

# Kochen und Essen – so leidfrei wie möglich



# Inhalt

(die Inhaltsangaben sind verlinkt)

3

Die Zutaten fürs Kochen

4

Mitgefühl mit den Hungernden

6

Mitgefühl mit den leidenden Tieren

14

Mitgefühl mit denen, die Leid verursachen

16

Mitgefühl mit der Umwelt

17

Mitgefühl mit dir selbst

19

Die Zubereitung der Zutaten

21

Essen

Für die Praktizierenden des Großen Mitgefühls  
gibt es keine Freude ohne die Freude der anderen.  
Ihr Glück ist kein isoliertes Glück für sie allein,  
sie sind nicht gleichgültig  
angesichts der Leiden der fühlenden Wesen,  
sondern ihre Freude besteht darin,  
in all ihrem Denken, Reden und Handeln,  
Glück und Freude der anderen  
als Maßstab zu nehmen.

## Die Zutaten fürs Kochen

*Beim Schreiben dieses Kapitels habe ich mich maßgeblich auf das Material gestützt, das der Verein ‚Animal Rights Watch e.V. (ARIWA)‘ auf seiner Webseite ([www.ariwa.org](http://www.ariwa.org)) zur Verfügung stellt. Vielen Dank für die Erlaubnis, dieses Material verwenden zu dürfen.*

*Weitere wichtige Quellen waren für mich das Buch ‚Vegetarisch leben‘ aus dem Govinda-Verlag, sowie ‚Green Dharma‘ von Georg und Brenda Feuerstein.*

Das Kochen beginnt für die meisten von uns mit dem Einkauf von Lebensmitteln. Wir sollten uns, wenn wir kochen und dafür einkaufen, von großem Mitgefühl leiten lassen. Großes Mitgefühl drückt sich in einer Haltung vollkommener Friedfertigkeit und Gewaltlosigkeit aus, die keinem einzigen Wesen schaden will und fortwährend darauf ausgerichtet ist, ausnahmslos allen fühlenden Wesen von größtmöglichem Nutzen zu sein. Mit den Augen des großen Mitgefühls sehen wir, dass Körper, Geist und Welt ein großes Ganzes sind. Wir sehen und fühlen, dass die fühlenden Wesen nicht getrennt von uns existieren und empfinden im Laufe des Trainings eine immer größere Nähe und Verbundenheit. Dies wird uns ganz von selbst dahin führen, dass wir darauf achten, Lebensmittel zu kaufen, die so wenig wie möglich von Leid behaftet sind.

Vollkommen leidfreie Nahrung gibt es nicht. Unser Essen ist immer mit dem Verlust von Leben verbunden. Wenn wir Fleisch und Fisch essen, so ist dies offensichtlich. Aber auch allen anderen Nahrungsmitteln haftet der Makel des Leidens und des Tötens an. Beim Anbau und der Ernte von Getreide, Gemüse, Obst, Tee und Kaffee werden viele Insekten und andere kleine Tiere verletzt und getötet. Dies ist unvermeidbar. Damit wir kochen und essen können, müssen Wesen leiden und sterben. Für die leidenden und getöteten Tiere ist es von großem

Nutzen, wenn wir uns mit ihrem Geistesstrom verbinden, gute Wünsche für sie machen und ihnen das Licht von Liebe und Mitgefühl senden. Das gilt nicht nur für die Zeit des Essens. Wir können bei jedem Einkauf auf dem Markt oder im Supermarkt an die Tiere denken und ihnen all unser Glück schenken. Wenn wir auf dem Markt durch die Reihen gehen, wo die Fleisch- und Fischstände viele tote Tiere anbieten, können wir innehalten und uns das dort spürbare Leiden der Tiere und auch der Menschen, die sie ausgenutzt und umgebracht haben, vergegenwärtigen und uns von der Größe und Schwere des Leides wirklich berühren lassen. Tun wir dies, so wird unsere doch meist ständig aktive Gleichgültigkeit erschüttert, und wir werden ganz von selbst offener und mitfühlender. Wir erkennen, dass wir uns in einer ziemlich heiklen Lage befinden, da wir bei jedem Essen für das Leid und den Tod vieler Wesen mitverantwortlich sind. Vielleicht sehen wir auch deutlicher als jemals zuvor, dass uns das Leid all dieser Wesen bisher überhaupt nicht interessiert hat, sondern es uns nur darum gegangen ist, unseren Hunger und unsere Gelüste zu befriedigen.

„Die Welt bin ich selbst und alle  
fühlenden Wesen sind meine Kinder.“

Beim Einkaufen und Kochen, sollten wir uns vom Elterngestirb leiten lassen, was meint, die fühlenden Wesen so zu lieben wie Eltern ihre Kinder. Wenn wir diesen Elterngestirb der Güte und Liebe hegen wollen, können wir nicht mehr damit zufrieden sein, uns gleichgültig zu stellen und nur Interesse am Produkt zu haben, das wir kaufen wollen. Wir müssen uns, ob wir wollen oder nicht, darauf einlassen, tiefer und umfassender zu sehen. Diese tiefe Untersuchung des Netzes wechselseitiger Bedingungen und der Verkettung von Leiden ist für die Entwicklung von großem Mitgefühl unablässig.

## Mitgefühl mit den Hungernden

### Hunger

Die Vereinten Nationen beschlossen 1986, die Zahl der Hungernden in der Welt bis zum Jahre 2015 um die Hälfte zu reduzieren. Die traurige Wahrheit ist jedoch, dass sich die Zahl der Hungernden jedes Jahr um 4 Millionen Menschen vergrößert.

Geschätzte 2 Milliarden Menschen auf der Erde sind unterernährt. Um die 850 Millionen Menschen leider unter chronischem Hunger. 25 bis 30 Millionen Menschen sterben jedes Jahr an Hunger. 15 Millionen von ihnen sind Kinder.

### Verschwendung

Weltweit werden jährlich 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel auf den Müll geworfen, das heißt ein Drittel der gesamten Lebensmittelerzeugung auf der Erde wird einfach vergeudet. In der Europäischen Union werden jährlich 89 Millionen Tonnen Lebensmittel verschwendet, das sind ungefähr 280 bis 300 kg pro Person. In Deutschland werden jährlich um die 18 Millionen Tonnen Lebensmittel verschwendet, was fast ein Drittel des aktuellen Nahrungsverbrauchs von 54,5 Millionen Tonnen pro Jahr ausmacht.

Diese Verschwendung ist eine große Schande:

- angesichts des Hungers in der Welt
- angesichts all der unzähligen Tiere, die bei der Erzeugung und Verarbeitung der Lebensmittel gestorben sind oder verletzt wurden

- angesichts der ungeheuren Vergeudung von Landressourcen, Wasserressourcen und wertvollen Energien
- angesichts der 3,3 Gigatonnen an Treibhausgasen, die bei der Erzeugung und Verarbeitung der verschwendeten 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel jährlich freigesetzt werden
- angesichts der riesigen finanziellen Kosten der Verschwendung, die auf jährlich 750 Milliarden Dollar geschätzt wird, wobei die tatsächliche Summe um vieles größer wäre, wenn man statt der Erzeugerpreise die Verbraucherpreise und die Umweltkosten berechnen würde.

## Fleisch

Drei Zitate aus dem Büchlein ‚Vegetarisch Leben‘

- Fleisch ernährt wenige auf Kosten vieler: 60% des erzeugten Getreides wird in Europa an die Schlachttiere verfüttert und in Amerika sogar über 90 %.
- Alle Schlachttiere der gesamten Welt zusammen genommen verbrauchen eine Futtermenge, die dem Kalorienbedarf von 8,7 Milliarden Menschen entspricht – das ist mehr als die gesamte Weltbevölkerung.
- Um ein Rind ein Jahr lang zu mästen, benötigt man 0,5 ha Land. Nach einem Jahr erhält man von diesem Tier rund 300 kg Fleisch. Hätte man während dieses Jahres auf derselben Fläche Getreide oder Kartoffeln angepflanzt, hätte man (mit Bio-Anbau) mindestens 2000 kg Getreide bzw. 15.000 kg Kartoffeln ernten können!

„Wo ein Jäger lebt, können zehn Hirten leben, hundert Ackerbauer und tausend Gärtner ... Dieselbe Strecke des Landes, welche als Wie-

se, das heißt als Viehfutter, zehn Menschen durch das Fleisch der darauf gemästeten Tiere aus zweiter Hand ernährt, vermag – mit Hirse, Erbsen, Linsen und Gerste bebaut - hundert Menschen zu erhalten und zu ernähren.“

*Alexander von Humboldt*

Wenn du einkaufst,  
gehe mit vollem Magen,  
dann kaufst du nicht zu viel  
und kommst nicht in Gefahr,  
es später wegwerfen zu müssen,  
weil es verdirbt.

