

Doris Zöls, Christof Zirkelbach, Barbara Proske

*Meisterliche Zen-Rezepte*



Doris Zölls  
Christof Zirkelbach  
Barbara Proske

# *Meisterliche*



# *Zen-Rezepte*

Achtsam kochen, lustvoll genießen

Mit Fotos von Roger Hutchings

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *PrimaSet*  
liefert Papier Union, Hamburg.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Monika Neuser, München

Umschlagmotiv vorne: Stockfood/Foodphotogr. Eising; hinten: Roger Hutchings

Alle Fotos im Innenteil: Roger Hutchings

Autorenfotos S. 166 v.l.n.r.: Fotostudio Schneiderei; privat; Foto Schwab; Roger Hutchings

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-37023-8

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten  
lieferbaren Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

*Für Frieder, Hieronymus, Elisa und Anselm*

*Doris Zölls*

*Für meine Frau Ingrid Maria und meine Tochter Anna Li –  
wo Essen und Liebe zu Hause sind*

*Christof Zirkelbach*

*Für meine Eltern, die mir schon früh gezeigt haben,  
wo in der Natur Nahrung zu finden ist*

*Barbara Proske*

# Inhalt

- 9 Vorwort von Willigis Jäger
- 10 Einleitung
- 13 Was ist Zen?
- 20 Zu den Rezepten

## Erstes Kapitel

- 22 *Die Ästhetik des Einfachen*
- 26 Salate
- 41 *Die Kultur der Achtsamkeit*

## Zweites Kapitel

- 52 *Bio – sich selbst und der Umwelt zuliebe*
- 55 Suppen
- 71 *Verantwortung für die Welt*

## Drittes Kapitel

- 80 *Genuss und Verzicht – Erdbeeren im Winter?*
- 83 Speisen
- 113 *Genuss und Verzicht – Stille und Zufriedenheit*

## Viertes Kapitel

### *122 Gleich-Gültigkeit beim Kochen*

125 Aufstriche

134 Kuchen

150 Brote

### *154 Das Gewürz der Unsterblichkeit*

161 Teemischungen

164 Nachwort

165 Dank

166 Die Autoren

167 Quellennachweis

168 Rezeptverzeichnis



# Vorwort von Willigis Jäger

Essen als spirituelle Übung? – Ist das eine Zumutung? Spiritualität bedeutet Präsenz in diesem Augenblick. Auch unser Essen ist letztlich Ausdruck unseres wahren Wesens, das sich in diesem Moment als Essen manifestiert. Das zu begreifen, verlangt Präsenz im Augenblick des Essens. Ein Zen-Meister setzte sich bei einer Einladung einfach an den Tisch und begann zu essen. Der Gastgeber fragte ihn vorwurfsvoll: »Betest du nicht vor dem Essen?« Seine Antwort war: »Gehen, liegen, arbeiten sind Ausdruck einer tiefen Wirklichkeit. Warum nicht auch das Essen?«

Manche schaffen es, beim Essen gleichzeitig Zeitung zu lesen, fernzusehen und sich zu unterhalten. Wenn wir essen, sollten wir essen und präsent sein. Im Zen heißt die Grundanweisung: Wenn gehen, dann gehen, wenn sitzen, dann sitzen und natürlich auch, wenn essen, dann essen. Auch das Tischgebet als Moment der Besinnung kann dies ins Bewusstsein bringen.

In manchen Kulturen ist das Schweigen beim Essen ganz selbstverständlich. Präsenz im Augenblick ist das Geheimnis des Lebens, ganz gleich, was wir tun. Wir dürfen das Essen auch genießen. Das gilt für das ganze Leben. Ich bin Mensch geworden, um ganz dieser Mensch zu sein mit all seinen Möglichkeiten. Es gibt nur eine Grenze, die Liebe. Sie ist das Maß meines Handelns und überwindet die Egozentrik, die der eigentliche Grund des Leides ist, das wir einander antun. Nur die Liebe gibt mir die eigentliche Sinndeutung meines Lebens. Ein gemeinsames Mahl kann mir diese Erfahrung schenken.

# Einleitung

Die Ästhetik des Zen ist tief berührend. Ob in der Raumgestaltung, der Architektur, in der Blumenkunst, der Gartengestaltung, der Teezeremonie, in der Malerei oder beim Essen – dort, wo sich der Zen-Geist ausdrückt, entsteht Erhabenheit. Verstehen wir, was der Zen-Geist ist, dann verstehen wir das Grundprinzip dieser Schönheit.

Ein Meister wurde einst von einem seiner Schüler gefragt: »Was ist das Höchste?« Gehen wir mit unserem Verstand an eine solche Frage heran, fallen uns für das Höchste nur Eigenschaften ein wie: heilig, allwissend, gütig. Die Liste der edlen Eigenschaften kann grenzenlos fortgesetzt werden. So schön sie auch sind, sie sind nur Beschreibungen und nicht das Höchste selbst.

Der Schüler will jedoch von seinem Meister keine Beschreibungen – sie kennt er bereits. Er will das Höchste erleben, er will es erfahren. Der Meister antwortet ihm nüchtern: »Der Geist ist das Höchste.«

Was soll das heißen? Ist das nicht auch nur wieder eine Definition? Was versteht der Meister unter Geist? Meint er einen göttlichen oder den menschlichen Geist? Das ist das »Verrückte« des Zen:

Der Meister meint überhaupt nichts. Er ruft diesen Satz seinem Schüler einfach zu, fordert ihn auf, nur zu hören, und ihm keine Bedeutung zu geben, im Gegenteil. Er verlangt vom Schüler: »Denke nicht darüber nach, was dieser Satz bedeuten kann, du würdest ihn nur in die kleinen Kategorien deines Denkens hineinzwängen, in denen du schon immer gedacht hast. Sei einfach wach, höre einfach, und der Satz wird zum momentanen Ausdruck des Geistes selbst. Höre einfach, und der Satz offenbart sein ganzes Wesen. Ohne deine Bewertung ist er das ganze Universum.«

Dieses Nur-Hören, dieses reine Gewahrsein ist frei von jeglichem Kommentar und Urteil, frei von Bewertung und sogar Benennung durch unseren Intellekt. *Einfach Hören* ist ohne Subjekt und Objekt, es ist die Aktivität und zugleich der Ausdruck des Zen-Geistes.

Praktizieren wir Zen, versuchen wir diese Haltung des Gewahrseins zu entfalten. Das hat nichts damit zu tun, dass wir den Dingen passiv gegenüberstehen. Gewahrsein ist höchste Aktivität. Es ist höchste Aufmerksamkeit, höchste Wachheit.

Wie der Himmel sich unentwegt verändert, so drückt sich das Sein in unendlichen sich wandelnden Formen aus, und das nehme ich in jedem Augenblick bewusst wahr ohne etwas festhalten zu wollen.

Auch ich in meinem Sosein bin Ausdruck dieses Seins. Es vollzieht sich in mir ebenso unentwegt. Mir dessen bewusst zu sein heißt, im Zen-Geist zu leben. Dies zu erfahren, dass sich das Sein in mir und allen Formen vollzieht, erfordert eine Zurücknahme meines Ichs, das heißt meiner Vorstellungen und Konzepte. Mein Ich muss sein Wollen aufgeben und das Leben sozusagen durch sich geschehen lassen. An die Stelle der Absicht des Ichs tritt die Intuition, der spontane Ausdruck des Seins. Dies ist stets in Einklang mit dem ganzen Umfeld. So kommt mir in dem Moment wie selbstverständlich zu, was nötig ist beim Kochen, wenn es draußen heiß ist oder kalt. Bewusstheit stellt mich in die innere Verbindung mit denen, für die ich koche. Ich muss über sie nicht nachdenken, sie fallen mir ein, ich spüre ihr Bedürfnis.

Aber nicht nur die Verbundenheit mit allem leitet mich in meinem Tun, dieses Gewahrsein zieht mein Ego immer weiter zurück, und ich erfahre wie mein Tun geschieht. Natürlich schneide ich das Gemüse, doch im unmittelbaren Tun spüre ich, wie ES schneidet, wie es kein Ich mehr gibt, das etwas tut und kein etwas, das getan werden muss. Im Schneiden, im Rühren, ja in allen Tätigkeiten vollzieht ES sich. Ich bin nicht behutsam, ich bin nicht sorgfältig, Sorgfalt und Behutsamkeit geschehen.

Daraus entwickelt sich die Schönheit von ganz allein. Wir dekorieren nicht, wir gestalten nicht und richten es nicht schön her. Die Achtsamkeit bringt das wahre Wesen des Gemüses oder des Salates hervor. Die Bewusstheit entfaltet die Vollkommenheit.

Sind wir in Gedanken, haben wir ein Bild von den Lebensmitteln und versuchen sie nach unseren Vorstellungen zu formen. Gelingt es uns, alle Vorstellungen loszulassen und ganz und gar das augenblickliche Tun zu sein, entfaltet sich das wahre Wesen aller Dinge. Die Lebensmittel kochen sich, sie zeigen sich, sie öffnen unser Herz, wir erkennen ihre Schönheit.

Dies mag entrückt und unwirklich klingen und doch ist es wahr. Wir alle kennen diese Momente, wo wir berührt sind, wo uns das Herz aufgeht und wir in uns einen inneren Frieden verspüren. Wir spüren darin den Geist des reinen Gewahrseins. Aber auch wenn wir ihn nicht spüren, weil wir unentwegt in unseren Gedanken verstrickt sind, was war und sein könnte, das wahre Wesen aller Dinge ist immer gegenwärtig. Sind wir wach, können wir dies in jedem Moment erleben. Daher ist unsere Achtsamkeit gefragt, zu erkennen, was das Leben wirklich ist, zu erleben, dass wir eins sind mit allem in jedem Augenblick.

Obwohl es immer nur ein Augenblick ist, ist dieser Augenblick unendlich. Der Augenblick ist außerhalb von Zeit und Raum, er eröffnet die Zeitlosigkeit, er lässt uns Teil haben an der Ewigkeit. Alle Dinge erscheinen individuell und von einander getrennt und doch sind sie in ihrem wahren Sein eins. Im Heraustreten aus Raum und Zeit können wir dies erfahren. Das ist auch der Grund dafür, dass ich mich im Gewahrsein mit allem und allen verbunden fühle und spüre, wie das Sein sich in mir entfaltet. Jeder von uns hat dies bestimmt schon erfahren, wie auf einmal die Dinge sich leicht gestalten und mühelos zum Besten wenden. Dies bewusst zu erkennen, ist Zen. Er ist das Gewahrsein der Vollkommenheit.

Möge Ihnen in diesem Sinne das Kochbuch Inspiration sein, den Zen-Geist in sich selbst und dem ganzen Kosmos im Kochen und Genießen des Essens zu entdecken.

*Doris Zölls, Christof Zirkelbach, Barbara Proske*

# Was ist Zen?

Heute ist das Wort Zen, das ursprünglich aus dem Japanischen kommt, in unserer Kultur kein Fremdwort mehr. Es ist fast schon zu einem Label geworden für Produkte, die Einfachheit, aber nicht Kargheit ausstrahlen. Ihre Natürlichkeit besitzt ein hohes Maß an Ästhetik. Sie wirken auf uns beruhigend und klar und können sogar inneren Frieden in uns bewirken.

Doch Zen ist kein Produkt, Zen ist eine Lebenshaltung. Zen übt uns in Bewusstheit und Achtsamkeit, die vor keinem Bereich des Lebens haltmachen. Zen umfasst das ganze Leben. Zen ist bewusstes Leben.

Achtsamkeit, Bewusstheit, Wachheit – sie ermöglichen, das Leben in seinem wahren Wesen zu erkennen und uns nicht in Träumen zu verwickeln.

Diese Bewusstheit und Achtsamkeit findet ihren höchsten Ausdruck in Zazen, dem *Nur Sitzen*.

Die Meditationspraxis bereitet den Boden und ist die Basis für alle anderen Lebensbereiche.

Das Wort *Zen* ist das japanische Wort des chinesischen Wortes *Chan*, das wiederum vom Sanskritwort *Djana* kommt, das im Deutschen mit *Versenkung* übersetzt wird. Doch diese Übersetzung trifft nicht das, was unter *Djana* oder Zen zu verstehen ist.

Natürlich, wenn wir einen Meditierenden betrachten, sieht dies von außen gesehen so aus, als ob der- oder diejenige in sich versunken ist und nichts mehr vom Außen mitbekommt, ähnlich einem, der in das Lesen eines Buches so vertieft ist, dass er das Drumherum nicht mehr wahrnimmt.

Doch das ist nicht die Praxis des Zen und auch nicht des Zazens. Wir versenken uns nicht in ein ominöses Innere und schließen uns von der Außenwelt ab. Zen wie auch Zazen sind vollkommene Wachheit. Wir werden uns jedes Augenblicks bewusst. Jeder Moment wird wach erfahren.

Buddha wurde einst von einer alten Frau gefragt, wie sie denn als alte Frau noch meditieren könne. Darauf antwortete Buddha: »Werde dir deiner Hände bewusst, wenn du Wasser schöpfst.«

Dies beschreibt die Praxis des Zen eindeutig. Werde dir deiner selbst bewusst in jedem Moment, egal, was du gerade machst, denkst oder fühlst.

In Zazen, dem *In-Stille-Sitzen*, richten wir die Aufmerksamkeit auf das Atemgeschehen und werden uns des Atmens bewusst. Dieses Gewahrwerden des Atems bedeutet nicht, dass wir nichts anderes mehr wahrnehmen. Wir schließen uns nicht von unserem Außen ab.

Die Übung besteht darin, das Atmen bewusst wahrzunehmen, sich jedoch dabei von nichts ablenken zu lassen, egal, was in unser Blickfeld fällt, das heißt, wir hängen keinen Gedanken an irgendein Objekt.

Diese Geisteshaltung gleicht einem Spiegel. Tritt in einen Spiegel ein Phänomen, spiegelt dieser das Phänomen ohne Kommentar wider. Keine Bewertung, kein Urteil wird gefällt. Im Augenblick des Spiegelns sind das Phänomen und sein Spiegelbild eins. Tritt das Phänomen aus dem Spiegel wieder heraus, ist der Spiegel leer. »Kein Staub haftet an ihm«, heißt es im Zen.

Dies erfordert einen hohen Grad an Präsenz. Vielfach wird dabei von Konzentration gesprochen. Doch wir müssen achtgeben, dass wir Konzentration nicht als Fixierung oder als eine eingeschränkte Ausrichtung auf nur ein Objekt verstehen. Konzentration möchte ich so beschreiben, dass trotz meiner Ausrichtung auf einen Fokus alles andere mitschwingt und sich dies leicht und nicht gezwungen anfühlt. Trotz Leichtigkeit bleibt die Konzentration gehalten und ich versuche, nicht ins Unbewusste abzugleiten. Ich hänge keinen Gedanken an.

Neige ich dazu, mich in der Meditation in Träume zu verlieren, ist es gut, um die Präsenz zu halten, die Atemzüge bis zehn zu zählen. Dies hilft mir, schneller zu erkennen, ob ich mich in einem Gedankenfilm befinde. Da zähle ich auf einmal bis 15, obwohl ich nur bis 10 zählen wollte, oder ich habe ganz aufgehört zu zählen. Das Zählen ist eine gute Hilfe, nicht erst am Ende der Meditationszeit aus meinen Träumen aufzuwachen.

Im Allgemeinen ist es der Atem, der mir als Fokus dient und worauf ich meine Aufmerksamkeit richte. Der Atem ist ein Geheimnis.

Im Hebräischen heißt Atem auch Geist oder Leben. In der Geschichte von der Erschaffung des Menschen wird erzählt, dass dieser erst lebendig wird, als ihm »Gott den Atem einhauchte«. Atem macht uns lebendig.

