



Achtsamkeit beim Essen

Eine Praxis aus dem Zen-Buddhismus

Die Mahlzeiten als Achtsamkeitsübung nutzen

Im Plum Village, dem Kloster von Thich Nhat Hanh in Frankreich, werden die Mahlzeiten zum Praktizieren von Achtsamkeit genutzt. Während des Essens wird geschwiegen, um ganz präsent im Hier und Jetzt zu sein und sich nur auf das Essen zu konzentrieren: auf das Kauen, auf den Geschmack. Jeder einzelne Löffel bzw. Gabel wird bewusst wahrgenommen, anstatt wie so oft den einen Bissen im Mund noch nicht fertig gekaut zu haben und bereits den nächsten Bissen auf den Löffel zu schieben. Mit der Praxis der Achtsamkeit essen wir langsamer und bewusster und nehmen besser das sich einstellende Sättigungsgefühl wahr. Wenn wir unachtsam essen, nehmen wir oft mehr Nahrung zu uns, als uns guttut.

Während des Essens beobachten wir unsere Gedanken und versuchen, sie zur Ruhe zu bringen. Sobald sie vom Essen abschweifen, kommen wir wieder zurück. Genau das ist das Prinzip in der Meditation. Wir lenken unseren Geist auf ein Objekt, in diesem Fall auf die Mahlzeit. Oftmals essen wir, aber sind mit unserem Kopf ganz woanders. Wir machen uns möglicherweise Sorgen und wundern uns dann, warum wir unsere Nahrung nicht gut verdauen.

Folgender Text wird in Plum Village vor den Mahlzeiten gelesen:

Wir versuchen, unser inneres Radioprogramm an Gedanken, das permanent läuft, zur Ruhe zu bringen. Stattdessen versuchen wir, im Hier und Jetzt zu sein und uns ganz der Nahrung zu widmen und den Menschen, die uns umgeben, ohne uns von Gedanken an die Vergangenheit oder Sorgen für die Zukunft vereinnahmen zu lassen. Lasst uns in der Weise essen, dass Frieden, Freiheit und Brüderlichkeit während der gesamten Mahlzeit da sein können.

Die fünf Betrachtungen* :

- Diese Nahrung ist ein Geschenk des ganzen Universums: sie ist die Frucht der Erde, des Himmels sowie viel Arbeit und Liebe.
- Auf dass wir achtsam leben und essen, um würdig zu sein, diese Nahrung zu empfangen.
- Auf dass wir die Verfehlungen unseres Geistes transformieren können und in Maßen essen.
- Auf dass wir nur Essen zu uns nehmen, das uns nährt und uns vor Krankheiten schützt.
- Wir akzeptieren diese Nahrung, um den Weg des Verständnisses und der Liebe umzusetzen.

* Aus dem Buddhismus sind die fünf Betrachtungen überliefert. Dies ist die Textfassung von Thich Nhat Hanh.

Buchtipp: Thich Nhat Hanh: Achtsam essen achtsam leben:
Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht