

T I S C H V E R S E

1. Denke daran, woher diese Speise kommt und wie viel Arbeit damit verbunden war.
2. Iss soviel, wie du Gutes getan hast.
3. Sieh dich vor, dass du nicht zerstreut oder geizig bist.
4. Wir essen, um gesund zu sein, nicht um zu genießen.
5. Iss, um die Wahrheit zu verwirklichen.

Wir sind uns bewusst, woher diese Speise kommt und wie viel Mühe damit verbunden war.

Unser Wandel bestimmt uns Menge und Maß.

Das Wichtigste ist die Achtsamkeit, die uns hilft, Gier, Hass und Verblendung zu überwinden.

Wir schätzen diese Nahrung, die unseren Geist und Körper formt.

Um unsere Übung für das Heil aller Lebewesen fortsetzen zu können, nehmen wir diese Speise dankbar an.

Nebstehend: Interpretation der japanischen Zen-Tischsprüche in den Sesshin mit Nagaya Roshi.

Oben zu lesen: Interpretation der japanischen Zen-Tischsprüche in den Sesshin mit Prabhasa Dharma Roshi.

“ ISS SOVIEL,

WIE DU GUTES GETAN HAST “

Nachdem ein Teilnehmer im Nagaya-Sesshin zu Roseburg diesen und andere Verse vor der ersten Mahlzeit gelesen hatte, nahm er das Blatt mit den Tischsprüchen, zerriss es, packte seinen Koffer und das Sesshin war für ihn „gegessen“. Hätte er lesen können: „Unser Wandel bestimmt uns Menge und Maß“, wäre er vielleicht noch ein paar Tage länger im Sesshin geblieben.

Die Verse bei Nagaya waren für viele von uns eine Provokation, auch im positiven Sinne. Provozieren heißt ja „hervorrufen“. Wen diese Formulierungen störten, der hatte im Sesshin genug Gelegenheit, zu erforschen, was für ein Ich es ist, das gestört wird.

Demgegenüber erscheinen mir die Verse bei Prabhāsa Dharma wie eine Vertiefung des bei Nagaya Gesagten.

Dass der Strom nicht aus der Steckdose kommt und die Speisen nicht aus dem Supermarkt, wissen wir meist nur theoretisch. Las ich doch in einer kaufmännischen Fachzeitschrift, dass, wenn bei uns der Kaffeepreis erhöht wird, sich dieser gegebenenfalls auch bei Arbeiter/innen in den Kaffeeplantagen erhöhe; allerdings genießen viele von ihnen am Tag nur eine warme Mahlzeit, nämlich eine Tasse Kaffee. Wer davon weiß, dem schmeckt der Kaffee anders. Schon an diesem Beispiel ist zu sehen, dass Waren nicht allein durch normale Arbeit, sondern vielfach bis an die Grenze des Erträglichen „mit viel Mühe verbunden“ - wie es im Tischspruch heißt - zu uns kommen.

Im dritten Tischvers ist in Kurzform der Inhalt des gesamten Buddhismus wiedergegeben: das Verlöschen der Ursachen unseres Leidens, nämlich Gier, Hass und Verblendung, durch Achtsamkeit. Gerade bei den Mahlzeiten zeigt sich, dass ein Mensch so ist, wie er isst.

Weil ich seinerzeit nach der Marmelade gegriffen hatte, ohne sie zunächst dem Nachbarn anzubieten, höre ich noch heute Nagaya Rōshi vor dem ganzen Sangha lautstark tönen: „Sieh dich vor, dass du nicht zerstreut oder geizig bist“.

Achtsamkeit beim Essen habe ich in Höchstform nur einmal erlebt, ausgerechnet in einem Dokumentarfilm über das Geschehen im KZ:

Ein abgehärmter Mann, dessen Alter wegen seines elenden Zustandes nicht mehr abzuschätzen war, aß seine Suppe aus einem verbeulten Blechnapf so langsam und so bedächtig, geradezu fast feierlich in der menschenunwürdigsten Umgebung, dass mir späterhin beim Rezitieren des Tischspruches „Wir schätzen diese Nahrung, die unseren Geist und Körper formt“ seine Gesichtszüge und seine Gesten lebendig in Erinnerung kamen.

Es war bei ihm keine Gier zu sehen, vielmehr tiefe Dankbarkeit, durch diese Suppe einen Tag länger überleben zu können.

„Wir schätzen diese Nahrung“ heißt doch, dass wir Speise und Trank wie einen Schatz empfinden, empfangen und behandeln, so dass uns jedes Mahl, und sei es auch nur an einer Pommesbude, wie ein Fest erscheinen kann – zu vergleichen mit der legendären Tafelrunde des König Artus oder dem letzten Mahl des Nazareners in der Bibel.

Wenn wir uns auf diese Weise im Essen und Trinken einfinden, erleben wir alles, was uns begegnet, als ein hoch zu schätzendes Geschenk, das „unseren Geist und Körper formt“. Wir sind verbunden mit den Dingen um uns herum wie ein Kind mit seiner Mutter. Nicht umsonst hängt das Wort Materie mit dem Stammwort Mater/Mutter zusammen.

„Sieh dich vor, dass du nicht zerstreut oder geizig bist“ gilt nicht nur für die Mahlzeiten.

Und was ist der Zweck des Essens? „Wahrheit verwirklichen“ hört sich zunächst sehr abstrakt an. Die Formulierung des fünften Tischverses in der Version von Prabhāsa Dharma zeigt die Wahrheit eines Zen-Studenten auf: die „Übung für das Heil aller Lebewesen fortsetzen zu können“.

Gäbe es denn im Mahayana-Buddhismus noch etwas anderes als „Gutes tun“, wie die Überschrift dieses Artikels besagt?

Schließlich rezitieren wir im Sesshin: „Jeden Morgen denken wir an Kanzeon, jeden Abend denken wir an Kanzeon (Bodhisattva der Barmherzigkeit, des Mitgeföhls).“