

Michael Aldrian

# Ahara – Nahrung

Ein Versuch über Ernährung und Ritus im buddhistischen Kontext

*Āhāra* (Pali: Nahrung) bezeichnet im Buddhismus mehrere Ebenen der Ernährung:

- „1. Feste Nahrung, die den Körper ernährt (*kabalinkārāhāra*)<sup>1</sup> [stoffliche Nahrung]
2. Sinnliche und geistige Eindrücke (*phassa*), die angenehme, unangenehme, oder neutrale Gefühle verstärken
3. Geistige Willensäußerungen (*mano-sañcetanā*), die Karma erzeugen
4. Bewusstsein (Pali: *viññāna*; Sanskrit: *vijñāna*), als der ursprüngliche Zustand von Geist und Körper (*nāma-rūpa*) bei der Empfängnis.“ (Keown 2003, 7)

„Die stoffliche Nahrung ernährt die aus 8 Teilen – dem Nährstoff als achtem – bestehende Körperlichkeit (d.i. das feste, flüssige, erhitzende und luftige Element, Farbe, Duft, Geschmack, Nährstoff).

Der Bewusstseinsdruck ernährt die 3 Arten der Gefühle [un-/angenehm, neutral].

Der geistige Wille (→ Karma: Handlung) ernährt [züchtet, verursacht] die Wiedergeburt.

Das Bewusstsein ernährt das Geistige und Körperliche im Augenblick der Wiedergeburt. (Vis. XI)<sup>2</sup>

[...]

A[hara] ist eine der 24 Abhängigkeitsbedingungen.“ (Nyānatiloka 1999 [1952], 18)

<sup>1</sup> Wenn nicht anders angegeben, sind die Originalbegriffe in der Sprache Pali wiedergegeben.

<sup>2</sup> Visuddhi-Magga, Weg der Reinigung, ist ein Kompendium des Theravadabuddhismus, verfasst von Buddhagosa (5. Jh. u. Z.).

Der Buddha (Siddhartha Gautama) schildert seinen Schüler:innen den Überfluss an allem während seiner herrschaftlichen Kindheit. Dieser habe ihn weichlich und schlaff gemacht. Sein Aufbruch aus dem fürstlichen Elternhaus führte zur extremen gegenteiligen Erfahrung, der „strengen Askese“ mit noch strengem Fasten. Kurz vor seinem sicheren Tod durch

Verhungern erinnert sich der *Bodhisattva* (werdender Buddha) an ein Erlebnis in seiner Jugend, an die Erfahrung des Zufriedenseins, des Gleichgewichts, des Verbundenseins mit allem, was ist. Daraus zieht Gautama den Schluss, dass die Extreme keinen Erkenntnisgewinn bringen und wählt den *Mittleren Weg*, der ohne Anhaften an das Angenehme und ohne Ablehnung des Unangenehmen der geistigen Schulung gewidmet ist. Für diesen Weg galt die gelbe Robe der Asketen (*Sramana*) als die geeignete Kleidung und das Almosen als die geeignete Ernährung.

### Erfahrung des Verbundenseins mit allem, was ist

Doch Buddha erkannte die Bedürfnisse der *Vierfachen Gemeinschaft* (Mönche, Nonnen, Laien und Laiinnen) an. Unter den Laien seiner Anhängerschaft fanden sich auch Könige, Kaufleute, Krieger, Kurtisanen, Menschen aller Kasten des indischen Gesellschaftssystems mit recht unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten. Sie alle einte eine Übung bezüglich des Essens: *Achtsamkeit*.

Der bekannte Zen-Mönch Thich Nhat Hanh bringt in seinem Band *Lächle deinem eigenen Herzen zu* eine Geschichte unter dem Titel „Die achtsame Mandarine“. Hierin wird deutlich, dass die Frucht nicht bloß Nahrung ist, sondern den Menschen auf vierfache Art nährt: körperlich, emotional, willentlich<sup>3</sup> und bewusst. Die Frucht benötige einen Samen, gute Erde, ausreichend Wasser, genügend Licht, einen fleißigen Bauern, der sie pflügt und erntet, einen Lieferanten, einen Lagerhalter und einen Käufer, ehe sie als Spende an die Gemeinde genossen werden könne. Bei genauer Betrachtung wird hier eindrücklich das *Abhängige Entstehen*, eine Kernthese des Buddhismus, dargelegt.<sup>4</sup>

Die Frucht wirkt aber auch nach innen, in die Betrachter:innen und Genießer:innen hinein: Alle Sinne sind am Genuss beteiligt. Hier beginnt auch das *Anhaften*, welches ja ein Mehr oder Immer-wieder dieses Genusses verlangt. Dieses Anhaften sei zu überwinden, weil es den Geist einenge und gefangen nehme und dadurch unglücklich mache. Den Erfahrungen innerer und äußerer Natur, angenehmen wie unangenehmen, gilt es gleichmütig zu begegnen, denn nur so wird das Leiden von Gier, Hass und Unwissenheit überwunden, die andernfalls in unserem Leben die Herrschaft übernehmen.

