: Unsere körperlichen Organe – Mund, Speiseröhre, Magen, Verdauungstrakt etc. – müssen gesund sein, um die Speise verdauen und wieder ausscheiden zu können. Unsere Sinne müssen die Nahrung als solche wahrnehmen; wir müssen uns entscheiden, diese zu uns zu nehmen. Es muss Nahrung vorhanden sein und wir dürfen nicht verhindert sein, uns dieser zu bedienen. Es mag noch so viel Nahrung in Geschäften angeboten werden, können wir sie nicht kaufen, so nützt uns auch dieses reichhaltige Angebot nicht. Mangels dieser materiellen Nahrung verkümmert unser Körper und letztendlich auch unser Geist.

Bei der Aufnahme geistiger Nahrung ist es ähnlich. Um beispielsweise einen Baum zu sehen, muss (1) unser Sehorgan Auge gesund sein, (2) ein Sehobjekt – der Baum – vorhanden sein, (3) die Bedingungen müssen günstig sein, d.h. es muss Licht da sein und/oder die Sicht darf nicht durch einen anderen Gegenstand behindert sein. Erst wenn „Berührung“ (Ineinandergreifen) zwischen dem Sinnesorgan und dem Objekt stattfindet, entfaltet sich das Sehbewusstsein. Wir empfinden (*vedanā*) das Sehobjekt (Baum) als angenehm, unangenehm oder weder angenehm, noch unangenehm.<sup>23</sup> Wir nehmen das Sehobjekt wahr (*saññā*) als Form, Ton, Geruch, Geschmack, Körpereindruck und Geistobjekt. Dann muss der Geist (*mano*) das Sehobjekt als „Baum“ erkennen. Es entstehen Geistesformationen (*sankhāra*)<sup>24</sup>, d.h. unser Geist schöpft aus unserem Unterbewusstsein (*bhavanga-sota*)<sup>25</sup> und assoziiert auf der Grundlage der dort vorhandenen Erfahrungen etwas mit diesem Bild. Dann erst wird dieses wahrgenommene Bild zu einem Baum und zu einer geistigen Nahrung (*tajjosamannāhāra*)<sup>26</sup>. Das geistige Bild ist – ähnlich wie die materielle Nahrung – „verspeist“, als Baum „ausgeschieden“ worden, und bildet die (bewusste und unbewusste) Grundlage für weitere Erfahrungen.

Der Buddha hat sich einst die Frage gestellt: *Eka nāma kiṃ?* Was ist am Wichtigsten für die Lebewesen? Seine Antwort lautete: *Sabbe sattā āhārattitkā*. Nahrung ist die Grundlage allen Lebens.<sup>27</sup> Damit unterstreicht er die Bedeutung des Körpers als Grundlage alles Geistigen. Körper und Geist müssen sich im Gleichgewicht befinden, damit der Mensch in diesem und in zukünftigen Leben ausgeglichen und glücklich sein kann.

Was ist nun bei der Nahrungsaufnahme zu beachten? Der Buddha hat den Mönchen besondere Anweisungen gegeben, wie diese zu erfolgen hat. Die den Mönchen auf Ihrem Rundgang gespendete Nahrung soll achtsam gegessen werden. Der Mönch soll die Nahrung nicht nach Geschmack oder Aussehen beurteilen. Der Zweck der Nahrungsaufnahme ist einzig und allein die Erhaltung des Körpers, um den *Dhamma* zu praktizieren und Nirwana zu erreichen. Auch Medikamente zählen zu Nahrung, da sie körperliches Leiden beseitigen und den Körper auch vorbeugend schützen.

<sup>23</sup> Siehe hierzu auch unter *Dhātu*, in: Nyānatikoka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989<sup>4</sup>.

<sup>24</sup> Kurt Schmidt übersetzt *Sankhāra* in dem „Großen Sutta – Die Elefantenspur“ als „unterbewusste Tätigkeit“, *Buddhas Reden*, übersetzt von Kurt Schmidt, Kristkeitz, Leimen 1989: 98 ff. Siehe auch die detaillierten Ausführungen zu *Sankhāra* in: Hans Wolfgang Schumann, *Siebzig Schlüsselbegriffe des Pāli-Buddhismus*, Kristkeitz, Heidelberg-Leimen 2006.

<sup>25</sup> „Das *Bhavanga-sota* ist ein karmisch gewirkter Bewusstseinszustand“, *Buddhistisches Wörterbuch*, 1989<sup>4</sup>: 49.

<sup>26</sup> *Tajja*= auf etwas gründen; *sammano*= zusammen; *āhāra*= Nahrung.

<sup>27</sup> *Khuddaka Nikāya: Sāmanera Pañho*.

Auf *Pāli* gibt es vier Bezeichnungen für Nahrung: *āhāra* (normale Nahrung), *bhojana* (Speisen für einen König), *dāna* (Nonnen oder Mönchen gespendete Nahrung), *pūja* (dem Buddha dargebotene Nahrung). *Dāna* bezieht sich auf das Spenden einer Robe, von Medikamenten und die Bereitstellung einer Unterkunft; auf Dinge, die auch jeder andere Mensch zum Überleben benötigt. Nonnen und Mönche sollten mit einfachen Gaben zufrieden sein und keine besonderen Ansprüche stellen. Aber nicht nur Nonnen und Mönche, sondern alle Menschen sollten achtsam und bewusst Nahrung zu sich nehmen. Langen sie beim Hauptgericht zu gierig zu, können sie keinen Nachtisch mehr essen. Es empfiehlt sich also, bei allen Gängen Genügsamkeit zu üben.

Auf welche Art und Weise sollte man nun mit der Nahrung umgehen? Der Buddha gibt dafür folgende fünf Ratschläge:

- (1) Bereits bei der Vorbereitung sollte man gründlich überlegen, welche und wie viele Lebensmittel man tatsächlich benötigt.
- (2) Man sollte sich nur so viel auf den Teller tun, wie man auch tatsächlich essen kann.
- (3) Man sollte aufessen, was man sich aufgetan hat.
- (4) Man sollte achtsam essen, d.h. während des Essens nicht reden, nicht das Tun und Treiben der Nachbarn beachten, sondern auf seinen eigenen Teller schauen. Heutzutage könnte man sagen, man sollte nicht während des Essens fernsehen. Dann weiß man mitunter sogar nicht mehr, ob man schon gegessen hat oder nicht und noch viel weniger, was man gegessen hat.
- (5) Man sollte nur so viel Essen spenden, dass man selbst auch noch etwas hat, d.h. man sollte sein Essen mit Anderen teilen.

Im Kommentar vom *Dhammapada* (*Der Weg zur Weisheit*) wird berichtet, dass eines Tages in einem Kloster zwischen den Verfechtern der strengen Einhaltung der Ordensregeln (*Vinaya*) und den eher an der Lehre des Buddhas (*Dhamma*) orientierten Mönchen ein Streit ausbrach. Den *Vinaya*-Verfechtern wurde vorgeworfen, die Regeln bei ihren Handlungen nicht eingehalten zu haben, sondern diese nur verbal zu propagieren. Diese widersprachen den Vorwürfen. Dieser Streit spaltete auch die Laienanhänger, die entweder die eine oder die andere Position verteidigten. Der Buddha versuchte vergeblich, den Streit zu schlichten. Er verließ das Kloster und zog sich in die Einsamkeit des Waldes zurück. Dort wurde er von Tieren ernährt: Ein Elefant brachte ihm Bananen und anderes Obst. Er warf mit seinem Rüssel in der Sonne aufgewärmte Steine ins Wasser, damit es warm wurde, und brachte es dem Buddha; ein Affe brachte ihm Honig. Da im Kloster weiter Streit herrschte, erhielten die Mönche auf ihrem Almosengang keine Nahrung mehr. Weil sie nicht verhungern wollten, vertrugen sie sich wieder und der Buddha kehrte ins Kloster zurück. Der Mangel an Nahrung brachte sie zur Vernunft.