Wenn du kochst,  
vergeude nichts,  
nicht einmal ein kleines Getreidekorn.  
Koche nicht für dich allein oder einige wenige,  
sondern koche für alle Hungernden  
und die unermesslichen fühlenden Wesen  
im ganzen Universum,  
ob groß oder klein, sichtbar oder unsichtbar,  
und biete ihnen allen großzügig dein Essen an.

## Mitgefühl mit den leidenden Tieren

### Etwas grundlegend Falsches

Als der große tibetische Yogi Shabkar noch ein Junge war, hatte sein Dorf ein außerordentlich gutes Erntejahr. Alle Bewohner waren sich einig darin, dass dies gefeiert werden sollte. Feiern bedeutete auch, dass dafür viele Schafe ihr Leben verlieren würden.

Shabkar schreibt in seiner Autobiographie: „Es war ein schrecklicher Anblick. Entsetzt und von großem Bedauern erfüllt konnte ich es auf dem Schlachtplatz nicht aushalten, sondern musste fortgehen und warten bis alles vorüber war. Als sie fertig waren, ging ich zurück und sah, wie die toten Körper der Schafe am Boden lagen und in Stücke geschnitten wurden. Ich sagte zu mir: ‚Diese Leute tun etwas grundlegend Falsches, und sie tun es, obwohl sie wissen, dass sie die Auswirkungen davon in ihren zukünftigen Leben erleiden müssen. Wenn ich erwachsen bin, werde ich einzig und allein der Wahrheit entsprechend leben und mich vollkommen von solch schlechtem Handeln abwenden.‘ Dieses Versprechen wiederholte ich vor mir selbst wieder und wieder.“

### Das Leid der Fische und Meerestiere

Jährlich werden ca. 80 Millionen Tonnen Fisch und Meerestiere von der globalen Fischindustrie gefischt.

Ungefähr 38 Millionen Tonnen Meerestiere oder etwa 40% des jährlichen Weltfischfangs werden als Rückwurf oder Beifang entsorgt.

Etwa 80% Beifang erzeugt die Jagd nach am Boden lebenden Tieren wie Schollen, Seezungen oder Krabben.

Ungefähr 20 Millionen Tonnen „Beifang“-Fische werden zum Teil lebend verkocht und zu Fischmehl verarbeitet, das als „tierisches Fett“ in der Lebensmittelindustrie verwendet oder an Hühner, Schweine und Fische in Fischfarmen verfüttert wird.

Der kommerzielle Fischfang ist eine grausame Angelegenheit. Wenn die Fische in den Netzen an die Oberfläche gezogen werden, haben sie durch den schnellen Wechsel im Wasserdruck große Schmerzen und nicht selten reißt ihre Schwimmblase. Sie ersticken qualvoll, werden von den Fängern zertreten und erschlagen. Den meisten wird auf den großen Fangschiffen noch lebend der Bauch aufgeschnitten oder sie werden bei lebendigem Leibe tiefgekühlt.

Unzählig viele Fische werden jährlich so getötet und verarbeitet.

Wale, Delphine, Haie, Schildkröten, Seevögel und andere Tiere verfangen sich in den riesigen Netzen, die bis in eine Tiefe von 2.000 Metern vordringen. Sie ertrinken oder werden schwer verletzt, indem sie über den Seeboden geschliffen und erdrückt werden. Jährlich werden ungefähr eine Million Seevögel beim Fischfang getötet.

Die Hochsee-Fangflotten rotten durch Überfischung ganze Arten aus, und ihre kilometerlangen Schleppnetze verwüsten den Meeresboden. Die großen Arten wie Thunfisch, Schwertfische und Kabeljau sind in den letzten 50 Jahren um 90% dezimiert worden.

Die Welternährungsorganisation FAO schätzt, dass die Fischbestände der Meere und Ozeane bereits zu 85% überfischt wurden oder schon ganz erschöpft sind.

### Aquakulturen

Etwa die Hälfte der zum Verzehr angebotenen Süß- und Salzwasserfische kommen heute aus Aquakulturen. In den Fischfarmen werden die Fische auf allerengstem Raum gehalten.

Diese Massenfischhaltung verursacht Unmengen an Exkrementen und braucht große Mengen an Antibiotika, denn sonst würden die Fische in dieser Enge nicht überleben. Exkremente und Antibiotika gelangen häufig ungeklärt in die umliegenden Gewässer und vernichten alles natürliche Leben im Umkreis.

In Südostasien und Lateinamerika wurden durch die Fisch- und Garnelenzucht bereits mehrere Millionen Hektar Mangrovenwälder vernichtet. Ungefähr 50% der Mangrovenwälder, die zu den wertvollsten Ökosystemen der Erde zählen und die Küstengebiete vor Erosion und gefährlichen Flutwellen schützen, sind schon unwiederbringlich zerstört.

Auch in diesen Aquakulturen werden jährlich unzählig viele Fische getötet, die schon vor ihrem Tode unendlich leiden.

### Das Leid der Landtiere

Weltweit werden jährlich über zwei Milliarden Stall- und Weidetiere sowie über 20 Milliarden Hühner, Gänse, Enten, Puten geschlachtet. In den USA werden jährlich mehr Tiere geschlachtet als es Menschen auf der ganzen Erde gibt. In Deutschland werden jährlich etwa 36 Millionen Schweine und Rinder umgebracht, 100 000 Schweine und Rinder tagtäglich. Außerdem werden jedes Jahr allein in Deutschland rund 300 Millionen Geflügeltiere geschlachtet, das sind über 500 Tiere pro Minute – Tag und Nacht.

Diese ungeheuren Zahlen sind erschreckend, doch noch entsetzlicher sind die unermesslichen körperlichen und seelischen Leiden, die diese jährlich getöteten Tiere durchleben: in der heute üblichen Massentierhaltung, auf dem Transport zum Schlachthof und in den Schlachthäusern, die Höllenvisionen gleichen.

Wenn das Fleisch der Tiere in den Läden schön hergerichtet präsentiert wird oder gar als appetitlicher Braten oder leckere Wurst auf dem Tisch steht, dann sehen und fühlen wir gewöhnlich nichts von den grausamen Qualen, den Ängsten und der Panik der fühlenden Wesen. Die tierquälereische Intensivtierhaltung, die furchtbaren Tiertransporte und die blutigen Gemetzel der Schlachtungen mit all ihren Grausamkeiten sind nicht in unserem Geist gegenwärtig, doch wenn wir Geist und Herz ganz öffnen, wird uns unleugbar klar, dass wir durch unseren Konsum all diese Grausamkeiten überhaupt erst in Auftrag geben.

## Legehühner

Früher aßen die Menschen gelegentlich mal ein Ei. Doch heute konsumiert der modere Mensch so viele Eier, dass allein in Deutschland jährlich ca. 45 Millionen Zuchthennen gehalten werden, die nur dafür bestimmt sind Eier zu legen, und zwar 250 bis 300 Eier pro Jahr. Ihnen wird nicht zugestanden nach ihren angeborenen natürlichen Verhaltensweisen zu leben, sondern sie leben auf engstem Raum und werden durch physiologische Manipulation gezwungen, alle 24 bis 30 Stunden ein Ei zu legen. Für den Aufbau der Eierschalen wird Calcium gebraucht, und zwar eine Menge, die vom Futter kaum abgedeckt werden kann. Das hat für die Hennen verheerende gesundheitliche Folgen, weil ihr Körper dann den Knochen Calcium entzieht, was zu Knochenbrüchen, Osteoporose und Knochenverformungen führt.

Die Küken kommen in Brutkästen zur Welt. Sie werden nicht von ihrer Mutter ausgebrütet noch anschließend behütet und genährt. Spätestens einen Tag nach dem Schlüpfen in den Brutanlagen werden die Küken auf ein Fließband gesetzt und nach Geschlecht sortiert. Da sich die männlichen Küken nicht als Legehennen eignen und auch nicht für die Mast vorgesehen sind, werden sie aussortiert und bei lebendigem Leibe von Schaumstoffnoppen zerquetscht oder von schnell rotierenden Messern zerschreddert oder vergast! Etwa 45 Millionen männliche Küken enden so Jahr für Jahr und werden zu Hund- und Katzenfutter, Tiermehl und Dünger verarbeitet oder einfach in die Mülltonne geworfen.