In dieser Weise ist das Genießen erlaubt, denn die Gaben (*dana*<sup>5</sup>), die gespendet wurden, werden dadurch gewürdigt, dass sie ohne Vorbehalt genossen werden. Kulturelle Traditionen des Essens in buddhistischen Län-

3 „Willentlich“ meint, es bestärkt den Willen, davon noch mehr zu essen, und vermehrt damit das Anhaften daran.

4 Heute würde man das Wissen von den Zusammenhängen in der Welt und unserer vollständigen Abhängigkeit davon wohl ökologisches Bewusstsein nennen.

5 „Dāna’ (orthographically identical in both Pāli and Sanskrit) covers a rather broad semantic field. It not only denotes the material substance (i.e. ‘gift’) that is transferred from one person to another but also the act itself as well as the disposition of ‘liberality’ of which it ideally is a reflection. [...] All three perspectives figure in the constitution of dāna as a social institution.“ (Fiorucci 2019, 3)

dern sind ebenso vielfältig wie jene der europäisch-christlich-abendländischen Zivilisationen. Da es keine besonderen Vorschriften gibt, wurden und werden sämtliche Nahrungsmittel verwendet. Vegetarische oder vegane Ernährung ist empfohlen, denn die Nahrung soll nicht mit Gewalt erlangt werden wie etwa beim Töten von Tieren, beim Raub von Lebensmitteln (Milch, Eier, Honig ...) oder beim Ausbeuten wehrloser Bauern und Bäuerinnen. Gewaltlosigkeit (Sanskrit: *a-himsa*, nicht verletzen) ist eines der höchsten Prinzipien in der Lehre des Buddha.

## Nahrung soll nicht mit Gewalt erlangt werden.

Im Folgenden gehe ich aus buddhistischer Sicht auf das Verhältnis von Nahrung zum Erhalt des Körpers und der Gesundheit, auf die Nahrung als Opfer, als Genuss und als Grundlage für das Entfalten von Mitgefühl und Einsicht ein.

### 1 Feste Nahrung, die den Körper ernährt (stoffliche Nahrung)

*„Die stoffliche Nahrung ernährt die aus 8 Teilen – dem Nährstoff als achtem – bestehende Körperlichkeit (d.i. das feste, flüssige, erhitzende und luftige Element, Farbe, Duft, Geschmack, Nährstoff).“* (Nyānatiloka 1999 [1952], 18)

Stoffliche Nahrung ist im Allgemeinen der gemeinsame Nenner dessen, was wir „Essen“ nennen. Sie setzt sich aus ihren materiellen Bestandteilen (*guna*), die der Körper im Zuge des Stoffwechsels in die notwendigen Nährstoffe des Lebens zerlegt, wie auch aus ihren flüchtigen Bestandteilen (*rasa*; Geruch, Geschmack, Farbe), die eine Speise attraktiv, geschmackvoll, interessant, den „Sinnen wohlgefällig“ machen, und ihren geistigen Bestandteilen (*manas*), die erst eine Befriedigung gewähren, zusammen. Diese geistigen Bestandteile sind bedeutsam, angefangen von der Komposition, dem Rezept, über die farbliche Anordnung, die Würzung (abhängig von Kultur und Gewohnheit), bis zur Darbringung (Dekoration, Atmosphäre, Gästeliste etc.) und schließlich der eigenen Wahrnehmung der Mahlzeit und dem „spirituellen“ Kontext des Essens (vgl. Uchiyama 2007, 21). Ein Koch oder eine Köchin wüsste wohl noch mehr Details zu berichten, es geht hier aber mehr um eine Andeutung der Verschiedenartigkeit der Bedingungen, die zusammenkommen.

Für den stofflichen Anteil der Nahrung gibt es sowohl ernährungsphysiologische Erklärungen (Nährwert, Inhaltsstoffe, ergänzende und widerstrebende chemische und physikalische Prozesse), als auch erfahrungsbasierte Urteile (sieht „gut“ aus, riecht „gut“, schmeckt „gut“), als auch medizinische Gründe (magenschonend, stärkend ...).<sup>6</sup> Nicht nur in den asiatischen Traditionen wird Nahrung entweder nach ihrer Herkunft und Konsistenz (tierisch, pflanzlich, flüssig, fest ...) oder nach ihrer Wirkung (heilende Nahrung, verdorbene Nahrung, den Humoren entsprechende oder widersprechende Nahrung) zugeordnet. Allerdings hielt sich im Kontext der traditionellen chinesischen, tibetischen oder indischen (vedischen) Medizin dieser erfahrungsbasierte Zugang bis in die Gegenwart, während die traditionelle europäische Medizin deutlich weniger Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten ausübt.