Es gibt auf *Pāli* fünf Begriffe für Personen, die verdeutlichen, wie Nahrung nicht gegessen werden soll:

- (1) *āhārahatthaka*: eine Person, die so viel gegessen hat, dass sie nicht mehr aufstehen kann, ohne dass ihr jemand die Hand gibt.
- (2) *alṅsāṭaka*: eine Person, die so viel gegessen hat, dass sie ihre Kleidung verliert. In Südostasien tragen die Männer meist einen Sarong, die Frauen ein *Citta*, das ist ein Tuch, das um die Hüfte geknüpft wird. Der Knoten lockert sich nach übermäßig eingenommener Nahrung und das Tuch fällt beim Aufstehen herunter.
- (3) *tattravattka*: eine Person, die so viel gegessen hat, dass sie auf dem Boden liegt und schläft. Im alten Indien saßen die Menschen beim Essen auf dem Boden.
- (4) *kākamāsaka*: eine Person, die so viel gegessen hat, dass ihr das Essen im Halse stecken geblieben ist. Ein Rabe (*kāka*) fliegt herbei, setzt sich auf seine Brust und zieht ihm die Nahrung aus dem Hals.
- (5) *bhuttavamitaka*: eine Person, die so viel gegessen hat, dass sie sich übergeben muss.

Der Buddha soll immer zunächst darauf geachtet haben, dass niemand an Hunger leidet. Hungrige Menschen können sich nicht konzentrieren; sie können den *Dhamma* nicht verste-

hen; sie nehmen auch ihre Mitmenschen nicht wahr, etc. Deshalb ist materielle Nahrung eine Grundvoraussetzung für die Aufnahme geistiger Nahrung.

Für die Nahrungsaufnahme hat der Buddha besondere Regeln aufgestellt. Einige davon haben heute noch – auch in einer abendländischen Gesellschaft – ihre Gültigkeit und sollen deshalb in Erinnerung gebracht werden:

- achtsam essen: sich bewusst machen, was man isst; ausgewogene Nahrung zu sich nehmen,
- mit dem Essen am Tellerrand anfangen und nicht in der Mitte herumstochern,
- nicht um Essen bitten, außer im Krankheitsfall,
- nicht essen, wenn man ärgerlich, hasserfüllt oder unbeherrscht ist
- nicht mit vollem Mund reden,
- keine Nahrung wieder ausspucken.
- während des Essens nicht mit den Händen herumfuchteln,
- nicht die Zunge herausstrecken, schmatzen oder rülpfen,
- sich nicht die Finger oder den Teller ablecken (wie die Tiere),
- nicht mit Besteck bzw. den Fingern auf dem Teller kratzen.

Diese Regeln erscheinen uns oft selbstverständlich. Aber halten wir sie auch immer ein?

Eine andere Geschichte macht die Bedeutung der Nahrung (*dāna*) ebenfalls deutlich: Einst saß der Brāhmane Pañcavagga vor seinem Haus. Seine Frau brachte ihm gerade sein Mittagessen. Der Buddha wollte den Eheleuten die einzigartige Möglichkeit bieten, heilsames Karma zu erwirken und die Erleuchtung zu verwirklichen, indem sie ihm Essen (*dāna*) anbieten. – Die Brahmanenfrau sah, wie ein Mönch sich mit seiner Essenschale dem Haus näherte. Sie wusste genau, dass sie dem Bettelmönch als erstes Essen anbieten musste. Das Essen würde aber nicht für zwei Personen reichen und sie dachte: „Oh nein! Wenn ich dem Mönch *Dāna* gebe, habe ich nichts mehr für meinen Mann. Soll er doch woanders hingehen!“ Sie stellte sich vor ihren Mann, damit er den Mönch nicht sehen konnte. Mit dem Kopf machte sie eine abwehrende Geste, dass der Mönch weitergehen solle. Zu ihrer Verwunderung ging er jedoch nicht weiter. Sie schüttelte ein zweites Mal den Kopf, aber der Mönch blieb mit seiner Schale stehen. Zum dritten Mal gab sie ihm ein Zeichen, dass er gehen möge. Aber auch jetzt ließ sich der Mönch nicht vertreiben. Da musste die Frau lächeln. Ihr Mann sah dies und fragte sich, warum seine Frau wohl lächele. Er schaute an seiner Frau vorbei und sah den Buddha auf sich zukommen. Sofort bot er ihm sein Essen an, obwohl er schon davon gegessen hatte. Da sprach der Buddha: „Der erste, der mittlere oder der letzte Teil reichen mir.“ Der Brahmane füllte das Essen in die Schale des Buddha. Der Buddha erklärte, dass er sich wie die *Pretas* – die hungrigen Geister – von der Nahrung anderer Menschen ernähre. Er tue dies jedoch, um anderen zu helfen. Da er sah, dass das Brahmanenehepaar kurz davor war, Erleuchtung zu erreichen, erklärte er ihnen den *Dhamma*. Beide wurden erleuchtet.

Diese Geschichte zeigt, dass die Gabe von materieller Nahrung (*dāna*), wenn sie einem Mönch – und in diesem Fall sogar dem Buddha selbst – gewährt wurde, zu positiven Ergebnissen führen kann. Es geht dabei nicht um die Nahrung an sich, denn der Erleuchtete braucht keine materielle und/oder geistige Nahrung wie andere Lebewesen – er empfindet stets unendliche Glückseligkeit (*sukha*) –, sondern um das Loslassen aller Verhaftungen.

Die Menschen sind unterschiedlich: Manche Menschen essen, um zu leben und andere Menschen leben, um zu essen. Jeder hat die Wahl, sein Leben nach seinen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten.

Bhante Devananda

## *Āhāra* – du bist, was du isst

Dieser Spruch, den ich schon seit meiner Kindheit kenne, scheint auf den ersten Blick banal und auch nicht sonderlich zutreffend. Ein Pferd ist kein Hafer, ein/e Vegetarier/in kein Salatblatt; jemand der gerne Teigwaren isst, ist keine Nudel, ein Fleischesser kein Rind oder dergleichen. Und doch, nimmt man den Spruch etwas allgemeiner, sagt er etwas sehr Wichtiges aus: Die Art, wie wir uns ernähren, ist durchaus ein Hinweis darauf, wie wir sind.

Ich will jetzt zunächst nicht auf die so beliebte Frage vegetarischer oder nichtvegetarischer Ernährung kommen, sondern erst einmal mit einem ganz anderen Problem beginnen. Das erste, was an unserer – mit „wir“ meine ich in diesem Zusammenhang uns westliche Menschen – auffällt, ist ja nicht, dass wir auch Fleisch essen (das tun andere auch!), sondern dass wir sehr viel essen und dass wir nicht nur das essen, was bei uns gerade wächst, sondern alles, was auf dieser Welt gerade irgendwo zur Verfügung steht. Dass unser Obst auch aus Argentinien oder Südafrika oder Neuseeland kommt, dass Südamerika, Afrika, Asien, Australien zu unserem Fleischkonsum beitragen, dass der Fisch, den wir essen, in allen Weltmeeren gefangen wird, scheint uns fast schon selbstverständlich. Wie viele nationale Ökologien und Ökonomien dafür zerstört werden, ist uns normalerweise nicht einmal bewusst.