Die weiblichen Küken wandern in die Aufzuchtanlagen. Dort werden sie ungefähr 20 Wochen lang bei Dämmerlicht in Käfigen oder zu tausenden in riesigen Hallen gehalten, was eine große Strapaze für sie ist, die viele nicht überleben. Einige werden auch getötet, weil sie sich nicht zu profitablen Legehennen entwickeln. Der Großteil aller Lege-

hennen, auch für die alternativen Haltungsformen, stammen aus solchen Aufzuchtanlagen!

In allen Haltungsformen endet das Leben der Hühner gleich: Nimmt die Legeleistung nach ca. 15 bis 18 Monaten ab, werden die ausgemergelten Hühner, die unter normalen Umständen 20 Jahre und älter werden, für den Transport zum Schlachthof so rücksichtslos in enge Kästen gestopft, dass sie sich oft die Beine brechen oder die Hüfte ausrenken. Sie durchleben enormen Stress und große Angst und leiden bei längeren Transportwegen auch an Hunger und Durst. Im Schlachthof werden sie an den Füßen aufgehängt und durch ein „Strombad“ gezogen, das sie betäuben soll. Allerdings klappt die Betäubung nicht immer, und die Hühner erleben ihre Schlachtung bei vollem Bewusstsein. Sie werden dann zu Haustierfutter, Hühnersuppe und teilweise auch zu Futter für die Tiere in Pelztierfarmen verarbeitet.

Allein in Deutschland sterben jährlich etwa 100 Millionen Tiere für die Eierproduktion: Als Eintagsküken vergast, als „Ausschuss“ getötet, in der Haltung verendet oder als „verbrauchte Legehennen“ geschlachtet. 100 Millionen sinnlos getötete, gequälte Tiere.

## Masthühner

Die Küken, die für die Aufzucht zum Masthuhn vorgesehen sind, schlüpfen nicht im elterlichen Nest, sondern nach 21-tägiger Brutdauer im Brutschrank einer Brüterei. Über 600 Millionen Masthühnerküken schlüpfen jährlich in deutschen Brütereien.

Gerade jetzt gibt es über 67 Millionen Masthühner in Deutschland und doch sieht man nichts von ihnen. Sie leben unter Kunstlicht in fenster-

losen Megahallen, in denen es nichts gibt als Apparate zum Füttern und Tränken. In diesen Mastanlagen sind 10.000 bis 100.000 Tiere auf engstem Raum zusammen gepfercht. Ihr Piepen wird von den Motoren der Lüftungsanlagen überdröhnt. Die Küken sind gezwungen Tag und Nacht auf einer immer dicker und feuchter werdenden Schicht ihrer eigenen Ausscheidungen dahin zu vegetieren. Ihr Leben währt durchschnittlich 36 Tage. Sie werden auf ein rasantes Wachstum und die Ausprägung einer überdimensionalen Brust gezüchtet. Als Folge der schnellen Gewichtszunahme leiden sie an Herz- und Kreislaufproblemen sowie Erkrankungen des ganzen Bewegungsapparates. Die Tiere liegen immer öfter auf ihrer übergroßen Brust, sodass sie nicht selten unter Hautreizungen, Entzündungen und Blasen leiden. Aufgrund der naturwidrigen Bedingungen sind sie dauerndem Stress ausgesetzt, und durch die immer weiter steigende Ammoniak- und Keimbelastung in den Hallen verschlimmern sich ihre gesundheitlichen Probleme fortwährend.

Von den 600 Millionen Masthühnerküken, die jährlich schlüpfen, sterben ca. 30 Millionen schon während der Mast an ihren Krankheiten.

Wenn die Masthühner ihr Gewicht erreicht haben, werden sie eingefangen und genauso brutal in Kisten gestopft wie die Legehennen, sodass sie sich oft die Beine brechen oder die Hüfte ausrenken. Sie durchleben enormen Stress und große Angst und leiden bei längeren Transportwegen auch an Hunger und Durst. Im Schlachthof werden sie an den Füßen aufgehängt und durch ein „Strombad“ gezogen, das sie betäuben soll. Allerdings klappt die Betäubung nicht immer, und die Hühner erleben bei vollem Bewusstsein wie ihnen der Kopf abgetrennt wird. Dann lässt man sie ausbluten. Anschließend werden sie vollautomatisch ausgenommen und zerlegt.

Während sie sich als „Grillhähnchen“ am Spieß drehen oder als „Hühnerbrustfilet“ in einer Supermarktkühltheke liegen, wird ihr Stall ausgemistet, desinfiziert und mit neuen Eintagsküken belegt. Nach längstens 6 Wochen endet auch deren Leben.

Auch Puten, Gänse und Enten erleiden ein ähnliches Schicksal.

## Schweine

58 Millionen Schweine werden jedes Jahr in Deutschland geschlachtet. Sie alle lebten bis auf einige wenige Ausnahmen zuvor in großen Mast- und Zuchtanlagen auf Spaltenböden in unerträglicher Enge ein eintöniges Leben über ihren eigenen Exkrementen. Sie kennen kein Sonnenlicht, keine frische Luft, keinen freien Auslauf. Alle Möglichkeiten, ihre natürlichen Bedürfnisse auszuleben, sind ihnen ganz und gar genommen. Die Schweine werden unter diesen Bedingungen im wahrsten Sinne des Wortes verrückt und fressen sich gegenseitig Schwänze und Ohren ab. Auf den glitschigen Betonspalten rutschen die Tiere immer wieder aus und viele von ihnen verletzen sich dabei die Füße und Beine, sodass sie nur unter Schmerzen humpeln können oder lahmen. Manchmal haben sie ballgroße eitrige Abszesse. Selbst kleine Verletzungen werden oftmals zu einem tödlichen Problem, weil die offenen Wunden dauernd von Kot und Gülle verschmutzt werden und sich die verschiedensten Krankheitserreger dort festsetzen. Hygienische Bedingungen wie z.B. trockene, saubere Liegeplätze gibt es in der Schweinehaltung nicht. Die Luft ist vom Gestank der Exkremente und dem ausdünstenden Ammoniak verseucht, die das Lungengewebe schädigen. Viele Mastschweine haben daher Lungenerkrankungen oder leiden unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 5% von ihnen stirbt noch während der Mast.

Nach 7 bis 8 Monaten haben die überlebenden Schweine ihr „Schlachtgewicht“ von etwa 110 Kilo erreicht, was nicht einmal die Hälfte des Gewichtes eines ausgewachsenen Schweines ist. Die Schweine werden aus ihren Mastbuchten getrieben, auf LKWs verladen und zum Schlachthof transportiert. Ein letzter Weg in erdrückendem Gedränge, Stress, Hitze oder Kälte. Die Tiere beißen und treten sich und haben in der Enge kaum eine Möglichkeit, an Trinkwasser zu kommen, wenn es denn überhaupt welches gibt. In den Wartebereichen der Schlachthöfe haben die Tiere ihren eigenen Tod vor Augen. Sie riechen das Blut, hören die letzten panischen Schreie ihrer Artgenossen. Dann werden sie selbst zur Schlachtung getrieben. Die Schlächter betäuben sie mit Strom oder Gas, schneiden ihre Halsschlagader auf, lassen sie ausbluten und versenken sie im Brühbad. Es ist an der Tagesordnung, dass viele Schweine vor ihrer Schlachtung nur unzureichend betäubt werden, sodass sie ihren Tod und ihre beginnende Zerlegung bei vollem Bewusstsein erleben.

Zuchtschweine führen ein Dasein jenseits unserer Vorstellungskraft. Mutterschweine müssen ihr Leben als Gebärmaschinen in engsten Metallgitterständen verbringen, in die sie kaum hineinpassen und welche ihnen überhaupt keinen Bewegungsspielraum geben. Sie können nur stehen oder liegen, sich umdrehen oder einen Schritt vor und zurück zu gehen ist nicht möglich. Die Zuchtsauen werden künstlich besamt, um zweimal jährlich nach einer Tragezeit von drei Monaten, drei Wochen und drei Tagen einen Wurf von mindestens einem Dutzend Ferkeln zu produzieren.

Viele Ferkel sterben schon kurz nach ihrer Geburt. Wer überlebt, leidet. Schon in den ersten Lebenstagen erwartet die Ferkel eine wahre Tortur: Impfen, Ohrmarken eintackern, Zähne abschleifen, Schwänze abschneiden, kastrieren.

Drei bis vier Wochen nach der Geburt werden die kleinen Ferkel von ihren Müttern getrennt. In einem Alter, wo sie normal noch lange von ihrer Mutter abhängig wären, bedeutet das für die Ferkel enormen Stress. Ihr Leben spielt sich von nun an in Schweinebuchten unter Kunstlicht ab, ohne Einstreu, ohne Beschäftigung.

Spätestens nach 5 bis 6 Jahren ist das Leben einer Zuchtsau vorbei – und sie landet als „unproduktiv“ im Schlachthof. Unter normalen Umständen hätte ein Schwein eine Lebenserwartung von 15 Jahren, ähnlich der eines Hundes.

#### Kühe und Rinder

Allein in Deutschland gibt es fast 13 Millionen Rinder, doch draußen auf der grünen Weide sieht man kaum eines von ihnen. Und wenn man welche sieht, dann sind es nicht wie früher Herden von friedlich grasenden Milchkühen, sondern Rinder sogenannter ‚Fleischrassen‘ oder junge weibliche Kühe vor dem ersten „Kalben“, denen nach der Geburt ihres ersten Kalbes ein Leben als „Milchkuh“ im Stall bevorsteht.

58% der 4,2 Millionen deutschen Milchkühe verbringen ihr ganzes Leben ausschließlich in Stallhaltung – bestenfalls in einem „modernen“ Laufstall, schlimmstenfalls in Anbindehaltung, die den Kühen keine Bewegungsmöglichkeit lässt. Sie können nur am selben Fleck stehen oder liegen, ihr ganzes Leben lang, was eine unerträgliche Folter ist.

Mit dem zweiten Lebensjahr werden die jungen Kühe in künstlicher Besamung geschwängert, und sie tragen wie wir Menschen ihr Kind in neun Monaten aus. Körper und Seele der Tiere stellen sich in dieser langen Schwangerschaft natürlich auf das Kind ein. Doch darauf neh-

men die Bauern keine Rücksicht. Schon zwei Tage nach der Geburt wird in den meisten Fällen das junge Kalb der Mutter entrissen. Dies ist für die Mutter und das junge hilflose Kalb unvorstellbar grausam. Beide leiden intensiv unter dieser Trennung.

Das Kalb wird in eine mit Rotlicht bestrahlte enge Box gezwängt und mit einem Milchersatz gefüttert. Später wird es gemeinsam mit anderen Kälbern in einem getrennten Raum gehalten.

Die zurück gebliebene Kuhmutter, zu der gewöhnlich ihr Kalb mehrmals über den Tag zum Trinken kommen würde, wird nun zweimal täglich an die Melkmaschine angeschlossen. Häufig wird in Akkord gemolken, was immer wieder zur Folge hat, dass die Melkmaschine zu schnell oder nicht richtig angelegt wird. Da die Zitzen der Euter äußerst empfindlich sind, leiden die Kühe dann während des gesamten Melkvorgangs unter Schmerzen.

Früher gab eine Milchkuh ungefähr 1500 Liter pro Jahr. Bis 1990 hatten es die Züchter schon geschafft, die Milchleistung der Kuh auf 6000 Liter zu erhöhen, was aber immer noch nicht genug war. Mittlerweile geben die Kühe ungefähr 10.000 Liter pro Jahr. Ein viel zu großes, zum Bersten gefülltes Euter, das zehnmals mehr Milch enthält als ein Kalb benötigen würde, bereitet den Kühen ständige Schmerzen. Viele haben Rückenschäden, da ihre Wirbelsäule der Milchlast nicht gewachsen ist. Entzündungen der übergroßen Euter und andere Krankheiten werden mit Antibiotika bekämpft, deren Rückstände sich in der Milch befinden. Außerdem erkranken die Tiere aufgrund der Haltung auf Spaltenböden häufig an den Hufen.

Eine Kuh wird, wenn sie in den ihr gemäßen Bedingungen leben kann, 20 bis 30 Jahre alt. In der heutigen Haltung und Milchproduktion werden die Kühe derartig ausgenutzt, dass sie schon nach fünf Jahren vollkommen verbraucht und verschlissen sind. Sie werden als unpro-

duktiv aussortiert und zum Schlachthof gebracht. Jährlich werden auf den deutschen Schlachthöfen ungefähr 1,3 Millionen Milchkühe geschlachtet und zu Rindfleisch verarbeitet.

Männliche Kälber sowie weibliche Kälber, die nicht als Milchkühe genutzt werden sollen, werden nach ein bis zwei Wochen an Mastbetriebe verkauft. Dort werden sie in Boxen gehalten, wo nicht einmal Heu oder Stroh eingestreut wird, denn das würden die Tiere in ihrem Hunger sonst fressen. Sie werden durch Hunger und quälenden Durst dazu gebracht, einen flüssigen Mastbrei zu trinken, der ihr Gewicht unnatürlich schnell zunehmen lässt. Oft verstärkt dieser Brei ihren Durst noch oder löst ihn sogar aus. Rinder sind keine Fleischfresser, sie fressen Gras, und doch wurde dieser Brei bis zum Ausbruch des Rinderwahnsinns (BSE-Krise) aus Schlachtabfällen hergestellt.

Nach drei bis fünf Monaten werden die Kälber dann geschlachtet. Die grausame Haltung und brutale Behandlung könnten sie auch kaum länger überleben. Jedes Jahr sterben etwa 170.000 Kälber, die weniger als drei Monate alt sind, aufgrund dieser grausamen Behandlung.

## Mitempfinden

Stelle dir vor, dass ein Schaf geschlachtet wird.

Wenn die Männer es aus der Herde aussondern, wird es von lähmender Angst befallen.

An der Stelle, wo sie es packen, bildet sich ein Bluterguss.

Sie werfen es auf den Boden, schnüren ihm die Beine mit Lederriemen zusammen und binden ihm die Nüstern solange mit einer Schnur zu bis es erstickt ist.

Sollte sein Todeskampf etwas länger dauern, versetzt ihm der Schlächter ärgerlich einen Hieb und sagt: „Hier ist eines das nicht sterben will.“

Stelle dir in aller Deutlichkeit vor, was solch ein Tier erleiden muss.  
Halte dir für eine Weile Mund und Nase zu, sodass du nicht mehr atmen kannst.  
Fühle, wie in dir Panik und Erstickungsangst aufsteigen.  
Wenn du so ein wenig nachempfunden hast, wie es diesem Schaf und all den vielen geschlachteten Tieren gehen mag, sage dir immer wieder, wie traurig es ist, dass all diese Tiere ohne Unterlass solche schrecklichen Leiden durchleben.  
Wünsche immer wieder: Wenn ich doch nur die Macht hätte, diesen so unermesslich leidenden Wesen in ihrer Qual Schutz und Zuflucht zu sein!  
*nach Patrul Rinpotsche*

Dieser Text stammt aus dem alten Tibet, wo Schafe, Yaks und Ziegen verglichen mit den heutigen Tieren ein paradiesisches Leben hatten. Jetzt wende die Vorschläge von Patrul Rinpotsche auf die Tiere in den heutigen Mastanlagen etc. an.

Versuche nachzuempfinden,  
wie es diesen fühlenden Wesen wohl gehen mag,  
die genau wie wir nicht leiden  
sondern glücklich sein wollen  
und Angst vorm Sterben haben.  
Sage dir immer wieder, wie traurig es ist,  
dass all diese Tiere ohne Unterlass  
solche schrecklichen Leiden durchleben.  
Wünsche immer wieder:  
Wenn ich doch nur die Macht hätte,  
diesen so unermesslich leidenden Wesen  
in ihrer Qual Schutz und Zuflucht zu sein!

## Herz zerreißendes Mitgefühl

Der tibetische Yogi Shabkar begab sich oft, als er in der tibetischen Hauptstadt Lhasa weilte, in den Haupttempel der Stadt, wo eine berühmte Statue von Buddha Shakyamuni steht, die zu den am meisten verehrten religiösen Objekten Tibets zählt. Eines Tages blieb er lange, lange Zeit vor dem Buddha sitzen und betete so intensiv, dass er in tiefe Sammlung eintauchte.

Später, als er auf dem äußeren Pfad die Stadt umkreisen wollte, stieß er auf die geschlachteten Körper zahlreicher Schafe und Ziegen. Bei diesem Anblick überflutete ihn augenblicklich solch ein starkes Mitgefühl für all die Tiere in der Welt, die von den Menschen um der Nahrung willen getötet werden, dass es ihm schier das Herz zu zerreißen schien. Er ging zurück in den Tempel, warf sich vor Buddha Shakyamuni nieder und gelobte: „Von jetzt an werde ich die negative Handlung aufgeben, das Fleisch der fühlenden Wesen zu essen, die alle schon einmal meine eigenen Eltern waren.“

Von da an lebte er strikt vegetarisch, was in Tibet, wo es aufgrund der klimatischen Bedingungen wenig Gemüse und Obst gibt, eine wirklich schwierig einzuhaltende Entscheidung ist.

