



DER WEG DES TEES · 茶

Der "Weg des Tees" ist eine Praxis, die mit der alten chinesischen Kultur und Überlieferung in Verbindung gebracht wird. Seit seiner Entdeckung durch die Daoisten und Weisen ist er eine Form der Medizin und ein Weg, um eine erwachte Präsenz zu kultivieren. Es gab auch Fälle, in denen der Tee angeblich dazu diente, lange Meditationszustände aufrechtzuerhalten.

Ich hoffe, dass dieser Text dich dazu ermutigt, deine Kampfkunstpraxis mit dem Weg des Tees zu beginnen, zu entwickeln und mit der Entdeckung seiner Vorteile zu verbinden, die die Vorfahren uns vorgelebt haben.



SHAOLIN.ONLINE

© www.shaolin.online - Alle Rechte vorbehalten.



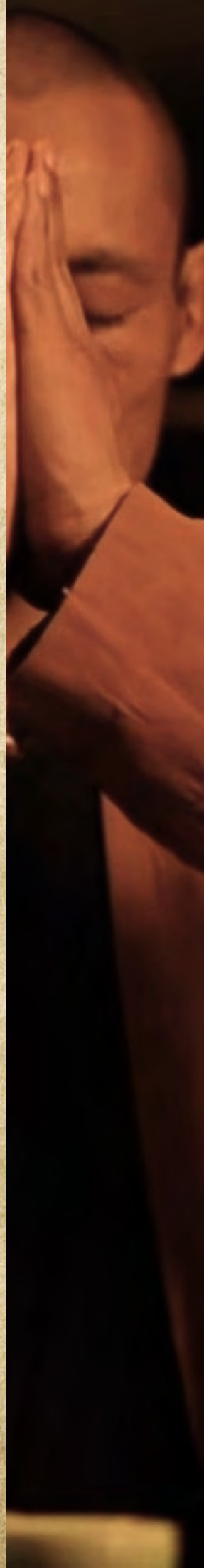
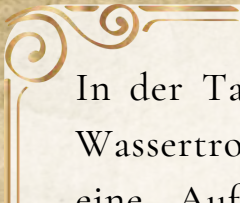
VORWORT

Während ich diese Zeilen schreibe, vergehen anmutig alle Zweifel und sie bringt mich zum Lächeln. Auf sanfte Weise zieht sie alle Ängste zurück und gibt mir den Mut, mit Zuversicht ins Unbekannte zu gehen.

Ihr Name ist... **Tee...**

Dank der Hingabe eines ihrer Schüler, **Wu De**, hatte ich das große Glück, sie zum ersten Mal zu treffen. Er verbrachte den größten Teil seines Lebens damit, ihren Weg zu studieren und zu lehren, und wurde schließlich zum Mitbegründer von **Global tea hut**, einem Teehaus in Taiwan, in dem du den besten Tee der Welt bekommst, perfektioniert und leidenschaftlich, um deine persönliche Teereise zu entdecken.

Aufgrund der Lehren, die mich geleitet haben, habe ich ein Versprechen gegeben, über das ich kurz sprechen möchte. Ich gelobte, als jemand zu gehen und zu sprechen, der den Weg der Tugend sucht, und ehrlich zu sein mit dem, was ich weiß. Damit meine ich einfach, dass meine Rolle in diesem Angebot nur eine kleine Brücke zwischen den Gemeinschaften ist und ich das verbreite, was mir dankenswerterweise von meinen Lehrern und Lehrerinnen gegeben und schließlich in eure Hände weitergegeben wird. Mein Ziel ist es, die Wertschätzung für Tee in der Welt zu erhöhen. Nichts würde mich glücklicher machen, als zu wissen, dass mehr Menschen auf dieser Welt friedlich eine Tasse Tee unter ihren Zweigen trinken!



In der Tat kann die Weite des Ozeans in einem einzigen Wassertropfen stecken, und Meister **Shi Heng Yi** hat mir eine Aufgabe von solchem Ausmaß übertragen. Eine Mission, einen Tropfen Information aus dem Ozean des Tees zu formen, um ihn durch die Hände der Gemeinschaft des Shaolin Temple Europe mit dir zu teilen. Ich werde versuchen, dir die Möglichkeit zu geben, dich mit dem Geist des Tees zu verbinden und deine eigene, einzigartige Beziehung zum Tee und, was noch wichtiger ist, zu dir selbst zu kultivieren.