Also muss man zusammenfassend wohl sagen: Unsere Ernährungsweise verrät uns, dass wir unendlich gierig und absichtlich oder unabsichtlich unwissend sind. Hierzu muss man auch gleich anmerken, dass Unwissenheit oder Nichtwissen nach der buddhistischen Lehre vom bedingten Entstehen der Anfangsgrund für den Prozess des *Samsāra*<sup>28</sup> ist, an dessen Ende Krankheit, Alter und Tod stehen, und dass in der zweiten der vier Edlen Wahrheiten gesagt wird, dass die Ursache des Leidens der „Durst“ ist, wobei bei diesem Begriff unsere Gier sozusagen als Ausschnitt mit gemeint ist.

Es ist interessant, wie im Buddhismus Nahrung beschrieben wird. Der Begriff ist „*āhāra*“, der wörtlich heißt „etwas an sich nehmen“, „etwas zu sich nehmen“ (was ja auch in unserer Sprache ein Ausdruck für Ernährung ist), wobei *āhāra* allerdings weiter gefasst ist als unser Begriff „Ernährung“. Insgesamt unterscheidet die Tradition folgende Arten von *āhāra*:

- *kabalinkāra-āhāra* – körperliche Ernährung,
- *phassa-āhāra* – Ernährung durch Berührung (zwischen Sinnesorgan und Sinnesobjekt),
- *manosañcetanā-āhāra* – Ernährung durch das geistige aktive Wollen,
- *viññāṇa-āhāra* – Ernährung durch das Bewusstsein.

Traditionell wird dies so verstanden<sup>29</sup>, dass mit der körperlichen Ernährung erwartungsgemäß unser Körper ernährt wird, mit der Ernährung durch Berührung (zwischen unseren Sinnesorganen und unseren Sinnen) unsere Gefühle, durch geistiges aktives Wollen unsere Wiedergeburt und durch Bewusstsein das Geistige und Körperliche im Augenblick der Wiedergeburt. Nimmt man die Einsicht hinzu, dass Wiedergeburt etwas ist, was nicht nur von einem Leben in das nächste führt, sondern auch von einem Augenblick unseres jetzigen Lebens in den nächsten, dann kommt man zu existenziellen Schlüssen, die für unser Leben eine zentrale Bedeutung haben können.

Zunächst stellen wir fest, dass wir uns tatsächlich nicht nur körperlich ernähren. Wir sind nun einmal nicht nur Körper, sondern wir brauchen auch den sinnlichen Kontakt mit der Welt, in der wir leben. Dieser Kontakt ist kein passives Wahrnehmen sondern ein lebendiger Austausch insbesondere auch mit anderen Menschen, der auch nicht willensneutral ist, sondern immer auch unser Wollen mit einschließt. Nicht nur, dass wir etwas von jemandem wollen, sondern andere wollen auch etwas von uns, und das Wollen ist auch nicht nur Wollen von „etwas“ sondern auch helfen wollen, teilen wollen, mitteilen wollen ... Anders gesagt: Unser In-der-Welt-Sein ist nicht beliebig, sondern durchaus zielgerichtet. Und schließlich sind wir

<sup>28</sup> Kreislauf des Daseins oder der Wiedergeburten, s. *Buddhistisches Wörterbuch* 1989<sup>2</sup>: 198.

<sup>29</sup> vgl. den Begriff „*āhāra*“ in: *Buddhistisches Wörterbuch* 1989<sup>2</sup>: 18.

bewusste Lebewesen, deren Bewusstsein von dem, was wir geistig und körperlich zu uns nehmen, geprägt ist, und deren Bewusstsein den nächsten körperlich-geistigen Augenblick prägen wird.

Vor diesem Hintergrund lohnt es sich, über Ernährung noch einmal neu nachzudenken. Die Sorge darum, was wir auf der körperlichen Ebene zu uns nehmen, essen und trinken, ist weit verbreitet. Welche Gifte nehmen wir zu uns? Was schadet unserem Körper? Was nützt unserem Körper? Wie können wir körperlich gesund und fit bleiben und nahezu das ewige Leben erlangen? Kann man dafür schon mal in Kauf nehmen, dass Bio-Gemüse aus fernen Ländern bei uns eingeflogen wird? Machen wir uns auch ähnliche Gedanken über unsere geistige Ernährung? Was lesen wir, was reden und hören wir, was sehen wir im Kino oder Fernsehen? Was vergiftet unseren Geist? Was macht ihn gesund?

Es gibt für den Buddhismus noch eine weitere Dimension der Beurteilung unserer Ernährung, die leider häufig auf die Frage „vegetarisch oder nichtvegetarisch“ reduziert wird. Gemeint ist die ethische Dimension, die zusammengefasst so formuliert werden kann: Welche Nahrung ist vereinbar mit der prinzipiellen Regel, dass man keinem Lebewesen Schaden zufügen dürfe? Die einfachste Lösung dieses Problems ist wie so oft, dass ein paar Regeln aufgestellt werden, an die man sich ohne weiter nachzudenken halten kann. So kann man sich darauf festlegen, sich nur vegetarisch zu ernähren. Aber vielleicht ist das doch zu einfach. Viele unserer Nahrungsmittel werden in Ländern hergestellt, deren soziale und ökonomische Verhältnisse so erbärmlich sind, dass die Nahrungsmittelproduktion für den Weltmarkt vielen Menschen erheblichen Schaden zufügt. Hinzu kommt noch der Einsatz von Chemie, die Tieren, Menschen und darüber hinaus ihrer Umwelt erheblichen Schaden zufügt, der wenigstens teilweise durch die Wahl ökologischer Produkte vermieden werden kann. Die buddhistische Standardausrede hier (wie auch in einigen anderen Fällen), dass dies ja nicht eigens für mich geschieht, sondern dass ich ja etwas zu mir nehme, was unabhängig von mir schon produziert wurde, halte ich für zweifelhaft. Die Standardausrede gilt ja auch bei Fleisch: der Fleischgenuss ist nur dann nicht zulässig, wenn eigens für mich geschlachtet wurde, was wohl in unserer Kultur kaum noch der Fall sein wird.

Zusätzlich wird die Lage dadurch kompliziert, dass sich im Buddhismus schon ziemlich früh die Idee durchgesetzt hat, dass Pflanzen nicht zu den empfindenden Wesen zu rechnen sind. Dass dies nicht unumstritten war, kann man an mehreren Punkten erkennen. So war zur Zeit des Buddha in anderen religiösen Traditionen – z.B. bei den Jainas, aber auch bei vielen Hindus – ganz unumstritten, dass auch Pflanzen zu den empfindenden oder laut manchen Traditionen zu den beseelten Wesen gehören. Und auch nach den frühen Ordens-Regeln durften Ordinierte Pflanzliches nicht annehmen, wenn es noch überlebensfähig war (wie etwa keimfähiges Getreide oder manche ganze Früchte); die Pflanzen mussten sozusagen schon „richtig“ tot sein und durften nicht eigens für oder gar im Auftrag eines Mönches „getötet“ sein (dies ähnelt sehr den Regeln für den Fleischgenuss). Darüber hinaus fällt es von unserem heutigen Standpunkt und Wissen ohnehin schwer, einen tierischen Einzeller als fühlendes Wesen zu sehen, nicht aber eine komplexe Pflanze. Wer einmal einen der zahlreichen Filme gesehen hat, in denen im Zeitraffer vorgeführt wird, wie Pflanzen sich bewegen, wie ihre Samen keimen, ihre Wurzeln in den Boden graben und ihre Körper sich dem Licht entgegen strecken, wie sich ihre Blüten entfalten und mit ihren Düften Bienen anlocken, wie sie – wie man inzwischen weiß – sogar mit chemischen Signalen kommunizieren, dem fällt es schwer, nicht die empfindende Lebendigkeit von Pflanzen zur Kenntnis zu nehmen.

