

'Geef ons heden ons dagelijks brood'

We leven in tijden van overvloed, althans dat geldt voor een deel van de wereldbevolking. Een substantieel deel van de mensheid leeft onder de armoedegrens, ook in Nederland. Er zijn mensen voor wie het niet meer vanzelfsprekend is om de dagelijkse maaltijden op tafel te krijgen. Eén op de vier huishoudens heeft financiële problemen en het zijn niet meer alleen de laagste inkomensgroepen, ook mensen uit de lagere midden inkomensgroepen moeten tegenwoordig vaker een beroep doen op de hulp van de voedselbank.

Het rapport van de UNDPⁱ over de toenemende verarming van grote delen van de wereldbevolking kwam uit tijdens de zomersesshin van Maha Karuna Ch'an. De uitkomsten van het rapport staan in schril contrast met het gemak waarmee wij dagelijks voedsel tot ons kunnen nemen. Voor ons, die toen in het klooster verbleven, was het vanzelfsprekend dat de heerlijkste vegetarische maaltijden drie maal per dag op tafel kwamen. Voor één vijfde deel van de mensheid is het iedere dag opnieuw een vraagteken of er iets te eten is.

Hoe moeilijk is het om ons steeds weer bewust te zijn van het voorrecht dat je je geen zorgen hoeft te maken of je wel of niet te eten hebt. Hoe brengen we dat tot uitdrukking zonder te vervallen in een nutteloos schuldgevoel, maar daarentegen onze kracht aan te wenden om als sangha het tafelritueel nadrukkelijk en bewust na te leven. 'Laten we ons bewust zijn van de doodstrijd, persoonlijk en maatschappelijk' reciteren we iedere morgen in de *Gelofte aan de mensheid* na de eerste ochtendmeditatie. Dat geldt ook voor de verdeling van voedsel over de wereld! Voorafgaande aan iedere maaltijd staan we in de stilte achter onze stoel aan de tafel. De gong wordt geslagen en in de stilte die hierop volgt spreekt **iedereen** in zichzelf een gebed uit. Als de gong een tweede maal klinkt, buigen we naar de boeddhanatuur in elk van ons en gaan zitten in afwachting van het moment dat wij aan de beurt zijn om het eten op onze borden te scheppen.

De dagelijkse maaltjedituelen maken ons gevoelig voor het feit hoe bijzonder het is dat er voedsel is. Bij iedere volgende gang, wachten we in de stilte en als iedereen heeft opgeschept en weer gezeten is, maken we een buiging. We buigen naar het voedsel en we maken een buiging naar onze disgenoten. Het is een manier om onze dankbaarheid tot uitdrukking te brengen voor de onuitputtelijke gaven van moeder aarde. We zijn ervan doordrongen dat wij ons eten zijn en dat het voedsel bestaat uit dezelfde grondstoffen als waar wij uit bestaan en die we ook weer teruggeven aan de aarde. "We kunnen ons op geen enkele manier afscheiden van deze aarde, van dit universum. Wanneer we een maaltijd nuttigen, begint er een proces van vermengen en omzetting van voedingsstoffen en in onze in- en uitademing activeren we het net van Indra, het dynamische veld dat het hele universum omvat en waarvan we allen deel uitmaken" (2008, p 55). In verleden, heden en toekomst zijn we ten diepste verbonden met de aarde en het hele universum. Feitelijk ligt het gehele universum op ons bord. Laten we dankbaar zijn en laten we vooral beseffen hoeveel werken ervoor zorgden (maaltijd gāthā) dat dit voedsel tot ons kwam.

In de Japanse kloosters bestaat er een geritualiseerde wijze van eten, ōryōki, die stamt uit de tijd van Dōgen, die de gewone dagelijkse dingen zoals eten en het bereiden van voedsel

onderwees als een belangrijk onderdeel van onze beoefening. “At the very moment of eating we merge with ultimate reality. Thus Dharma is eating and eating is Dharma, and this eating is full of holy joy and ecstasy” (Dōgen in 2008, 49). Tijdens sesshins is het de gewoonte om voorafgaande aan het eten de maaltijd gāthā te reciteren.

