

SANDY TAIKYU KUHN SHIMU

# MIT BUDDHA TEE TRINKEN



EINE EINFÜHRUNG IN DIE CHINESISCHE TEEZEREMONIE  
PRONG PRESS

MIT BUDDHA TEE TRINKEN

-

SANDY TAIKYU KUHN SHIMU



PRONG PRESS

## Impressum

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2019: PRONG PRESS, 8424 Embrach, ZH

Originaltexte: Sandy Kuhn

Cover: Annaelle Clot, Lausanne

Illustrationen: Meret Bächli, Embrach

Layout: Meret Bächli, Embrach

Lektorat: Schirner Verlag; PRONG PRESS

Druck: Medico Druck, Embrach

ISBN: 978-3-906815-17-6

Auflage: 1. Auflage 2019

[www.prong-press.ch](http://www.prong-press.ch)



# INHALT

VORWORT VON CHU WEN-HUEI	7
EINFÜHRUNG	15
Übung: Die fünf Vertiefungen	23
WELCHER (TEE-)TYP SIND SIE?	25
Übung: Leeren Sie Ihre Schale	28
DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DER CHINESISCHEN UND DER JAPANISCHEN TEEZEREMONIE	32
Die chinesische Teezeremonie Gong Fu Cha	33
Die japanische Teezeremonie Chado	36
Übung: Der Klang der Stille	37
WAS BEDEUTET GONG FU CHA?	39
Ritual, Kunst, Weg, Zeremonie oder Kultur?	40
Übung: Leere und Form	43
DIE GESCHICHTE DES TEES	45
Die Bedeutung von Tee in den verschiedenen Dynastien	48
Teekultur in Taiwan	57
Informationen rund um den Tee	58
Übung: Überprüfen Sie Ihre Gewohnheiten	62

WAS IST OOLONG-TEE?	64
Die verschiedenen Oolong-Teesorten	68
Die Lagerung von Oolong-Tee	70
Was passiert bei der Fermentation?	71
Betrunken von Tee (drunk in tea)	72
Die Qualität des Wassers	74
Übung: Zählen Sie Ihren Atem	76
DIE TEEKANNE	78
Übung: Lassen Sie Ihr Herz erblühen	84
DER TEEBERG, DAS TEEHAUS, DAS TEEZIMMER UND DIE TEEBAR	86
Die Utensilien für die chinesische Teezeremonie	90
Die Sitzordnung der Gäste und die Anordnung der Teeutensilien	98
Die richtige Atmosphäre für die Teezeremonie	99
Das Teegebäck	100
Der richtige Zeitpunkt für die Teezeremonie	101
Übung: Scannen Sie Ihren Körper	102
DER ABLAUF DER CHINESISCHEN TEEZEREMONIE GONG FU CHA	104
Den Affengeist zügeln	105
Den Elterngeist kultivieren	106
Den Anfängergeist beibehalten und den Expertengeist vermeiden	106
Übung: Halten Sie inne	108

Erste Variante	109
Zweite Variante	121
Die Rolle der Gäste	133
DIE EINFLÜSSE DER DREI GROSSEN PHILOSOPHISCHEN SYSTEME CHINAS	136
Die konfuzianistischen Inhalte	137
Übung: Sich bedanken	140
Der buddhistische Aspekt	141
Übung: Die Wolken ziehen lassen	146
Das taoistische Gedankengut	147
Übung: Das Innere Lächeln	153
DIE KRAFT DER TEEZEREMONIE FÜR DEN ALLTAG	155
Übung: Loslassen	159
SELBSTERKENNTNIS IN EINER SCHALE TEE	161
Teegedanken	162
Teegeschichten	165
Häufig gestellte Fragen und die Antworten darauf	173
Schlusswort	185
Danksagung	186
Glossar der chinesischen Begriffe	187
Literaturverzeichnis	194
Abbildungsverzeichnis	197
Über die Autorin	198

Möge dieses Buch über den rein informativen Inhalt hinausführen und Sie durch die enthaltenen Gedanken, Geschichten, Übungen und Kalligrafien zu mehr Achtsamkeit, Klarheit, Einsicht, Freude, Gelassenheit, 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 CHU WEN-HUEI

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 zukommt,
- 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 bedeutet, 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. Menschen, 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.

