SANDY TAIKYU KUHN SHIMU

Mit Buddha Tee trinken

Eine Einführung in die chinesische Teezeremonie

Schirner Verlag

ISBN 978-3-8434-1033-5

Sandy Taikyu Kuhn Shimu:
Mit Buddha Tee trinken
Einführung in die chinesische
Teezeremonie
Copyright © 2011
Schirner Verlag, Darmstadt
Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung eines Bildes
von Li-Jiao Sauder-Lü
Lektorat: Katja Hiller, Schirner
Satz: Lisa Zilch, Schirner
Printed by: FINIDR, Czech Republic

www.schirner.com

1. Auflage 2011

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort von Wen-huei Chu 9

Einführung 16
- Übung: Die fünf Vertiefungen 23

Welcher (Tee-)Typ sind Sie? 25
- Übung: Leeren Sie Ihre Schale 27

Der Unterschied zwischen der chinesischen und der japanischen Teezeremonie 31
- Die chinesische Teezeremonie Gong Fu Cha 32
- Die japanische Teezeremonie Chado 34
- Übung: Der Klang der Stille 35

Was bedeutet Gong Fu Cha? 37
- Ritual, Kunst, Weg, Zeremonie oder Kultur? 38
- Übung: Leere und Form 40

Die Geschichte des Tees 43
- Die Bedeutung von Tee in den verschiedenen Dynastien 45
- Teekultur in Taiwan 53
- Informationen rund um den Tee 54
- Übung: Überprüfen Sie Ihre Gewohnheiten 57

Was ist Oolong-Tee? 59
- Die verschiedenen Oolong-Teesorten 62
- Die Lagerung von Oolong-Tee 64
- Was passiert bei der Fermentation? 64
- Betrunken von Tee (drunk in tea) 66
- Die Qualität des Wassers 67
- Übung: Zählen Sie Ihren Atem 69

Die Teekanne 71
Übung: Lassen Sie Ihr Herz erblühen 76

Der Teeberg, das Teehaus,
das Teezimmer und die Teebar 78
Die Utensilien für die chinesische Teezeremonie 82
Die Sitzordnung der Gäste und
die Anordnung der Teeutensilien 90
Die richtige Atmosphäre für die Teezeremonie 91
Das Teegebäck 92
Der richtige Zeitpunkt für die Teezeremonie 93
Übung : Scannen Sie Ihren Körper 94

Der Ablauf der chinesischen
Teezeremonie Gong Fu Cha 96
Den Affengeist zügeln 97
Den Elterngeist kultivieren 98
Den Anfängergeist beibehalten
und den Expertengeist vermeiden 98
Übung: Halten Sie inne 99
Erste Variante 100
Zweite Variante 108
Die Rolle der Gäste 117

Die Einflüsse der drei großen philosophischen Systeme Chinas 120
Die konfuzianistischen Inhalte 120
Übung: Sich bedanken 123
Der buddhistische Aspekt 124
Übung: Die Wolken ziehen lassen 129
Das taoistische Gedankengut 130
Übung: Das Innere Lächeln 136

Die Kraft der Teezeremonie für den Alltag 138
Übung: Loslassen 141

Selbsterkenntnis in einer Schale Tee 143
Teegedanken 143
Teegeschichten 146

Häufig gestellte Fragen und die Antworten darauf 154
Schlusswort 163
Danksagung 164
Glossar der chinesischen Begriffe 165
Literaturverzeichnis 173
Abbildungsverzeichnis 175
Über die Autorin 176

Möge dieses Buch über den rein informativen Inhalt hinausführen und Sie durch die enthaltenen Gedanken, Geschichten, Übungen und Kalligrafien zu mehr Klarheit, Einsicht, Mitgefühl und Weisheit führen. Fehler sollen bitte keine Spuren im Geist und im Herzen der geschätzten Leserin oder des geschätzten Lesers hinterlassen.

Chinesische Kalligrafie für »Frieden«

Vorwort von Wen-huei Chu

Was ist der Mensch? Was ist das Leben? Und was ist das Dasein des Menschen?

Ob in alten Zeiten oder in der Gegenwart, ob im Osten oder im Westen, stets kreisen diese Fragen in den Köpfen vieler Menschen. Die Antworten darauf waren schon immer zahlreich und die Interpretationen von Ansicht zu Ansicht sowie von Dimension zu Dimension unterschiedlich.

Meiner Meinung nach beruht das Dasein des Menschen auf dem Verlauf der andauernden gegenseitigen Kämpfe und Kompromisse zwischen folgenden drei Gegebenheiten:

- der Erfüllung der (angeborenen) Bedürfnisse, die die Existenz garantieren – alle Lebewesen versuchen, diese Bedürfnisse zu stillen, wobei u.a. der Beschaffung von Nahrung und der Befriedigung der (sexuellen) Lüste große Bedeutung beikommt,
- der Anpassung an die Anforderungen des jeweiligen Lebensumfeldes, wie beispielsweise soziale Normen, Spielregeln für Ruhm und Gewinn etc., und
- der Suche nach dem wahren ICH, um zum ursprünglichen Wesen zurückzukehren.

