

## **Guen-Mai für warme Länder**

### **Zutaten:**

- 300g biologischer Vollreis
- 100g Karotten
- 100g Zwiebeln
- 100g Lauch
- 100g Navets
- 100g Sellerie
- 10 Schalen Wasser

“Wenn ihr die Gemüse und den Reis vorbereitet, tut es mit einem reinen Geist“, sagt Meister Dogen.

Dieser reine Geist ist der des Zazen, ein freier, weiter Geist, der durch keine Erscheinung gestört ist, der Geist der richtigen Praxis, nur hier und jetzt konzentriert.

Wascht sorgfältig den Reis. Schüttet ihn in kochendes Wasser und lasst ihn auf großer Flamme kochen bis die Körner aufplatzen (ungefähr eineinhalb Stunden). Währenddessen wascht die Gemüse und schneidet sie in winzige Stückchen (3 bis 4 mm). Schüttet sie in den Topf, wenn der Reis aufgeplatzt ist. (Man kann sie in einem anderen Topf etwas vorgaren ehe man sie hineinschüttet.)

Sobald das Ganze wieder kocht, die Flamme herunterschalten und die ganze Nacht entweder im Wasserbad oder auf kleinster Flamme kochen lassen. Man erhält auf diese Weise eine sehr cremige Suppe. Aber wenn mehr Leute als vorgesehen kommen, könnt ihr Wasser hinzufügen, wie Fuyo Dokai.

Serviert mit Tamari und Gomasio. Bewahrt Guen-Mai nicht mehrere Tage auf, sie kann kippen. Es ist vorzuziehen, jeden Tag eine frische Guen-Mai zu haben.

Wenn ihr die Guen-Mai macht, denkt an nichts anderes, als der Sangha zu dienen, ihr zu ermöglichen, den Weg zu praktizieren. Wenn ihr die Guen-Mai eßt, tut es in demselben Geist.

Betrachtet sie nicht mit gewöhnlichen Augen, bleibt gleichmütig dem gegenüber, was gut ist oder dem, was schlecht ist.

So wird die Guen-Mai echt, wie alle Handlungen unseres Lebens.