

Gendün Rinpoche

Der Dharma des Essens





bodhisattva edition

Fleisch essen

Tötet auf keinen Fall selber ein Tier und beauftragt auch nicht andere, es für euch zu töten.

Ich habe gehört, dass Rinpoche, bevor er Fleisch isst, immer Gebete spricht.

Ich mache Gebete für die Tiere, dass sie schnell eine menschliche Wiedergeburt erlangen, dem Dharma begegnen, einen Weg zur Befreiung finden, dass sie den Dharma praktizieren können und schließlich erleuchtet werden. Die allgemeine Bedeutung und Absicht von Gebet ist, sich mit den fühlenden Wesen zu verbinden und für ihre zukünftige Erleuchtung zu beten. Das Hauptanliegen ist, dass die fühlenden Wesen zum Dharma finden. Solange sie nicht den Dharma finden, können sie die Erleuchtung nicht erreichen. Für eine wirklich bedeutungsvolle Begegnung mit dem Dharma braucht man die Geburt als Mensch, und so folgt eines auf das andere.

Wenn ihr zum Beispiel kleine Insekten oder ähnliches auf der Straße seht, wo die Gefahr besteht, dass sie getötet werden, so nehmt ihr sie von der Straße und werft sie einfach fort, um sie zu schützen. Doch ihr denkt nicht darüber nach, dass dies genauso ist als würde jemand euch nehmen und fortwerfen. Sie haben einen Körper und haben genau dieselben Gefühle wie wir. Oft denken wir nicht daran, dass sie dieselben Gefühle haben können, da sie so klein sind. Im Vergleich zu ihnen sind wir Riesen und sie fürchten sich vor uns. Und wenn ihr sie dann, selbst wenn es mit guter Absicht ist, einfach fortwerft, so fühlen sie sich sehr schlecht dabei. Ihr solltet euch dies bewusst machen und darüber nachdenken.

Offt haben die Menschen nicht die richtige Beziehung zu Tieren. Wenn sie zum Beispiel Delphine im Ozean sehen, dann denken sie, dass diese Tiere sehr glücklich sind und haben große Freude daran sie zu beobachten. Doch denken sie nie darüber nach, welche Menge an Leid diese Tiere haben. Sie sind in einem Körper geboren, der sehr begrenzt ist, und empfinden viel schweres Leid in diesem Körper. Sie verfügen nur über wenige Möglichkeiten, sich zu bewegen und Dinge zu tun. Ihr Körper ist nicht ein Körper des Glücksgefühls sondern ein Körper des Leids. Doch dies wird oft nicht wahrgenommen. Man denkt gar nicht daran, dass es so sein könnte. Wenn Leute angeln, so denken sie nicht daran, welches Leid es für den Fisch ist, am Haken zu hängen und allmählich aus dem Wasser gezogen zu werden. Er empfindet genau wie wir.

Tiere leiden an allem möglichen. Einfach nur den Körper eines Tieres zu haben ist Leid. Sie leiden unter Kälte, Hitze, vielen anderen Tieren, darunter nichts zu trinken und nichts zu fressen zu finden etc. Sie leiden immer. Aber die Menschen

sehen dies nicht. Sie denken, dass es den Tieren geht wie ihnen und sie sich wärmen können, wenn es ihnen kalt ist, und sie etwas zu fressen erhalten, wenn sie hungrig sind.

Wenn ihr Fleisch esst, solltet ihr bedenken, dass es unterschiedlich große Tiere gibt. Ein großes Tier - ein Rind zum Beispiel - kann viele Menschen ernähren. Doch wenn ihr Fisch oder Krabben oder andere kleine Tiere esst, so müssen viele Tiere ihr Leben lassen, um eine Person zu ernähren. Ihr solltet euch dieser Tatsache bewusst sein und Achtsamkeit kultivieren. Tötet auf keinen Fall selber ein Tier und beauftragt auch nicht andere es für euch zu töten. Es gibt Menschen, die so ihren Lebensunterhalt verdienen. Sie empfinden nicht, dass ein Tier ein fühlendes Wesen ist. Fischer fangen oft Berge von Fischen, und sie fühlen nicht, dass die Fische Lebewesen sind und einen Geist haben, sondern sehen sie einfach als Nahrungsmittel. Ob Gemüse oder Krabben, für die Menschen ist es einfach ein Nahrungsmittel, das sie kaufen und verzehren wollen. Ihr solltet dies verstehen und es auch anderen erklären, so dass sie das sehr negative Karma vermeiden, für eine Mahlzeit viele Lebewesen zu töten. Denn auch da gibt es einen Unterschied.