Die Rückkehr zum ursprünglichen Wesen des ICH meint, sich wieder in einen natürlichen und reinen Zustand einzufinden und sich auch mit Himmel und Erde zu vereinen. Wir Menschen sollten uns möglichst nicht mehr dem Einfluss der Außenwelt und der Fremdeinwirkungen aussetzen und uns auf diese Weise mit der Freude über den Frieden und die Befreiung vom Unbehagen beglücken.

Im Verlauf der Suche nach dem wahren Sinn des Daseins bieten sich uns unterschiedliche Wege der Umsetzung. Während manche Menschen die buddhistische Meditation praktizieren, erlernen andere Kampfkunst. Manche schmökern in Büchern oder üben sich in Kalligrafie. Wieder andere erschaffen Literatur, Kunst und Musik oder beschäftigen sich mit Nachdenken über die Wahrheit des Lebens und versuchen, diese gar in den Gesetzen der Natur wiederzufinden. Sprichwörtlich führen ja viele Wege nach Rom. Alle diese Dinge weisen wohl die gleichen Grundsätze auf und bringen uns meist, trotz unterschiedlicher Wege, zum gleichen Ziel.

Sich mit dem Tee zu vergnügen kann ebenfalls zu einem dieser Wege gezählt werden. In der Tasse Tee werden gewisse allgemeingültige Erscheinungen des menschlichen Daseins widergespiegelt. Tee zu genießen ist sowohl in China als auch in Japan ein ritualisiertes Kulturphänomen. Zudem dient der Teegenuss zur Darstellung der Alltagsphilosophie. Die Farbe, der Duft, der Geschmack des Tees, das Teegeschirr sowie die persönliche Einstellung zum Tee, die wohlwollende Bereitschaft, den Teegenuss mit jemandem zu teilen etc.; alle diese Dinge können helfen, die eigene Spiritualität in ihrer ganzen Tiefe zu erfahren. Dies würde zur Erleuchtung führen, was Ruhe und Nachdenken oder Pause und Muße bedeutet. Dadurch würden wir toleranter, unser Lebenshorizont würde sich erweitern und wir würden Frieden und Sanftheit erlangen. Mit anderen Worten: Wir würden uns der Wahrheit des Universums und Buddhas annähern.

In der profanen Welt, in der wir leben, herrschen allgegenwärtig Lärm und Turbulenzen, die niemals ruhige Momente erlauben. Leute, die buddhistische Meditation üben, beabsichtigen, sich von der Unruhe zu entfernen, um zur inneren Ruhe zu kommen, was meines Erachtens dem Sinn des Teetrinkens ähnelt. Die buddhistische Lehre führt die Menschen zur Bildung von Tugenden und zur Vermeidung von »Sünden«. Die Gier soll in Grenzen gehalten und der Natur des Menschen nachgegangen werden.

Wenn hier nun vom Buddhismus die Rede ist, meint dies eigentlich zwei Richtungen: Bei der einen handelt es sich um die alleinige Kultivierung, sie wird Hīnayāna-Buddhismus genannt. In ihr sehnt sich der Mensch nach der individuel-

len Erleuchtung, um sich schließlich zur absoluten Reinheit mit der Natur zu vereinigen. In der heutigen Sprache würde ich diese Richtung als »Mikro-Schule« bezeichnen. Bei der anderen Richtung hingegen geht es um den Altruismus, die Selbstlosigkeit, in der ein Individuum den Mitmenschen eine Gunst erweist oder einen Nutzen einbringt und auf diese Weise Glück erfährt. Diese Richtung akzentuiert die Mitmenschlichkeit und die Nächstenliebe und wird Mahāyāna-Buddhismus genannt. Ich würde diese Richtung als »Makro-Schule« bezeichnen.

Unter den öffentlichen Verkehrsmitteln können die zweistöckigen S-Bahn-Waggons oder Busse mehr Passagiere aufnehmen als Taxis und Minibusse. Der Mahāyāna-Buddhismus lässt sich mit ihnen vergleichen, denn er »transportiert« viele Menschen, während der Hīnayāna-Buddhismus vor allem die Erlösung des Einzelnen im Blick hat. In der antiken chinesischen Philosophiegeschichte gab es ebenfalls zwei unterschiedliche Schulen: Während die Yang-Zhu-Schule (taoistische Tradition) die individuelle Selbstkultivierung befürwortete, förderte die Doktrin von Menzius die Mitmensch-

lichkeit. Beide zielten auf die Liebe und Güte und forderten ihre Anhänger dazu auf, sich moralisch und charakterlich zu vervollkommnen. Dies geschah jedoch auf unterschiedliche Art und Weise.

