



Veganismus

Gewaltlosigkeit praktizieren

Yoga und Veganismus gehören zusammen. Und: Die beste Ernährung für einen Yogi ist frei von jeglichen Tierprodukten. Sind das nur provokative Behauptungen oder steckt mehr dahinter? Ein paar Antworten.

■ Text: Angela Croce*

In der Welt des Yoga gibt es Menschen mit den verschiedensten Einstellungen. Freiheit ist ein Wort, das im Yoga gelebt wird. Das gilt auch beim Essen. Viele Yogis ernähren sich von Fleisch, Fisch. Die weltbekannte Yogalehrerin **Ana Forrest** soll sogar jagen. Andere Yogis ernähren sich vegetarisch; **Pattabhi Jois**, einer der grossen Yogameister und Gründer des Ashtanga-Yoga, empfahl eine vegetarische Diät. Wiederum andere leben vegan.

Zwei bekannte Yogis, **David Life** und **Sharon Gannon** (die Gründer des Jivamukti Yoga, siehe Foto nebenan), postulieren die vegane Ernährung aus zwei Gründen: Sie sei nicht nur gesund für Menschen, sondern auch ein Segen für den Planeten Erde. Sharon Gannon erklärt in ihrem Buch «Yoga and Vegetarismus» ihre These und stützt sich dabei vor allem auf das **Yoga Sutra** von **Patanjali**. Das Yoga Sutra ist ein Ursprungstext, der klassische Leitfaden des Yoga.

Ein uraltes Mantra aus den Veden – die uralte philosophische Grundlage des Yoga – lautet: *Lokah Samastah*

Sukhino Bhavantu (Mögen alle Lebewesen überall glücklich und frei oder in Harmonie leben). Mit Lebewesen sind neben den Menschen auch Tiere gemeint.

Yoga – grenzenlose Liebe

David Life beschreibt den Zustand des Yoga als grenzenloses Glück, Verbindung und bedingungslose Liebe. Er sagt: «Das grösste Hindernis für Yoga ist, wenn

wir andere als «andere» wahrnehmen und nicht als Teil

von uns selber.» Was wir in der Welt um uns herum sehen, ist ein Spiegelbild dessen, was wir in uns tragen.

Wenn wir nach diesem Mantra leben möchten, sollten die Tiere nicht mehr im Zoo oder im Zirkus gehalten werden, um uns zu amüsieren, noch sollten sie in Schlachthäusern eingesperrt werden, wo ihnen Freiheit und Leben genommen wird.

Laut dem Yoga Sutra von Patanjali finden wir weitere Hinweise, dass die «richtige» Ernährung für einen Yogi

aus pflanzlicher Basis bestehen sollte. Diese unterstützt nicht nur seine Praxis, sondern auch seinen spirituellen Prozess. Das Yoga Sutra beschreibt, wie wir den Zustand des Yoga oder der Erleuchtung erreichen können. Dabei ist die Rede von den **Yamas** (2.30), Enthaltung, Selbstkontrolle. Die Yamas sind eine Art Verhaltenskodex, der fünf Regeln enthält.

1. Ahimsa, Gewaltlosigkeit. Es ist das erste Yama, das vom Fleisch- und Fischkonsum abrät. Ohne Gewalt und Freiheitsentzug gibt es kein Fleisch. Weiter steht im Yoga Sutra: *Ahimsa pratishayam tat samnidhau vaira tyagah.* – Ist die Gewaltlosigkeit einmal beständig, ist Feindseligkeit

obsolet (2.35).

«Veganismus ist ein Segen

für den Planeten Erde.»

Das ist eine Erklärung der Wirkung von diesem Yama.

Der Yogi erreicht eine höhere Stufe des Glücks, wo er keine Gewalt erlebt.

2. Satya, Wahrheit. Ex-Beatle Paul McCartney hat auf Youtube ein Video veröffentlicht mit dem Titel: «If slaughterhouses had glass walls everyone would be vegetarian» (Wenn Schlachthäuser Glaswände hätten, wären alle Vegetarier). In diesem Video werden Bilder aus Schlachthäusern gezeigt, die geheim gemacht

wurden. Es geht um Gewalt, Dreck, Aggression. Und um eine bewusste oder unbewusste Verdrängung.

Weiter steht: *Satya pratisthayam kriya phala srayatvam*. – Wer fest in der Wahrnehmung der Wahrheit gegründet ist, dem gehen die eigenen Aussagen und Handlungen stets in Erfüllung (2.36). Ein Yogi möchte Leute berühren und inspirieren, und laut Patanjali sind die eigenen Wörter kraftvoll und magnetisch, wenn jemand fest in der Wahrheit gegründet ist.