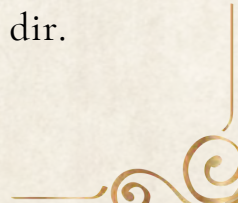
Ich persönlich drücke mich am besten aus, wenn ich schweigend bin, und aus dieser Stille heraus finde ich in mir meine eigenen wichtigen und präzisen Informationen, die meine Erfahrungen mit Tee beschreiben. Bevor ich jedoch diesen Zustand des Denkens erreicht habe, war es hilfreich, die Bücher von Wu De zu lesen, die ich bereits erwähnt habe. Ich bewahre sie bis heute kostbar um mich und meine Tee-Sets herum auf! Ich möchte dich ermutigen, sie zu lesen, wenn meine Worte dich inspirieren und in dir einen Raum für die Erforschung des Tees wecken.

Aus meiner Komfortzone der Stille heraus habe ich beobachtet, dass uns als Menschen die Tränen kommen können, wenn wir die Stimmen anderer Menschen hören oder lesen. Wenn ihr Ausdruck so deutlich bei uns ankommt, dass wir ihn tief in uns spüren, können wir nicht anders, als uns berührt zu fühlen. Obwohl ich weiß, dass ich nicht die Gabe habe, so schöne, inspirierende Dinge zu schreiben, werde ich trotzdem versuchen, meine innere Stille zu nutzen und auf die Lehren hinzuweisen. Möge dieser Text dich dazu ermutigen, deine persönliche Praxis mit dem Weg des Tees zu beginnen, zu entwickeln und zu verbinden!

Aus dem Herzen meiner Teetasse danke ich dir.

Amituofo,

SOFIAN





WAS IST TEE?

URSPRUNG DES TEE

Obwohl der Begriff "Tee" zum ersten Mal vor etwa 3.000 Jahren in chinesischen Aufzeichnungen auftauchte, können wir mit Sicherheit sagen, dass der Teekonsum selbst viel älter ist. Wir wissen also nicht genau, wann sein Konsum begann.

Ein interessanter Ansatzpunkt ist der Ursprung des chinesischen Wortes "Tee". Je nach Region und Epoche gab es viele Schriftzeichen und Schreibweisen für "Tee", die alle während der Tang-Dynastie aufgegeben wurden. Zu dieser Zeit wurde ein neues Zeichen geschaffen, das alle alten Zeichen ersetzte und "Cha" heißt und seither die chinesische Bezeichnung für Tee ist.

WAS IST TEE?

EIGENSCHAFTEN VON TEE

Das Zeichen setzt sich aus "Gras/Kraut" oben, "Holz/Baum" unten und für "Mensch" in der Mitte zusammen, was die Beziehung der Alchemie zwischen Himmel, Erde und Menschen sehr gut verdeutlicht. Diese drei Faktoren müssen in Harmonie sein, damit der beste Tee entsteht. Wenn man sich näher mit der Etymologie des Wortes beschäftigt, kann man sich für vieles begeistern. In gewisser Weise erinnert es uns auch an die untrennbare und grundlegende Verbindung zwischen Mensch und Natur.

Wir können Tee als einen Geist der Natur sehen, der sich durch das Blatt manifestiert und durch unser Herz und das heiße Wasser, das wir darüber gießen, erweckt wird. Dann nehmen wir ihn in unserem Körper auf und werden empfänglicher für seine Lehre.



Wir können auch viel Weisheit in den Geschichten finden, die die Chinesen über den Tee und seine Ursprünge weitergegeben haben. Indem sie diese Legenden ihren Nachkommen erzählten, lehrten die Alten ihre Kinder, den Tee, seine Eigenschaften und seinen Ursprung vor und nach dem Menschen zu respektieren. Sie hoben die verschiedenen Aspekte des Tees hervor und teilten ihr Verständnis und ihre Verehrung für diese Pflanze.

DIE LEGENDE

Schon vor mehr als 5.000 Jahren wurde der legendäre zweite Kaiser von China, Shen Nong, dessen Name "der göttliche Bauer" bedeutet und der als der alte chinesische Vater der Landwirtschaft gilt, mit der Entdeckung des Tees geehrt.



Der Legende nach beschloss Shen Nong eines Herbstnachmittags, sich unter einem Kamelienbaum auszuruhen, und kochte etwas Wasser zum Trinken. Während er saß, schwebten getrocknete Blätter vom Baum über ihm in die Kanne mit dem kochenden Wasser und zogen es auf, so dass eine Kanne Tee entstand.

Shen Nong war ein König, ein Lehrer und ein Heiler. Er war fasziniert von der Erforschung der Heilpflanzen und probierte unzählige Arten von Kräutern, um ihre Eigenschaften für die Nachwelt festzuhalten. Als er entdeckte, dass Tee, wenn er aufgebrüht wird, heilende und antitoxische Kräfte hat, zog er das Blatt schnell anderen Pflanzen vor.