### Die strenge Askese des Buddha

Es wird berichtet, dass Siddhartha Gautama, als er seinen Weg zum Er-wachen antrat, zunächst mit strenger Askese begann. Diese strenge Übung reichte bis zum Nahrungsverzicht, einer verbreiteten Praxis unter den Brahmanischen Sramanas (Wanderasketen) jener Zeit.<sup>7</sup>

## Der Mittlere Weg, frei von Extremen

Der Bodhisattva kam allerdings nach einiger Zeit zu dem Schluss, dass bei Fortführung dieser Praxis sein Leben bald verbraucht sein würde, der Erkenntnisgewinn aber gering bliebe. Daher brach er diese Form der Übung ab und nahm die ihm dargereichte Nahrung wieder an. Auf dem Weg von seinem Meditationsplatz zum nahegelegenen Wasser brach der Bodhisattva aus Entkräftung zusammen und ein Mädchen aus dem Dorf, das gerade Opfergaben aus Reis, Milch und Obst zu den Opferplätzen für die lokalen Götter im Wald brachte, fand den Ohnmächtigen und gab ihm etwas von den Opfergaben (vgl. Thich 1995, 21). Seine Begleiter, strenge Wanderasketen, von denen es zu jener Zeit unterschiedliche Gruppen gab, bezichtigten ihn daraufhin des Unterbrechens der Übung und der Rückkehr zur „Völlerei“.

Mit dem Argument einem Weg „frei von Extremen“ folgen zu wollen, verließ der Bodhisattva daraufhin die Asketengemeinschaft und fand schließlich in mehrtägiger Meditation, durch Almosen von Menschen aus dem nahen Dorf unterstützt, den *Mittleren Weg* (*madhyama-pratipad*), frei von

<sup>6</sup> „[...] certain foods possess alimentary properties, contrasted on the polarity between ‘coarse’ (lūkha) and ‘sumptuous’ (pañīta), in which the latter type is construed as therapeutic and corporally fortifying.“ (Fiorucci 2019, 42)

<sup>7</sup> „The forest hermit differs from the peripatetic ascetic in the fact that he typically subsists on uncultivated food gleaned from the wild such as fruits, roots, leaves, and vegetables, thus eating only food unmediated by culture.“ (Fiorucci 2019, 31)

Extremen: Befreit vom Extrem der strengen Askese und befreit vom Überfluss des fürstlichen Hofes seiner Herkunft, „machte er rasche spirituelle Fortschritte, die in seinem Erwachen (bodhi) gipfelten“ (Keown 2003, 147). Er nahm die Unterstützung durch Nahrung, die den Körper erhält, an und vertiefte die Übungen für den Geist, die zur „Befreiung vom Leid“ führen.<sup>8</sup> Diese Einsichten verkündete der Buddha nach seinem Erwachen als den *Buddhadharma* (Lehre des Buddha), der bis heute überliefert ist.

### *Die Ernährungsgewohnheiten der Sangha (Gemeinschaft der Buddhisten)*

Die buddhistische Sangha teilt sich in vier Gruppen: Mönche, Nonnen, Laien und Laiinnen. Mönche und Nonnen legen mit ihrem Eintritt in die Sangha ihre „weltliche“ Herkunft ab, samt Kastenzugehörigkeit, Name und Familienstand. Laien und Laiinnen verbleiben in ihrem Leben als „Haushalter“ und verpflichten sich, die Sangha mit Nahrung, Kleidung und Geld nach ihren Möglichkeiten zu unterstützen.

### **Anhänger:innen aus unterschiedlichen Gesellschaftsschichten, quer durch den Kastenreigen der indischen Sozialordnung**

Die Anhänger:innen der Buddhalehre kamen aus unterschiedlichen Gesellschaftsschichten, quer durch den Kastenreigen der indischen Sozialordnung. Infolgedessen hatten sie auch unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten und Reinheitsgebote bei der Beschaffung, der Zubereitung und beim Verzehr der Nahrung. Diese Unterschiede haben wohl anfangs für Missverständnisse und Schwierigkeiten gesorgt, denn für Kastenangehörige war es beispielsweise „unrein“, das Wasser mit Unberührbaren aus dem gleichen Gefäß zu schöpfen oder Nahrung gleichwertig zu verteilen und nicht gemäß der Kastenordnung.

Für die Almosengänge der Ordinierten<sup>9</sup> in die Dörfer gab es die Regel, alles anzunehmen, was in die Schale gegeben wurde, keine speziellen Wünsche zu äußern oder etwas, das in gutem Glauben gegeben wurde, abzulehnen. Bald zeigte sich auch, dass nicht alle Menschen geneigt waren, der neuen „buddhistischen Sekte“ Almosen zu geben, einige auch verdorbenes Essen in die Schalen gaben und manches, auch wenn es gut gemeint war, nicht gut vertragen wurde und daher Unwohlsein und Magenbeschwerden in der Sangha durchaus bekannt waren. Glücklicherweise nahm sich ein Arzt namens Jivaka der ordinierten Sangha<sup>10</sup> an und empfahl die Verteilung der Nahrung nach den Bedürfnissen und dem Gesundheitszustand der Mön-

<sup>8</sup> „By contrast, the typical wandering ascetic eats only food cooked by others, which renders him utterly dependent upon the generosity of others who are still part of the normative food effort.“ (Fiorucci 2019, 31)

<sup>9</sup> Mönche, Nonnen und Praktizierende mit entsprechenden Laien gelübden.