Natürlich stellt sich dann die Frage, was wir denn überhaupt essen dürfen, ohne etwas Lebendiges zu töten. Diese Frage ist für mich nicht damit beantwortet, dass ich nicht selber töte. Sie kann meiner Ansicht nach nur so beantwortet werden, dass ich lernen muss, mir der Tatsache bewusst zu sein, dass ich dadurch lebe, dass ich fremdes Leben als Nahrung zu mir nehme. Das sollte dann ein Grund sein, mit der eigenen Ernährung so verantwortlich wie möglich umzugehen und sich darum zu bemühen, so wenig Schaden wie möglich anzurichten. Und nicht zuletzt: dankbar dafür zu sein, dass ich in einer Welt lebe, die mich ernährt.

Dr. Peter Gäng

## Nahrung als symbolische Gabe.

In dem Jātaka<sup>30</sup> „Das Häschen“ wurde der Bodhisattva als Hase wiedergeboren. Als ein Brāhmane diesen Hasen einst um Speise bat, antwortete dieser ihm:

„Nicht Bohnen und nicht Reis hab’ ich,  
keinen Sesam, ich Häslein arm.  
Mich selbst will ich am Feuer braten.  
Iss mich und weil in diesem Wald!“

Da der tugendhafte Brāhmane<sup>31</sup> den Hasen sicher nicht selber töten würde, bat der Hase diesen, Holz für ein Feuer zu suchen und dieses zu entfachen. Er wolle dann freudig sein Leben opfern und sich in die brennende Glut stürzen. – Der Hase sprang frohen Mutes in die Flammen, nachdem er sich ordentlich geschüttelt hatte, damit nicht versehentlich kleine Tiere in seinem Fell umkommen würden.

Der Hase kommt – natürlich – nicht um, denn der Brāhmane ist Sakka<sup>32</sup> – der Indra der alten Mythologie –, der den Hasen nur auf die Probe stellen wollte. Der Hase hätte sein Leben jedem frommen Bittsteller als Nahrung gegeben, damit dieser am Leben bliebe und seine religiöse Praxis ausüben könne. Sakka verkündet: „Weiser Hase, deine Tugend soll das ganze Weltalter hindurch berühmt bleiben“, und er presste einen Berg zusammen, nahm den Saft des Berges und zeichnete auf die Mondscheibe die Gestalt des Hasen<sup>33</sup>. Dieser Hase bzw. „Mann im Mond“ ist in unterschiedlicher Form auch in anderen Teilen der Welt thematisiert worden und heute noch zu sehen. Die Tugend des Gebens von Nahrung – *dāna* – wird hier als Selbst-Aufgabe thematisiert.

Der Bodhisattva ist bereit, seinen Körper als Hase aufzugeben, damit sich der fromme Brāhmane davon ernähren und weiterhin seinen religiösen Pflichten nachkommen kann. Schon allein der Gedanke, dass der zukünftige Buddha zuvor in Form eines Tieres erschienen ist, impliziert die gegenseitige Bedingtheit aller körperlichen und geistigen Daseinsphänomene. Gras dient dem Hasen als Nahrung, der Brāhmane – wäre er nicht Sakka – würde den Hasen verspeisen. Der Hase hatte sich zuvor geschüttelt, damit das sich von ihm ernährende Ungeziefer nicht mit ihm zusammen verbrennen würde. Diese Nahrungskette kann bis ins Unendliche fortgesetzt werden: der Brāhmane könnte einem Raubtier als Nahrung dienen, das wiederum von einem stärkeren Tier bedroht werden könnte etc. So dient jedes Wesen jedem anderen unter bestimmten Umständen als Nahrung. Ohne diese Nahrung wäre kein Leben möglich.

Die „Tugend des weisen Hasen“ besteht in dem Jātaka darin, dass der Bodhisattva seinen Körper freudig aufgeben kann, da er diesen unwiderruflichen und unaufhaltsamen Prozess des Werdens und Vergehens – der Nahrungsaufnahme, der Verdauung und des Ausscheidens – durchschaut hat. Nichts ist beständig (*anicca*), nichts hat einen festen Kern (*anattā*) und alle Phänomene sind unbefriedigend (*dukkha*). So ist das Leben wie ein Strom, in dem sich jeden Augenblick alles verändert. Es ist gerade diese – häufig als leidvoll empfundene – ständige Veränderung (*anicca*), die eine geistige Weiterentwicklung und die Beendigung des Leidens (*dukkha*) durch die Verwirklichung von Nirwana ermöglicht.

<sup>30</sup> Jātakas sind Geschichten aus den früheren Geburten des Buddha, sog. Vorgeburts geschichten, in denen die zukünftigen Buddhas – die Bodhisattvas – in verschiedenen Gestalten auftreten. Sie stammen aus vorbuddhistischer Zeit und sind oft in Versform erhalten geblieben. Um diesen Vers herum wurden dann später von jedem Erzähler entsprechende Geschichten erfunden.

<sup>31</sup> Brāhmanen sind die Priesterkaste im alten Indien; sie stell(t)en die Verbindung der Gläubigen zu dem Gott Brahmā her. Der Buddha äußerte sich zu dem Überlegenheitsdünkel dieser Kaste folgendermaßen: „Die schlechte Eigenschaften abgetan und voll besonnen wandeln ihre Bahnen, die geistig wach sind und von Fesseln frei: Sie nennt man in dieser Welt ‚Brāhmanen‘ (Udāāna I,5).

<sup>32</sup> Sakka ist einer der Namen von Indra, dem König der Götter – dem höchsten, kriegerischen Gott des Himmels, dem Gott des Sturmes und des Regens – der indischen Mythologie.

<sup>33</sup> *Die Reden des Buddha*, übersetzt von Hermann Oldenberg, Herder, Freiburg 193: 409.

Was bedeutet nun diese „Selbst-Aufgabe“ des Hasen? Was gibt er eigentlich auf? Seinen Körper, seine Freude am Leben, am Gras fressen etc. Körper und Wahrnehmungen und Gefühle sind unbeständig. Sie kommen, verändern sich und schwinden. Er kann weder seinen Körper, noch seine Freude festhalten. Mit dem „Selbst“ (*anattā*) ist es nicht anders.<sup>34</sup> Nach buddhistischer Auffassung gibt es keine absolute, unabhängige Persönlichkeit, die als „Selbst“ bezeichnet werden kann. In dem Augenblick, in dem der Hase ins Feuer springt, um sich braten zu lassen und dem Brāhmanen als Nahrung zu dienen, gibt er lediglich Phänomene auf, die er nicht festhalten kann. Seine Haltung verdeutlicht den natürlichen Prozess des „Fressen und Gefressenwerdens“.

Aber warum opfert der Hase sein Leben gerade einem frommen Brāhmanen? Warum können buddhistische Mönche ihre Nahrung nicht selbst verdienen? Sie könnten doch Obst und Gemüse anbauen, selbst Brot backen oder kochen! Stattdessen wanderten sie (oder wandern immer noch) mit ihren Essensschalen täglich durch die Dörfer, um Almosen zu erbetteln. Sie bleiben schweigend vor den Häusern stehen und warten, bis ihnen Nahrung gegeben wird. Geschieht dies nicht, so ziehen sie weiter. Dieses Essen teilen sie nach ihrer Rückkehr im Kloster auf und verspeisen es gemeinsam. Für die Mönche ist das gespendete Essen einerseits Nahrung, um ihren Körper zu erhalten. Andererseits lernen sie auf ihrem Bettelgang, dass sie trotz ihrer geistigen Schulung und Übungen von Spendern abhängig sind. Das gibt ihnen Gelegenheit, anderen Menschen gegenüber Demut und Dankbarkeit zu entwickeln.

