



**Geschichte** (übernommen von der Website des Dojos von Tours)

Es war Anfang 1968, in Gretz, einem Vorort von Paris, bei Taigen René Joly, dem ersten von Meister Deshimaru ordinierten Mönch. In dem Park, der sein Haus umgab, hatte René Joly, der seit dreißig Jahren Buddhist war, ein Dojo errichtet.

"Ein großer Raum für fünfundzwanzig Personen, fünf Zellen, in einem traditionellen Gebäude aus Stein, Holz und Ziegeln, inmitten von Bäumen am Rande eines Waldes, stellte einen idealen Ort für die Meditationspraxis, für Retreats dar" ( Wahres Zen - 1. Auflage).

Meister Deshimaru hatte mich angerufen und mich eingeladen, mich für das geplante Wochenende anzumelden. Das war mein erstes Sesshin.

Am Samstagmorgen beim Frühstück standen auf dem Tisch Tee und Kaffee, eine Zuckerdose (brauner Zucker), Brot (Vollkornbrot) und Butter, Honig und Gläser mit Marmelade. Die Töpfe und Körbe wanderten von einer Tischkante zur anderen.

- Das Brot, bitte. Danke.
- Die Butter? Nein, aber... der Honig.

Wie es der Zufall will, ist der Honig ... dort. Das Glas wird mit einem dankbaren Lächeln von Hand zu Hand weitergereicht.

Meister Deshimaru sitzt in der Mitte des langen Tisches. Zu seiner Rechten ist die Hausherrin für ihn voller Aufmerksamkeit:

- Sensei, was möchten Sie? Tee oder Kaffee?
- Sensei, möchten Sie meine selbstgemachte Erdbeermarmelade probieren?
- You made?
- Ja, Sensei. Sehr gut.

Ich saß Meister Deshimaru gegenüber. Schon seit einiger Zeit fiel mir seine Stummheit auf. Er stand wie in sich gekehrt da. Ich spürte, dass ihm ein Gedanke durch den Kopf ging. Plötzlich sah er mich an:

- Tomorrow guen-mai!

Was ist mit Guen-Mai? Das ist das erste Mal, dass ich von Guan-Mai höre.

- Ja, Sensei. Aber.... guen-mai. ....what is it?
- Rice-soup!

Ah, eine Reissuppe. Ich weiß jetzt, was das sein könnte, aber ich wäre vorsichtig, wenn ich genauere Anweisungen bekommen könnte.

- Ja, Sensei. But....
- You - makrobiotisch. You know.

Meister Deshimaru ist nun im Gespräch mit seiner Nachbarin. Ich verstehe, dass ich keine weiteren Erklärungen erhalten werde, ich werde.....wie ich es kann Wir werden sehen.

## Zubereitung von Guen Mai

- 1) Reis: Vollkorn-Rundkornreis bevorzugen
  - . 400g Reis für fünfzehn Personen abmessen
  - . es in ein Vielfaches seines Volumens an kaltem Wasser gießen
  - . leicht salzen
  - . zum Kochen bringen und abschöpfen.
- 2) Gemüse:
  - . einige in Streifen geschnittene Zwiebeln
  - . Karotten und Rüben waschen, in Würfel schneiden
    - . in einem Topf mit dickem Boden in etwas Sesamöl Zwiebeln, Rüben, Karotten leicht anbraten
  - . sie mit dem Reis übergießen.
- 3) Kochen: 2-3 Stunden auf kleiner Flamme kochen lassen.

### Ergänzungen.

#### 1) Gomasio oder Sesam:

Vollkorn-Sesamsamen leicht anrösten.

Salz hinzufügen, das ebenfalls leicht geröstet wurde (normalerweise ein Esslöffel Salz auf acht oder

ze

hn Esslöffel

Se

sam).

zerdrücken und Salz und Sesam in einem Mörser gut vermischen.

Hinweis: Die Sesamsamen sollten nicht zu stark geröstet oder vollständig pulverisiert werden.

Gomasio kann in einem luftdicht verschlossenen Glas bis zu acht Tage aufbewahrt werden.

#### 2) Sojasauce:

Sojasauce ist reich an pflanzlichem Eiweiß und kann bei Gemüse und in Suppen anstelle von Salz verwendet werden.

Sehr yang, wird gegen Müdigkeit und gegen Kälte empfohlen.

Aber: - Es sollte nur in kleinen Mengen verwendet werden (nicht mehr als 3 Teelöffel pro Tag für einen Erwachsenen).

- nicht an kleine Kinder weitergeben

#### 3) 3-Jahres-Tee (oder Bancha-Tee):

Ein gestrichener Esslöffel leicht gerösteten Tee in 1 Liter Wasser, kalt oder kochend. Einige Minuten kochen lassen.

