

Die Fünf Betrachtungen

In unserem Zen-Kloster praktizieren wir die traditionelle Eßübung (Gyohatsu). Dabei rezitieren wir verschiedene bis heute in Zen-Klöstern überlieferte Texte.

Einer davon sind die *Fünf Betrachtungen* (Gokan no ge), an dessen deutscher Formulierung ich mitgearbeitet habe. Diesen Text möchte ich im folgenden erläutern, da diese wenigen Zeilen aus meiner Sicht das Thema „Ernährung“ umfassend beleuchten.

Gokan no ge

Mögen wir an unser eigenes Handeln denken und daran, woher diese Nahrung kommt und wie viel Mühe damit verbunden ist.

Mögen wir überlegen, ob wir wahrhaft Gutes getan haben, wenn wir diese Nahrung annehmen.

Mögen wir Gier, Wut und Verblendung umwandeln, indem wir den eigenen Geist zähmen und uns von Unheilhaftem fern halten.

Mögen wir diese Nahrung als eine gute Medizin für unseren Körper zu uns nehmen.

Wir nehmen diese Nahrung an, um den Weg der Weisheit und des Mitgefühls zu gehen.

Mögen wir an unser eigenes Handeln denken Und daran, woher diese Nahrung kommt und wie viel Mühe damit verbunden ist.

Wenn wir „Handeln“ im Kontext der Nahrungsaufnahme betrachten, sollten wir uns unbedingt fragen, ob unser Umgang mit der Nahrung aus gesundheitlicher, ökologischer und ethischer Sicht korrekt und heilsam ist. Konventionell hergestellte Lebensmittel sind in erster Linie Ware, die Profit bringen muss. Gesundheitliche, ökologische und ethische Aspekte werden weitgehend außer Acht gelassen oder ignoriert. Dies trifft auch auf das Verhalten vieler Verbraucher zu. Sie sind in der Regel daran interessiert, ihre Lebensmittel möglichst billig einzukaufen und denken in der Regel nicht an ethische Aspekte in einem größeren Zusammenhang.

...daran denken, woher diese Nahrung kommt und wie viel Mühe damit verbunden ist.

In den Medien wird immer wieder betont, dass in der Welt großer Hunger herrscht. Wenn wir eine Schale Reis oder Scheibe Brot in den Händen halten, sollte uns bewusst sein, woher diese Nahrung kommt. Einfach nur Dankbarkeit dafür auszudrücken, dass wir etwas zum Essen haben und anerkennen, wie viel Mühe hinter der Produktion und Zubereitung der Nahrung steckt, reichen jedoch nicht aus. Wir müssen einen wachen Verstand und eine kritische Haltung pflegen, um in Fragen der Ernährung ethisch

angemessen handeln zu können.

Es gibt mehrere Behauptungen im Zusammenhang mit der Welt-Hungersituation, die auf Unkenntnis und Vorurteilen basieren. Wir sollten noch einmal unvoreingenommen die Frage nach der Ursache des Hungers auf der Welt stellen. Dazu gehört, dass wir uns entsprechend breit informieren und auch die eigenen Vorstellungen und Ansichten kritisch überprüfen.

Eine gängige Behauptung ist die, dass Menschen hungern, weil es weltweit nicht genügend Nahrungsmittel gibt. Damit wird der zunehmende Einsatz von Agrarchemie, Kunstdünger und Gentechnik begründet. Zur kritischen Überprüfung dieser These fordert uns der erste Absatz der Fünf Betrachtungen auf. Auch wenn bei der oben genannten Argumentation harte Zahlen angeführt werden, wonach z. B. ca. 800 Millionen Menschen weltweit nicht genügend zu essen haben und 30 Millionen Menschen jährlich verhungern, müssen wir auch den anderen Standpunkt zulassen, wonach es genug zu essen auf der Welt gibt. Diesem anderen Blickwinkel zufolge hungern Menschen, weil sie arm sind, nicht weil Nahrungsmittel fehlen. Ein Großteil der weltweiten Ernten wird nämlich an Vieh verfüttert, statt sie für menschliche Nahrungszwecke zu nutzen (Informationen aus: Manuel Schneider, *Mythen der Landwirtschaft. Argumente für eine ökologische Agrarkultur*. Schweisfurth-Stiftung. Bad Dürkheim: Stiftung Ökologie und Landbau, 2001)