Seit Shen Nongs angeblicher Entdeckung wird Tee auf der ganzen Welt angebaut und genossen und noch heute beten viele Menschen in Yunnan zu ihm um eine erfolgreiche Ernte.

WAS IST TEE?



Tee wird aus einer Pflanze namens *Camellia sinensis* gewonnen. Diese Pflanze stammt ursprünglich aus Südchina und wird seit Tausenden von Jahren angebaut und konsumiert.

Camellia sinensis hat zwei Hauptsorten:

- Var. *sinensis*, die vor allem in China und anderen ostasiatischen Ländern wächst und einen milderen, sanfteren Charakter hat.
- *Camellia sinensis* var. *assamica*, die vor allem in Indien wächst, gilt allgemein als herzhafter und robuster.



Die chinesische Kamelie (*Camellia sinensis*) ist die Sorte, aus der die sechs Teesorten stammen: **weißer, grüner, gelber, roter (schwarzer), Oolong und Puerh**.

Alle Teesorten sind eine komplizierte Mischung aus Verarbeitungstechniken und innerhalb der meisten gibt es auch verschiedene Teesorten, wie z.B. Purpur-Tee*.

*Mit violetter Tee meinen wir eine Teesorte, die eine einzigartige Mutation aufweist, bei der die Bäume ein wasserlösliches Pigment namens Anthocyane produziert haben, das je nach pH-Wert tiefviolett, blau, rötlich oder kastanienbraun sein kann. Sie ist in vielen Teeanbaugebieten zu finden, vor allem dort, wo die natürliche Samenvermehrung gedeiht und natürliche Variationen zulässt, wie z.B. der Wuyi-Klippentee mit dem Namen "Iron arhat" (Tie Luohan) oder der Grüntee mit dem Namen "purple bamboo shoot" (Zi Sun) aus der Provinz Zhejiang].



VERARBEITUNG & UNTERSCHIED DER VERSCHIEDENEN TEESORTEN.



Was jeder Teesorte ihr einzigartiges Aussehen, ihren Geschmack und ihre Beschaffenheit verleiht, sind die unterschiedlichen Spezifikationen für die Ernte- und Verarbeitungsmethoden der Tees. Jede dieser Methoden wurde im Laufe von Tausenden von Jahren durch die Beziehung zwischen Mensch und Blatt entwickelt und verfeinert.

Für jeden Tee durchläuft das Blatt einige oder alle Phasen des Welkens, Rollens, der oxidierenden Fermentation und des Trocknens. Es kann gedämpft, in der Pfanne gebrannt, in verschiedenen Graden oxidiert oder roh belassen werden. Gelegentlich wird der Tee von Hand zu festen Kugeln geformt oder grob gehackt und in manchen Fällen in seiner natürlichen Form an der Luft getrocknet.

STUFEN DER TEEVERARBEITUNG

ZUPFEN/ERNTEN:

Der erste Schritt in der Teeproduktion ist die Teeblatt-Ernte, die je nach Region und Klima variiert. In manchen Gebieten findet sie saisonal im Frühling, Sommer und Herbst statt, während sie in tropischen Regionen das ganze Jahr über erfolgen kann. Ein traditionelles Sprichwort lautet: „Der Frühling hat Wasser, der Herbst hat Duft“, was die einzigartigen Qualitäten der in verschiedenen Jahreszeiten geernteten Blätter widerspiegelt. Die Teeplückung beginnt in der Regel am Morgen, nachdem der Tau getrocknet ist, um die beste Blattqualität zu gewährleisten. Auf vielen Plantagen wird die Ernte vor der Nachmittags-Hitze abgeschlossen. Die Blätter werden sorgfältig gepflückt, typischerweise werden die zarten Triebe an der Spitze jedes Zweigs ausgewählt — ein Knospe und die nächsten zwei Blätter. Frisch gepflückte Teeblätter sind prall und flexibel und enthalten einen hohen Feuchtigkeitsgehalt. Sorgfältiges Handling während dieses Prozesses ist entscheidend, um Quetschungen oder Beschädigungen zu vermeiden, die den Geschmack und die Qualität des Tees beeinträchtigen können. Einige Teepraktiker gehen bei der Ernte auch achtsam und respektvoll gegenüber der Natur vor, achten auf ihre Absichten und behandeln die Blätter behutsam.

