

Eten

Thich Nhat Hanh



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2015





Inhoud

Opmerkingen over eten

7

*Contemplaties met
betrekking tot eten*

86





Opmerkingen over eten

Mindful eten

Als we mindfulness willen cultiveren, kunnen we dezelfde dingen doen die we altijd doen – lopen, zitten, werken, eten enzovoort – met aandachtig bewustzijn van wat we aan het doen zijn. Wanneer we eten, weten we dat we eten. Wanneer we een deur opendoen, weten we dat we een deur opendoen. Onze gedachten zijn bij onze handelingen.

Wanneer je een stukje fruit in je mond stopt, heb je alleen maar een beetje mindfulness nodig om te beseffen: 'Ik stop een stukje appel in mijn mond.' Je geest hoeft nergens anders te zijn. Als je tijdens het kauwen aan je werk denkt, is dat niet mindful eten. Wanneer je aandacht schenkt aan de appel, is dat mindfulness. Dan kun je dieper kijken en zie je binnen de kortste keren het appelpitje, de prachtige boomgaard en de lucht, de boer, de plukker enzovoort. Er zit een hoop werk in die appel!

Niets komt uit het niets

Met slechts een beetje mindfulness kun je werkelijk zien waar je brood vandaan komt. Het is niet uit het niets gekomen. Brood komt van de graanvelden, van hard werken en van de bakker, de leverancier en de verkoper. Maar het brood is meer dan dat. Het graanveld heeft wolken en zon nodig. Daarom zit er in dit sneetje brood zonneschijn, wolk, het werk van de boer, de vreugde meel te hebben en de bekwaamheid van de bakker.

En dan – o wonder! – is er het brood. De hele kosmos is samengekomen, zodat je dit stukje brood in je hand kan hebben. Het kost niet veel moeite om tot dit inzicht te komen. Je hoeft alleen maar je geest te laten ophouden met af te dwalen in getob, gedachten en plannen.

Je lichaam behoort toe aan de aarde

In het moderne leven hebben mensen de neiging te denken dat hun lichaam hun eigendom is, dat ze alles kunnen doen wat ze willen. Maar je lichaam is niet alleen van jou. Je lichaam behoort ook toe aan je voorouders, je ouders en toekomstige generaties. Het behoort ook toe aan de maatschappij en alle andere levende wezens. De bomen, de wolken, de grond en alles wat leeft hebben je lichaam tot stand gebracht. We kunnen zorgvuldig eten, wetend dat we de verzorgers en niet zozeer de eigenaars van ons lichaam zijn.

Eten zonder na te denken

Wanneer we eten, denken we gewoonlijk na. Maar we kunnen veel meer van ons eten genieten als we ons oefenen om niet te denken tijdens het eten. We kunnen ons gewoon bewust zijn van ons voedsel. Soms eten we en zijn we ons niet bewust dat we eten. We zijn er niet bij met onze gedachten. Wanneer onze geest niet aanwezig is, kijken we maar zien we niet, luisteren maar horen we niet, eten we maar kennen we de smaak van het voedsel niet. Dit is een toestand van vergetelheid, gebrek aan mindfulness. Als we werkelijk aanwezig willen zijn, moeten we ons denken stopzetten. Dit is het geheim van succes.



Wachten zonder te wachten

Wanneer we eten voor onszelf opscheppen en het naar de tafel brengen, hoeven we niet het idee te hebben dat we wachten tot andere mensen ook hebben opgeschept en zijn gaan zitten. We hoeven alleen maar adem te halen en te genieten van het zitten. We hebben ons maal nog niet gegeten, maar we kunnen al wel vreugde en dankbaarheid voelen. Het biedt ons een gelegenheid om vredig te zijn.

In de rij achter de kassa of in een restaurant, of wachtend tot we kunnen gaan eten, hoeven we onze tijd niet te verspillen. We hoeven geen seconde te 'wachten'. In plaats daarvan kunnen we genieten dat we in- en uitademen om ons te voeden en te helen. We kunnen die tijd benutten door erbij stil te staan dat we al snel kunnen eten, en dan kunnen we in die tijd gelukkig en dankbaar zijn. In plaats van te wachten kunnen we vreugde genereren.

Even tot rust komen

Wanneer we even tot rust komen en werkelijk van ons eten genieten, krijgt ons leven een veel dieper karakter. Ik zit graag rustig te eten en geniet van elke hap, terwijl ik me van de aanwezigheid van mijn gemeenschap bewust ben en van het vele liefdevolle werk dat in mijn eten zit. Als ik zo eet, word ik niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk gevoed. De manier waarop ik eet, beïnvloedt al het andere dat ik in de loop van de dag doe.

Eten is net zo'n belangrijk moment voor meditatie als momenten van zit- of loopmeditatie. Het is een kans om de vele gaven van de aarde te ontvangen, die ik zou missen als ik met mijn gedachten ergens anders was. Hier volgt een vers dat ik tijdens het eten graag opzeg:

In de dimensie van ruimte en tijd,

kauwen we zo ritmisch als we ademen.

Het leven van al onze voorouders behoudend,

en een pad naar boven openend voor onze nakomelingen.

We kunnen de tijd dat we eten benutten om de beste dingen die onze verwanten ons hebben doorgegeven, te voeden en het kostbaarste over te brengen op toekomstige generaties.