Diese Religions- und Lebensanschauung kann ebenfalls in die Welt des Teegenusses übertragen werden. In Taiwan hört man als freundliche Begrüßungsformel oft: »Hast du die Mahlzeit gehabt?« Häufig hört man auch: »Komm mal irgendwann zu mir zu einer Tasse Tee!« Gemeinsamer Teegenuss verbindet, denn er spricht nicht nur den Geist, sondern auch die Herzen der Beteiligten an. Das Herz hat seine eigene seelische Sprache, beim Tee ist das auch der Fall. Und die Sprache des Tees lässt sich im Duft wahrnehmen.

Sich Freundschaft zu Herzen zu nehmen, andere mit Ehrlichkeit zu behandeln und einer fremden Person warmherzig und hilfreich zur Verfügung zu stehen, alle diese Verhaltensweisen präsentieren sich als Verschönerung des Lebens und Vervollkommnung des Daseins. Wenn wir auf dieselbe Art und Weise mit dem Tee umgehen, fehlt es in unserem Alltag bestimmt nicht an Freude und Energie. Das folgende Gedicht aus meiner Feder soll ein solches Erlebnis widerspiegeln:

悠悠雅居有書糧
裊裊爐氤送清祥
儒客對飲話詩文
啜品人生一壺香

In meiner gemütlichen Bleibe sind
die Bücher mein tägliches Brot.
Der schwebende Qualm aus dem
Teekessel haucht Ruhe und Sanftmut ein.
Den Genuss mit dem kultivierten Gast
teilend, wird über Literatur gesprochen.
Bei einer Kanne Duft beglückt man sich
mit des Lebensstils Geschmack.

Wenn man die Kunst des Teegenusses erst einmal erlernt hat, ist das gleichbedeutend damit, dass man den Eingang in die chinesische oder japanische Kultur gefunden hat. Die innige Verbundenheit zwischen dem Buddhismus und der eigenen Seele führt zur reinen Ruhe und bedachten Zurückhaltung schlechthin. Dies wird uns Menschen zur Erleuchtung verhelfen. Die buddhistische Lehre kann jedem Herzen zugänglich sein, und ihr Praktizieren ähnelt der Kunst des Teegenusses. In der Tasse Tee kann man Buddha begegnen – ein Erlebnis wie dieses hilft uns nicht nur bei der Verbesserung des Alltags, sondern auch bei der Verwirklichung der Selbstkultivierung, es lässt gar unser Dasein vollkommener werden. Menzius, der zweitwichtigste Konfuzianer Chinas, lebte im 4. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung. Er sagte: »Vergnügt man sich alleine mit guter Musik, ist es weniger amüsant, als wenn man sie mit anderen teilt.«

Es ist mir eine Freude, einer Europäerin, einer Schweizerin, zu begegnen, die nicht nur eine wahre Teebegeisterte ist, sondern sich auch als Kennerin des Buddhismus erweist. Gestützt auf ihre Kenntnisse über die Kultur des Tees, widmet sie sich der Verbreitung des Gedankengutes zur Kultivierung der Natur des Menschen sowie der Vervollkommnung des individuellen Charakters und des Wesens der Praxis der Selbstverinnerlichung in der chinesischen Kulturtradition. Ihrer Begeisterung für die Förderung der Kulturverständigung und zum Erfahrungsaustausch des Seelenlebens möchte ich ein Gedicht widmen, das meinen Respekt vor ihr ausdrückt:

自古詩韻因酒興
而今茶香隨歐行
文化交融天地寬
人生圓盈方寸寧

Die Weinstimmung macht es uns
seit jeher vor,
sie öffnet den Gedichten Tür und Tor.
Der Tee betört durch seinen Duft,
seine Reise bringt ihn nach Europa
und überwindet jede Kluft.

Mit dem Kulturaustausch in Harmonie,
erweitert sich der Horizont und
mit ihm seine Energie.
Durch die innere Idylle und
das neue Gewahrsein,
vervollkommnet sich unser aller Dasein.

Wen-huei Chu,
Kriminalschriftsteller, Übersetzer und Mitarbeiter der Wirtschaftsabteilung
der Délégation culturelle et économique de Taipei, Bern;
seit dem 15.5.2011 Präsident der Vereinigung der
chinesischsprachigen SchriftstellerInnen in Europa
Zürich, am Tag des chinesischen Mondfestes
(auch Mittherbstfest genannt)/22. September 2010

Einführung

Der Spruch »Jeder Tag ist ein guter Tag« wird dem Zen-Meister Ummon 雲門文偃 (yún mén wén yǎn) zugeschrieben, der im 9. Jahrhundert in China gelebt hat. Jeder Tag trägt die Vollkommenheit und die Möglichkeit zur Wandlung in sich. In welcher Form und inwieweit sich dieses Potenzial entfalten kann, liegt in jedem Einzelnen von uns. Erinnerungen an die Vergangenheit und Spekulationen über die Zukunft lenken uns von der einzigen Wirklichkeit ab, der Gegenwart. Es gibt keine andere Zeit außer diesen Augenblick. Oder, wie ein bekannter Zen-Spruch lautet: »Wenn nicht jetzt, wann dann?«

Wie sind Sie dem heutigen Tag begegnet? War er »Ihr« Tag? Sind Sie glücklich und zufrieden, weil Sie heute bekommen haben, was Sie sich wünschten, was Sie forderten oder was Sie in Ihren Augen verdient haben? Oder war das heute nicht »Ihr« Tag? Sind Sie enttäuscht und unglücklich darüber, dass Sie Ihr Ziel nicht erreichten oder nicht bekommen haben, was Sie erwarteten oder sich wünschten?

