

EINFACH ESSEN

THICH NHAT HANH

Aus dem Englischen von
Ursula Richard

17 Illustrationen

O.W. BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
»How to eat« bei Parallax Press, Berkeley, California.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ow-barth.de



Deutsche Erstausgabe Februar 2016

© 2014 by Unified Buddhist Church, Inc.

Für die deutschsprachige Ausgabe: © 2016 O. W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

nach einem Entwurf von Debbie Berne

Coverabbildung und Illustrationen innen: Jason DeAntonis

Satz: Abobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29249-5

2 4 5 3 1

INHALT

Einfach essen

7

Betrachtungen zum Essen

95



EINFACH ESSEN

ACHTSAMES ESSEN

Um Achtsamkeit zu entwickeln, tun wir einfach die gleichen Dinge, die wir immer tun – wir gehen, sitzen, arbeiten, essen und so weiter –, doch mit achtsamem Gewahrsein für das, was wir tun. Wenn wir essen, wissen wir, dass wir essen. Öffnen wir eine Tür, wissen wir, dass wir eine Tür öffnen. Mit unserem Bewusstsein sind wir bei dem, was wir tun.

Sie brauchen nur ein klein wenig Achtsamkeit, wenn Sie ein Stück Obst in den Mund stecken, um zu wissen: »Ich stecke ein Stück Obst in den Mund.« Ihr Geist sollte nicht woanders sein. Sind Sie beim Kauen mit Ihren Gedanken bei der Arbeit, so ist das kein achtsames Essen. Achtsamkeit bedeutet, dem Apfel Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken. Das lässt Sie tiefer schauen, und Sie werden schon nach kurzer Zeit

den Samen des Apfels, den schönen Obstgarten,
den Himmel, den Bauern und die Obstpflücker
sehen. In diesem Apfel steckt eine Menge Arbeit.



VON NICHTS KOMMT NICHTS

Schon ein wenig Achtsamkeit lässt Sie erkennen, woher Ihr Brot stammt. Es ist nicht aus dem Nichts gekommen. Es kommt von den Getreidefeldern, der Bäckerin, dem Lieferanten, der Verkäuferin. Doch das Brot ist noch mehr als das. Das Getreidefeld braucht Wolken und Sonnenschein. In der Scheibe Brot ist also auch der Sonnenschein, da sind die Wolke, die Arbeit des Bauern, die Freude, Mehl zu haben, das Geschick der Bäckerin und dann – wunderbarerweise – ist da das Brot. Der ganze Kosmos ist zusammengekommen, damit dieses Stück Brot jetzt in Ihren Händen ist. Es ist nicht sonderlich schwierig, zu dieser Erkenntnis zu gelangen. Sie müssen nur dafür sorgen, dass Ihr Geist Sie nicht länger durch Sorgen, Nachdenken und Planen aus dem gegenwärtigen Moment wegträgt.

IHR KÖRPER GEHÖRT ZUR ERDE

Heutzutage glauben viele Menschen, ihr Körper würde ihnen allein gehören und sie könnten damit machen, was sie wollten. Doch Ihr Körper gehört nicht nur Ihnen. Ihr Körper gehört auch Ihren Vorfahren, Ihren Eltern und zukünftigen Generationen. Er gehört auch der Gesellschaft und allen Lebewesen. Die Bäume, die Wolken, die Erde und alle Lebewesen haben zu Ihrem Körper beigetragen. Wir sollten sorgsam und in dem Wissen essen, dass wir für unseren Körper sorgen, ihn jedoch nicht besitzen.

ESSEN, OHNE UNS IN GEDANKEN ZU VERLIEREN

Normalerweise denken wir, während wir essen. Doch wir könnten das Essen viel mehr genießen, wenn wir dabei nicht denken, sondern uns einfach nur der Nahrung bewusst sind. Manchmal essen wir und merken gar nicht, dass wir es tun. Mit unserem Geist sind wir woanders. Wenn unser Geist nicht bei dem ist, was wir tun, dann schauen wir, aber wir sehen nichts, wir hören, aber wir hören nichts, wir essen, aber wir bekommen vom Geschmack des Essens gar nichts mit. Das ist ein Zustand der Unachtsamkeit. Um wirklich ganz da zu sein, müssen wir unser unaufhörliches Denken anhalten. Das ist das Geheimnis des Erfolgs.

WARTEN, OHNE ZU WARTEN

Wenn wir uns selbst Essen genommen haben und am Tisch sitzen, sollten wir das nicht mit dem Gefühl zu tun, nun warten zu müssen, bis die anderen auch so weit sind. Alles, was zu tun ist, ist, zu atmen und das Sitzen zu genießen. Wir haben noch nicht gegessen, aber wir können bereits Freude und Dankbarkeit empfinden.

Stehen wir im Lebensmittelgeschäft oder im Restaurant in einer Schlange oder warten wir auf die Essenszeit, ist das kein Grund, unsere Zeit zu vergeuden. Wir müssen nicht eine Sekunde lang »warten«. Wir können stattdessen unser nährendes, heilendes Ein- und Ausatmen genießen. Wir nutzen die Zeit, um zu bemerken, dass wir schon bald etwas zu essen haben werden und wir in der Zwischenzeit glücklich und dankbar sein können. Statt zu warten, schaffen wir Freude.

ENTSCHLEUNIGEN

Wenn wir in allem langsamer werden und unser Essen wirklich genießen, wird unser Leben von größerer Tiefe sein. Ich mag es sehr, einfach dazusitzen, still zu essen und dabei jeden Bissen zu genießen. Dabei bin ich mir meiner Gemeinschaft bewusst sowie der vielen mühevollen und liebevollen Arbeit, die in mein Essen eingeflossen ist. Auf diese Weise zu essen nährt mich nicht nur körperlich, es nährt mich auch spirituell. Wie ich esse, hat eine Wirkung auf alles, was ich während des Tages noch tue.

Das Essen ist eine ebenso wichtige Zeit zur Meditation wie das Sitzen oder Gehen. Es ist eine Gelegenheit, die vielen Geschenke der Erde zu empfangen, die mir nicht zugutekommen, wenn ich mit meinem Bewusstsein ganz woanders bin.

Hier ist ein Vers, den ich während des Essens gerne rezitiere:

In der Dimension von Raum und Zeit
kauen wir so rhythmisch, wie wir atmen.
Wir bewahren das Leben unserer Vorfahren,
und eröffnen unseren Nachkommen einen
zukünftigen Weg.

Nutzen wir die Zeit des Essens, um die besten
Dinge, die wir von unseren Verwandten bekom-
men haben, zu stärken und das Kostbarste an
zukünftige Generationen weiterzugeben.