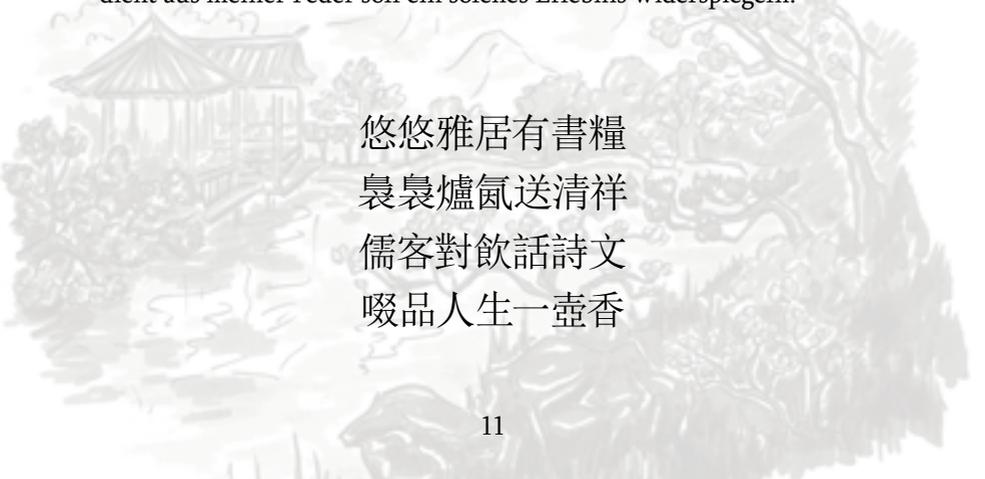
Wenn hier nun vom Buddhismus die Rede ist, meint dies eigentlich zwei Richtungen: Bei der einen handelt es sich um die alleinige Kultivierung, sie wird Hīnayāna-Buddhismus genannt. In ihr sehnt sich der Mensch nach der individuellen Erleuchtung, um sich schliesslich zur absoluten Reinheit mit der Natur 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 Mitmenschlichkeit. Beide zielten auf die Liebe und Güte und forderten ihre Anhänger dazu auf, sich moralisch und charakterlich zu vervollkommen. 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 eine 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 Tee Genusses 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 Tee Genusses. 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 Gedan-

kengutes 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

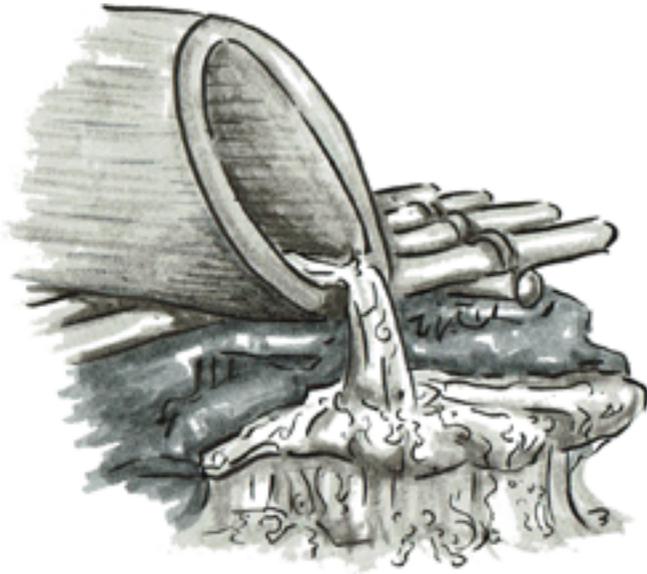
Die Weinstimmung macht es uns seit jeher vor,  
sie öffnet den Gedichten Tür und Tor.  
Der Tee betört durch seinen Duft,  
seine Reise bringt ihn nach Europa  
und überwindet jede Kluft.

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.

Chu Wen-huei

Kriminalschriftsteller, vormals Übersetzer und Mitarbeiter der Wirtschaftsabteilung der „Délégation culturelle et économique de Taipei“, Bern; langjähriger Präsident der Vereinigung der chinesischsprachigen SchriftstellerInnen in Europa.