Die meiste Zeit leben wir in der formalen, aristotelischen »Entweder-oder-Logik«. Wir trennen, bewerten, urteilen, vergleichen, fordern oder setzen uns und andere durch unsere hausgemachten Gefühls-, Denk- und Handlungsmuster unter Druck. Der Zen-Weg aber fordert uns auf, unsere Einstellungen kritisch zu überprüfen und zu hinterfragen. Zum eigenen und dem Wohle aller Wesen rät Zen uns, die buddhistische »Sowohl-als-auch-Logik« zu kultivieren.

Die Lehre des Zen weist uns unmissverständlich darauf hin, dass das Glück, das wir im Äußeren suchen, keine Beständigkeit hat – es also zeitlich begrenzt ist und uns langfristig nicht die gewünschten Resultate bringt. Das ist auch der Grund, weshalb wir immer wieder von Neuem suchen, hoffen, kaufen und uns Ziele setzen. Aber unser Durst wird dadurch nur kurzfristig gestillt. Anhaltendes Glück, innere Ruhe und Zufriedenheit sind Bestandteile in uns. So, wie Sie

denken, fühlen und handeln, werden Ihre Tage und Ihr Leben sein. Ihr Umgang mit der Gegenwart bestimmt den Umgang mit Ihrem Leben – denn das Leben ist nichts anderes als die Summe der einzelnen Tage!

In dem Moment, in dem wir aufhören, andere für unsere Probleme verantwortlich zu machen, erkennen wir, dass der Zen-Meister Ummon mit seiner Aussage vollkommen recht hat. Jeder Tag ist ein guter Tag. Die eigene geistige Haltung gegenüber den äußeren und inneren Umständen ist entscheidend. Wir müssen also die Einsicht gewinnen, dass wir selbst für unsere Handlungen verantwortlich sind. In einer seiner Lehrreden sagte Buddha treffend: »Jeder ist sein eigener Herr und Meister. Die Zukunft hängt von jedem selbst ab.« Und weiter formuliert er: »Du bist, was du denkst, alles, was du bist, entsteht aus deinen Gedanken. Mit deinen Gedanken gestaltest du die Welt. Wenn du mit unreinem Geist denkst, sprichst oder handelst, wird das unweigerlich Probleme nach sich ziehen. Es ist genauso wie das Rad, das einem Zugtier folgt, das einen Wagen zieht. Wenn du aber mit einem klaren, reinen Geist denkst, sprichst oder handelst, wirst du das Glück anziehen. Das Glück folgt dir unweigerlich, so, wie dich dein eigener Schatten fortwährend begleitetet.«[1]

Vielleicht fällt Ihnen die Umsetzung dieser neuen, anderen Einstellung zu Beginn nicht ganz leicht. Weshalb soll ein Tag gut sein, wenn ich krank bin, meine ersten Falten im Gesicht entdecke oder über einen Todesfall in der Familie informiert werde? Zen macht diesbezüglich aber keinen Unterschied. Zen trennt und urteilt nicht – denn Krankheit, Alter und Tod sind natürliche Bestandteile des Lebens. Sie gehören zum Menschsein dazu. Wer Krankheit, Alter oder Tod nicht akzeptieren und in sein Leben integrieren kann, wird nie richtig leben können! Die Einsicht, dass sich alles stetig verändert und in einer gegenseitigen Wechselbeziehung zueinander steht, hilft dabei, loszulassen. Es bedeutet, das loszulassen, was man ohnehin nicht festhalten kann. Loslassen macht unabhängig und frei.

---

[1] Vgl. dazu Dhammapada, Teil des Pali-Kanons, Verse 1 und 2, Lehrreden des Buddha Siddharta Gautama.

Thich Nhat Hanh, der vietnamesische Zen-Meister, formuliert in seinem Buch *Das Herz von Buddhas Lehre* diese Haltung in den fünf Gewissheiten wie folgt:

- Ich bin dem Alter unterworfen.
  Ich kann dem Alter nicht entgehen.
- Ich bin der Krankheit unterworfen.
  Ich kann der Krankheit nicht entgehen.
- Ich bin dem Tod unterworfen.
  Ich kann dem Tod nicht entgehen.
- Alles, was mir angenehm und lieb ist, ist der Veränderung unterworfen. Es gibt keine Möglichkeit, dem Getrenntsein von Liebem zu entgehen.
- Mein einziger wahrer Besitz sind meine Taten.
  Ich kann den Konsequenzen meiner Taten nicht entgehen. Meine Taten sind der Boden, auf dem ich stehe.[2]

Die Auseinandersetzung mit diesen fünf Gewissheiten und ihre praktische Umsetzung helfen Ihnen dabei, sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren, Entscheidungen bewusster zu treffen und vorbereitet zu sein auf das, was unumgänglich auf Sie zukommt. Das Leben ist weder gerecht noch ungerecht – es ist!