In onze traditie volstaan we met de buigingen aan de tafel voor elkaar en voor het voedsel. Door met aandacht dit ritueel samen uit te voeren, maken we het maal tot een geheiligde consecratie. Het eten van een maaltijd die ons voedt en onze beoefening ten goede komt wordt daarmee een rituele handeling. Het zijn rituele handelingen die we thuis en in iedere situatie kunnen beoefenen. We kunnen dat uitbreiden door bij iedere maaltijd een verkorte of de gehele versie van de maaltijd gāthāⁱⁱ te reciteren: ‘We eten dit voedsel om het pad van ontwaken te kunnen belichamen. Moge onze beoefening het waard zijn’.

Gāthā voor de maaltijdⁱⁱⁱ

Tweeënzeventig werken brachten ons dit voedsel,
laten we beseffen hoe dit voedsel tot ons kwam.
Wij ontvangen dit voedsel in dankbaarheid aan al degenen
die ervoor zorgden dat het tot ons kwam.
Wij aanvaardden het voedsel als een geschenk van het
gehele universum, de aarde, de zon en de regen.

Wij nemen dit voedsel tot ons om de weg van
liefde, wijsheid en compassie te gaan.
Moge het ten goede komen aan onze beoefening
voor de bevrijding van alle levende wezens.

We eten dit voedsel om het goede te doen, het kwade te stoppen en
het pad van ontwaken te belichamen.
Moge onze beoefening het waard zijn.

Sinds de oorlog in Oekraïne is het aantal mensen dat in de armste landen in extreme armoede leeft, vanwege de hoge prijzen voor voedsel en brandstof, in de afgelopen drie maanden met 71 miljoen toegenomen. Ik citeer enkele passages uit het rapport van de UNDP, dat een noodoproep aan de wereld is over de groeiende ongelijkheid en armoede in de wereld. Het is de opdracht van de UNDP om een einde te maken aan het onrecht van armoede, de ongelijke toegang tot hulpbronnen en klimaatverandering. De rapportage op basis van onderzoek in 159 ontwikkelingslanden somt de oorzaken op van de toegenomen armoede: de verwoestende economische gevolgen van de coronapandemie, de Russische oorlog tegen Oekraïne en de Russische blokkade van Oekraïense havens, waardoor geen graan kan worden geëxporteerd, wat desastreuze gevolgen heeft voor de toegankelijkheid van grondstoffen en voedselprijzen. De overeenkomst tussen Rusland en Oekraïne om het graan vanuit Odessa veilig te kunnen verschepen, die door de bemiddeling van de secretaris generaal van de VN, António Manuel de Oliveira Guterres en Turkije tot stand is gekomen, wordt een dag later al weer geschonden door raketten die in de haven van Odessa neerkomen.

Het totale aantal mensen dat in armoede leeft, is door de crisis in de wereld gestegen tot 1,7 miljard. Dat is ruim een vijfde van de totale wereldbevolking. In het Gebed voor alle Noden dat we iedere morgen reciteren brengen we de wens tot uitdrukking dat het onmogelijke mogelijk mag worden.

“Dat wij oog in oog met de problemen van onze tijd, onze verantwoordelijkheid op alle gebied mogen kennen. Dat de waarde van de natuur door iedereen begrepen en gerespecteerd mag worden. Dat heel de mensheid mag delen in de gaven van moeder aarde.” We leven met het verlangen van een eerlijker verdeling van de grondstoffen van deze wereld en blijven trouw aan de wens hierin een instrument te kunnen zijn.

Elsbeth Wolf

i Rapport UNDP, [Global cost-of-living crisis catalyzed by war in Ukraine sending tens of millions into poverty, warns UN Development Programme.](#)

ii Een gāthā is een kort vers in beknopte, kernachtige bewoordingen, dat de Dharma representeert.

iii Vrije vertaling van een versie van de maaltijd gāthā, 2008, 86 – 87.

Literatuur

John Daido Looi. 2008. Bringing the Sacred to Life. The Daily Practice of Zen Ritual.