3. Asteya, Nicht-Stehlen. Milch, Fell, Wolle, Honig und viele andere Tierprodukte sind für die Tiere vorgesehen. Der Mensch fühlt sich berechtigt, sich zu bedienen und oft wird das Tier missbraucht, damit es seine Produkte liefern kann.

«Ohne Gewalt gibt es kein Fleisch.»

Asteya pratisthayam sarva ratno pasihanam – Ist Nicht-Stehlen beständig, wird aller Reichtum vorhanden sein (2.37). Der Yogi strebt nach Fülle, nicht nur im materiellen, sondern auch im spirituellen Sinn. Dieses Yama bringt ihn laut Patanjali näher zu dem Gefühl von Erfüllung in seinem Leben.

4. Brahmacharia. Wörtlich übersetzt heisst das: Das Verhalten, durch das man Brahman, das Absolute, erreicht.

Viele Zuchttiere werden, damit sie Fleisch und Milch liefern, missbraucht. Einer Milchkuh wird der Arm des Tierarztes oder des Bauern in die Vagina eingeführt, um die Samen des Stiers einzuspritzen. Wenn sie das Junge gebärt, wird es ihr nach Stunden oder Tagen weggenommen. Der Produktion wird alles untergeordnet, die Aufzucht, aber auch die Leistung. Früher gab eine Kuh im Normalfall 7 bis 10 Liter Milch pro Tag, heute sind es 35 Liter oder mehr.

Brahmacarya pratisthayam virya labbah. Wenn der Yogi sexuelle Energie respektiert und weise anwendet, wird er Gesundheit und Stärke erlangen (2.38).

5. Aparigraha, Gier. Der Mensch nützt Tiere aus, weil er Profitmaximierung betreibt. Bei steigendem Einkommen ergeben sich viele Leute dem Konsum. Übervolle Kühlschränke und Lagerhäuser in industrialisierten Ländern zeugen davon. Dies kann gemäss dem Feng-Shui-Prinzip zu Energie-Blockaden führen, welche die Gesundheit oder das Wohlbefinden gefährden können.

Auch ist diese Kauflust oft ein Grund für Stress. Der Mensch ist so davon abgelenkt, dass er vergisst, wer er wirklich ist und weshalb er auf dieser Erde ist.

Aparigraha sthairye janma katharhta sambodbah. – Ist Mässigung bestän-



Einige Yogis sagen, sie kämen dank veganer Ernährung tiefer in die Asanas hinein und verstünden die Yogalehre besser.

Noch einmal ein Zitat Patanjalis aus dem Yoga Sutra: *Sthira sukham asanam* (2,46). Dieser Satz heisst, dass sich eine Yoga-Stellung, aber auch die Verbindung zu allen Lebewesen und zur Mutter Erde stabil und glücklich anfühlen sollte. Durch die vegane Ernährung kann ein Mensch eine friedlichere und glücklichere Beziehung sowohl zu den Tieren als auch zu dem Planeten Erde etablieren.

«Go vegan», sagt ein Motto unter Veganern. Auf jeden Fall scheint sich dieses Motto mehr und mehr zu verbreiten. Besonders in Metropolen werden immer mehr vegane Restaurants eröffnet oder es wird vegane Kost angeboten, wie etwa in den bekannten vegetarischen Restaurants Hiltl und Tibits.

Vegane Kochbücher vermehren sich rasant. Darin, zum Beispiel in «Simple Recipes for Joy» von Sharon Gannon, ist von cremiger Kokosnuss-Zucchini-Suppe bis zum Schokolade-Mousse alles zum Nachkochen bereit.

.....
*Die Autorin ist Yogalehrerin in Zürich.
www.yogaforlife.ch

dig, entsteht Wissen über das Ziel des Erden-Lebens (2.39).

Nutztiere haben Hunger

Diese Empfehlungen stammen aus alten Zeiten, aber es gibt auch Argumente aus der heutigen Zeit. Stichwort Umweltschutz: So stellt eine Studie der Welternährungsorganisation FAO fest, dass die Nutztierhaltung eine der Hauptursachen für die bedrohlichsten Umweltveränderungen darstellt: Erderwärmung, Erosion, Luft- und Wasserverschmutzung, Verlust der Artenvielfalt. Sie verursacht mehr als 18 Prozent der treib-

hauswirksamen Emissionen, d.h. mehr als alle Transportmittel auf diesem Planeten (Autos, Lastwagen, Flugzeuge usw.) zusammen.

Allein in den USA werden mehr als 80 Prozent des angebauten Mais an Tiere verfüttert, die für den Verzehr gezüchtet werden. Beim Hafer sind es gar 95 Prozent. Die Rinder dieser Welt verbrauchen ebenso viel Nahrung, wie 8,7 Milliarden Menschen an Kalorien zu sich nehmen müssten – mehr als die gesamte menschliche Bevölkerung. Das heisst, dass man mit diesem Getreide theoretisch den Welthunger beseitigen könnte.