Wäre es dann nicht am besten gar kein Fleisch zu essen?

Das hängt von eurer Einstellung ab. Wenn ihr überhaupt keine Tiere esst, so ist das natürlich sehr gut, denn ihr haltet nicht nur euch selbst, sondern auch andere davon ab, die Tiere zu töten, da ihr ja nicht mehr nach Fleisch fragt. Das ist sehr gut. Die andere Weise ist, wie ein Yogi zu handeln: Ihr seid nicht gierig hinter der Nahrung her, doch wenn Fleisch vor euch steht, dann nutzt ihr die Gelegenheit durch das Fleisch des Tieres eine Verbindung mit dem Geist dieses fühlenden Wesens herzustellen und macht Wunschgebete, dass das Tier eine gute Wiedergeburt findet und so weiter.

Essen ist mit Leid verbunden

Beim Essen sollten wir daran denken, dass unser Essen mit dem Verlust von Leben verbunden ist, wovon auch immer wir uns ernähren. Wenn wir Fleisch essen, so ist dies offensichtlich. Doch auch mit allem anderen, wovon wir uns ernähren, ist der Makel des Tötens verbunden. Dies ist selbst bei Getreide so. Bei genauem Hinsehen erkennt man, dass beim Anbau und der Verarbeitung von Getreide Insekten und andere kleine Tiere getötet werden. Sich dessen bewusst zu sein und vor jedem Essen zuerst an die Tiere zu denken, die für unser Essen gestorben sind, ist deshalb sehr wichtig. Tut man dies, dann isst man mit Gewahrsein. Man kann zum Beispiel vor der Mahlzeit seine Nahrung den Drei Juwelen darbringen, das Mantra OM MANI PEME HUNG sprechen,

Widmungsgebete rezitieren und Wünsche für die getöteten Tiere machen, denn eines ist unvermeidbar: Damit wir essen können, muss jemand sterben, es wird getötet. Für die getöteten Tiere ist es von großem Nutzen, wenn wir im Geiste Wünsche für sie machen. Dies gilt nicht für die Zeit unseres Essens, sondern wir können dies beispielsweise auch im Supermarkt oder beim Fleischer tun. Wenn wir das eigene Positive zum Nutzen der Tiere widmen, die für unser Essen gestorben sind, wird dadurch die karmische Auswirkung geringer. Da wir töten müssen, um essen zu können, befinden wir uns in einer sehr heiklen Lage. Entscheiden wir uns aus Mitgefühl heraus Leben zu schützen und deshalb Vegetarier zu werden, so ist dies eine sehr positive Handlung. Allerdings sollten wir nicht an der fixen Vorstellung hängen, dass jeder Buddhist Vegetarier zu sein hat, sondern verstehen, dass selbst fleischloses Essen mit dem Töten von Tieren verbunden ist. Am wichtigsten ist es, sich bewusst zu sein, dass wir töten, wenn wir leben, und dass unser Leben nicht nur zu unserem eigenen Nutzen sein sollte, sondern zum allgemeinen Nutzen. Unsere Praxis sollte dem Wohlergehen der Wesen gewidmet sein, die für unser Überleben getötet werden.