Zürich, am Tag des chinesischen Mondfestes





# 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 erhalten haben, was Sie erwarteten oder begehrten?

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<sup>1</sup> fortwährend begleitet.“

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

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.

In meinem Buch „Im Angesicht des Todes - und jetzt?“ formuliere ich diese Haltung in den fünf Gewissheiten wie folgt:

### *1. Gewissheit*

Es ist eine natürliche Tatsache, dass ich älter werde. Egal, was ich unternehme, ich kann dem Altern nicht ausweichen.

### *2. Gewissheit*

Es ist eine natürliche Tatsache, dass ich krank werde. Egal, was ich unternehme, ich kann dem Krankwerden nicht ausweichen.

### *3. Gewissheit*

Es ist eine natürliche Tatsache, dass ich sterben werde. Egal, was ich unternehme, ich kann dem Sterben und meinem Tod nicht ausweichen.

#### 4. Gewissheit

Es ist eine natürliche Tatsache, dass alles, was ich mir erarbeitet und gekauft habe, alles, was mir lieb geworden ist, sich verändern wird. Dies betrifft auch die Menschen, an denen ich hänge. Egal, was ich unternehme, ich kann der Veränderung und der Trennung von diesen Menschen nicht ausweichen.

#### 5. Gewissheit

Es ist eine natürliche Tatsache, dass nur meine Taten (Ursachen) zählen. Sie sind der Grund und Boden, auf dem ich stehe. Egal, was ich unternehme, ich kann den Wirkungen meiner Taten nicht ausweichen<sup>2</sup>.

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 einander 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!“*

2) Sandy Taikyū Kuhn Shimu: Im Angesicht des Todes - und jetzt? Ein Übungsbuch zur Integration und Akzeptanz des Unvermeidlichen © Schirner Verlag, Darmstadt, 1. Auflage 2012, S. 19.

Buddha hat bereits vor 2500 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!

Zu den wenigen japanischen Begriffen, die ich in diesem Buch verwende, finden Sie die deutsche Übersetzung in Klammern. Die chinesischen Begriffe hingegen werden 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). Achtsam-

keit 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.

Es existieren verschiedene Zen-Richtungen, die auch als Zen-Stile oder Zen-Linien bezeichnet werden. Ich praktiziere WULIN Zen. Dieser Stil ist keine Philosophie, Religion oder Weltanschauung. WULIN 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. WULIN Zen ist die Reduktion auf das Wesentliche und 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 WULIN Zen ist zweifelsfrei das Sitzen in Stille. In meinem Unterricht verwende ich gern die Begriffe ‚Sitzungszeit‘ und ‚Zwischen-Sitzungszeit‘. In der Sitzungszeit (Sitzen in Stille), 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 WULIN 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 Teegeschichte. Diese Geschichten habe ich grösstenteils auf meinen Studienreisen nach Asien aufgeschnappt. 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 Teespruch. 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. Di Jiandong 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.



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 begrüusste 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 schreiben 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 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 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 wundervol-

len Geschenk – einer ruhigen und friedlichen Oase – mitten im Lärm der Welt.

Kein Tag vergeht ohne meine Tasse Tee und die Gespräche, die Muse 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.



Ein Schluck Tee: heute bitter, morgen süß – wie das Leben.



Chinesische Kalligrafie für ‚Tee‘

# Der Unterschied zwischen der chinesischen und der japanischen Teezeremonie

Es überrascht mich immer wieder, dass nur wenige Menschen wissen, dass die Chinesen eine wunderschöne und tiefsinnige Teezeremonie entwickelt haben. Die meisten Menschen kennen nur die japanische Teekunst, und der Begriff ‚Teezeremonie‘ wird synonym für die japanische Variante verwendet. Aber das Interesse am Gong Fu Cha, der chinesischen Teezeremonie, wächst. Die Menschen sind neugierig geworden und entdecken verstärkt die Unterschiede, aber auch die Gemeinsamkeiten der beiden wertvollen Künste. Dabei spielt sicherlich die Tatsache eine Rolle, dass es im Gegensatz zur japanischen Teezeremonie Chado (dt. „Teeweg“) kaum deutschsprachige Literatur über Gong Fu Cha gibt. Die chinesische Teekunst ist die Mutter der japanischen Teezeremonie. Zudem gilt China im Allgemeinen als Mutterland des Tees. Ein alter chinesischer Teemeister antwortete in einem Interview auf die Frage, wie sein Verhältnis zu der japanischen Teekunst sei, wie folgt: „Es ist immer beruhigend zu wissen und schön für die Mutter zu sehen, wenn sich das eigene Kind gut entwickelt.“