<sup>10</sup> Manchmal wurden auf Anfrage auch buddhistische Laien behandelt.

che. So wurden die ersten zusätzlichen Regeln für die Sangha hinsichtlich der Ernährung eingeführt.<sup>11</sup> Die Grundregel, das anzunehmen, was gegeben wurde, blieb aber erhalten und gilt auch heute noch vor allem in den Ländern des „südlichen“ (Theravada) Buddhismus. Es wurde darauf geachtet, sich ausschließlich von den Gaben der wohlgesinnten Laienanhänger:innen zu ernähren.

### *Exkurs über das Essen von Fleisch*

In der Auseinandersetzung mit den Jainas<sup>12</sup> entspann sich auch eine lebhafteste Debatte über den Verzehr von Fleisch, ein Thema, das bei Buddhist:innen eine große Rolle spielt, denn Fleisch kann nur zur Nahrung werden, wenn ein anderes Lebewesen dafür getötet wird, was dem Grundsatz der Gewaltlosigkeit (*a-himsa*) widerspricht.

Wiederum gab es eine Erweiterung der Regeln für die Ordinierten, Fleisch dann abzulehnen, wenn angenommen werden konnte, dass es extra für die Ernährung der Ordinierten geschlachtet und zubereitet wurde. Nur das in dreifacher Hinsicht „reine“ Fleisch durfte angenommen werden: Das Tier wurde nicht erst für die ordinierte Sangha getötet, die Tötung erfolgte nicht sichtbar vor den Mönchen und Nonnen, die Speise mit Fleisch wurde nicht ausdrücklich für die Almosengänger:innen zubereitet. War die Geberfamilie an den Fleischkonsum gewöhnt und gab von der üblichen Mahlzeit etwas für die Mönche oder Nonnen ab, so war diese Gabe anzunehmen.

Kam es zu einer Einladung der Sangha in das Haus eines Wohltäters, so durfte angenommen werden, dass im Falle von Fleischmahlzeiten das Tier extra für diesen Anlass geschlachtet wurde und infolgedessen kein:e Ordinierte:r es anzunehmen brauchte.

An anderer Stelle wird berichtet, dass einfache Menschen den Buddha einluden und tatsächlich für diesen Anlass ihre einzige Ziege schlachteten, um durch diese Gabe Verdienste für das nächste Leben zu erwirken. In diesem Falle nahm der Buddha eine geringe Menge des Fleisches an, um das Opfer zu würdigen, stellte es der Sangha aber frei, darauf zu verzichten (was, wie berichtet wird, die meisten auch taten) (vgl. Shabkar 2012).

### *Ernährungsgewohnheiten im Mahayana und Vajrayana*

Auf der Homepage der Buddhistischen Gemeinschaft Salzburg schreibt Axel Träxler unter dem Stichwort „Unachtsames Konsumieren“:

<sup>11</sup> „[T]he normative (Pali Buddhist) tradition is in many ways congruent with that of Āyurveda“ (Fiorucci 2019, 59).

<sup>12</sup> Jaina, Jina, war eine asketisch-vegetarische Sekte zu Zeiten Budhas.

*„Den eigenen Körper gesund zu erhalten, ist ein Weg, dem ganzen Kosmos, all unseren Vorfahren und den zukünftigen Generationen gegenüber Dankbarkeit und Loyalität zum Ausdruck zu bringen. Sind wir gesund, können alle davon profitieren – nicht nur Menschen, sondern auch Tiere, Pflanzen und Mineralien. Das ist ein Bodhisattva-Gebot, ein kollektives Streben zum Wohlbefinden aller Wesen.“* ([http://www.intersein.at/spaziergang.html#Unachtsames\\_Konsumieren](http://www.intersein.at/spaziergang.html#Unachtsames_Konsumieren) [14.09.2021])

Im Weiteren werden auf der Homepage die „5 Übungswege der Achtsamkeit“ beschrieben. Die fünfte Achtsamkeitsübung, „Achtsamer Umgang mit Konsumgütern“, sollte darin bestehen,

*„meinen Konsum und meinen Umgang mit den vier Arten von Nahrung – Essbarem, Sinneseindrücken, Willenskraft und Bewusstsein – zu erkennen. Ich bin entschlossen, weder Alkohol noch Drogen oder andere Dinge zu benutzen, die Gifte enthalten, wie z. B. bestimmte Internetseiten, Glücksspiele, elektronische Spiele, Fernsehsendungen, Filme, Zeitschriften, Bücher oder Gespräche. Ich werde mich darin üben, zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukommen, um mit den erfrischenden, heilenden und nährenden Elementen in mir und um mich herum in Berührung zu sein.“* (<http://www.intersein.at/grundlagen.html> [14.09.2021], nach Thich Nhat Hanh)

Für die Ordinierten im Mahayana und Vajrayana gelten im Grunde die gleichen Regeln (*vinaya*) wie im Theravada.