Die Blätter können ein zweites Mal verwendet werden (mit weniger Wasser, länger kochen lassen).

Am nächsten Tag, dem Sonntag, vor jedem Stuhl auf dem Tisch eine Schüssel, ein Löffel.

Ist das alles? Ja.

Auf einigen Gesichtern sind Fragen und Verwirrung zu lesen. Was werden wir heute Morgen essen? Wissen Sie das? In der Ungewissheit beobachten wir Meister Deshimaru, notieren jede seiner Bewegungen und tun es ihm gleich.

Sensei setzt sich wortlos hin. Dann macht er eine Pause, die immer noch schweigend ist. Dann spricht niemand.

Jacques und ich servieren die Guen-Mai. Suppe zum Frühstück!

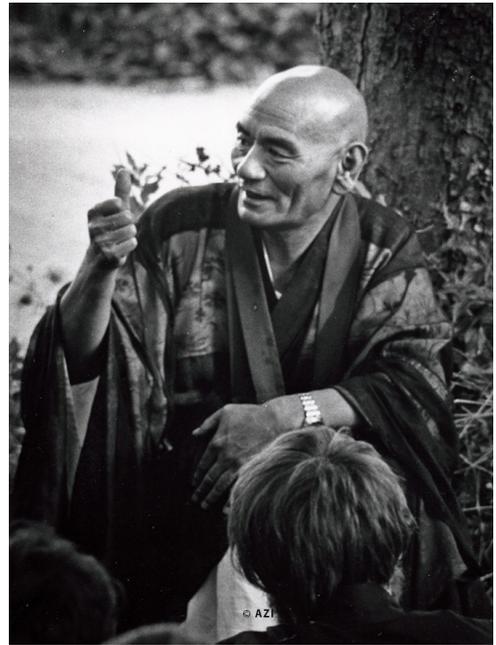
Manche können ein Grinsen nicht verbergen. Was ist mit der schwarzen Flüssigkeit in den Tassen?

Meister Deshimaru selbst hat nur einen kleinen Löffel davon in seine Schale gegossen. Wir essen schnell.

Die drei Jahre alten Teekannen stehen bereits auf dem Tisch vor Meister Deshimaru. Sensei reicht mir die gleiche Schüssel, aus der er gerade die Reissuppe gegessen hat. Ich fülle sie - bis zur Hälfte. Und jetzt rührt er den Tee mit dem Löffel um, fährt mit dem Löffel immer wieder über den Rand der Schüssel, um jede Spur von Reis zu entfernen, langsam, mit großer Sorgfalt und immer still.

Diejenigen, die Guan-Mai auf dem Boden ihrer Schüssel zurückgelassen haben, schaben schnell die vergessenen Karottenstücke heraus und schlucken sie. Meister Deshimaru trinkt sein Abwaschwasser - pardon - seinen Tee von drei Jahren - ruhig und gelassen. Dann probieren wir. Ein kleiner Schluck zu Beginn. Am Ende ist es nichts anderes als Tee mit Reiskrümeln. Eine Art Brühe. Wir folgen dem Meister. Niemand beschwert sich. Die Geister hören auf, sich zu regen.

Meister Deshimaru schaut mir direkt in die Augen:  
"Guen-Mai, gut!"



Guen Mai essen .....

- Es bedeutet, sich Zeit zu nehmen, um ruhig und still zu essen.
- Das bedeutet, Konzentration nicht mit Übereilung zu verwechseln.
- Es bedeutet, den Geist auf die aktuelle Handlung, auf d e n gegenwärtigen Moment konzentriert zu halten.
- Es bedeutet, jeden Löffel Reis zu probieren und ihn so lange zu kauen, bis er eine flüssige Konsistenz im Mund hat.

Guen Mai essen .....

- Es ist auch ein Zeichen der Dankbarkeit für den Gärtner, der das Gemüse angebaut hat, und für die Menschen, die es gewaschen und geschnitten haben.
- Es bedeutet, Mitgefühl für unsere Umwelt auszudrücken. Es bedeutet, kleinere Mengen zu essen, etwas zu konsumieren, um ein Bedürfnis zu befriedigen, und sich damit zufrieden zu geben.
- Es geht auch darum, Mitgefühl mit sich selbst zu haben. Schonen Sie Ihren Magen und Ihre Leber, verarbeiten Sie Reis besser, dessen Verdauung im Mund mit dem Speichel beginnt.

Guen Mai essen .....