Wenn die letztere Position stimmt, ist es ein Gebot, Bio-Landwirtschaft und -Erzeugung zu unterstützen, da konventionelle Landwirtschaft mit Chemie uns auf längere Sicht sehr teuer zu stehen kommt, betrachtet man die Folgeschäden aus Umweltbelastung und daraus resultierenden Krankheiten.

*Mögen wir überlegen, ob wir wahrhaft Gutes getan haben,
wenn wir diese Nahrung annehmen.
Mögen wir Gier, Wut und Verblendung umwandeln,
indem wir den eigenen Geist zähmen und uns von Unheilhaftem fern halten.*

Diese beiden Sätze fordern uns auf, beim Essen zu reflektieren, wie wir leben und praktizieren, um die Grundgifte unseres Geistes, Gier, Wut und Verblendung umzuwandeln. Wir sollen aufwachen aus unserer verblendeten Sichtweise bezüglich Angebot und Herkunft unserer täglichen Nahrung. Ziel ist ein heilsamer Umgang mit unseren Lebensmitteln, der Nahrung, Herkunft, Produktions- und Erzeugungsweise und deren Auswirkungen auf den Menschen mitreflektiert. Die Konsequenz für den Alltag ist, möglichst keine unheilsam erzeugten Agrarprodukte und Lebensmittel zu konsumieren.

Mögen wir diese Nahrung als eine gute Medizin für unseren Körper zu uns nehmen.

Jede Nahrung sollte den Charakter einer Medizin haben und auch in dieser Haltung aufgenommen werden, d.h. im Bewusstsein, dass die Nahrung meine Körperzellen direkt mit Energie versorgt und mich am Leben erhält. Nahrung als geschmackvolle Medizin zu verstehen ist lange Zeit selbstverständlich gewesen. In Folge der volkswirtschaftlichen und technischen Entwicklung wurde Nahrung jedoch in relativ kurzer Zeit auf eine Ware reduziert, die in erster Linie mit den Begriffen Angebot und Nachfrage assoziiert wird. Es ist zweifellos der Öko- und Bio-Bewegung zu verdanken, dass mittlerweile ein neues Verständnis herrscht und eine qualitative Sichtweise den früheren, leider immer noch vorhandenen quantitativen Standpunkt abgelöst hat. Vollwertige, ökologisch erzeugte und achtsam zubereitete Nahrung ist echte Medizin für uns. Sie heilt.

Wir nehmen diese Nahrung an, um den Weg der Weisheit und des Mitgefühls zu gehen.

Durch bewusstes Aussprechen dieses Satzes erwachen wir erneut im Vollzug der Nahrungsaufnahme. Wir realisieren, wozu wir leben und wie wir den wahren Sinn des menschlichen Lebens erfüllen können. Dazu gehört die Entwicklung von Mitgefühl und Mitverantwortung insbesondere für die Menschen, die unter unwürdigen Umständen billige Lebensmittel herstellen müssen.

Die *Fünf Betrachtungen* sind ein buddhistischer Text. Er lehrt uns und fordert uns auf, zu erkennen

- was wir essen
- wie wir essen
- wozu wir essen

Dabei ist Essen nicht anders als Leben, spirituelle Praxis.

- Was für ein Leben leben wir?
- Wie leben wir?
- Wozu leben wir?

Darauf gibt uns der Text seit ca. 1000 Jahren bis heute die Antwort:
„Um den Weg der Weisheit und des Mitgefühls zu gehen“

Fumon Nakagawa Roshi, April 2008, Artikel in „Ursache & Wirkung“