### Höchste Aufmerksamkeit auf die Zubereitung der Nahrung, auf das Kochen selbst und auf den Service bei Tisch

Im Zen-Buddhismus kommt dem „Koch“ (*Tenzo*) im Kloster eine wichtige Rolle zu, er gehört zu den sechs Vorstehern (Verwalter, Assistent, Schatzmeister, Programmchef, Küchenmeister, Hausmeister) und entscheidet immer im Konsens mit den anderen fünf über die Art der Verköstigung der Sangha. Dabei ist mit höchster Aufmerksamkeit auf die Zubereitung, auf das Kochen selbst (die sechs Geschmäcker und die drei Vorzüge) und auf den Service bei Tisch zu achten. Diese Beschäftigung im Kloster ist also bereits die (Meditations-)Praxis des Kochs – deshalb widmet Meister Dogen diesem Thema ein ganzes Buch (vgl. Uchiyama 2007).

Während die buddhistischen Mönche des Theravada (alter Pfad, südlicher Buddhismus) ihre Mahlzeiten nicht selber zubereiten, ist es Bestandteil des Klosterlebens im Mahayana, speziell im Zen, sowohl einen Hausgarten zu

pflegen als auch die Speisen für die Gemeinschaft zuzubereiten. Dazu kommen auch Geschenke aus der Gemeinschaft als Spenden an das Kloster, besonders zu Festtagen, denn es ist die Tat der Großzügigkeit (*dana*), die den Laien eine Möglichkeit zur Praxis bietet.

In den Klöstern Tibets ist sowohl das Spenden von Nahrung seitens der Laien als *dana* (Gabe, Spende) als auch die Zubereitung im Kloster gültige Praxis. In Tibet gab (und gibt) es auch jene Praktizierenden, die außerhalb der Klöster lebten und lehrten. Diese tantrischen Yogis, die entweder umherziehend auf die Gaben der sie beherbergenden Gemeinschaft angewiesen waren oder in Familie und Haushalt lebten, waren und sind eine wesentliche Stütze des tibetischen Buddhismus.

Einige Yogis waren Vegetarier, andere hielten am üblichen Ernährungsplan mit Fleisch fest. Jene Lehrer:innen, die in einer Familie lebten, bestellten auch das Land und sorgten für das Einkommen, wie etwa Marpa, der Übersetzer, der einen der berühmtesten Yogis Tibets, Milarepa, unterwies und ausbildete. In Tibet wurde in der Regel Fleisch gegessen, denn der karge Boden und die extreme Witterung Tibets lassen nur wenig Gemüse und Getreide gedeihen. Doch es gab und gibt auch in dieser Tradition deklarierte Vegetarier, die dem Tötungsargument für Nahrungszwecke gegenüber die Gewaltlosigkeitsmaxime ins Treffen führen und ihr Leben lang, auch unter den kargen Bedingungen Tibets, an diesem Fleischverzicht festhalten.

## 2 Sinnliche und geistige Eindrücke, die angenehme, unangenehme, oder neutrale Gefühle verstärken

*„Der Bewusstseinsdruck ernährt die 3 Arten der Gefühle [un-/angenehm, neutral]“ (Nyānatiloka 1999 [1952], 18).*

*„Ihr Leute von Dingri: Die vollkommenste Nahrung ist der Genuß des höchsten Geschmacks von Samadhi; hierin gibt es kein Leid des Hungers!“ (Padampa Sangye 1991, Vers 43)*

Was wäre Nahrungsaufnahme ohne das damit einhergehende sinnliche Erleben? Über den reinen Nährwert der zubereiteten Nahrung hinaus sättigt uns die Ästhetik der Zubereitung. Das Anschauen dessen, was wir essen (werden), entscheidet bereits darüber, ob wir wirklich „satt“ werden oder ob wir bloß den Körper am Leben erhalten. Abgesehen von der physischen Ernährung sind diese sinnlichen und geistigen Eindrücke eben Nahrung



für Sinne und Geist. Was wir sehen, hören, riechen, schmecken und spüren können, regt unser Bewusstsein an. Nicht nur Speisen selbst sind also sinnliche Nahrung, sondern auch der Anblick einer Landschaft, der Geruch von Erde, der Geschmack frischer Kräuter, das haptische Erlebnis, einen Baum zu berühren.

