

Genießen Sie wirklich den Apfel?

Eine Apfelmeditation

Auszug aus: Achtsam essen – achtsam leben
von Thich Nhat Hanh und Lilian Cheung, O.W. Barth

Der Apfel in Ihrer Hand ist der Körper des Kosmos.

Thich Nhat Hanh

Lassen Sie uns nun einmal von der Achtsamkeit kosten. Nehmen Sie sich einen Apfel, es muss gar kein besonderer sein, waschen Sie ihn und trocknen Sie ihn dann ab. Bevor Sie hineinbeißen, halten Sie einen Moment inne. Betrachten Sie den Apfel in Ihrer Hand und fragen Sie sich: Wenn ich einen Apfel esse, genieße ich es dann wirklich, ihn zu verspeisen? Oder bin ich gedanklich so beschäftigt, dass ich den Genuss und die Freude, die der Apfel mir bietet, verpasse?

Sind Sie so wie die meisten von uns, werden Sie wohl eher der zweiten Frage zustimmen müssen. Wie oft haben wir in unserem Leben schon ohne jede Aufmerksamkeit einen Apfel gegessen. Doch mit dieser achtlosen Art des Essens haben wir uns selbst die vielen Freuden vorenthalten, die in einer so einfachen Tätigkeit wie dem Apfelessen gegenwärtig sind. Warum nur, wo es doch so einfach ist, den Apfel wirklich zu genießen?

Als Erstes müssen wir dem Verspeisen des Apfels unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Konzentrieren Sie sich nur darauf, den Apfel zu essen, während Sie ihn essen. Denken Sie an nichts anderes. Sehr wichtig ist auch, dass Sie nichts anderes tun. Essen Sie den Apfel nicht, während Sie Auto fahren,

während Sie gehen, während Sie lesen. Seien Sie still und ruhig dabei. So ausgerichtet und entschleunigt können Sie die Qualitäten des Apfels wirklich genießen: seine Süße, sein Aroma, seine Frische, seine Saftigkeit und Knackigkeit. Nehmen Sie den Apfel nun in die andere Hand und betrachten Sie ihn erneut für einen Moment. Atmen Sie einige Male bewusst ein und aus, um sich noch mehr darauf auszurichten und noch mehr in Berührung damit zu gelangen, wie Sie den Apfel empfinden. Nur selten schauen wir einen Apfel, den wir essen wollen, näher an. Wir nehmen ihn uns, beißen hinein, kauen schnell und schlucken dann alles hinunter. Dieses Mal tun wir das nicht. Wir fragen uns: Welche Art Apfel ist das? Wie ist seine Farbe? Wie fühlt er sich in meiner Hand an? Wie duftet er? Sich mit diesen Fragen beschäftigend werden Sie erkennen, dass der Apfel nicht einfach nur eine schnelle Zwischendurchmahlzeit ist, um einen grummelnden Magen zu beruhigen. Er ist etwas viel Komplexeres, Teil eines größeren Ganzen.

Lächeln Sie dann den Apfel an, beißen Sie langsam hinein und kauen Sie. Werden Sie sich einige Mal Ihres Einatmens und Ausatmens bewusst, was Ihnen hilft, sich nur auf das Essen des Apfels zu konzentrieren, darauf, wie er sich in Ihrem Mund anfühlt; wie er schmeckt, wie es sich anfühlt, einen Bissen zu kauen und hinunterzuschlucken. Während des Kauens gibt es nichts anderes, mit dem Sie Ihren Mund füllen – keine Projekte, Abgabetermine, keine Sorgen, keine ToDo-Listen, keine Ängste, Nöte, kein Ärger, keine Vergangenheit und keine Zukunft. Da ist nur der Apfel.

Wenn Sie kauen, seien Sie gewahr, dass Sie kauen. Kauen Sie langsam und vollständig, jeden Bissen um die zwanzig oder dreißig Mal. Kauen Sie bewusst, genießen Sie den Geschmack des Apfels und seine Nahrhaftigkeit, lassen Sie sich ganz auf diese Erfahrung ein. Auf diese Weise können Sie den Apfel, so wie er ist, genießen. Und während Sie sich des Apfelessens vollkommen bewusst werden, werden Sie auch des gegenwärtigen Momentes vollkommen gewahr. Sie sind

vollkommen präsent im Hier und Jetzt. Im gegenwärtigen Moment lebend können Sie wirklich das empfangen, was der Apfel Ihnen anbietet, und Sie werden sich lebendiger fühlen.

Einen Apfel auf diese Weise zu essen, ihn wirklich zu genießen, vermittelt Ihnen einen Geschmack von Achtsamkeit, jener Art von Bewusstheit, die daraus erwächst, dass wir vollkommen in den gegenwärtigen Moment eintauchen. Sie lassen in solch kurzen Minuten alles los, leben im Hier und Jetzt, und Sie werden ein Gefühl für das Angenehme und die Freiheit von Angst, die ein achtsames Leben mit sich bringen, entwickeln können.

Heutzutage ist es an der Tagesordnung, achtlos zu essen und unachtsam zu leben. Von einer immer schneller werdenden Welt werden wir vorwärtsgetrieben – schnelles Internet, Emails, Instant Messages und Handys – und wir sind der Erwartung ausgesetzt, ständig erreichbar zu sein, stets in der Lage, auf jede Nachricht unmittelbar zu reagieren. Vor dreißig Jahren hät kaum jemand erwartet, auf einen Anruf oder einen Brief noch am selben Tag eine Antwort zu erhalten. Doch heute hat die Geschwindigkeit unseres Lebens unglaublich zugenommen. Fortwährend müssen wir auf externe Reize und Anforderungen reagieren. Immer weniger Zeit haben wir dafür, innezuhalten, und uns auf das auszurichten und darüber nachzudenken, was wir vor uns haben. Wir haben immer weniger Zeit dafür, in Berührung mit unserem inneren Selbst zu sein – unseren Gedanken, unseren Gefühlen, unserem Bewusstsein und wie und warum wir so geworden sind, wie wir sind. Und deswegen leiden wir.

Einige von uns finden es inzwischen bereits zu unbequem und schwierig, einen ganzen Apfel zu essen. So gibt es in den großen Supermärkten bereits eingeschweißte, vorgeschnittene Äpfel, überzogen mit einem naturreinen, geschmacklosen Mittel, so dass sie bis zu drei Wochen lang nicht braun werden oder ihre Knackigkeit verlieren. Diese Äpfel entsprechen dem Marketing-Konzept

der „Häppchenhaftigkeit“⁴¹. Es gibt keine Krümel und ist ganz unkompliziert zu handhaben; nichts, was die repetitive Bewegung der Hand zum Beutel und der Nahrung zum Mund unterbrechen würde. Unabhängig von der fehlenden Frische dieser vorgeschchnittenen, mundgerechten Äpfel fördern sie auch unachtsames Essen – im Auto, vor dem Fernseher, dem Computer, wann immer und wo immer. Meistens essen wir automatisch, in Eile, essen unsere Sorgen und Ängste der täglichen Anforderungen, Erwartungen, Reize und ToDo-Listen. Essen wir aber jenen Apfel unbewusst, ohne ihm unsere Aufmerksamkeit zu schenken, wie könnten wir ihn da schmecken und das Vergnügen erleben, das es bedeutet, ihn zu verspeisen.

Einen Apfel achtsam zu essen ist nicht nur ein angenehmes Erlebnis, es ist auch gesund. Der Satz „An apple a day keeps the doctor away“ („Täglich ein Apfel erspart den Arzt“) ist tatsächlich wissenschaftlich fundiert. Über 30 Vitamine und Spurenelemente, viele wertvolle Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium, Kalium, Magnesium oder Eisen trägt ein durchschnittlich großer Apfel in und unter seiner Schale. Untersuchungen zeigen, dass das Essen von Äpfeln Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt, denn die in ihnen enthaltenen Ballaststoffe und Antioxidantien verhindern die Bildung von Cholesterin in den Herzkranzgefäßen. Es ist auch gesünder einen Apfel mit Schale zu essen als ohne, vor allem, wenn es sich um einen Bio-Apfel handelt, da sich die Hälfte des Vitamin C Gehalts direkt unter der Schale befindet. Äpfel enthalten auch Potassium, das den Blutdruck unter Kontrolle zu halten hilft.

Jenseits des Genusses, einen Apfel zu essen und der gesundheitlichen Vorteile können wir den Apfel in einer größeren Perspektive auch als Repräsentanten unseres Kosmos sehen. Wenn Sie den Apfel in Ihrer Hand eingehend betrachten, können Sie den Bauern sehen, der sich um den Apfelbaum kümmert; die Blüten, aus denen die Früchte werden, die fruchtbare Erde, das organische Material

gebildet aus den prähistorischen zerfallenen Überbleibseln von Meerestieren und Algen, den Kohlenwasserstoff, den Sonnenschein, die Wolken und den Regen. Ohne die Kombination all dieser Elemente und ohne die Hilfe vieler Menschen würde der Apfel schlicht nicht existieren.

Der Apfel, den Sie in der Hand halten, ist eine Manifestation der wundervollen Präsenz des Lebens. Er ist verbunden mit allem, was ist. Er enthält das ganze Universum; er ist ein Botschafter des Kosmos, gekommen, um unsere Existenz zu nähren. Unseren Körper nährt er und wenn wir ihn achtsam essen, nährt er auch unser Innerstes und unseren Geist.

Essen wir einen Apfel in bewusster Weise, gibt uns das eine neue Aufmerksamkeit für den Apfel, für unsere Welt und unser eigenes Lebens. So feiern wir die Natur, ehren, was Mutter Erde und der Kosmos uns schenken. Achtsam einen Apfel essen ist eine Meditation und kann ein tiefes spirituelles Erlebnis sein. Diese Bewusstheit und Einsicht gibt Ihnen ein größeres Gefühl der Dankbarkeit und Wertschätzung für die Nahrung, die Sie essen, und für Ihre Verbindung zur Natur und allem anderen in der Welt. Wird der Apfel wirklicher und lebendiger, wird auch Ihr Leben wirklicher und lebendiger. Den Apfel genießen ist gelebte Achtsamkeit.

Und es ist die Achtsamkeit, die Ihnen hilft, sich mit sich selbst wieder zu verbinden und jetzt und in der Zukunft an Körper und Geist zu gesunden.

ⁱ J. Moallem, *Twelve easy pieces*, *New York Times*, February 12, 2006.
Chapter 3: You Are More Than What You Eat