Es sprach sich herum, dass der Yogi Shabkar den Entschluss gefasst hatte, kein Fleisch mehr zu essen. Niemand bot ihm noch Fleisch an oder tötete gar ein Tier für ihn, wie es sonst üblich war, wenn hohe Lamas zu Besuch kamen.

## Potentielle Buddhas

Wenn wir großes Mitgefühl praktizieren, so sehen wir die Wesen nicht nur in ihrem gewöhnlichen, momentanen Zustand, sondern betrachten die Kontinuität ihres Geistes. Selbst das unbedeutendste Insekt hat

einen Geist, und dieser Geist ist seinem wahren Wesen nach ungeboren und im Besitz der Qualitäten von Mitgefühl und Weisheit. Das Insekt hat diese wahre Natur jetzt noch nicht realisiert, da geht es ihm wie uns und den allermeisten fühlenden Wesen. Doch eines Tages wird es seine göttliche Natur oder Buddha-Natur verwirklichen. Es ist also jetzt schon ein zukünftiger Buddha, und sollte wie ein solcher geschützt und geachtet werden. Für Praktizierende des großen Mitgefühls ist jedes Insekt, jedes Tier, jeder Mensch ein potentieller Buddha. Aufgrund der innersten Qualität ihres Geistes, das heißt ihrer makellosen ungeborenen Natur mit den Qualitäten von Mitgefühl und Weisheit, sind es die Insekten, die Fische, die Vögel, die Säugetiere und die Menschen allesamt wirklich wert vollkommen geachtet und mit großer Wertschätzung behandelt zu werden.

## Leben retten

In dieser Welt  
ist einem nichts so lieb wie das eigene Leben.  
Daher ist kein Verbrechen größer als Leben zu nehmen  
und keine bedingte gute Tat verdienstvoller  
als fühlende Wesen zu retten und ihr Leben freizukaufen.  
Wünschst du dir Glück und Gutes,  
so übe dich in dieser allerhöchsten Handlungsweise,  
die durch Schriften und Beweisführung bestätigt wird  
und frei von Hindernissen und möglichen Gefahren ist.  
Betrachte deinen eigenen Körper, nimm ihn als Beispiel  
und vermeide alles, was anderen schaden kann.  
Bemühe dich wirklich, kein Lebewesen zu töten,  
Vögel, Fische, Wildtiere, Vieh und sogar kleine Insekten.  
Versuche stattdessen, ihr Leben zu retten

und ihnen Schutz vor allen Ängsten zu bieten.  
Der Nutzen solchen Handelns ist unvorstellbar groß.  
Dies ist die beste Praxis für ein langes Leben  
und das größte Ritual für die Lebenden und Verstorbenen.  
Es ist meine Hauptpraxis, anderen zu nutzen.  
Sie beseitigt alle äußeren wie inneren Widrigkeiten und Hindernisse.  
Mühelos und spontan schafft sie günstige Bedingungen.  
Ist sie vom edlen Geist des großen Mitgefühls inspiriert  
und von der Widmung und reinen Wunschgebeten begleitet,  
so führt sie dich zum vollkommenen Erwachen,  
zur Erfüllung deines eigenen wie des Wohls der anderen.  
Da besteht überhaupt kein Zweifel!

*Chatral Rinpotsche*

## Mitgefühl mit denen, die Leid verursachen

Weltweite Schlachtungen 2011		Schlachtungen in Deutschland 2012	
Rinder	296.000.000	Ziegen	29.000
Ziegen	430.000.000	Gänse	530.000
Schafe	517.000.000	Schafe	1.085.000
Gänse	649.000.000	Rinder	3.244.000
Puten	517.000.000	Enten	25.460.000
Enten	2.817.000.000	Puten	37.700.000
Hühner	58.110.000.000	Schweine	58.350.000
		Hühner	627.941.000

Außerdem werden jährlich etwa 80 Millionen Tonnen Fische und Meerestiere gefangen.

Ein Deutscher verspeist schätzungsweise 1094 Tiere in seinem Leben:

- 4 Rinder / 4 Schafe / 46 Schweine
- 12 Gänse / 37 Enten / 46 Puten / 945 Hühner

Fisch kommt in dieser Schätzung der Heinrich-Böll-Stiftung nicht vor.

US Amerikaner konsumieren jährlich ca. 125 kg Fleisch pro Person, Kanadier ca. 108 kg pro Person, Franzosen ca. 89 kg pro Person, Deutsche ca. 61 kg pro Person, Chinesen ca. 52 kg pro Person, Inder ca. 5 kg pro Person.

Hinter jeder einzelnen Zahl aus dieser ungeheuerlichen Zahlenmenge von Schlachtungen weltweit steht ein fühlendes Wesen, das unge-

heurem Leid ausgesetzt war. Dieses Leid fügen sich die Tiere allergrößtenteils nicht selbst zu, sondern es wird ihnen von Menschen angetan. Abermillionen Menschen in der ganzen Welt arbeiten in verschiedenster Form in der ‚Fleischproduktion‘ und im Fischfang.

Einige machen sich äußerlich nie die Hände blutig und sehen nicht einmal eines der vielen Tiere, die in ihren Schlachthöfen täglich ermordet werden. Sie sind sehr erfolgreich und reich und haben oft große Pläne, die Fleischproduktion immer mehr zu erhöhen und noch mehr

Großes Mitgefühl bedeutet, für alle leidenden Wesen ohne Unterschied und Ausnahme dasselbe Mitempfinden zu haben.

Geld zu verdienen.

Die Bauern etc. töten die Tiere nicht direkt, aber sie halten sie in einer Weise, die häufig einer schlimmsten Folter gleichkommt, und sie geben dann das Töten in Auftrag, was genauso schwer wiegt wie selber zu töten. Oft verdienen Bauern etc. ganz gut an der Massentierhaltung. Von außen betrachtet scheinen sie erfolgreich zu sein, doch ihre Höfe wirken tot und kalt und öde, und wie es in ihren Herzen aussieht, das weiß ich nicht, aber wahrscheinlich noch öder, kälter und lebloser. Und das gilt sicherlich auch für die Herzen der Großverdiener in den Fleischkonzernen etc.

Die Menschen, die alle männlichen Küken für den Schredder aussortie-

ren, werden ganz gewiss nicht viel verdienen und reich werden mit ihrer Arbeit, aber sie haben ein dickes Konto voller Negativität, denn sie töten täglich viele unschuldige Küken, und so wird ihr Konto immer dicker. Die Tierärzte, die pharmazeutischen Firmen, die Futtermittelhersteller, die LKW Fahrer, die Büroangestellten und wer immer noch beruflich in der Fleischproduktion involviert ist, sie alle sind mitverantwortlich für das Leiden und den Tod so vieler Tiere. Und je nach dem Ausmaß der Verantwortung ist ihre Ansammlung an Negativität geringer oder größer. Die Menschen, die auf den Fischfangflotten arbeiten, die Besitzer dieser Flotten sowie alle, die in der Fischindustrie arbeiten, sind in unterschiedlichem Ausmaß mitverantwortlich für den Tod so unendlich vieler Fische und Meerestiere, und das unterschiedliche Ausmaß bestimmt auch die Menge an Negativität, die sie ansammeln.

Die Menschen, die in den Schlachthöfen arbeiten und täglich tausende Tiere töten und zu Fleisch verarbeiten, verdienen nicht sehr viel und sind ganz im Gegensatz zu den Besitzern der Schlachthöfe sozial nicht besonders angesehen. Sie haben enorm belastende Arbeitsbedingungen, außerdem brauchen sie, wie viele Schlachter selber sagen, Härte als Voraussetzung für die Ausübung ihres Berufes. Auch sie haben ein dickes Konto an Negativität, das mit jeder Tötung und jeder Grausamkeit dicker wird.

Dann gibt es die unzähligen Menschen, die das Fleisch der Säugetiere, der Vögel, der Fische kaufen und essen. Sie halten die Fleisch- und Fischindustrie in Gang und sind so mitverantwortlich für das Leid und den Tod der Tiere. Das Ausmaß ihrer Mitverantwortung und der Ansammlung von Negativität hängt von ihrer inneren Einstellung und der Menge des Fisch- und Fleischkonsums ab.