Hierzu eine kleine Geschichte:
Zwei Mütter begegnen sich in einem Park. »Mein Sohn studiert Medizin«, verkündet die eine stolz. »Mein Sohn meditiert«, antwortet die andere. Darauf erwidert die erste Mutter: »Meditieren ist immer noch besser als rumsitzen und nichts tun!«

Buddha hat bereits vor 2 500 Jahren erkannt, dass der Weg der Befreiung in uns selbst liegt. *Mit Buddha Tee trinken* soll Ihnen zu mehr Gelassenheit, Achtsamkeit und Ruhe im Alltag verhelfen und Ihr Vertrauen stärken, das Sie zu der Erkenntnis führt, dass wirklich jeder Tag ein guter Tag ist!

---

[2] Thich Nhat Hanh: Das Herz von Buddhas Lehre, Leiden verwandeln – die Praxis des glücklichen Lebens © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 6. Auflage 2011, S. 124.

Zu den wenigen japanischen Begriffen, die ich in diesem Buch verwende, finden Sie die deutsche Übersetzung in Klammern. Die chinesischen Begriffe hingegen werden einerseits mit den chinesischen Schriftzeichen dargestellt. In Klammern gebe ich zudem die chinesischen Ausdrücke in Hanyu Pinyin 漢語拼音方案 (hàn yǔ pīn yīn fāng'àn; Kurzform: 拼音 pīn yīn) wieder. Pinyin ist die offizielle chinesische Romanisierung der chinesischen Sprache Mandarin in der Volksrepublik China. Anstelle des chinesischen Begriffs Chan 禪 (chán) verwende ich in diesem Buch den bekannteren, geläufigeren Begriff Zen (Meditation) aus dem Japanischen.

Es ist mir wichtig, mit Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, zu Beginn unserer Reise eine gemeinsame Basis zu schaffen. Lassen Sie mich deshalb kurz zusammenfassen, was der Begriff Zen bedeutet und was der Weg des Zen für mich beinhaltet. Das Wort »Zen« bedeutet »Sammlung des Geistes« und ist die japanische Übersetzung des chinesischen Begriffs »Chan«. Chan wiederum lässt sich auf das Sanskrit-Wort »Dhyāna« für Meditation zurückführen. Zen zu praktizieren bedeutet, sich selbst zu studieren. Die Achtsamkeitspraxis ist das Herzstück des Zen-Weges. Achtsamkeit ist die Grundhaltung der Zen-Ethik. Aus ihr erwächst die Lebenshaltung des Zen: Mitgefühl (Liebe) und Erkenntnis (Weisheit). Achtsamkeit heißt, wach und präsent für den Augenblick zu sein. Die Zen-Praxis ist reine Wahrnehmung, das bedeutet, vorgegebene Konzepte, übernommene Meinungen und feste Vorstellungen loszulassen und in die direkte Erfahrung, in das unmittelbare Erleben zu kommen. Im Zen geht es immer um den Moment, die Gegenwart, das Hier und Jetzt.

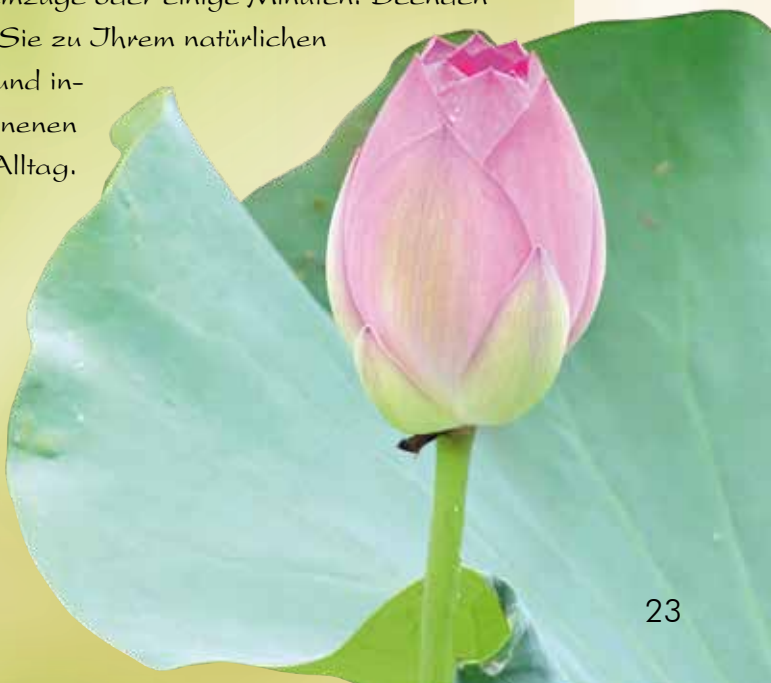
Zen ist keine Philosophie, Religion oder Weltanschauung. Zen ist eine Lebenshaltung oder eine Lebensweise, ein Lebensweg zur Erkenntnis, der hilft, zum wahren Kern, dem wahren Wesen, vorzudringen. Auf diese Weise erfährt der Mensch tiefer den Sinn des eigenen Lebens. Der Zen-Geist zeichnet sich durch Achtsamkeit, Stille, Ruhe, Leere, Klarheit, Direktheit, Mitgefühl und Weisheit aus. Zen ist die Reduktion auf das Wesentliche! Zen lehrt, direkte und eigene Erfahrungen zu machen, indem die inneren Prozesse und Reaktionen des Geistes studiert werden, sowohl auf der bewussten als auch auf der unbewussten Ebene. Das hilft dabei, all die Fähigkeiten des Geistes: Gedächtnis, Konzentration, Gefühle, Emotionen, Verstand und Intuition vollständig zu verstehen und zu begreifen. Alle dualistischen Unterscheidungen von Ich und Du, Selbst und Objekt, Richtig und Falsch sind in einer tiefen Erfahrung aufgehoben.