## Nahrung für Sinne und Geist

Bei alledem entstehen Bewertungen (unangenehm, angenehm, neutral) hinsichtlich der Erfahrung, die wir mit den Sinnen gemacht haben, und diese führen zu Begehren nach dem Angenehmen und zur Ablehnung des Unangenehmen. Diese Bewertungen finden ihren Platz im großen „Speicher“ (*samskara*) unserer Vorstellungen, unseres Weltbildes, und werden bei Bedarf verglichen, ergänzt oder ersetzt. Aus diesem gespeicherten Material leitet sich auch unser willentliches Handeln ab, das absichtlich oder unabsichtlich *karma* (Sanskrit: Tat, Handlung), also Ursache, ist und folglich ein Ergebnis erzeugt. Wenn die Speise wohlschmeckend war, wollen wir mehr davon, wenn sie nicht geschmeckt hat, wollen wir sie beim nächsten Mal vermeiden. Diese Bewertungen verstärken unsere Anhaftung an angenehme Erfahrungen und unsere Abneigung gegen unangenehme Erfahrungen. Beide Erfahrungen sind aber lebenslang immer wieder vorhanden, und dieses nicht enden wollende Auf und Ab von Angenehmem und Unangenehmem bezeichnet Buddha als *dukkhata* (leidhaft, mangelhaft, unvollkommen), eine grundlegende Eigenschaft von *samsara*, dem Kreislauf der wiederkehrenden Erfahrungen, Kreislauf des Leidens, Kreislauf des Werdens und Vergehens. In der Lehre des Buddha wird geübt, dieser Tendenz zur Bewertung mit Gleichmut (*upekkha*) – keinesfalls mit Gleichgültigkeit zu verwechseln – zu begegnen, also gleichen Gemüts hinsichtlich des Angenehmen wie des Unangenehmen zu verweilen.

## Ein Übungsweg zum großen Ziel des Loslassens

*Dukkha* nimmt eine prominente Stelle in der Lehre des Buddha ein, es stellt die erste Wahrheit dar: Das Leben wird als leidvoll, mangelhaft und unvollkommen erfahren. Nun stellt sich die Frage nach dem Grund für dieses Leiden und diese Erfahrung des Mangels. Dies führt zur zweiten Wahrheit, nämlich derjenigen, dass der Grund für diese Erfahrung des Mangels die Gier, das Anhaften, das Verlangen (*trnsa*: Durst, Lechzen) nach „mehr“ sei. Diesem Verlangen kann nur durch Loslassen, Aufhören (*nirodha*) beige-

kommen werden, es jemals zu befriedigen wird nicht gelingen. Das Loslassen oder „Verlöschen“ der Gier kennzeichnet nun die dritte Wahrheit: *nirvana* (verlöscht, gestillt, gelöst). Dieses große Ziel des Loslassens ist aber nicht sofort zu erreichen, es bedarf des Übungsweges, bis all die Anhaftungen und Gewohnheiten durchschaut und losgelassen sind. Diesen Weg (*marga/magga*) beschreibt die vierte Edle Wahrheit. Dann erst schmecken wir *samadhi*, die köstliche Selbst-Vergessenheit.

### 3 Geistige Willensäußerungen, die Karma erzeugen: das Opfer und das kultische Mahl

„Der geistige Wille (→ Karma: Handlung) ernährt [züchtet, verursacht] die Wiedergeburt.“ (Nyānatiloka 1999 [1952], 18)

„Ihr Leute von Dingri: Ursache und Wirkung, das Heranreifen der Handlungen, ist wirklich gewiß; haltet euch von negativem Handeln zurück!“ (Padampa Sangye, Vers 12)

Die Reform der vedischen Tieropfer zugunsten von „Opferkuchen“ aus Getreide, die kein Blut zur „Aktivierung“ des Opfers benötigten, ist dem Buddha zu verdanken. Die wahrhafte Überwindung des Blutopfers gründet in der Frage, wie aus dem Leid anderer ein Wohl für mich entstehen soll. Im Kontext der vedischen Kultur, in welcher Nahrungsopfer – sowohl im Sinne der Gastfreundschaft als auch im religiösen Sinne – sehr wichtig waren, ist es nicht verwunderlich, dass Äquivalente auch in den buddhistischen Traditionen zu finden sind (vgl. Dahlke 1960, 258–264).

#### Das Darbringen von Opfern an den Buddha ist ein rein symbolischer Akt.

Während das Opfer ursprünglich der Besänftigung der Götter oder Dämonen diente oder als Dank für eine gute Ernte dargebracht wurde, ist das Darbringen von Opfern an den Buddha ein rein symbolischer Akt. Der Buddha ist nicht woanders, er ist kein Gott, dem mit einem Opfer gedient wäre, sondern Buddha ist ein Bewusstseinszustand des Erwachens, und die Gabe ist eine Erinnerung an die jedem fühlenden Wesen innewohnende Fähigkeit, diesen Zustand ebenfalls verwirklichen zu können.