Im Alten Griechenland wird der Atem mit Seele verbunden. Dies ist auch uns nicht fremd, kennen wir doch den Ausdruck, wenn ein Mensch stirbt: »Er hauchte seine Seele aus.«

Wie oft benutzen wir beim Betrachten eines Objekts die Worte: »dies atmet seinen oder ihren Geist«, wenn wir auf einmal, im Moment die Anwesenheit desjenigen spüren, der das Objekt geschaffen hat.

Wir atmen alle dieselbe Luft, wir sind mit allen Wesen verbunden. Im Atem zeigt sich auch meine psychische Verfasstheit. Sind wir aufgeregt, ist der Atem hektisch, kurz und ist vor allem im oberen Brustbereich zu spüren. Sind wir entspannt, fließt der Atem langsam, ruhig und tief unten im Bauch. Sind wir stolz, schwillt unser Brustkorb an. Sind wir ängstlich, zieht sich unser Brustkorb zusammen.

Normalerweise schauen wir nicht auf unseren Atem, er begleitet uns von ganz allein. Achten wir jedoch wie in Zazen bewusst auf den Atem, entsteht der Eindruck, wir müssten ein- und ausatmen.

Diese Vorstellung taucht nicht nur beim Atem auf. Immer wenn wir uns auf unser Tun konzentrieren, haben wir den Eindruck, »ich muss das machen«. Was vorher unbewusst einfach so geschah, wirkt auf einmal so, als wäre es mein Ich, das diesen Vorgang ausführt.

Dies nennt Zen *Illusion*.

Es gibt kein Ich, das handelt. Es ist das Leben, das sich in mir in diesem Augenblick in dieser Form regt und das in mir lebt.

Sich dessen bewusst zu werden, das ist der springende Punkt, auf ihn kommt es an.

So zeigt sich die Konzentration im Zen als ein Gewahrwerden dessen, was ist, und nicht, als ein konzentriertes Tun. Meine Achtsamkeit ist einzig und allein

auf den momentanen Vollzug des Lebens gerichtet. Keine kommentierenden Gedanken begleiten dieses Geschehen. Es ist nur dieser Augenblick, egal, was geschieht. Das heißt: Die Praxis des Zen besteht nicht darin, etwas zu machen, sondern zu erkennen, wie das Leben sich vollzieht.

Das ist ein großer Unterschied zu dem, was wir sonst gewöhnlich unter Konzentration verstehen, nämlich sich ganz und gar auf eine einzige Sache zu fixieren, in ihr aufzugehen und an nichts anderes mehr zu denken. Das gibt uns zwar ein gutes Gefühl, doch meistens gehen wir sehr erschöpft aus diesem angespannten Tun heraus, eben weil es mit der inneren Haltung geschieht: »Ich *make* das.«

Diese Vorstellung, sagt Zen, ist illusionär. Wir sollten erkennen, dass nicht ein Ich es ist, das lebt, sondern das Leben selbst sich in allem vollzieht. Sich dessen bewusst zu werden, offenbart mir das wahre Wesen des Lebens.

Daher geht es im Zen immer darum, wach und aufmerksam zu sein für das, was gerade geschieht. Kein Moment ist schlechter, kein Moment ist noch nicht vollkommen. Jeder Moment ist bereits Ausdruck des Lebens. Zen beschreibt dies gern mit dem Bild der Welle und des Ozeans. In jeder Welle drückt sich der ganze Ozean aus. Der Ozean wohnt nicht als »göttlicher Kern« in der Welle, er vollzieht sich als Welle. So wirkt die wahre Natur des Lebens nicht als Kern in den Formen, sondern die Formen des Lebens sind der Vollzug, sind der Ausdruck des Lebens.