Der Weg zur Erkenntnis führt indes über verschiedene Übungen. Die zentralste Übung des Zen ist zweifelsfrei das Sitzen in Stille (jap. Zazen). In meinem Unterricht verwende ich gern die Begriffe »Sitzungszeit« und »Zwischen-Sitzungszeit«. Im Zazen, der Sitzungszeit, erkennt man die Funktionsweise des eigenen Geistes. Die Tiefe und die Klarheit dieser Erfahrung zeigen sich letztlich aber in der Umsetzung und der Integration in den Alltag, in der Zwischen-Sitzungszeit, d. h. im Umgang mit den Mitmenschen, mit der Natur und mit sich selbst. In der Zen-Praxis bietet jede Handlung oder Tätigkeit die Möglichkeit zur Schulung der Achtsamkeit, die als Grundlage zur Veränderung und Erkenntnis gilt. Das lässt Zen zu einer sehr praktischen, lebensnahen und authentischen Lebensweise werden. Die Teekultur beheimatet ein geradezu wundervolles Potenzial, das auf eine erfrischende und direkte Art und Weise den Geist des Tees mit dem eigenen Geist konfrontiert.

Diese Einführung vermittelt Ihnen systematisch die theoretischen und praktischen Grundlagen der chinesischen Teezeremonie Gong Fu Cha 功夫茶 (gōng fū chá). Im Übungsteil werden Sie Schritt für Schritt an die Handhabung der Utensilien und die strukturierten Abläufe dieser Teezeremonie herangeführt. Zwischendurch finden Sie immer wieder eine kleine Tee-Geschichte. Diese Geschichten habe ich größtenteils auf meinen Studienreisen nach Asien augeschnappt. Viele Anekdoten wurden mir aber auch von Schülern, Bekannten und Freunden zugetragen. Die Urheber nachzuvollziehen bleibt verständlicherweise ein unmögliches Unterfangen. Ich bitte die Leserin und den Leser um Verständnis und bedanke mich bei den geistigen Erfindern für die tiefgründigen, amüsanten und verblüffenden Geschichten und für ihre Nachsicht. Jedes Kapitel beginnt und endet mit einem Tee-Spruch. Dies sind meine persönlichen Gedanken, die ich während der vielen Tassen Tee erfahren und niedergeschrieben habe. Diese Sprüche werden von je einer chinesischen Kalligrafie von Dr. Jiandong Di begleitet, die den Kern der Aussage in einem Zeichen bildlich darstellt. Auch sollen einfache Übungen Ihnen dabei helfen, die Verbindung zwischen Tee und Selbsterkenntnis zu erfahren. Lassen Sie sich von den Gedanken, den Geschichten und den Übungen berühren und inspirieren. *Mit Buddha Tee trinken* schließt mit dem Kapitel »Häufig gestellte Fragen und die Antworten darauf«. Nach dem Studium dieses Buches werden Sie in der Lage sein, eine chinesische Teezeremonie für sich und Ihre Gäste durchzuführen. Dabei bleibt Ihnen immer genügend Spiel- und Freiraum, um Ihrer Individualität und Spontaneität Ausdruck zu verleihen. Es liegt mir ganz besonders am Herzen, Ihnen neben der rein technischen, materiellen Form auch die spirituelle Dimension des Teeweges näherzubringen.