Ich möchte darauf hinweisen, dass es nachfolgend nicht darum geht, welche der beiden Teekünste besser ist. Gong Fu Cha und Chado haben beide ihre soziale, kulturelle und spirituelle Berechtigung. Sie bereichern beide das Leben derer, die die Künste praktizieren, in einer Art und Weise, die von unschätzbarem Wert ist! Für welche Praxis man sich letztlich entscheidet, hängt von unterschiedlichen individuellen und gesellschaftlichen Faktoren, Einflüssen und Bedürfnissen ab. Vielleicht werden Sie in naher Zukunft auch beide Formen praktizieren!

# Die chinesische Teezeremonie Gong Fu Cha

Gong Fu Cha wurde in der Ming-Dynastie 明朝 (míng cháo), 1368–1644, in der chinesischen Südprominz Fujian 福建 (fú jiàn) entwickelt. Noch heute wird die chinesische Teezeremonie vor allem in Taiwan und in China praktiziert. In Gong Fu Cha steht das Geschmackserlebnis im Vordergrund. Jede Handlung in der chinesischen Teezeremonie zielt darauf ab, jedem der vielen Teeaufgüsse das Beste zu entlocken. Genau darin liegt die grosse Kunst. Die Teemeisterin oder der Teemeister muss die Veränderung der Teeblätter wahrnehmen und die Ziehdauer immer wieder anpassen können. Nicht umsonst spricht man vom Aufguss des Feindes, dem Aufguss des guten Geruchs, dem Aufguss des guten Geschmacks und den Aufgüssen der langen Freundschaft. Gong Fu Cha ist ein geschmackliches, optisches und geistiges Vergnügen. Bei der chinesischen Teezeremonie wird geplaudert, gelacht und philosophiert. Die soziale Bedeutung der chinesischen Teezeremonie ist gross, denn Tee wird nicht nur als Wertschätzung gegenüber Gästen oder Geschäftspartnern serviert, auch bieten ihn die jüngeren Familienmitglieder den älteren Generationen aus Respekt und Ehrerbietung an. Gong Fu Cha geniesst vor allem in den wohlhabenden Kreisen grosses Ansehen. Schönes, exklusives Teegeschirr und kostbarer Tee gelten neben teuren europäischen Autos und Schweizer Uhren in Asien noch heute als Statussymbol.

Im Gegensatz zur japanischen Teezeremonie müssen im Gong Fu Cha keine Rollen für Gastgeber und Gäste eingeübt werden. Die chinesische Teezeremonie kennt nur wenige Vorschriften und Regeln. Man trifft sich spontan zu einer Tasse Tee und kultiviert Tugenden wie Re-

spekt, Ruhe, Harmonie, Achtsamkeit und Verbundenheit. Dabei spielt es keine Rolle, ob man einen oder ein Dutzend Gäste mit Tee bewirbt. Wichtig ist zu erwähnen, dass auch der Gastgeber fleissig Tee mittrinkt und dass man grundsätzlich an einem Tisch und auf Stühlen sitzt. Für die chinesische Teezeremonie wird traditionellerweise ein Oolong-Tee verwendet, also ein Tee, der zwischen 10 und 70% fermentiert wurde. In Gong Fu Cha trifft man auch auf die drei grossen philosophischen Systeme Chinas – den Taoismus, den Buddhismus und den Konfuzianismus. Wie sich diese Traditionen auswirken, erfahren Sie im Kapitel „Die Einflüsse der drei großen philosophischen Systeme Chinas“.

Es gibt weder einen guten noch einen schlechten Tee – es gibt nur Menschen, die bewerten.