Dies zu realisieren ist nicht sehr leicht. Unser Kopf kommentiert jeden Augenblick, stellt ihn stets in Gegensatz zu einem anderen Augenblick, er bewertet unentwegt: »das genügt nicht«, »jenes soll anders sein«, »ich muss etwas anderes haben oder sein«. Diese Tätigkeit unseres Geistes als solche zu erkennen und nicht damit identifiziert zu sein, nennt Zen: sich seines Denkens bewusst werden.

Auch das Kommentieren unseres bewertenden Geistes ist wie der Atem selbst Ausdruck des Lebens, zu dem nichts hinzugefügt oder weggenommen

werden muss. Im Zen brauchen wir nirgendwohin kommen, sondern »nur« bewusst da zu sein, wo wir gerade sind, bewusst das zu leben, was sich gerade lebt, bewusst im Hier und Jetzt zu sein.

Wunderbar drückt dies Meister Bankei aus:

*Das Ungeborene (das wahre Wesen allen Seins) ist nicht etwas,  
das durch Disziplin erreicht oder erlangt wird.  
Es ist nicht eine Beschaffenheit des Geistes oder religiöser Ekstase;  
es ist dort, wo du stehst, makellos so, wie es ist.  
Alles, was du tun musst, um es zu erkennen, ist,  
du selbst zu sein, genau wie du bist;  
zu tun, genau was du tust,  
ohne Kommentar, Befangenheit oder Urteil.*

Alle Wünsche und Vorstellungen, was war oder sein soll, sind Konzepte unseres diskursiven Geistes und führen uns vom bewussten Leben weg. Sie gleichen einem Traum.

Träumen wir, können wir in dem Moment nicht erkennen, ob das, was wir da erleben, wirklich ist. Erst wenn wir aus dem Traum erwachen, wissen wir: Das war nicht wirklich. Träume finden zwar in unserem Gehirn statt, doch erleben wir sie ganzheitlich. Gefühle und sogar körperlichen Reaktionen werden durch Träume hervorgerufen. Manchmal werden wir von Träumen sogar traumatisiert. In Angstträumen kann unser Blutdruck steigen, wir können mit Herzklopfen erwachen oder nach einem Traum niedergeschlagen oder ärgerlich sein.

Wir sind mit unseren Träumen so identifiziert, dass wir sie als Wirklichkeit erleben. Dies zeigt eine kleine Zen-Geschichte:

*Einst träumte mir, Tschuang-Tse, ich sei ein Schmetterling. Hierhin und dorthin flatternd, war ich in jeder Hinsicht ein Schmetterling. Ich war mir meines Glückes nur als Schmetterling bewusst und ahnte nichts davon, dass ich Tschuang-Tse bin. Bald erwachte ich, und da war ich nun wirklich wieder ich selbst. Jetzt aber weiß ich nicht, war ich damals ein Mensch, der träumte, er sei ein Schmetterling, oder bin ich jetzt ein Schmetterling, der träumt, er sei ein Mensch?*

Träume ich oder erlebe ich die Wirklichkeit? Ein Traum im Schlaf unterscheidet sich von einem Traum im Wachzustand in keiner Weise. Unsere Gedanken, die sich in der Vergangenheit oder in der Zukunft verfangen, sind nichts anderes als Träume. So sagt Zen, egal ob wir im Bett träumen oder ob wir uns tagsüber mit unseren Gedanken identifizieren, wir leben in Träumen.

Da dies leider die meiste Zeit für uns zutrifft, leben wir nicht wirklich, wir befinden uns die meiste Zeit in Träumen. Wir können nur selten die wahre Wirklichkeit erkennen. Erst wenn wir aufwachen, sprich, wenn wir uns des Augenblicks bewusst sind, erfahren wir das wirkliche Leben. Doch wir sind an unsere Träume gewöhnt, wir lieben sie und nur ungern verlassen wir ihren Bereich. Die Wirklichkeit hingegen erleben wir als unwirklich und flüchten uns schnell wieder in unsere Träume.