Was den Verzehr von Essen angeht, so kann unsere karmische Verwicklung unterschiedlich stark sein. Kaufen wir Fleisch in einem Supermarkt, wo es sowieso schon Fleisch gibt, so ist der negative Anteil in unserem Tun geringer als wenn wir bei einem Fleischer direkt ein Tier für uns schlachten lassen oder einen Bauern bitten dieses Huhn oder jenen Hasen für uns zu töten. Den Auftrag zum Töten zu geben ist selbstverständlich eine sehr starke negative Handlung. Kaufen wir Fleisch in einem Geschäft, so kommt dies über eine Kette zu uns, angefangen vom Bauern, der das Tier gemästet hat, über den Schlachthof zu einem oder zwei Zwischenhändler bis hin zum Endverkäufer. Das negative Karma wird dadurch aufgeteilt und ist folglich schwächer.

Das Wichtigste ist, für die Tiere Wunsch- und Widmungsgebete zu sprechen. Dies wird den Tieren helfen, und es ist als wenn sie ihr Leben geopfert hätten, damit wir leben und praktizieren können. Wir schaffen eine Verbindung zwischen ihnen, uns und dem Dharma und säen einen Samen, der vielleicht langsam heranreift zu einem Leben, wo sie dem Dharma begegnen und schließlich zur Erleuchtung gedeiht.

Aus Mitgefühl Vegetarier zu werden und sich zu bemühen, Töten so gut es geht zu vermeiden, ist eine sehr gute Entscheidung. Allerdings muss man darauf achten, dass dabei keine gesundheitlichen Probleme auftreten. Vegetarische Ernährung ist nur dann eine gute Sache, wenn es uns wirklich möglich ist. Leben wir vegetarisch, so verhalten wir uns wie ein großer Bodhisattva, der eine Art von Opfer auf sich nimmt, um den Wesen auf keinen Fall zu schaden. Wenn wir diese ethische Einstellung so gut wie möglich einhalten, so ist das ein wirklich wunderbares Verhalten. Alle, die das Gefühl haben so handeln zu müssen kann ich nur in ihrem Entschluss stärken und unterstützen. Die Einstellung eines

Bodhisattva ist sehr weit und die beste Geisteshaltung, die man annehmen kann. Mit dieser Einstellung kümmert man sich mehr um andere als sich selber, ist nicht so sehr um sein eigenes Karma besorgt sondern viel mehr darum anderen Wesen nicht zu schaden. Man könnte beispielsweise sagen: ‚Ich werde Vegetarier, um schlechtes Karma zu vermeiden.‘ Die Einstellung eines Bodhisattva hingegen ist: ‚Ich werde Vegetarier, weil ich den fühlenden Wesen nicht schaden will.‘ Der erste Vorsatz ist so, als würde man nur für sich selber Schuhe machen, um sich selber zu schützen und der eigenen Bequemlichkeit zu dienen. Beim zweiten Vorsatz will man die ganze Erde mit Leder bedecken, um alle Wesen zu schützen, selbst Kleintiere und Insekten.

Der Schutz von Leben ist, selbst wenn man es nur von einem persönlichen Standpunkt aus sieht, wie das Praktizieren eines Langlebensrituals. Wenn wir jetzt Leben schützen, schaffen wir die Voraussetzungen für ein zukünftiges langes Leben. Übrigens ist es eines der grundlegenden Versprechen, die wir bei der Zuflucht geben, Leben so gut es geht zu schützen, sogar das Leben eines kleinen Insektes, das die Straße überquert. Wir heben es auf und bringen es an eine sichere Stelle, wo es weder zertreten noch überfahren werden kann. Leben zu schützen ist die wirklich grundlegende buddhistische Einstellung.

In der Praxis des Vajrayana sehen wir die Wesen nicht nur in ihrem gewöhnlichen, momentanen Zustand, sondern wir betrachten die Kontinuität ihres Geistes. Selbst das unbedeutendste Insekt hat einen Geist, und dieser Geist ist im Besitz der Buddhanatur. Folglich ist das Insekt, auch wenn es dies noch nicht realisiert hat, ein zukünftiger Buddha, und sollte wie ein solcher geschützt und respektiert werden. Für Praktizierende des Vajrayana ist jedes Insekt ein potentieller Buddha. Aufgrund seiner Buddhanatur, die die innerste Qualität seines Geistes ausmacht, ist es auch ein Insekt wirklich wert vollkommen respektiert zu werden.