Übung: Die fünf Vertiefungen

Setzen Sie sich aufrecht hin, und schließen Sie die Augen. Lassen Sie Ihren Atem durch die Nase fließen. Begleiten Sie Ihre Atmung geistig, indem Sie gedanklich beim Einatmen »ein« und beim Ausatmen »aus« sagen. Verweilen Sie für ein paar Atemzüge oder einige Minuten. Vertiefen Sie Ihre Atmung, indem Sie beim Einatmen gedanklich »tief«, beim Ausatmen »lang« wiederholen. Verweilen Sie für ein paar Atemzüge oder einige Minuten. Fahren Sie mit der Übung fort, indem Sie die beiden letzten Begriffe mit »ruhig« beim Einatmen und »leicht« beim Ausatmen ersetzen. Verweilen Sie für ein paar Atemzüge oder einige Minuten. »Lächeln« Sie ganz bewusst bei jeder Einatmung, und mit jeder Ausatmung sagen Sie gedanklich »frei«. Verweilen Sie für ein paar Atemzüge oder einige Minuten. Vertiefen Sie Ihre Achtsamkeit weiter, indem Sie beim Einatmen gedanklich »jetzt« und beim Ausatmen »wunderbar« wiederholen. Verweilen Sie für ein paar Atemzüge oder einige Minuten. Beenden Sie die Übung. Kehren Sie zu Ihrem natürlichen Atemrhythmus zurück, und integrieren Sie die gewonnenen Erkenntnisse in Ihren Alltag. So schaffen Sie Raum für Achtsamkeit, Ruhe, Klarheit und Präsenz.



Wenn man sein Leben ändern möchte, ist es ratsam,
bei der Zubereitung des Tees zu beginnen.

Chinesische Kalligrafie für »Leben«

Welcher (Tee-)Typ sind Sie?

Ein herzliches Hallo, liebe Leserin und Leser. Nehmen Sie sich jetzt einige Minuten Zeit, und denken Sie darüber nach, welche Rolle Tee in Ihrem Leben spielt. Sind Sie eher der »Teebeutel-Typ«, bei dem alles möglichst schnell, einfach und unkompliziert ablaufen soll? Oder zählen Sie sich zu den »Heiltee-Typen«, die nur dann zu einer Tasse Tee greifen, wenn Sie mit einer Erkältung oder einer Magenverstimmung im Bett liegen? Gehören Sie zu den »Teezusatz-Typen«, die den Tee mit Zucker süßen oder mit Milch verfeinern? Oder sind Sie der »Dufttee-Typ«, der den Tee nur in aromatisierter Form, mit Rosen, Vanille oder sonstigen Aromen beduftet, trinkt. Vielleicht sind Sie aber auch ein »Naturtee-Typ« und schätzen eine frisch aufgegossene gute Tasse Tee aus losen Blättern, biologisch, ohne Zusatzstoffe – einfach rein und unverfälscht?

Es spielt keine Rolle, welche Erfahrungen Sie bis jetzt mit Tee oder teeähnlichen Getränken, den sogenannten Infusionen, gemacht haben. Meine Fragen an Sie lauten konkret: Können Sie sich vorstellen, dass Sie mithilfe von Tee Ihre Geduld und Gelassenheit kultivieren können? Ist es für Sie denkbar, dass sich durch Tee Ihre Selbsterkenntnis erweitert? Halten Sie es für möglich, dass Tee Sie zu mehr Freiheit und Achtsamkeit führt?

Buddha könnte an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Tee ein Getränk ist, das aus trockenen, gerollten Blättern besteht, die mit heißem Wasser übergossen werden. Also was nutzt es, sich all diese Fragen zu stellen? Das ist genau der Punkt. Buddha hat recht – Tee ist nicht mehr und nicht weniger! Aber es kommt darauf an, wie man den Tee zubereitet! Denn zwischen den Handlungen des Körpers und den Regungen oder Aktivitäten des Geistes kann man nicht unterscheiden, sie sind eine Wirklichkeit. Herrscht Friede im Geist, so herrscht auch Friede im Körper. Misshandeln wir den Körper, misshandeln wir den Geist. Buddha erkannte, dass alles Gegenstand einer Meditation sein kann. Egal ob Sie ein- und ausatmen, den Rasen mähen, die Kinder zu Bett bringen,

Ihre Zähne putzen oder dieses Buch lesen – jeder Moment birgt das Potenzial des Erkennens, der Klarheit und des Erwachens in sich.

Ein bekannter Ausspruch lautet: Tee und Zen (Meditation) haben den gleichen Geschmack. In Asien besteht die Verbindung von Tee und Spiritualität seit Urzeiten und zeigt sich auch in der nachfolgenden Geschichte.

Die Tasse ist voll

Ein westlicher Gelehrter der Philosophie begab sich auf eine Bildungsreise in den Osten. Er war davon überzeugt, in einem der abgelegenen Tempel in den Bergen bei einem großen Zen-Meister Antworten auf all seine Fragen zu erhalten. Voller Vorfreude und mit großen Erwartungen im Gepäck betrat der Gelehrte den Tempel. Der Zen-Meister begrüßte den Fremden höflich und bat ihn, an einem kleinen Tisch Platz zu nehmen. Mit unzähligen Fragen im Kopf über die Welt, den Sinn des Lebens und die Techniken zur Meditation und zur Entwicklung der eigenen Spiritualität wartete der Mann ganz ungeduldig auf den Meister. Der hatte sich entschuldigt und erklärt, dass er zuerst Tee kochen werde, bevor er dem Gast Rede und Antwort stehen werde. Der Fremde wurde immer ungeduldiger. »Ich habe doch nicht den weiten Weg auf mich genommen, um nun Tee zu trinken«, dachte er leicht verärgert. »Wahrscheinlich ist das gar kein wahrer Meister«, und er sah sich schon enttäuscht den Heimweg antreten, mit all seinen unbeantworteten Fragen. Er hatte diesen Gedanken kaum zu Ende gedacht, da stand der Zen-Meister vor ihm und goss den frisch aufgebrühten Tee in eine von Hand verzierte Tasse. Doch nicht wie üblich stoppte der Meister den Vorgang, sondern er goss den Tee immer weiter ein. Die Tasse lief über und der Tee tropfte auf den Boden. »Halt«, schrie der westliche Gast, »sehen Sie denn nicht, dass die Tasse schon übervoll ist?« »Richtig«, erwiderte der Zen-Meister, »diese Tasse ist genauso voll wie dein Kopf mit Erwartungen, Vorstellungen und Meinungen! Wie soll ich dich etwas lehren? Geh, und komme erst wieder, wenn deine Tasse leer ist!«