So erging es Mullah Nasrudin:

*An einem heißen Sommertag hielt der Mullah auf seiner Veranda ein Schläfchen. Er träumte davon, wie ihm eine völlig fremde Person versprach, ihm zehn Goldstücke zu schenken. Der Fremde zählte dem Mullah ein Goldstück nach dem anderen in seine Hand, bis er zum zehnten Goldstück kam. Er zögerte, ob er dieses noch geben solle. »Mach schon! Worauf wartest du?«, sagte der Mullah. »Du hast mir doch zehn versprochen.«*

*Just in dem Moment wachte er auf. Sofort schaute er auf seine Hand und sah, dass sie leer war. Schnell schloss er seine Augen, streckte seine Hand aus und meinte: »In Ordnung. Ich bin auch mit neun zufrieden.«*

Stellen Sie sich einmal vor, Sie träumen vom Himmel. Wäre in dem Traum nicht alles besser als in unserem Alltag? Wäre nicht alles leichter und entspannter, kein Stress, eben alles viel angenehmer als in unserem normalen Leben, bessere Lebensumstände, harmonischere Beziehungen. Der Himmel ist doch etwas ganz anderes als das Leben hier auf Erden.

Es ist ein Traum. Doch wer von uns kann von sich sagen, dass er diesem Traum immer widerstehen kann? Sind es nicht gerade diese Träume, die uns den oftmals schwierigen Alltag erträglich machen?

Ich hatte einen jungen Mann kennengelernt, der nach Griechenland ausgewandert war und nach einigen Jahren völlig verarmt im Gepäcknetz eines Zuges als Schwarzfahrer wieder in sein Heimatland zurückkehrte. Er erklärte mir: »Wenn man auswandert, darf man nicht die Möglichkeit haben, anderswo hingehen oder zurückkehren zu können, ansonsten träumt man ständig von einem Platz, wo es besser sein könnte, und lebt nicht das Leben, das jetzt ist – man lebt nie wirklich.«

Dies gilt nicht nur in einem fremden Land, dies gilt überall: Wirklich ist immer nur dieser Augenblick. Nur in meinen Vorstellungen, in meinen Träumen unterscheidet er sich von irgendeinem anderen Augenblick. In der Realität gibt es immer nur dies. Dieser eine Augenblick ist es, nicht mehr und nicht weniger. Alle Gedanken und Vorstellungen, Illusionen, wie etwas sein oder werden könnte sind Träume und ziehen uns aus dem realen Leben.

Die große Kraft des Zen ist: *im Augenblick zu leben!*

Der Zen-Meister Isan nennt diese Haltung: die Stufe der Heiligkeit erreichen.

# Zu den Rezepten

Die Rezepte verstehen sich für 4 Personen.

**Farblos anschwitzen** meint, das Gargut heiß glasig werden zu lassen, ohne es zu bräunen und so Röststoffe entstehen zu lassen. Häufig ist das Gargut eine Zwiebel.

**Würzen** meint nur die Zugabe der Gewürze.

**Ablöschen** ist ein kurzes Aufgießen von Wein oder Brühe, um den Röstvorgang zu unterbrechen. Beim anschließenden Einkochen wird der Geschmacks-träger konzentriert.

**Abschmecken** ist die genaue Überprüfung von Salzgehalt, Schärfe, Süße und Säuregrad.

**Konsistenz überprüfen** meint die genaue Bestimmung der »Dicke« der Suppe. Man kann diese Dicke über den Fettgehalt oder über ein Bindemittel, meist eine gekochte Kartoffel oder Sahne, beeinflussen.

**EL** meint Esslöffel.

**TL** meint Teelöffel.

Zu den Rezepten haben wir bewusst keine Empfehlungen und Vorschläge zu eventuellen Kombinationen niedergeschrieben. Die Rezepte und Fotos sollen im besten Fall bei Ihnen den Wunsch wecken, den eigenen Garten oder die nächste Umgebung zu durchforsten und selbst Gerichte zu kreieren und zu kochen. So wäre ein Zen-Lehrer ein schlechter Lehrer, brächte er seine Schülerinnen und Schüler um das Glück der Erkenntnis, die jeder eigenen Erfahrung innewohnt.



# Erstes Kapitel

*Die*



# *Ästhetik des Einfachen*