*In einem beliebten Kloster in China empfing die Meisterin eine neue Schülerin mit den Worten: „Warst du schon einmal hier?“ – „Nein“, erwiderte die Schülerin, „ich bin zum ersten Mal hier und möchte von Euch die Kunst der geistigen Einkehr lernen.“ – „Gut“, erwiderte die Meisterin, „dann trinken wir zuerst eine Tasse Tee!“ Es dauerte nicht lange, da klopfte erneut eine Schülerin an die Klostertür und bat um Einlass. Wieder fragte die Meisterin die Schülerin: „Warst du schon einmal hier?“ Die junge Frau antwortete: „Ja, Meisterin, ich war vor einem Jahr schon einmal hier.“ – „Gut“, erwiderte die Meisterin, „dann trinken wir zuerst eine Tasse Tee!“ Einige Nonnen, die die Gespräche zwischen der Meisterin und ihren Schülerinnen verfolgt hatten, waren sichtlich verwirrt. Beide Schülerinnen hatten auf die Frage der Äbtin eine andere Antwort gegeben, und trotzdem trank die Meisterin mit beiden eine Tasse Tee. „Was ergibt das für einen Sinn?“, fragten sie sich und konfrontierten die Meisterin mit ihrem Unverständnis. „Nonnen!“, rief die Meisterin. „Ja“, antworteten diese. „Setzt euch, dann trinken wir zuerst eine Tasse Tee!“*

## Die japanische Teezeremonie Chado

Die japanische Teezeremonie besticht durch ihre Rituale, Regeln und Vorschriften. Zeitpunkt, Ort und Teilnehmer, also auch die Gäste, werden im Chado (auch Chanoyu) bereits im Vorfeld bestimmt. Die Zusammenkunft unterliegt klaren Richtlinien, die minutiös von allen Teilnehmern eingehalten werden müssen. Traditionell findet die Teezeremonie in einem speziellen Teehaus statt. Üblicherweise sitzt oder kniet man auf Tatamis, den Reisstrohmatte. Die Rollen des Gastgebers und der Gäste sind genau definiert und in jahrelanger Arbeit bis zur Perfektion eingeübt. Die Prinzipien bzw. das Wesen des japanischen Teeweges sind Wa, die Harmonie (Einklang), Kei, der Respekt (Hochachtung), Sei, die Ordnung (Reinheit), und Jaku, die Stille (Einkkehr). Dabei wird nicht zwischen der inneren und der äusseren Welt unterschieden. Die Geistesschulung durch Achtsamkeit und die Konzentration auf die Gegenwart spielen in der japanischen Teezeremonie eine entscheidende Rolle. Chado wurde im 12. Jahrhundert entwickelt, nachdem der Tee durch Mönche aus China nach Japan gelangt war, und wurde vor allem durch die Zen-Philosophie und den Buddhismus beeinflusst und geprägt. In der japanischen Teezeremonie wird ausschliesslich Matcha-Tee (gemahlener Tee) aus der besonders hochwertigen Grünteesorte ‚Tencha‘ verwendet.

## Übung: Der Klang der Stille

Setzen Sie sich aufrecht hin, und schliessen Sie die Augen. Atmen Sie bewusst und hörbar drei Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Atmen Sie nun nur noch durch die Nase ein und aus. Konzentrieren Sie sich auf die Geräusche in Ihrer Umgebung. Was hören Sie? Nehmen Sie Stimmen, Musik, den Gesang der Vögel, das Geräusch eines Presslufthammers oder das Rauschen der vorbeifahrenden Autos wahr? Welche Geräusche empfinden Sie als angenehm? Welche Geräusche mögen Sie nicht? Wie weit lassen Sie sich von den Tönen und Klängen Ihrer Umwelt beeinflussen? Versuchen Sie, nur wahrzunehmen, ohne zu bewerten oder zu interpretieren! Was lösen die Geräusche in Ihnen aus? Können Sie die Resonanz der verschiedenen Geräusche in Ihrem Körper fühlen? Fahren Sie mit dieser Übung so lange fort, wie Sie mögen. Beenden Sie sie, indem Sie zu Ihrem natürlichen Atemrhythmus zurückkehren. Versuchen Sie, die Erkenntnis, dass die Wirkung eines Geräusches auf unseren Körper und unseren Geist nur durch die eigene geistige Einstellung geprägt wird, in die Teezeremonie und in Ihren Alltag zu integrieren.