- Das bedeutet, die Wurzel zu heilen.
- Es bedeutet, sein Bestes zu tun, um vorzubeugen, bevor man heilen muss.
- Es bedeutet, dem gewöhnlichen gesunden Menschenverstand wieder eine spirituelle Dimension zu verleihen.
- Es ist eine Einladung, den Geist, den wir durch das Praktizieren von Zazen erschaffen und entwickeln, auch im Sozialen zu bewahren.

- Ist das alles, was Sie uns sagen können?

- Nein

- Was würden Sie uns noch sagen?

- Nichts.

Das Wichtigste finden wir selbst heraus, indem wir uns angewöhnen, morgens beim **F r ü h s t ü c k** unseren Guen-Mai zu trinken.

"Es geht nicht darum, den guen mai zu machen, sondern der guen mai zu werden ...".

Eigentlich ist "guen mai" ein unpassender Begriff; aber gut, es war zur Gewohnheit geworden.

Guen mai bedeutet Vollkornreis; und was wir aus diesem Vollkornreis herstellen, heißt: OKAYOU.

Also Guen mai, aber es g i b t , wie wir wissen, verschiedene Arten.

Die Schüler von Meister Deshimaru haben es sich zur Gewohnheit gemacht, in sehr kleine Stücke geschnittenes Gemüse einzuführen: warum nicht?

In vielen Zen-Tempeln in Japan, ist die Reissuppe traditionell aus Vollkornreis und Wasser. "War", weil

jetzt wird aus kulturellen Gründen, die leider diätfeindlich sind, in den meisten Tempeln weißer Reis verwendet. ("Hämorrhoiden" heißt auf Japanisch: Tempelkrankheit... Weißer Reis dreimal am Tag...)

Aber Vollkornreis zu essen, ist für die Japaner eine Herausforderung: Ähnlich wie vor 50 Jahren in Europa, als man nur Weißbrot aß und das dunkle Vollkornbrot verachtet wurde - Landbrot, Brot der Armen.

Die Symbolik des weißen Reises ist in Japan sehr reich und erinnert an das "wahre" Japan: In den Zügen bestehen die Tablett, die man kauft, zum großen Teil aus weißem Reis, auf dem in der Mitte eine kleine bitterrote Pflaume (Umeboshi) liegt: eine genaue Darstellung der japanischen Flagge. Weiß steht für die Reinheit - natürlich des Herzens, aber im Japan der Vorkriegszeit vor allem für die Reinheit des japanischen Blutes - und Rot für die aufgehende Sonne... Das Ganze bezieht sich auf den Shintoismus, den Kaiser, der von den Göttern abstammt, und die Einzigartigkeit des japanischen Volkes... Auch wenn die Japaner von heute diese Analyse nicht durchführen, w e n n sie im Zug zu Mittag essen, weiß doch jeder, dass der Reis so weiß wie möglich sein muss! (1)

"Es geht nicht darum, guen mai zu machen, sondern guen mai zu werden ...".

Am Anfang: unten der Reis und oben das Wasser. Die Alchemie des Kochens, die Alchemie der Praxis: Reis und Wasser vermischen sich und werden eins... Wie der große Ozean, der alle Flüsse und Ströme aufnimmt... (Tenzo Kyokun von M°Dogen)

Wenn sich die Reiskörner geöffnet haben, ist das Knochenmark erreicht.

Guen mai ist farblos, weder weiß noch braun; Guen mai hat keinen Geschmack, worüber man sich manchmal beschwert.

"Warum wird das Kochwasser nicht gesalzen? Warum nicht dies oder jenes hinzufügen?" Das Guen Mai wird zum Spiegelbild unserer Erwartungen und Wünsche. Wir möchten sie personalisieren und verändern. Wie schwierig es ist, mit Dankbarkeit zu essen!

Waschen Sie den Reis, bis das Wasser durchsichtig ist, messen Sie das Wasser ab, bleiben Sie während des Kochens aufmerksam, was oben und was unten passiert, den richtigen Moment erkennen: totale Verfügbarkeit. Die Zeit wird nicht mehr nach unserem Rhythmus gemessen, es gibt kein Warten, sondern eine Umwandlung. "Mit den Augen hören und mit den Ohren sehen", wie soll man sonst etwas erreichen?

Wenn es kein Wasser und keinen Reis mehr gibt, fehlt es an nichts. Joshin Sensei.

(1) Historiker haben festgestellt, dass bei den großen Hungersnöten im 19. Jahrhundert die mittelmäßig armen Bauern, die unpolierten Reis, gemischt mit anderen Körnern wie Hirse, aßen, davonkamen, während diejenigen, die auf der sozialen Leiter ganz oben standen und gerade reich genug waren, um sich den Zugang zu weißem Reis zu erkaufen, an Skorbut und anderen Vitaminmängeln litten und viel häufiger starben.

