

## **Die Küchenphilosophie im Benediktushof bei Willigis Jäger**

**Aus dem Kochbuch: *Wie Zen schmeckt*  
von Doris Zöls und Christof Zirkelbach**

Das gemeinsame Essen besitzt eine tiefe Bedeutung. Mahl zu halten ist eine uralte menschliche Weise der Gemeinschaftspflege. Zum Mahl wird man geladen. Essen kann man auch alleine.

... wie viel das Kochen mit dem Leben zu tun hat, wie beides Felder der alltäglichen Zen Übung sind und wir sowohl unser Leben als Mahl verstehen, als auch sehen können, dass und wie uns das Leben selbst immer wieder (weich) kocht.

Wenn eure Umgebung die Güte spürt, die von euch ausgeht, so bedeutet das, dass ihr aus dem Zen-Geist lebt. Zazen üben soll nicht von unserem täglichen Leben getrennt sein. Es bedeutet, das eigene Leben in jeder Sekunde zu kochen, zu kneten und zu scheuern.  
*Uchyama.*

Manchmal wird einem für das Kochen gedankt, manchmal wird man gelobt und in vielen Fällen wird gar nichts gesagt. So ist es für unseren inneren Frieden wichtig, dass wir bei diesen täglich wiederkehrenden Arbeiten eine Haltung entwickeln, die nicht auf die Anerkennung anderer angewiesen ist, sondern bei der wir in unserem Tun selbst Befriedigung finden.

Befriedigung finden im Tun, darin steckt Frieden.  
Im Tun entwickeln wir den friedvollen Geist.

Das Kochen ist Teil der Übung im Zen, aber das Essen auch. Das ganz alltägliche Leben ist die Übung, nichts davon ist ausgenommen. Im Zen-Geist zu essen bedeutet in erster Linie, achtsam zu essen, achtsam und mit einem wachen, nicht-wertenden, nicht-urteilenden Geist.

Im achtsamen Essen ... verankern wir uns mit unserem Geist da, wo der Körper immer schon ist – in der Gegenwart, in dem, was wir tun. Und nur dann können wir das Essen wirklich genießen, denn nur dann nehmen wir wahr, was wir sehen, riechen und schmecken.

Durch achtsames Wahrnehmen und Handeln können Kochen und Essen zu einer besonderen Übung werden, Dankbarkeit und Ehrfurcht als Ausdruck unseres ureigensten Wesens zu erfahren.

Wir können keine neuen Geschmäcker erfinden,, aber wir können für einen flüchtigen Moment einen ebenso flüchtigen Zustand von Wohlbefinden und Erinnerung, Überraschung und Entzücken in unserem flüchtigen Dasein für uns und andere herstellen.

....des Weiteren eine wichtige Seite unseres Menschseins.... : unsere Leiblichkeit, die auf Nahrung angewiesen ist. Sie zeigt uns, dass bereits die Vorbereitung, das Kochen, eine tiefe Bedeutung besitzt, vor allem, wenn man das Mahl für andere bereitet. Es ist nicht gleichgültig, was und wie wir es zubereiten. Es ist nicht gleichgültig, was wir essen und trinken und wie wir essen und trinken.