Für die Spender ist die übergebene materielle Nahrung eine symbolische Gabe an das erleuchtete oder erwachte Bewusstsein, das sich in den Mitgliedern der *Sangha* verkörpert. Es handelt sich nicht in erster Linie darum, einem (fehlbaren) Menschen Nahrung zu geben, denn dann wäre es sinnvoller, eine arme Familie mit vielen Kindern zu unterstützen. Es geht vielmehr darum, den zukünftigen Buddha in dem *Sangha*-Mitglied zu huldigen und diesem die Möglichkeit zu geben, auf dem Edlen Achtfachen Pfad voranzuschreiten. Aus dem gleichen Grunde wird vor der Buddhastatue auf dem Altar täglich Nahrung – Obst, Getränke, Räucherwerk, Blumen – dargebracht. Diese Nahrung symbolisiert u. a. die vier Elemente<sup>35</sup> Erde, Wasser, Feuer, Wind, aus denen alle Wesen bestehen. In diesem Sinne veranschaulicht die Nahrung auf dem Altar vor der Buddhastatue ebenfalls die Selbst-Aufgabe, denn wir bieten – ebenso wie der Hase in dem Jātaka – unseren Körper als Nahrung an.

Nun ist oft zu beobachten, dass alle Teilnehmer einer *Pūjā* (buddhistischen Andacht) jede einzelne dargebotene Nahrung berühren, bevor sie feierlich auf den Altar gestellt wird und die Rezitation der Texte – einiger ausgewählter Lehrreden des Buddha – beginnt. Diese Situation verdeutlicht, dass die dargebotene Nahrung, die durch die Berührung aller Anwesenden den Zusammenhalt und die gemeinsame Ausrichtung aller Teilnehmer der *Pūjā* betont, eine symbolische Gabe an den geistig anwesenden Buddha und seine Lehre ist. Weder der historische Buddha, noch der als Brāhmane verkörperte Sakka in dem Jātaka benötigen die gespendete Nahrung. Diese (*dāna*) bringt jedoch den Anwesenden Segen<sup>36</sup>: Sie sind während der *Pūjā* zu einer Gemeinschaft (*sangha*) geworden, d.h. ihre individuellen Bedürfnisse sind der der Gemeinschaft untergeordnet, und als *Sangha* sind sie in Gedanken, Rede und Handlung auf die Lehre des Buddha (*dharma*) konzentriert. Vielleicht bleibt ja von dieser geistigen Nahrung durch die *Pūjā* noch etwas im täglichen Leben erhalten.

Vijayā

<sup>34</sup> Ein karmisch gewirkter Bewusstseinszustand (*bhavanga-sota*) wird als Bedingung zum Dasein angesehen, das keinen festen Kern hat (*anattā*). Siehe: *Buddhistisches Wörterbuch*, 1989<sup>2</sup>: 48 f.

<sup>35</sup> Obst: festes/Erde; Getränke: Flüssiges/Wasser; Räucherwerk: Erhitzendes/Feuer/Riechen; Blumen: Wind/Schmecken.

<sup>36</sup> Im Sinne von Satttheit.

## Pretas: „Die Welt der hungrigen Geister“

Nach buddhistischer Auffassung werden die Wesen nicht nur in der Menschenwelt, sondern in fünf anderen Welten wiedergeboren, unter anderem auch in der „Welt der hungrigen Geister“ – der Welt der Pretas. Sie sind besessen vom ständigen Gedanken an Essen und Trinken und ohne Unterlass auf der Suche nach materieller und geistiger Nahrung.

Ihr Aussehen spiegelt die Eigenschaft wider, durch die sie geprägt sind: „Sie haben dicke Bäuche, aber nadelöhrkleine Münder und extrem dünne Hälse. Sie sind stets auf Nahrungssuche, doch ihr Körper macht ihnen die Aufnahme von Essen und Trinken fast unmöglich.“<sup>37</sup> Je mehr sie sich anstrengen, ihren Hunger zu stillen, um so größer wird er. Sie bleiben immer hungrig, und jeder Misserfolg stachelt ihre Gier noch zusätzlich an. Für ihren ungestillten Hunger machen sie andere verantwortlich und richten dadurch überall nur Schaden an.

Pretas fristen aber nicht nur in anderen Welten ihr Leben, sondern jeder von uns hat wahrscheinlich schon Phasen in seinem Leben durchgemacht, in denen er von diesem Gefühl der physischen und/oder psychischen Unersättlichkeit heimgesucht wurde. Greifen wir nicht nach einer Enttäuschung oder einem Verlust nach etwas „Schönem“, um uns zu trösten? Dabei mag es sich um Schokolade, ein gutes Essen mit einem Glas Wein oder auch um einen Sauna- oder Theaterbesuch oder ein besonders teures Buch handeln.<sup>38</sup> Vielleicht wissen wir auch genau, dass das „gute“ Essen uns gar nicht bekommt und es nicht bei einem Glas Wein bleibt, aber wir lassen uns davon nicht abschrecken. Der Sauna- oder Theaterbesuch überschreitet unter Umständen unsere finanziellen Möglichkeiten, so dass wir bei lebensnotwendigen Dingen sparen müssen. Und das teure Buch, das wir uns schon lange gewünscht hatten, ist letzten Endes gar nicht so interessant und wird in den bereits überfüllten Bücherschrank eingereiht. Wäre es da nicht sinnvoller gewesen, dem Anlass der Unersättlichkeit näher auf den Grund zu gehen, statt sich in Ersatzbefriedigungen zu flüchten?

Oft bedarf es jedoch noch nicht einmal eines konkreten Anlasses wie Enttäuschung oder Verlust einer geliebten Person oder eines für uns kostbaren Gegenstandes, um von dieser psychischen Unersättlichkeit geplagt zu werden. Wir wissen manchmal auch gar nicht, warum wir ein Gefühl des Missbehagens und der Bedürftigkeit empfinden, das wir durch neue Reize beheben möchten. Eigentlich müssten wir ja zufrieden sein, denn wir haben alles, was wir zum Leben brauchen. Da nützt es auch wenig, wenn wir uns vergegenwärtigen, dass es vielen Menschen in der Welt schlecht geht, dass sie nicht genug zu Essen, keine medizinische Versorgung und kein Dach über dem Kopf haben. Das undefinierbare, unbefriedigende Gefühl bleibt bestehen. Es nimmt sogar noch zu, je stärker wir nach Abhilfe suchen. Es scheint so, als ob wir den Kontakt zu uns selbst und zu anderen Menschen verloren haben. Wir leiden (*dukkha*) unter Langeweile, Einsamkeit und Depressionen. Durch die verschiedenartigsten Ablenkungen – Ersatzbefriedigungen – versuchen wir diesem Zustand entgegenzuwirken.

Diese Gier nach Nahrung als Ersatzbefriedigung kann die unterschiedlichsten Facetten annehmen. Wir wollen etwas Materielles, um unser Umfeld – unsere Wohnstätte und unser Aussehen – angenehm zu gestalten, und/oder etwas Immaterielles, um eine gut bezahlte Arbeit zu bekommen und – last, not least – gesellschaftlich angesehen zu sein. Unsere Identität baut sich – oft ohne, dass wir uns dessen bewusst sind – über unseren materiellen und geistigen Besitz auf. Dazu gehört ebenfalls, dass wir Menschen „in Besitz nehmen“, indem wir fordern, dass sie uns zur Verfügung stehen. Wir stellen Erwartungen an unsere Mitmenschen, z.B. dass unsere Kinder uns gehorchen, unser/e Ehepartner/in oder unser/e Freund/in uns unterstützt, unsere Arbeitskollegen sich uns gegenüber kollegial verhalten etc. Verdeutlicht der Ausspruch: „Ich hab dich zum Fressen gern!“ nicht die Vereinnahmung gerade der Menschen, die uns am nächsten stehen? Und leiden wir nicht ganz besonders heftig, wenn sie sich gegen

<sup>37</sup> Ingrid Ramm-Bonwitt, *Das Lebensrad*, Lotos, München 2006: 67.