Nahezu all diesen aufgezählten Menschen ist eines gemeinsam: sie empfinden nicht wirklich, dass Tiere fühlende Wesen sind, die genau wie wir einen Geist haben und glücklich sein und nicht leiden wol-

len. Sie sehen die Tiere einfach als Nahrungsmittel. Ob Gemüse oder Fleisch oder Fisch, für die Menschen ist es einfach ein Nahrungsmittel, das sie kaufen und verzehren wollen.

Solch eine Haltung beruht auf Unwissenheit und Gleichgültigkeit sowie sturem Eigeninteresse, dem der natürliche Wunsch der Tiere zu leben und nicht zu leiden nicht besonders wichtig oder gar völlig egal ist. Da diese Haltung von sehr, sehr vielen Menschen geteilt wird, halten die allermeisten ihr Verhalten für ganz normal und anständig und haben nicht im geringsten das Gefühl, dass sie etwas Falsches tun und auch für sich selber Samen des Leids säen deren Früchte sie später ernten werden.

Was du säst, das wirst du ernten. Bittere Samen bringen bittere Früchte, und süße Samen bringen süße Früchte. Alles, was du tust, fällt vom allerersten Moment an auf dich zurück. Denkst, fühlst oder tust du etwas Positives, Freundliches, Mitfühlendes, so erhellt das deinen Geist, bringt die Sonne deines Herzens zum Strahlen, und du fühlst dich glücklich und freudvoll. Denkst, fühlst und tust du etwas Negatives, Missachtendes, Grausames, so verdunkeln sich augenblicklich Herz und Geist, und du fühlst dich unglücklich und freudlos. Ganz gleich wieviel Geld und Macht du so gewinnst, die unbeschwerte Freude und Heiterkeit eines lautereren Herzens, die dich wirklich glücklich machen und immer mehr zur Verwirklichung deiner wahren unsterblichen Natur führen, hast du vom allerersten Moment der Negativität an verloren und sie rücken mit jedem Schritt in die negative Richtung immer weiter in die Ferne.

Genauso geht es den Bauern und Besitzern der Massentierhaltung, den Besitzern der Schlachthäuser und den Schlächtern, den Besitzern der Fischfangflotten und den Fischern und so weiter. Sie alle säen unendliche Ursachen für Leid. Diese Ursachen haben schon jetzt in ihrem Leben eine Auswirkung, unabhängig davon ob diese Menschen dies wirklich spüren. Doch im Tode und nach dem Tode werden die Folgen ihres negativen Verhaltens erst mit ganzer Wucht wirksam und sie in gro-

Bes Leid stürzen, aus dem es kein Entrinnen gibt, denn das Gesetz von Ursache und Wirkung kann man nicht einfach außer Gefecht setzen.

„Die Welt bin ich selbst und  
alle fühlenden Wesen sind meine Kinder.“

Wenn du diesen Satz beherzigst, wird es dir da nicht großen Kummer und große Sorge bereiten, dass deine Kinder dabei sind in einen tiefen Abgrund großer Leiden zu stürzen, aus dem sie kaum jemals wieder herauskommen können? Wird da nicht spontan großes Mitgefühl in dir entstehen?

Ich beobachte, wie die Menschen in der Welt  
durch das Verlangen nach Dingen ihr Leben fortwerfen.

Niemals imstande ihre Begierden zufrieden zu stellen,  
fallen sie in tiefe Verzweiflung  
und quälen sich selbst.

Selbst wenn sie erhalten, was sie wollen,  
wie lange werden sie es genießen können?

Für ein himmlisches Vergnügen  
erleiden sie zehnmals Höllenqualen  
und binden sich noch fester an den Mühlstein.

Solche Menschen sind wie Affen,  
die im Wahn nach dem Mond im Wasser greifen  
und dann in einen Strudel fallen.

Wie endlos leiden doch jene, die in der flüchtigen Welt gefangen sind.  
Ich jedoch gräme mich die ganze Nacht über sie  
und kann den Fluss meiner Tränen nicht stillen.

*Ryokan*

## Mitgefühl mit der Umwelt

Hier einige Fakten, wie sehr die Massentierhaltung auch eine Gefahr für das ökologische Gleichgewicht der Erde darstellt. Die grundlegenden Elemente, welche die Bausteine der äußeren Welt und auch unseres Körpers sind, haben schon längst vielerorts ihre Reinheit und Gesundheit verloren und geraten aus dem Gleichgewicht. Dadurch droht der gesamten Menschheit und allen fühlenden Wesen immer größere Gefahr. Die kosmische Ordnung gerät aus den Fugen und wendet sich gegen uns, was langfristig verheerende Konsequenzen haben könnte, wenn wir Menschen nicht unser Verhalten ändern.

„Die Erde hat genug für die Bedürfnisse eines jeden Menschen,  
aber nicht für seine Gier.“

*Mahatma Gandhi*

- Für 1 kg Rindfleisch werden 16 kg Getreide und Soja verfüttert, 20.000 Liter Wasser verbraucht, 50 qm Regenwald vernichtet und mehr Treibhausgase erzeugt als bei 250 km Autofahrt.
- Jedes Jahr werden Abermillionen Liter von Gülle auf die Felder und Wiesen gekippt, nicht um diese zu düngen, sondern weil die sich ständig füllenden Jauchegruben geleert werden müssen. Um ein Bild dieser Menge zu bekommen: in Deutschland fallen jährlich mehr als drei Tonnen Jauche pro Einwohner an.
- Die Gülle sickert einerseits in den Boden und vergiftet immer mehr unser Grundwasser mit Phosphaten und Nitraten. Andererseits entweichen von ihr gefährliche Gase in unsere Atmosphäre wie das Ammoniakgas, das sauren Regen und andere säurehaltige Ablagerungen hervorruft.
- Man nimmt heute an, dass Stickstoff in Form von Ammoniak zu einem großen Teil für das Waldsterben verantwortlich ist.

Die Ammoniak Emissionen werden zu 90% auf die Landwirtschaft und hier zu 80% auf die Tierhaltung zurückgeführt.

- Allein in die Nordsee werden jährlich etwa 100 Tausend Tonnen Phosphate und 1 Million Tonnen Nitrate geschwemmt, die zu einem großen Teil aus der kommerziellen Landwirtschaft stammen sowie aus der Industrie und den kommunalen Kanalisationen entlang den Zuflüssen.
- Der tropische Regenwald, die Hauptquelle für die Sauerstoffproduktion unseres gesamten Planeten, ist in den letzten Jahrzehnten um rund 70% geschrumpft. Verantwortlich sind dafür auch die internationalen Fleischkonzerne, die den gerodeten Dschungel als Weideflächen für ihre Schlachttierherden oder als Ackerland für riesige Futtermittelplantagen verwenden.
- Um immer größere Mengen Lebensmittel zu erzeugen, werden eine Unmenge an Agrargiften wie Pestizide, Herbizide, Fungizide, Insektizide, Düngemittel eingesetzt, die einerseits der Erde, der Luft und auch dem Wasser sehr schaden und deren Rückstände darüber hinaus auf unserem Teller landen und unsere Gesundheit unterminieren.

Vielleicht wirst du denken, dass du selber als ein einzelnes Wesen nicht viel tun kannst und einfach passiv bleiben. Doch diese Einstellung ist grundverkehrt. Gandhi drückt es so aus: ‚Sei du selber die Veränderung, die du in der Welt sehen willst.‘ Fange also bei dir an und warte nicht darauf, dass andere etwas tun bevor du etwas änderst. So verhalten sich viele und gerade darum ändert sich nichts. Sei einfach offen und mitfühlend und tue schlichtweg immer das, was gerade in diesem Augenblick nötig ist, mehr nicht. Gib Ungewahrsein und Gleichgültigkeit keine Chance, sondern öffne immer wieder dein Herz und gib dich ganz. Das ist das Wesentliche. Dann wirst du ganz natürlich und von selbst in dir, in deiner Familie, auf der Arbeit, im sozia-

len Umfeld lauter Möglichkeiten der Veränderung zum Positiven sehen und auch nutzen können. Wenn du viele kleine Schritte machst, die dir relativ leichtfallen, so kommst du voran und hast plötzlich einen großen Schritt gemacht. Willst du gleich zu Anfang einen großen Schritt tun, und du übersiehst dabei die kleinen Schritte, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du am Ende gar nichts tust. Darum, übersieh nicht diesen jetzigen Augenblick. Er ist so klein und gleichzeitig so unermesslich wie die Ewigkeit selbst.