Übung: Leeren Sie Ihre Schale

Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier und einen Stift. Schließen Sie für einen Moment die Augen. Lassen Sie den folgenden Fragen etwas Raum und Zeit: Was denke ich über Tee? Wie schmeckt mir Tee? Wann trinke ich Tee? Welchen Tee mag ich? Welchen Tee mag ich nicht? Was erwarte ich von diesem Buch? Öffnen Sie Ihre Augen, und schreiben Sie Ihre Antworten, Ansichten und Meinungen in Stichwörtern auf. Schließen Sie die Augen erneut. Haben Sie alles notiert? Fällt Ihnen noch mehr dazu ein? Öffnen Sie erneut Ihre Augen, und bringen Sie die Ergänzungen hinzu. Das, was Sie nun vor sich auf dem Blatt Papier stehen sehen, ist Ihre Schale zum Thema Tee. Wie voll ist sie? Gibt es noch Platz für neue Erkenntnisse, Wahrheiten und Ideen? Leeren Sie symbolisch Ihre Schale, indem Sie das Papier wegwerfen oder, noch besser, es verbrennen. Machen Sie sich leer. Schaffen Sie Platz für Neues, auch in Ihrem Alltag!

Ich kann mich noch genau an meine erste Begegnung mit Gong Fu Cha erinnern: 1998 auf meiner ersten Studienreise nach China. Es war ein lauer Sommerabend hoch in den Bergen des Mittellandes, die Zikaden zirpten, ein sanfter Wind strich über die Blätter der Bambusbäume, und das Wasser im Kessel zischte. Graziös, achtsam und flink bereitete eine zierliche Teemeisterin den besten Tee zu, den ich bis dahin jemals getrunken hatte. Ich war zutiefst beeindruckt, wie elegant sie das Wasser in die kleine Kanne füllte. Wie ein Wasserfall plätscherte das heiße Wasser in die mit Oolong-Tee 烏龍茶 (wū lóng chá) gefüllte edel verzierte Teekanne. Jeder Handgriff saß – unbeschwert, frei und leicht. Lächelnd wurden der Tee »gewaschen« und erneut aufgegossen sowie die Teeschalen und die Riechbecher vorgewärmt. Nachdem der Tee gekonnt in die Riechbecher gefüllt worden war, stülpte die Teemeisterin sachte die Teeschalen darüber, drehte geschickt in einem Schwung Becher und Schale um und reichte dann feierlich den Tee. Bevor der Tee in drei Schlucken getrunken wurde, bestaunten wir die intensiv leuchtende Farbe und erfreuten uns am wohlriechenden Duft. Die Sonne hinterließ einen feuerroten Abschiedsgruß am Himmel, die Sterne und der Mond traten langsam hervor, der Tee erfreute meinen Gaumen und meinen Geist – es war um mich geschehen ...

Tee ist für mich mehr als nur ein Getränk. Wenn ich vom Geist oder von der Seele des Tees spreche, dann verbirgt sich dahinter eine ganze Philosophie, eine Kunst, ein Weg. Sie und ich, wir können den Tee mit all unseren Sinnen erfahren und genießen. Der Teeweg lehrt uns Geduld, Achtsamkeit, Schönheit, Stille, Bewusstheit, Würde, Respekt und Dankbarkeit. Gerade in unserer hektischen, rastlosen Zeit und unserer oft sehr oberflächlichen Gesellschaft wird der Weg des Tees zu einem wundervollen Geschenk – einer ruhigen und friedlichen Oase – mitten im Lärm der Welt.

Kein Tag vergeht ohne meine Tasse Tee und die Gespräche, die Muße und Harmonie und die tiefe Zufriedenheit, die daraus entstehen. Tee und Selbsterkenntnis haben mehr gemeinsam, als Sie denken. In diesem Sinne lade ich Sie in die Welt der chinesischen Teezeremonie ein. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und vor allem beim Teetrinken und Genießen, und ich freue mich, Sie auf dem Tee- und Lebensweg ein Stück begleiten zu dürfen.

In einer Schale Tee steckt
der Geschmack der ganzen Welt.