Die Gabe ist aber zugleich eine Tat (*karma*) und zwar eine positive oder heilsame Tat, die wiederum positives oder heilsames *Karma* zur Folge hat. Somit wird hier die alte Tradition des Opfern unter anderen Vorzeichen fortgesetzt, zur Grundlegung des eigenen spirituellen Fortschritts, aber diesmal nicht mit fremder Hilfe (durch Götter) oder auf Kosten des Lebens anderer Wesen (der Tiere), sondern im Bewusstsein der eigenen Tat und im Vertrauen auf die Auswirkungen einer solchen Tat. Ohne eigene Anstrengung hinsichtlich der Meditation und Achtsamkeit bleibt diese Handlung allerdings ohne befriedigendes Ergebnis, denn ein wenig geschulter Geist bekommt gar nicht mit, dass und inwiefern sich etwas am eigenen Verständnis geändert hätte.<sup>13</sup>

### Die tägliche Versorgung der Sangha erfolgt durch die Laiinnen.

In den buddhistischen Traditionen nicht nur des Theravada waren und sind zu bestimmten Zeiten (Vollmond, *Vesakh* ...) gemeinsame Feste der Ordinierten mit den Laien und Laiinnen üblich. Dabei kommen den Lai:innen die Zubereitung der Nahrung und das Mitbringen von Opfergaben zu, während die Ordinierten den Segen spenden und das Ritual der geistigen Vermehrung ausführen. Die tägliche Versorgung der Sangha, vor allem hier im Westen, erfolgt durch die Laiinnen, die in den buddhistischen Zentren das Essen für die Sangha vor Ort zubereiten und dann vor Mittag (bevor die Sonne ihren Zenit erreicht) den Mönchen mit den entsprechenden Gesängen und Rezitationen darbieten, die diese Devotion mit dem nötigen Respekt annehmen. Deren Aufgabe ist allerdings, der Gemeinde auch in der Fremde Halt und Zuversicht in Form der Lehre Buddhas zu vermitteln. Danach erst teilen die Laiinnen den Rest der dargebrachten Speisen untereinander und auch mit anderen Gästen.<sup>14</sup> Die Handlung des Zubereitens und Darbringens ist die Praxis für die Laiinnen.

*Dana*, Großzügigkeit, erstreckt sich aber nicht nur auf die Sangha, sondern auch auf alle Bedürftigen und speist sich aus Mitgefühl (*karuna*), der „Caritas“ der Buddhist:innen. Das Leid der anderen zu mindern, vermittelt doppelte Freude: für die Geber:innen und für die Beschenkten.

<sup>13</sup> „While bhikkhus/bhikkunis are expected to exhibit an exceptional degree of self-control, the general ethic of careful diligence (*appamāda*) and attentiveness (*sakkaccaṃ*) is also a disposition that pious lay persons are expected to cultivate.“ (Fiorucci 2019, 77)

<sup>14</sup> Das durfte ich als Vertreter der Buddhistischen Religionsgesellschaft in Graz mehrfach erleben.

### 4 Bewusstsein als ursprünglicher Zustand von Geist und Körper

„Das Bewusstsein ernährt das Geistige und Körperliche im Augenblick der Wiedergeburt.“ (Nyānatiloka 1999 [1952], 18)

15 „‘Buddhism’ per se is only peripherally concerned with behavioral matters, and is instead ultimately concerned with the workings of the mind.“ (Fiorucci 2019, 70)

16 Als *kalyana-mita*, tib. *Rinpoche*, edler Freund, wird „ein in der Lehre erfahrener und an Jahren gereifter Mönch“ bezeichnet (vgl. Nyānatiloka (1999) [1952], 94).

Der Wunsch (*samskara*, karmische Bedingungen) nach Wiederverkörperung füttert das Bewusstsein mit Daseinsdurst, was zur Wiedergeburt führt. Dies gilt aus buddhistischer Sicht als leidvoll und nicht wünschenswert. Diese „geistige Nahrung“ erzeugt mehr Schaden als Nutzen und ist daher aufzugeben. Für Praktizierende gilt es, diese Nahrung zu meiden und das Verlangen zu überwinden. Die heilsame geistige Nahrung gewinnen Praktizierende aus Meditation und Kontemplation. Nur die Praxis der Meditation führt zur Erfahrung, die den Durst löschen (*nirvana*) kann.<sup>15</sup>

Hier ist die Gelegenheit, sich der zeitgenössischen Praxisgemeinschaft zuzuwenden, die bisher nicht ausreichend erforscht ist. Sangha wird heute zu meist als die Gemeinschaft aller Praktizierenden verstanden. Lehrer:innen, Gurus, Lamas, Meister:innen werden als „Vorbilder“ und „Edle Freunde“ (*Rinpoche*)<sup>16</sup> betrachtet. Das Essverhalten entspricht überwiegend der landesüblichen Kultur. Vegetarismus oder Veganismus ist unter Buddhist:innen verbreitet, aber keineswegs verpflichtend. Diätetische Vorschriften für die Lehrer:innen werden gemäß den Traditionen und Rezepten eingehalten, gelten aber nur unter bestimmten Umständen (nach besonderen Erklärungen und Einweihungen) auch für Lai:innen.