## Mitgefühl mit dir selbst

1

Eines muss dir klar sein: Wenn du Fleisch isst, so isst du Leiden pur. Wie kann das Fleisch der Tiere gesund und nahrhaft sein sowie Körper und Psyche zufrieden stellen, die derartig grausam misshandelt werden. Sie haben keinen Trost, keine Liebe, keine Erfüllung erlebt; sie hatten kein Licht, keine Sonne, keine frische Luft; sie mussten lieblose und meistens schlechte Nahrung essen und konnten nicht frei ihren natürlichen Anlagen folgen. Ihr Gewebe ist von Ammoniak und all den krankmachenden Stallgerüchen durchdünstet. Es gibt keine wirklich gesunden Tiere in der Massentierhaltung. Sie alle haben eine kranke Psyche und einen kränkenden, schwachen Körper und werden mit Antibiotika und anderer Medizin am Leben gehalten. Weltweit wird mehr als die Hälfte aller Antibiotika für die Masttiere verwendet. All diese Faktoren sind in ihrem Fleisch gespeichert und werden nicht einfach durch ihren Tod aufgelöst. Im Gegenteil, die Todesangst der Tiere und ihre grausame Behandlung auf dem Schlachthof dringen in ihr Gewebe ein und werden später von uns mitgegessen. Auch die Rückstände aus dem Futter essen wir mit. Fleisch ist mit Abstand das am meisten pestizid

belastete Nahrungsmittel.

Nach der Tötung der Tiere kommen viele weitere künstliche Substanzen ins Fleisch:

- Chemische Konservierungsmittel gegen üble Gerüche etc., damit das oft Tage oder Wochen alte Fleisch noch frisch riecht.
- Da ausgeblutetes Fleisch oft gelblich oder grau-grünlich aussieht, wird es nachträglich rot gefärbt.

2

Wenn du Fleisch kaufst, so hast du ja nur das Produkt gewählt, und für all das, was vorher war, dafür kannst du nichts. So könntest du denken. Doch das ist grundlegend falsch, denn du bist einer der Käufer, die durch ihren Konsum den Auftrag für weitere ‚Fleischproduktion‘ geben. Natürlich gibst du nicht direkt den Auftrag, die Tiere zu töten, noch tötest du sie selber, noch behandelst du sie grausam oder willst, dass sie so behandelt werden, doch bist du das letzte Glied in der Verkettung von Negativitäten und ein Teil davon fällt garantiert auf dich. Wenn du regelmäßig Fleisch isst, wirst du regelmäßig eine entsprechende Menge Negativität auf dich laden, die sich für dich negativ auswirkt, ob du etwas davon merkst oder nicht.

3

Wenn du ohne Fleisch nicht leben kannst, dann verfare wie in diesem Zitat von meinem Meister Gendün Rinpotsche beschrieben:

‚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.‘

4

Gewöhne dir an, Leben zu schützen, denn der Schutz von Leben ist, selbst wenn man es nur von einem persönlichen Standpunkt aus sieht, wie das Praktizieren eines Rituals für langes Leben. Wenn du jetzt Leben schützt, schaffst du die Voraussetzungen für ein zukünftiges langes Leben. Schütze alles Leben so gut es geht, sogar das Leben eines kleinen Insekts, das die Straße überquert. Hebe es auf und bringe es an eine sichere Stelle, wo es weder zertreten noch überfahren werden kann. Leben zu schützen ist die wirklich grundlegende Einstellung großen Mitgeföhls. Wähle auch beim Kauf von Getreide, Gemüse und Obst möglichst die Waren bei denen du sicher bist, dass nicht so viele Insekten und kleine Tiere beim Anbau und bei der Ernte getötet wurden, denn auch da gibt es einen Unterschied.

## Die Zubereitung der Zutaten

Wenn du kochst, koche mit einem freudigen, einem nährenden und einem großen Geist. Kümmere dich um alles, was dazu gehört, von ganzem Herzen. Tue alles mit zugewandtem Geist. Sei nicht nachlässig, wenn du ein einfaches, schlichtes Essen zubereitest. Sei nicht übertrieben engagiert, wenn du ein delikates, leckeres Mahl für einen besonderen Anlass kochst. Tue beides mit ganzer Hingabe, Voraussicht, Ruhe und Gelassenheit. Wenn es gut läuft, freue dich, nimm es wie es ist und bleibe gelassen. Wenn es Komplikationen gibt oder etwas misslingt, ärgere dich nicht, nimm es wie es ist und bleibe gelassen. Verstehe, dass genau das, was dir gerade in diesem Augenblick widerfährt, dein ganzes Leben ist. Passe dich der gegenwärtigen Situation an und denke und handle in Übereinstimmung mit dem, was gerade ist. Wünsche dir nicht, dass es anders wäre. Werte das eine nicht höher und das andere nicht geringer. Mache von allem den besten Gebrauch.

Stelle dir beim Kochen vor, dass du das Essen mit dem Feuer der Weisheit kochst, in dem alle Leiden und Unreinheiten der Wesen, die für dieses Mahl ihr Leben verloren haben oder verletzt wurden, geläutert werden. Denke, dass sie so das unvergängliche, vollkommen leidfreie Glück ihrer wahren Natur erlangen.

Schmecke gut ab und würze das Essen mit Liebe, Mitgefühl und Weisheit. Mache es wie in der nachfolgenden Geschichte.

Eines Tages kehrten zwei fromme Rabbis in einem Wirtshaus ein und wollten gern etwas essen. Die Wirtin sagte zu ihnen etwas verlegen: „Wir sind arme Leute, und so kann ich leider nichts anderes anbieten als eine Teigsuppe.“ Den beiden hungrigen Männern war es recht. Die Wirtin begab sich in die Küche und begann die Suppe zu kochen. Als

sie fast fertig war, und es nun an der Zeit gewesen wäre sie zu würzen, fehlten ihr die Gewürze. Sie überlegte: ‚Was kann ich nur tun, dass diesen beiden heiligen Männern die Suppe auch wirklich mundet.‘ Und sie begann, während sie die Suppe umrührte, zu Gott zu beten: ‚Herr der Welt, ich hab doch nichts anderes und du hast alles. Bitte erbarme dich deiner hungrigen und müden Diener, die bei mir speisen wollen, und würze diese Suppe mit den Kräutern des Paradieses.‘

Dann brachte sie die Suppe zu Tisch, und den beiden Männern schmeckte sie so gut, dass sie die ganze Schüssel leer aßen. „Tochter, deine Suppe schmeckt nach dem Paradies,“ sagten sie zu ihr und bestellten noch eine zweite Schüssel. Und auch diese aßen sie ganz leer.

Richte das Essen gut an, sodass es das Auge erfreut, strahlend, farbenfroh und schön. Sei auch hier weder übertrieben engagiert noch nachlässig. Finde einen mittleren Weg der Einfachheit und Schönheit.

Kümmere dich um alles wie um deine Augäpfel: die Lebensmittel, die Schneidebretter, die Messer, Kochlöffel, Schüsseln, Kochtöpfe, Pfannen und so fort. Gebe ihnen allen einen guten Platz. Im Judentum gibt es die schöne Vorstellung, dass die Funken der göttlichen Gegenwart in allem verstreut sind, und sich auch in den Gegenständen und Geräten befinden. Dort sitzen sie wie eingesperrt und können sich nicht entfalten. Doch wenn du dich um alles mit ganzer Hingabe kümmerst, werden sie befreit und alles wird strahlend.

Pflege die Geräte, Töpfe und Pfannen, reinige sie nach dem Kochen, aber putze die Funken nicht zu Tode. Habe liebevolle Hände und einen sanften, offenen Geist.

Löse dich von deinen persönlichen Vorbehalten und Vorurteilen. Sei nicht abschätzig und wählerisch, miss dich nicht mit den anderen, vergleiche nicht ständig. Bleibe in jeder Handlung bei dir und führe sie mit ganzer Hingabe aus, ohne nach einem Ergebnis zu schießen. Begegne allem, den fühlenden Wesen und den Gegenständen, mit Offenheit und großem Mitgefühl. Wenn du immer und überall mit großem Mitgefühl denkst, fühlst und handelst, so wird alles, was du tust ein Ausdruck von großem Mitgefühl sein. Großes Mitgefühl erledigt dann die Arbeit des Kochens wie auch all deine anderen Arbeiten und dein Herz ist offen und weit.