<sup>38</sup> Stürzen wir uns dann nicht auch mitunter in eine – ach so schöne und wohltuende! – Meditation?

dieses Verschlungenwerden zur Wehr setzen? Wir sollten uns fragen, warum wir eigentlich materiellen Besitz anhäufen<sup>39</sup> und warum wir uns andere Menschen „einverleiben“?

Beantwortet jemand die Frage nach seinem Wohlbefinden mit: „Es geht mir gut“, so ist damit nicht nur seine psychische Verfassung, sondern häufig auch ein bestimmter Grad an Wohlstand – Besitz – gemeint. Dieser Besitz kann ihm jedoch weggenommen werden oder verloren gehen, so dass er in ständiger Furcht lebt. Gerade in einer sog. „Wohlstandsgesellschaft“ wird dauernd immer mehr Besitz angehäuft, um sich einen „guten“ Platz in der Gesellschaft zu sichern. „Die eigenen Kinder sollen es dann einmal besser haben.“ Dieser Ausspruch vieler Eltern zeigt, dass sie selbst unzufrieden sind (*dukkha*) und ihnen etwas fehlt. Sie hungern nach materieller und geistiger „Nahrung“, die sie im Außen suchen.

In der abendländischen Gesellschaft werden wir zur Selbstständigkeit erzogen, d.h. es wird als negativ empfunden, von Dingen und Menschen abhängig zu sein. Ein unselbstständiges kleines Kind begreift zunächst die Welt, indem es alles in den Mund steckt, sich also ganz real die Welt als Nahrung einverleiben möchte. Aber schon bald nabelt es sich von der Mutter ab und sagt stolz: „Das kann ich schon allein!“ Und auch später heißt es: „Selbst ist der Mann!“ oder: „Er steht seinen Mann!“ So macht allein die Sprache schon deutlich, dass es sich bei einem Mann um ein autonomes Wesen handelt, das die Hilfe anderer Menschen nicht benötigt. Diese abwegige Einstellung verursacht – ebenso wie die verzerrte Wahrnehmung, unter der die Pretas leiden – großes Leid, denn ein einzelner Mensch ist allein nicht lebensfähig, er ist immer von anderen Dingen und Menschen abhängig. Alle Phänomene – Menschen und Dinge – stehen in einem bedingten Verhältnis zueinander (*paṭiccasamuppāda*). Schon allein deshalb sollte das Verhältnis der Menschen untereinander von Offenheit, von gegenseitigem Geben und Nehmen, geprägt sein. Wir sollten nicht – wie die Pretas – ständig auf Nahrungssuche für uns selbst sein, und andere für unseren Misserfolg verantwortlich machen. Zeigt nicht auch die Bezeichnung „meine zweite Hälfte“ oder „meine bessere Hälfte“ für den Ehepartner oder die Ehepartnerin, dass „weibliche“ und „männliche“ Anteile zusammen erst ein Ganzes ausmachen?

Verschanzen wir uns nicht häufig hinter materiellen Dingen und vergessen, dass nichts bleiben kann, wie es ist und der Tod jeden von uns treffen wird? Besitztümer machen nicht wirklich glücklich. Was nützen uns im Augenblick des Todes unser großes Haus oder Auto, unsere Bücher und Sprachkenntnisse? Geliebte Menschen können uns zwar bis zum Tod begleiten, aber mitnehmen können wir sie trotzdem nicht. Wir müssen alles loslassen – hergeben – und können nur noch von der geistigen bzw. spirituellen Nahrung zehren, die wir uns im Laufe des Lebens selbst erarbeitet haben. Was letzten Endes zählt, ist die spirituelle Nahrung und die selbstlose Haltung, die uns zum Positiven verändert hat, und damit – vielleicht – eine günstige Wiedergeburt ermöglicht.

Vijayā

---

<sup>39</sup> Ein ganz extremes Beispiel ist der sog. Messie, ein Mensch, der alles aufhebt mit dem Glauben, dass man es ja noch einmal brauchen könnte! – und sich von nichts trennen kann.

## Meine ersten Eindrücke vom Klosterleben.

Im letzten Jahr, als ich wieder einmal mit Maggy eine herrliche Tasse Kaffee trank und wir auf „ihr Kloster“<sup>40</sup> in Thailand zu sprechen kamen, fragte ich sie ganz spontan, ob sie mich nicht einmal mitnehmen könnte, denn ich wollte schon immer Meditieren lernen. So kam es, dass ich am letzten Tag im Oktober neben ihr in einer Propellermaschine saß und wir kurz vor 21.00 Uhr in Chiang Mai landeten. 25 Grad und leichten Regen hatte der Flugkapitän avisiert, aber als wir ausstiegen, sah alles aus wie frisch geduscht. Eine Nacht noch im Hotel, dann sollte meine Klostererfahrung beginnen.

Am Morgen bestaunte ich die tropische Umgebung, die viel zu schnell am Autofenster vorbeiflog. Schon fuhren wir zwischen zwei steinernen Wächtern hindurch auf das Klosterge-  
lände von Wat Rampöng (Tapotaram), vorbei am Tempel, der mit in der Sonne glänzenden Schlangen eingefasst ist, und an der Stupa, deren Spitze golden leuchtet, weiter bis zum Office. Von einem Mönch erhielten wir Schlüssel zu den Kutis 45 und 48. Kuti ... Kuti? Das wurde unser Zuhause für die nächsten Wochen. Der kurze Weg führte uns an einer wunderschönen Buddhafigur vorbei, die vor einem uralten Bodhibaum steht. Sie wurde und blieb mein Lieblingsbuddha.

Das Kuti ist ein quadratisches, kleines Steinhäuschen. Die Schuhe blieben draußen stehen wie in Thailand üblich. Barfußig trat ich ein und stellte meinen leichten Roll-Rucksack (14,8 kg) in die Ecke. Dann schaute ich mich neugierig um. Der Boden, hell gefliest, ist 13 Fliesen lang und 13 Fliesen breit. Die Einrichtung erschien mir sehr spartanisch! Ein hölzernes Bettgestell – ob mein lattenrostverwöhnter Rücken das aushält? – ein Plastikstuhl, ein kleiner Metallständer, ein Ventilator. Das war alles! An allen Seiten sind Fenster. Fliegengitter schützen vor dem unliebsamen Besuch hungriger Insekten. Die Fenster sind noch zusätzlich vergittert. Sollten sie mich hindern, zu fliehen oder mich schützen? Das kleine Badezimmer hat ein richtiges WC (nicht die für mich so ungewohnte Stehtoilette!), ein Handwaschbecken und einen Brausekopf an der Wand. Schnell wurde mir klar: Heißes Wasser gibt es hier nicht! Nichts für Warmduscher! Am Fensterrahmen hing ein gebogener, feiner Reisstrohbesen: Hier darf und soll ich achtsam fegen und gerade auch vor der eigenen Haustür!

In der Anmeldung holten wir die noch notwendigen Dinge: Decken, Laken, Kissen, um es uns ein wenig gemütlicher zu machen, und leihweise weiße Hosen und Jacken und einen langen Schal, den *Sabei*.

