

Über die Art der Ernährung

Unter den Hindus ist vegetarische Nahrung sehr hoch angesehen. In vielen Provinzen sind Fisch und Fleisch ein Tabu für große Teile der Bevölkerung. Pflanzliche Kost ist unschuldiger. Vegetarische Ernährung entspricht dem Ideal der Gewaltlosigkeit und wird daher als moralisch angesehen. Tierische Nahrung impliziert eine Zerstörung des Lebens. Und das wichtigste ist, dass pflanzliche Nahrung der Spiritualität förderlicher ist als tierische. In der vorbuddhistischen Zeit war ein solches Bestehen auf vegetarischer Nahrung jedoch nicht sichtbar. Tatsächlich hat eine Upanischade ausdrücklich zu Rindfleisch geraten, um einen Sohn mit spiritueller Neigung hervorzubringen. Es sind hauptsächlich die Einflüsse der Lehren des Jainismus und Buddhismus, welche für den gegenwärtigen starken Vegetarismus in Indien verantwortlich sind. Doch ist ein solches Beharren notwendig und gesund? Wenn ja, inwieweit?

Betrachtet man die Ernährungsfrage in Bezug auf den gewöhnlichen Menschen, so muss man sich immer vor Augen führen, dass Nahrung zwei sich unterschiedlich auswirkende Kräfte hat: Stärke zu verleihen und Ausdauer. Stärke und Ausdauer sind zwei völlig verschiedene Dinge. Stärke hängt von der Muskelgröße ab, wogegen Ausdauer von der Beschaffenheit des Blutes abhängt. Es gibt bestimmte Nahrungsmittel, die vorwiegend dem Muskelaufbau dienen – die tierischen. Andere Arten von Nahrungsmitteln, vegetarische naturgemäß, halten das Blut von müdigkeitserregenden Säuren frei. Es wurde befunden, dass Müdigkeit meist durch ein Übermaß an Säure im physischen System bedingt ist. Dieses Übermaß wird größtenteils durch tierisches Essen hervorgerufen. Dadurch wird ersichtlich, dass die Arten der Nahrung, die Hindus gewöhnlich zu sich nehmen, am besten dafür geeignet sind, sie mit der Kraft der Ausdauer zu versehen. Und – Gott weiß – sie haben viel auszuhalten. Aber ist reines Durchhaltevermögen ausreichend? Wir sind diesen Weg seit Jahrhunderten gegangen. Wir sind Meister in der Kunst des Leidens und des passiven Widerstandes. Aber das ist nicht ausreichend im weltlichen Leben. Hier ist auch körperliche Stärke unbedingt

notwendig. Was der gewöhnliche Mensch will ist eine ausgeglichene Kombination aus Stärke und Ausdauer. Eine rein vegetarische Kost ist daher für uns nicht genug. Es mag eine vorherrschende Stellung von Gemüse in unserem Essen geben, aber es muss auch aus genügend Fleisch bestehen. Eine andere wichtige Erwägung ist die, dass eine rein vegetarische Ernährung nur genug Nährwert besitzt, wenn sie aus genügend Milch oder Milchprodukten wie Butter, etc. besteht. Aber Milch ist kostspielig. Eine gute, nahrhafte vegetarische Ernährung ist viel teurer als eine nahrhafte mit Fleisch. Unter diesen Umständen sollte daher Fleisch in die Mahlzeit des durchschnittlichen Inders miteinbezogen werden.

Bezüglich der Frage der Gewaltlosigkeit beim Essen muss der durchschnittliche Mensch, der auf vielerlei Weise voller Gewalt ist, nicht unnötig zimperlich sein. Lasst ihn Stärke entwickeln, er könnte so viel eher seinen Mann stehen und wäre wirklich in der Lage, Gewaltlosigkeit zu praktizieren. Gegenwärtig ist es Scheinheiligkeit. Und tötet er denn nicht, wenn er Pflanzen isst?

Soweit in Bezug auf die Ernährung des durchschnittlichen Menschen. Doch unser Hauptaugenmerk gilt der Ernährung des spirituell Strebenden. Welche Art der Nahrung sollte er zu sich nehmen? Sollte er Fleisch wählen oder nur von Gemüse leben? Allgemein hat die Erfahrung gezeigt, dass fleischlose Kost äußerst hilfreich für ein spirituelles Leben ist. Diejenigen, deren Leben aus reiner Kontemplation besteht, tun gut darin, ausschließlich vegetarische Kost zu sich zu nehmen. Essen bestehend aus Milch wäre noch besser. Solche Nahrung stimuliert die Leidenschaften nicht. Dabei schafft sie ein beherrschtes und ruhiges Gleichgewicht in den körperlichen Elementen. Bei Gemüse müssen starke Sachen wie Zwiebel, Chili und andere Gewürze, oder saure Früchte und Grüngemüse gemieden werden. Ramakrishna sagte oft, dass man tagsüber ein volles Mahl, abends jedoch nur ein spärliches zu sich nehmen sollte. Gelegentlich ist Fasten körperlich wie geistig sehr hilfreich, besonders

wenn der Tag in spiritueller Kontemplation verbracht wird.

Aus dem bisher gesagten über die Ernährung des spirituell Strebenden darf nicht gefolgert werden, dass er nicht auch Fleisch essen kann. Das oben gesagte sind nur allgemeine Anweisungen. Es gibt Ausnahmen. Wenn jemand im Streben auf sein spirituelles Ideal hin körperliche Arbeit verrichten muss, sollte er stärkende Nahrung zu sich nehmen, weil es für ihn eine Notwendigkeit ist. Dann ist da noch die Frage des Temperaments. Spirituell nehmen nicht alle Strebenden die gleiche Haltung ein. Es gibt welche mit einer eher heroischen Wesensart. Tierische Nahrung schadet ihnen nicht im Geringsten, weil sie im Einklang mit ihrer Natur steht. Sogar spirituell Strebende sollten daher die Frage der Ernährung individuell für sich beantworten können, jeder entsprechend seinem Temperament

und Bedürfnissen. Der Ausspruch von Rama-krishna sollte aber keinesfalls vergessen werden: Wenn ein Mensch gottergeben ist und er Rindfleisch isst, ist er viel größer und besser als jemand, dem es an Hingabe fehlt während er nur Reis und Butter zu sich nimmt. Nahrung hat Menschen noch nie spirituell gemacht. Sie ist eine Hilfe oder ein Hindernis, das ist alles. Aber sie ist nicht das Wesentliche selbst. Die wesentliche Sache, das einzige was zählt, ist ein starker Eifer, die Wahrheit zu erkennen. Haben wir ihn, kann uns kein Essen davon abhalten. Haben wir ihn nicht, wird uns kein Essen behilflich sein.

SWAMI ASHOKANANDA

Aus: SPIRITUAL PRACTICE XIV
ADVAITA ASHRAMA, KALKUTTA

Wir sollten Ernährung nicht zu einer Religion machen. Es geht nicht darum, was du oder jemand anderes glaubt. Es geht darum, vernünftig zu essen.

Sadhguru