## Essen

„Das Zeitalter, das wir das Goldene nennen, war gesegnet mit den Früchten der Bäume und den Kräutern, welche die Erde hervorbringt, und der Mund der Menschen wurde nicht mit Blut befleckt. Damals bewegten die Vögel ihre Schwingen sicher in den Lüften, und der Hase durchstreifte das freie Feld ohne Furcht; damals wurde der Fisch nicht das arglose Opfer der Menschen. Jeder Ort war ohne Verrat, keine Ungerechtigkeit herrschte, und alles war von Frieden erfüllt.“

Ovid

Wir sagen ‚Hunger ist der beste Koch‘. Das ist wahr und darum ist es am allerbesten nur dann zu essen, wenn man wirklich hungrig ist. Iss gut und kaue gut, genieße das Essen, doch schlage dir nicht den Bauch voll, sondern lasse noch ein Viertel Raum. Gutes Essen ist wie Medizin, die deinen zerbrechlichen Körper stärkt und gesund erhält. Was ist gutes Essen? Es ist nicht besonders schwer, sondern leicht verdaulich, doch nahrhaft, reich und von wirklich gutem Geschmack. Und es ist so leidfrei wie möglich.

Habe beim Essen keinen wählerischen, anspruchsvollen Geist. Schau nicht auf das Essen herab, wenn es ein einfaches, schlichtes Essen ist. Gerade nicht in Verzückung und verfall nicht der Völlerei, wenn du ein delikates, leckeres Mahl vor dir hast. Betrachte es in beiden Fällen einfach als Medizin für Körper, Psyche und Geist.

Wir lieben es heute, beim Essen zu reden, Musik zu hören, einen Film zu sehen und so fort. Lasse, wenn du dein Essen allein zu dir nimmst, alle Zerstreuung beiseite und konzentriere dich mit ganzem Körper und

ganzem Geist auf jeden Bissen. Je hungriger du bist, desto leichter wird es dir fallen. Und je mehr du dabei gesammelt verweilst, desto besser wird dir das Essen schmecken. Wenn Körper und Geist eins sind und ganz gesammelt bei etwas verweilen, genießen wir die Dinge viel tiefer und kommen mit einem Gefühl der Erfüllung in Berührung, das uns die Zerstreuung niemals bieten kann.

Bedenke, woher die Nahrung kommt und welche großen Anstrengungen von Menschen und Tieren aufgebracht werden mussten, damit du jetzt diese Nahrung essen kannst. Entwickle ein Gefühl der Dankbarkeit. Verbinde dich mit den vielen Wesen und wünsche ihnen Glück und die Ursachen des Glücks.

Mein Meister Gendün Rinpotsche aß auf Rat seines Arztes regelmäßig Fleisch. Ich hatte gehört, dass er vor dem Essen immer ausführliche Gebete sprach, und eines Tages habe ich ihn nach deren Bedeutung gefragt. Rinpotsche antwortete: „Ich mache Gebete für die Tiere, dass sie schnell eine menschliche Wiedergeburt erlangen und als Mensch einen Weg zur Befreiung finden, dass sie diesen Weg praktizieren können und schließlich das Erwachen erlangen. Die allgemeine Bedeutung und Absicht von Gebet ist, sich mit den fühlenden Wesen zu verbinden und für ihre zukünftige Erleuchtung zu beten. Das Hauptanliegen besteht darin, dass die fühlenden Wesen zum Weg des Erwachens finden. Solange sie nicht den Weg finden, können sie das Erwachen nicht erreichen. Für eine wirklich bedeutungsvolle Begegnung mit dem Weg der Befreiung braucht man die Geburt als Mensch, und so folgt eines auf das andere.“

Denke an die vielen Hungernden in der Welt.  
Stelle dir dabei vor, dass von deinem Herzen unzählige  
Lichtstrahlen in alle Himmelsrichtungen ausgehen  
und dass sich an der Spitze jeden Lichtstrahls dein  
Essen befindet.  
Diese Lichtstrahlen gehen zu den Hungernden im  
ganzen All und bieten ihnen dieses gerade vor dir  
stehende Essen dar.  
Die fühlenden Wesen können ihren Hunger stillen und  
fühlen sich sehr erleichtert.  
Denke, dass dies wirklich so ist, freue dich und dann  
beginne selber zu essen.  
Widme den ersten Bissen Essen dem Abschneiden  
alles negativen Handelns, den zweiten dem Ausführen  
positiver Handlungen,  
den dritten dem Wohlergehen aller fühlenden Wesen.  
Wünsche: Mögen ich und alle fühlenden Wesen  
ganz und gar von großem Mitgefühl durchdrungen sein.

In China gab es einst einen berühmten buddhistischen Gelehrten, der  
einen erleuchteten Meister in seinem Kloster besuchen wollte. Draußen  
vor dem Klostertor befand sich ein kleiner Verkaufsstand, wo eine alte  
hutzelige Frau Reiskuchen verkaufte. Der Gelehrte ging zu ihr und sag-  
te: „Bitte drei Reiskuchen.“

Der alten Frau fiel sein stolzes Benehmen auf und sie fragte ihn, woher  
er komme und was er von Beruf sei.

Er antwortete etwas ungehalten: „Ich bin ein Gelehrter der buddhisti-  
schen Philosophie. Gebt mir doch bitte meine Reiskuchen.“

Die alte Frau entgegnete: „Ich bin eine alte unwissende Frau und habe  
von hohen geistigen Dingen keine Ahnung, doch möchte ich Euch  
eine Frage stellen. Wenn Ihr diese beantworten könnt, gebe ich Euch  
die Reiskuchen. Heißt es nicht in den Schriften, dass der Geist der Ver-  
gangenheit bereits vergangen, der Geist der Zukunft noch nicht ein-  
getroffen und der Geist der Gegenwart unfassbar ist? Nun sagt mir  
bitte, mit welchem Geist werdet Ihr die Reiskuchen essen?“

Te-shan war sprachlos, ihm fiel keine Antwort ein, und er war in seinem  
Stolz gedemütigt.

„Nun, wenn Ihr keine Antwort wisst, kann ich Euch auch nicht die Reis-  
kuchen geben.“

Te-shan wandte sich betroffen ab und dachte bei sich: ‚Wenn diese  
hutzelige Alte schon einen so gewandten Geist hat, wie groß muss  
dann erst der Meister dieses Klosters sein.‘

Nun, mit welchem Geist wirst du deine Mahlzeit essen?

Wenn du dich in einer bestimmten Weise ernährst,  
die sich sehr von der anderer unterscheidet, so tue dies  
so unauffällig und unaufdringlich wie möglich.

Die beiden folgenden Geschichten veranschaulichen dies ...

Jemand, der sich der Nahrung enthielt und kein Brot aß, kam zu einem der Väter. Zufällig waren auch andere Pilger zu Besuch, und der alte Mann machte ihnen ein kleines Mahl. Als sie zu Tische saßen, nahm der enthaltsame Bruder nur eine eingeweichte Erbse und kaute sie.

Nach dem Essen nahm der Vater ihn zur Seite und sagte ihm: „Bruder, wenn du jemanden besuchst, stelle nicht deine eigene Lebensweise zur Schau. Wenn du von deinem Weg nicht abweichen willst, so bleibe in deiner Zelle und gehe nicht fort.“

Der Bruder nahm sich die Worte des Greises zu Herzen und teilte von da an das gemeinsame Leben der Brüder in allem, was ihm zufiel.

Ein Meister und seine Schüler waren auf dem Weg zur Stadt. Unterwegs kamen sie zu einem Bauernhaus, wo sie mit großer Freude empfangen wurden und ein Essen für sie vorbereitet war.

Nun hatten aber Meister und Schüler gemeinsam das Fastengelöbnis genommen, und als sie zu Tisch gebeten wurden, zögerten die Schüler sich zu setzen und schauten auf ihren Meister. Doch der setzte sich an den Tisch als wenn nichts wäre, und so aßen sie gemeinsam das vorzügliche Mahl.

Als sie die Bauernfamilie verlassen hatten und wieder auf dem Wege zur Stadt waren, fragten die Schüler ihren Meister: „Habt Ihr unser Fastengelöbnis vergessen, Meister?“

„Nein, ich habe es nicht vergessen,“ antwortete dieser. „Doch ich zog es vor, das Fastengelöbnis zu brechen als das Herz unserer Gastgeber, die mit so großer Sorgfalt ein Essen für uns bereitet hatten.“



bodhisattva edition

Dieser Text ist ein Auszug aus dem Buch „Der Yoga des großen Mitgeföhls - Mahakaruna Yoga“, erschienen bei Edition Octopus.  
[www.edition-octopus.de](http://www.edition-octopus.de)

© 2016 Öser Bünker, Alle Rechte vorbehalten  
Satz & Layout: jp.huss mediadesign



[mahakaruna-yoga.de](http://mahakaruna-yoga.de)