Nach der ersten erfrischend kalten Dusche zog ich mich dann um: weiße Unterwäsche, weiße Hose, weiße Jacke und den *Sabei* ... über die Schulter, unter dem rechten Arm durch, um die Brust, wieder über die Schulter und mit einer Sicherheitsnadel zusammengehalten. Da musste mir Maggy erst noch helfen, denn das „Gewusst wie“ ist entscheidend. Gemeinsam gingen wir in der späten Abenddämmerung zum Office. Dort wurde vom Abt und der *Maechee* [wörtlich: gute Mutter] Lisa für uns und drei andere Personen um 19.00 Uhr die „Opening Ceremonie“ durchgeführt: Goldene Schalen mit Lotusknospen, Räucherstäbchen und Kerzen waren vorbereitet. Wir knieten nieder, verbeugten uns dreimal, erst vor dem Buddha, dann vor dem Abt, der uns freundlich begrüßte. Schon begannen meine Knie zu schmerzen. Ich versuchte, mein Gewicht zu verlagern und trotzdem zuzuhören und zu verstehen, aber ich konnte mich kaum konzentrieren. Immer wieder rutschte meine Aufmerksamkeit zu all den Punkten, die begannen, weh zu tun. Schließlich fingen meine Füße an zu kribbeln und einzuschlafen. Leise wiederholte ich die mir fremden Worte, die *Maechee* Lisa vorsprach. Es waren die Regeln, die ich auf Pāli sprach, und nach denen ich mich während der nächsten Wochen richten wollte und sollte. Nach dieser feierlichen Einführungszeremonie fühlte ich mich im Kopf fast richtig als Yogi, nur mein Körper brauchte und braucht noch Zeit.

Dann saßen Maggy und ich noch zusammen; sie erklärte mir, was ich nicht verstanden hatte und beantwortete geduldig meine Fragen. Kurz vor 22.00 Uhr, wenn die Nachtruhe im Kloster beginnt, sagte ich ihr „Gute Nacht“. In mein Tagebuch schrieb ich als letzten Eintrag:

---

<sup>40</sup> Es handelt sich um das Kloster Watrampoeng: [watrampoeng@hotmail.com](mailto:watrampoeng@hotmail.com); [www.watrampoeng.org](http://www.watrampoeng.org); Postanschrift: Wat Rampoeng, Chiangmai 50200, Thailand  
Fax 0066-53-810 197/Tel. 0066-53-278 620

„Ab sofort gilt für die nächsten Wochen: kein Handy, kein Tagebuch! Meine ganze Aufmerksamkeit gilt mir. Ich will lernen, richtig zu meditieren.“

Die erste Nacht in meinem Kuti! Angezogen legte ich mich unter die Decken. „Was wird mir die nächste Zeit bringen? Bin ich jetzt wirklich in Thailand im Kloster? Werde ich durchhalten? Mein Englisch ist nicht sonderlich gut und Thailändisch spreche und verstehe ich kein Wort! Maggy ist der einzige Mensch, mit dem ich reden kann und den ich kenne.“

Es war alles noch unwirklich! So lauschte ich in die Dunkelheit und hörte lauter ungewohnte Geräusche. Die Nachtruhe und mein Schlaf wurden häufig unterbrochen: Blätter und Äste, Schoten und Früchte klopften und schlugen auf die Dächer. Der Hahn krächte stolz vor und nach Mitternacht und seine schallenden Rufe wurden aus der nahen und fernen Nachbarschaft von seinen Artgenossen vielfach beantwortet. Klosterhunde knurrten, jaulten oder bellten auf den Wegen. Vielleicht hatten sie sich in kleinen Gangs verabredet, um eine der aufmerksamen und scheuen Klosterkatzen zu jagen. In den hohen und alten Bäumen tobten und keckerten Baumhörnchen. Ihre Rufe begannen langsam, steigerten sich, um dann unerwartet abubrechen. Schon vor 4.00 Uhr begann in der großen Küche mir gegenüber ein eifriges Treiben. Die Kühlaggregate liefen an und die ersten Besen fegten die nächtlichen Abfälle zusammen. Dann erklang die Glocke „ping – ping – ping“ – ich begann zu zählen. Sie klang langsam, schneller und schließlich ganz energisch: „Aufstehen! Aufstehen!“ So rollte ich mich unter meiner Decke hervor. Nach einer Katzenwäsche begann ich im Kuti so zu gehen, wie Maggy es mir gezeigt hatte: Langsam, die Aufmerksamkeit bei den Füßen. Aber obwohl ich laut mitsprach, gingen die Gedanken ständig auf Reisen. Ich staunte, wie viel ich in kürzester Zeit dachte, denn ein Blick auf den Timer zeigte, dass nur 2 oder 3 Minuten vergangen waren. Nach 15 Min klingelte er und ich wollte mich im Sitzen üben. Nein: von Lotussitz konnte ich nur träumen! Nicht einmal einen Schneidersitz bekam ich fertig. Von mir selbst und meiner Unbeweglichkeit enttäuscht, setzte ich mich auf die Bettkante. Ich sollte das Heben und Senken meines Bauches beobachten. Einen Bauch hatte ich, aber hob und senkte er sich?

Von ferne her erklang ebenmäßiger Gesang der Nonnen, wenig später setzte das Chanting der Mönche ein, und wieder war ich nicht bei mir!

Als ich die Glocke hörte, war es schon kurz nach 6.00 Uhr, also Zeit für das erste Frühstück. Mit Maggy ging ich an einem Verschlag vor der Küche vorbei. Von dort höre ich: „Klick, Klack, Klick, Klack.“ Neugierig geworden schaute ich durch die vergitterte Tür. Auf einem hölzernen Bettgestell kauerte eine alte Nonne. Um sie herum und hinter ihr standen und stapelten sich Körbe und Kisten voller Gemüse. Sie schaute nicht hoch. Mit dem großen Messer putzte und zerschnitt sie konzentriert Stück für Stück. Nur kurz schaute ich ihr bewundernd zu, bevor ich Maggy in den Essraum folgte. Aber da stehen keine richtigen Tische und Stühle. Die Tische sind nur 30 cm hoch. „Das kann ja heiter werden.“, dachte ich bei mir. „Warum habe ich auch nicht auf Maggy gehört und schon in Deutschland das Knie und auf dem Fußbodensitzen geübt!?!“

Erst nahmen wir uns – wie die anderen auch – ein Liederblatt und eine dünne Sitzunterlage, um sie bei einem Tisch abzulegen, bevor wir uns in eine der beiden Schlangen vor dem Tresen einreichten. *Normal food* oder *vegetarien food*. Ich stellte mich bei „normalem Essen“ an und bekam eine gelbe Emailleschüssel mit Fleischstückchen, Gemüse, dünnen Nudeln und eine Nonne goss noch eine Kelle heißer Suppe darüber. An unserem Tisch zurück, verbeugten wir uns dreimal und warteten. Ich schaute mich um. An der Fensterseite saßen an drei Tischen nur Mönche in ihren orangefarbenen Roben und an zwei weiteren Tischen Klosterjungen. Um die anderen etwa 30 runden Tische hockten und knieten 4 bis 6 Yogies, streng getrennt nach Männern und Frauen. Auf dem Liederblatt gab es eine englische Übersetzung, die ich lesen konnte. Da stimmte auch schon eine Nonne an und alle, wie es schien, außer mir, sangen mit. So hörte ich nur zu, konnte aber keine einzelnen Worte oder Sätze erkennen, da fortlaufend ohne erkennbare Absätze oder Pausen gesungen wurde. Inzwischen war fast eine halbe Stunde vergangen und ich wusste nicht, wie ich mich noch drehen konnte, um länger zu sitzen. Mein rechtes Bein war taub und mein Rücken tat weh. Nun duften wir essen ... die Suppe war lecker (auch wenn ich mir gewünscht hätte, dass sie heiß gewesen wäre!). Nachdem ich aufgegessen hatte, erhob ich mich ganz vorsichtig auf die Knie, verbeugte mich dreimal und musste einen Moment lang warten, bis ich mich richtig hinstellen konnte. Es brauchte eine Weile, bis ich wieder „Herr meiner Füße“ war. Langsam und aufmerksam ging ich, brachte die Sitzunterlage und das Liederblatt zurück, bevor ich draußen mein Geschirr spülte.

