

Achtsames Essen

Autor: Werner Heidenreich, Deutsche Buddhistische Union (DBU)

1. Schritt - Vorbereitung:

Sich von anderen Aktivitäten verabschieden, diese beenden und sich nun auf das Essen freuen. Hände waschen, Platz decken auf die anderen achten, die eventuell Hilfe bei ihren Vorbereitungen benötigen
Wir lassen Körper und Geist ruhig werden



2. Schritt - Anfang:

Wir nehmen uns achtsam das Essen, vergessen dabei die anderen nicht, denen wir eventuell mit aufzutun und warten danach mit dem Essen bis alle ihre Teller/Schüssel gefüllt haben. Wir können die Gelegenheit nutzen und uns unser Essen genauer anschauen, seinen Duft wahrnehmen und denen dankbar sein, die das Essen für uns zubereitet haben. Wir können einen kleinen Gong erklingen lassen, wenn alle ihr Essen haben und uns nach dem Gong einen guten Appetit wünschen.

3. Schritt - Essen:

Beim achtsamen Essen wird zu anfangs im Schweigen gegessen, so dass wir ausreichend Ruhe haben, um unser Essen zu genießen und nicht durch Gespräche und Unruhe gestört werden.

Es empfiehlt sich etwas langsamer als üblich zu essen und jeden Bissen wahrzunehmen, ihn bewusst zu schmecken und ruhig etwas länger zu kauen als wir es sonst tun.

Vielleicht wollen wir uns einzelne Stücke besonders anschauen und nur sie schmecken. Eine Möhre, eine Kartoffel oder ein Stück einer Zucchini ganz langsam und bewusst essen und genießen.

Im Vordergrund steht beim achtsamen Essen der Genuss des Essens. Wir werden alle zu "Gourmets", die langsam und bewusst ihr Essen genießen.

Um die eigene Ruhe zu halten und die anderen nicht zu stören ist es gut, während der Schweigezeit nicht aufzustehen um sich etwas nachholen zu wollen. Wir versuchen die Ruhe mit unserem eigenen Verhalten zu unterstützen und Rücksicht auf die anderen zu nehmen.

4. Schritt - Enden:

Wenn wir fertig sind ist es schön gemeinsam das Essen zu beenden. Ein kurzer Gruß, ein gemeinsamer Dank bieten sich hierfür gut an. Es ist auch schön, als Abschluss noch einmal den Gong erklingen zu lassen und dann zusammen das Essen zu beenden.