

Was Nonnen, Mönche und Gelehrte sagen

Die Liste der vegetarisch und vegan lebenden Nonnen, Mönche und Gelehrten ist lang und bedeutend. Die folgenden bemerkenswerten Buddhist*innen sind entweder DVA-Mitglieder oder extrem förderlich für die DVA und ihre Aufgabe.

"Ich habe es immer vorgezogen Vegetarier zu sein, seit dem ich Buddhist geworden bin. Wenn man diese tiefe Qualität des Mitgefühls hat, dass man nicht will, dass andere leiden, und man weiß, dass entweder das Bestellen von Fleisch oder der Verzehr von Fleisch auch die grausame Aufzucht und das Schlachten von Tieren mit sich bringt, dann würde man aus Mitgefühl die vegetarische Lebensweise annehmen." (*Ehrwürdiger Bhikkhu Bodhi*)

"Ich bin entschlossen, nicht zu töten, nicht zuzulassen, dass andere töten und keinen Akt des Tötens in der Welt, in meinem Denken und in meiner Lebensweise hinzunehmen." (*Thich Nhat Hanh*)

"Nachdem ich die Schlachtung eines Tieres miterlebt habe, weinte ich und legte ein Gelübde ab, diesem eine Stimme zu geben." (*Ehrwürdige Geshe Phelgye*)

"Unser größtes Übel ist derzeit, dass wir jeden Tag in eine Fehde mit Tieren verwickelt sind, wie das Töten und Verzehren von Fisch, Garnelen, Krabben etc. Erst wenn wir eines Tages krank werden oder wenn wir um unser eigenes krankes oder sterbendes Kind trauern, erkennen wir den Schmerz, den Tiere ertragen müssen." (*Meister Hai Tao*)

"Tiere sind meine Freunde und meine Freunde esse ich nicht." (*Jetsunma Tenzin Palmo zitiert George Bernard Shaw*)

"Wenn man Fleisch nimmt, verstößt es gegen die Gelübde, die man ablegt, wenn man Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nimmt. Denn wenn man Fleisch nimmt, muss man einem Wesen das Leben nehmen. Also habe ich es aufgegeben." (*Chatral Rinpoche*)

"Um Mitgefühl zu üben, um liebevolle Güte (Metta) zu üben, um die Freude am Leben zu schätzen und zu entwickeln... rein aus Gewissensgründen dachte ich, es wäre viel besser, wenn ich Vegetarier würde." (*Ehrwürdiger Henepola Gunaratana*)

Mitfühlende Rezepte

Viele Menschen sind überrascht und erfreut über die Vielfalt an erhältlichen Lebensmitteln, die nicht tierischen Ursprungs sind. Du kannst Tausende von einfachen, leckeren Rezepten - wie auch Feinkost - online und in einer großen Anzahl von tierfreundlichen Kochbüchern finden.

Eine gesunde, pflanzliche, nachhaltige Ernährung, die dem Tierwohl hilft!

Für eine ganzheitliche vegane Ernährung ist es hilfreich sich den veganen Ernährungsteller, herausgegeben von ProVeg e.V., anzuschauen



(Quelle: ProVeg e.V.)

Der Ursprung dieses, von Fachleuten der Harvard School of public health erstellten Ernährungstellers entspricht der bekannten Ernährungspyramide und vervollständigt diese. (Quelle: Harvard T.H. Chan: Healthy Eating Plate + Healthy Eating Pyramid)

Im Wesentlichen sollte, gemäß dieser Ernährungsempfehlung, eine ausgewogene Mahlzeit zur Hälfte aus frischem Gemüse und Obst, einem Viertel aus Vollkorngetreide (Reis, Hirse, Roggen, Dinkel etc.) und einem Viertel aus pflanzlichen Proteinquellen (Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Soja-Produkte wie Tofu und Tempeh) bestehen.

Für eine Vielfalt an ernährungsphysiologisch ausgewogenen aber auch vor allem sehr schmackhaften Gerichten und vielen bunten Rezepten sowie einer Vielzahl an Tipps zur veganen Ernährung findest du auch auf Facebook unter: "Dharma Voices for Animals Germany"

"Dharma Voices for Animals" (Dhamma/Dharma- Stimmen für die Tiere)

"*Dharma Voices for Animals*" (DVA) ist eine gemeinnützige Organisation mit Mitgliedern in über 50 Ländern. Unser Ziel ist es, innerhalb der weltweiten buddhistischen Gemeinschaft ein Bewusstsein für das Tierleid zu schaffen.

Unsere Aktivitäten umfassen:

Ortsgruppen auf der ganzen Welt: Ortsgruppen bringen Gleichgesinnte zusammen und helfen die Aufgabe der DVA voranzubringen. Wir heißen dich herzlich willkommen eine Ortsgruppe in deiner Nähe kennenzulernen!

"Die Tiere und Buddha": Besuche unsere Homepage um diese interessante Dokumentation anzuschauen!

Augen und Ohren: Dieses Programm unterstützt Praktizierende dabei, Veränderungen in ihrem Kloster, Meditationszentrum oder Praxisgruppe durchzuführen!

Engagement: Die DVA ist bereit, sich einzubringen, wann immer das Leiden der Tiere und die Lehren Buddha's aufeinander treffen!

Ernährung: Die DVA bietet Informationen und Unterstützung bei der Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung an.

Sei eine Stimme für die Tiere. Schließ dich uns an!

dharmavoicesforanimals.org

Du findest die DVA ebenfalls auf Facebook und Youtube unter "Dharma Voices for Animals Germany"

Bei Fragen und Anregungen stehen wir dir gerne zur Verfügung: germany@dharmavoicesforanimals.org

Die Unterstützung und Materialien von DVA werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Wenn du unsere Arbeit finanziell unterstützen möchtest, besuche die Spendenrubrik auf unserer Homepage.



Die Tiere und Buddha



**"Alle Lebewesen fürchten die Gefahr.
Das Leben ist allen lieb und teuer.
Wenn jemand dieses bedenkt, wird
er nicht töten oder jemanden töten
lassen"**

(Buddha)