Für die Lai:innen gilt es aber auch während des Essens die bereits erwähnte Geisteshaltung und Übung beizubehalten: Mäßigung, Achtsamkeit, Aus-



Abb. 1: Enso (Kreis)

„Mit dem Kosmos eins sein“

Foto: Michael Aldrian

dauer, Wahl der Nahrung nach ethischen, ökologischen und gewaltlosen Gesichtspunkten. Im Alltagsleben westlicher Laiinnen und Laien etabliert sich buddhistische Praxis als nach Kräften gelebte Ethik und Sichtweise.

### Fazit

Nahrung ist so elementar, dass jedes Lebewesen ihrer bedarf. Dieser Umstand hat in allen Kulturen zu einer gewissen kultischen Erhöhung des Mahls geführt. In manchen Fällen wird einem göttlichen Wirken gehuldigt, in anderen den entsprechenden Geistern der Natur. Für Buddhist:innen ist die Würdigung der Speise Teil der Praxis.

Die buddhistische, ganzheitliche Sicht auf Nahrung bezieht sich nicht nur auf den Erhalt des Körperlichen, sie umfasst auch die Sinne und das Bewusstsein. Ohne den Bezug zu Herkunft, Entstehung, Verteilung und Zubereitung bleibt die Nahrung bloßes „Essen“. Der geistige Nährwert entsteht erst durch das Vergegenwärtigen der wechselseitigen Abhängigkeit alles Lebendigen voneinander und von den Kreisläufen der Natur und der Elemente.

Der äußere Aspekt der Praxis ist die Erinnerung an die Bedingungen des Entstehens der Zutaten und der Abhängigkeit alles Lebendigen voneinander. Der innere Aspekt ist die Meditation über die Aufnahme und Verteilung von Lebensenergie (*Prana*), der Vergeistigung der Nahrung. Achtsames Essen verstärkt Sättigung und Entspannung.

### Literatur

Dahlke, Paul (Hg.) (1960), Buddha. Die Lehre des Erhabenen, München: Goldmann (Gelbe Taschenbücher 622/623).

Fiorucci, Anthony (2019), Food Fights and Table Manners. Food, bodies and ideology in the dana-encounter of Pali Buddhism, Master's Thesis (revised), History of religions, Stockholm University.

Keown, Damian (2003), Lexikon des Buddhismus. Übers. v. Karl-Heinz Golzio, Düsseldorf: Patmos.

Nyānatiloka (1999) [1952], Buddhistisches Wörterbuch, Stammbach-Herrnschrot: Beyerle & Steinschulte, 5. Aufl.

Padampa Sangye (1991), Die hundert Verse an die Leute von Dingri. Hg. v. Karme Tschö Ling. Übers. v. Tina u. Alex Draszczyk, Wien: Selbstverlag.

Ricard, Matthieu (2015) [2014], Plädoyer für die Tiere, München: F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung (nymphenburger).

Seneviratne, H. L. (1992), Food essence and the essence of experience, in: Khare, R. S. (Hg.), *The Eternal Food. Gastronomic Ideas and Experiences of Hindus and Buddhists*, Albany: State University of New York Press, 179–200.

Shabkar, Tsodruk Rangdrol (2012) [2004], *Nektar der Unsterblichkeit. Buddhistische Unterweisungen, weshalb wir Tiere nicht essen sollten*, Gutenstein: Sequoyah.

Thich, Nhat Hanh (1995), *Lächle deinem eigenen Herzen zu. Wege zu einem achtsamen Leben*, Freiburg i. Br.: Herder (Spektrum 4370).

Uchiyama, Kosho (2007), *Zen für Küche und Leben. Tenzo Kyokun, Anweisungen für den Koch von Zenmeister Dogen*, Frankfurt a. M.: Angkor.

**Mag. Michael Aldrian**, geb. 1965, Abschluss in Philosophie, Erwachsenenbildung und Sozialpädagogik (1995); Studium buddhistischer Schriften und Praxis bei Dr.<sup>in</sup> Andrea Loseries-Leick (1991–2002) in Graz; Aufenthalte in mehreren europäischen Tempeln unterschiedlicher Traditionen, in der Hauptsache tibetischer Buddhismus in seiner nicht-sektiererischen Form (Ri-me). Übernahme des Religionsunterrichts von Dr.<sup>in</sup> Loseries-Leick (seit 2004). Begleitung spiritueller Feste zwischen Geburt und Tod (seit 2008). Repräsentanz für Steiermark (seit 2013), Vorsitz der Buddhistischen Gemeinde Österreichs (seit 2014).

E-Mail: michael.aldrian(at)chello.at