Auf dem Weg am Verschlag vorbei sah ich die Nonne unverändert bei ihrer Arbeit sitzen. Die große Schale vor ihr hatte sich sichtlich gefüllt, aber das Gemüse schien nicht weniger geworden zu sein, was sie aber nicht zu stören schien. Ich bewunderte sie ob dieser Konzentration, Geduld und Ausdauer.

Maggy lud mich ein, sie beim Hundespaziergang zu begleiten. Zwei betagte Hundedamen, die sie schon bei ihrer Ankunft gestern bellend und jaulend begrüßt hatten, gehen mit ihr morgens über das Gelände. Aytia sieht aus wie ein Kurzhaardackel mit viel Charme und wird wegen ihrer Ohren auch liebevoll „Pinselohr“ gerufen. Maggy nennt sie aber auch „Maria Callas vom Kloster“, da sie mit hoch erhobener Schnauze besonders schön zur Glocke singen kann. „Frau Samloh“, eine kleine Colliehündin genießt Maggys besondere Fürsorge. Beim Kloster hatte sie vor über 10 Jahren die junge Hündin mit einem zerschmetterten Hinterbein gefunden. Sie brachte das Tier zum Arzt, der das Bein aber nur noch amputieren konnte. Geblieben ist seit der Zeit Vertrauen und Zuneigung. So sah ich einen ersten Teil des Klosters mit seinen kleinen Häuschen, Beeten Gärtchen, das große Schulgebäude und die offene Werkstatt.

Bis zum Mittagessen war aber noch Zeit und ich kehrte zum Kuti zurück. Ich wollte üben, machte dabei die Erfahrung, dass 15 Minuten nicht schneller vergehen, wenn ich zügiger oder langsamer ging oder beim achtsamen Atmen die Luft anhielt. Ich sollte bei meinen Füßen oder bei meinem Bauch sein, hörte aber draußen Hunde bellen, die Nonnen aus der Küche, die Maschinen von der benachbarten Baustelle. – Wie sollte das nur gehen?!? Da riss mich die Glocke aus meinem Denken. 10.30 Uhr! Mittagessen!

Maggy kam auch gerade vorbei und so gingen wir gemeinsam. Als wir an der Reihe waren, nahmen wir uns am Tresen einen großen, runden Teller, füllten uns Reis auf, bekamen Gemüse mit oder ohne Fleisch, durften uns noch eine Banane nehmen und setzten uns nach den Verbeugungen still hin. Ich versuchte eine bessere Position als beim Frühstück zu finden.

Aber es war wieder anders: Der Abt wurde begrüßt. Er sprach und stimmte einen Gesang an, in den die Mönche einstimmten. Der Abt sprach erneut und die Anwesenden wiederholten seine Worte. Erst danach sang eine *Maechee* vor und es wurde wie beim Frühstück gesungen. Beim Essen wurde es ganz leise. Kaum einer sprach oder flüsterte. Später erfuhr ich von Maggy, dass das Essen gespendet und daher ein Segen gesprochen worden war. Erst um 11.30 Uhr kehrten wir aus dem Esssaal zurück. An den Gedanken, dass ich nur noch bis um 12.00 Uhr etwas essen durfte, musste ich mich erst gewöhnen, hatte es mir aber schlimmer vorgestellt, als es nachher war.

Für um 14.00 Uhr war „Reporting“ angesagt. Vorher duschte ich und zog mir frische Sachen an. Im Vorraum warteten schweigend schon 6 andere Meditationschüler. Ich war aufgeregt und froh, dass Maggy mich begleitete. Eine zarter Glockenton rief uns einzeln in den Raum. Dreimal vor Buddha, dreimal vor dem Abt verbeugen und dann von der Praxis erzählen: „Ja, das Sitzen macht Schwierigkeiten und ich denke und ...“ „How many hours did you?“ Das hatte ich natürlich überhaupt nicht gezählt und gelobte vor meinem Weggehen Besserung. Im Kuti nahm ich mein Tagebuch hervor, schlug es hinten auf, schrieb das Datum ein und von da an alle Zeiten.

Um 17.00 Uhr erklang erneut die Glocke. Dieses Mal rief sie zu einem Heißgetränk hinter der Küche. Ich war über diese Unterbrechung sehr froh. Danach wieder Praxis, Praxis, Praxis. Als ich um 22.00 Uhr ins Bett fiel, war ich müde, zum Teil stolz, weil ich wirklich stundenlang geübt hatte, aber auch sehr unzufrieden, weil ich es nicht schaffte, wirklich achtsam zu sein. Aber ich habe ja Zeit jetzt hier und dann ... „Nach der Praxis ist vor der Praxis“ steht im Vorraum.

## Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)  
Tel.: 792 85 50 E-mail: [budd.ges@gmx.de](mailto:budd.ges@gmx.de)

### Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19.15 – 21.45 Uhr: Zazen (Roshi Philip Kapleau)  
Di. 19.00 – 21.00 Uhr: Bodhicaryavatara  
Mi. 19.30 – 21.30 Uhr: Zazen (Zen-Mesterin Prabhasa Dharma)  
Do. 15.00 – 17.00 Uhr: Seniorenmeditation  
Do. 18.30 – 20.30 Uhr: Vipassanā Meditation  
Fr. 17.00 – 19.30 Uhr: Lam-Rim Studiengruppe  
So. 19.00 – 21.00 Uhr: Theravāda-Abend

Jeden 1. Sonntag im Monat 16.00 – 18.00 Uhr: Buddhistischer Gesprächskreis. Jeden 2. Sonntag im Monat findet von 16.00 – 18.00 Uhr ein Vortrag statt.

Jeden Mittwoch besteht von 16.30 – 19.00 Uhr die Möglichkeit zur Information und Buchausleihe.

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden je nach Möglichkeit erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: [www.buddhistischer-religionsunterricht.de](http://www.buddhistischer-religionsunterricht.de)

### **Buddhistisches Zentrum Sambodhi**

Marie-Elisabeth-Lüders-Str. 8, 10625 Berlin (Charlottenburg), Tel.: 31 800 938

**Meditation:** Mo. 18.00 – 19.00 Uhr, Fr. 19.00 – 20.00 Uhr (auch für Anfänger)  
Do. 18.30 – 20.20 Uhr Buddhistische Gesellschaft Berlin  
Sa. 18.00 – 19.00 Uhr Suryavilla Ayurveda Wellness Zentrum,  
Rykestr. 3, 10405 Berlin (Prenzlauer Berg)

**Pāli- und Singhalesisch-Unterricht** nach Bedarf

### **Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin**

**Studiengruppe:** „Die ersten zehn Lehrreden der Mittleren Sammlung“

**Di.** 18.30-20.00 Uhr am 16.9., 30.9., 14.10., 28.10, 11.11., 25.11., 9.12., 23.12.2008  
und 6.1., 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5., 2.6., 16.6., 30.6., 14.7. 2009;  
anschließend auf Wunsch stille Meditation bis 21.00 Uhr.

(Bitte Meditationskissen oder -bänke mitbringen)

**Ort:** Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin (Charlottenburg),  
Tel.: 313 77 40

**So.** 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

**Ort:** Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz  
(auch für Anfänger)