VERWELKEN:

Sobald das Blatt geerntet ist, wird es verwelkt, um den Feuchtigkeitsgehalt des Tees zu verringern und die Oxidation einzuleiten, d.h. die Zellen werden durch den Kontakt mit Sauerstoff abgebaut. Während des Welkens werden sie weich, schlaff und biegsam für die Verarbeitung. Traditionell wurden die Blätter auf runden Bambusschalen in Regalen gestapelt. Heutzutage wird manchmal eine Warmluftbelüftung verwendet, da die Bauern und Bäuerinnen so mehr Kontrolle über die Temperatur und Feuchtigkeit haben. Einige Teesorten wie Tie Guanyin können auch im Freien in der Sonne gedämpft werden. Andere Varianten werden auch in einem Sieb über einer Pfanne gedämpft. Das ist ein relativ heikles Verfahren, bei dem du die Blätter noch mit der Hand anfassen kannst, aber aufpassen musst, dass du sie nicht kochst.

OXIDIEREN / ROLLEN:

Der Tee wird gerollt, um den Oxidationsprozess zu starten: Die Oxidation ist ein enzymatischer Prozess, bei dem eine Substanz mit Sauerstoff reagiert. Dieser Prozess wird in Gang gesetzt, wenn die Blätter gerollt werden. Dabei werden die Zellwände der Blätter aufgebrochen, so dass die Blattsäfte freigesetzt werden und auf der Blattoberfläche auf den Sauerstoff treffen. Eine wirksame Oxidation ist für die Herstellung eines hochwertigen Tees unerlässlich, und dieser natürliche Prozess wird normalerweise sorgfältig kontrolliert. Traditionell wurde der Tee von Hand gerollt, aber heute verwenden die Bauern große Rollmaschinen, um die Blätter zu rollen.

TROCKNEN/RÖSTEN:

Wenn die Teemeister/innen der Meinung sind, dass der Tee genug oxidiert ist, werden die Blätter getrocknet oder geröstet. Dies kann auf 3 verschiedene Arten geschehen: Die Blätter werden in einer Pfanne gebraten und dabei ständig geschwenkt. Man kann sie auch im Ofen trocknen, indem man sie auf Backblechen bei unterschiedlichen Temperaturen trocknet, je nachdem, wie der Tee hergestellt wird. Und die letzte Methode ist die Sonnentrocknung, bei der die Blätter auf natürliche Weise unter den Strahlen der Sonne getrocknet werden. Dian Hong, ein roter Tee aus Yunnan, ist ein exquisites Beispiel für sonnengetrockneten Tee.

GÄRUNGSPROZESS:

Der Fermentationsprozess, der die Besonderheit des Puerh-Tees ausmacht, ähnelt der Oxidation, mit dem Unterschied, dass es sich um einen Stoffwechselprozess handelt, der die Anwesenheit von Bakterien und anderen Mikroorganismen beinhaltet. Diese verschiedenen Prozesse haben vor allem einen doppelten Zweck: das Blatt zu trocknen und den chemischen Bestandteilen des Blattes die Möglichkeit zu geben, die für jede Teesorte charakteristische Qualität zu erzeugen. Nur schwarzer Tee durchläuft alle Stufen des Herstellungsprozesses.

- DIE 6 ARTEN VON TEE -



• WEISSER TEE

Weißer Tee ist die am wenigsten verarbeitete und die empfindlichste Teesorte. Er wird geerntet, wenn die Blätter noch junge Knospen sind, die mit feinen weißen Haaren bedeckt sind. Er wird nicht fermentiert und der Prozess ist sehr einfach. Direkt nach dem Pflücken werden die Blätter im Schatten oder in einem dunklen Raum mit frischer Luft zum natürlichen Trocknen und Abkühlen aufbewahrt. Der Geschmack von weißem Tee ist sehr mild und bekannt dafür, dass er reich an Antioxidantien ist.

Vor allem wird dem weißen Tee eine verjüngende und lebensverlängernde Wirkung nachgesagt. Viele der Inhaltsstoffe des weißen Tees sind heute auch in Medikamenten zu finden. Wer sich mit dem Thema weißer Tee beschäftigt hat, wird schnell feststellen, dass der hohe Gehalt an Antioxidantien große Wirkungen hat.



SHAOLIN.ONLINE

- DIE 6 ARTEN VON TEE -

• WEISSER TEE

Diese Antioxidantien, auch Catechine genannt, können freie Radikale binden und so Zellschäden verhindern. Krankheiten, die dadurch ausgelöst werden können, wie z.B. Krebs, können so verhindert werden. Diese Antioxidantien, die in weißem Tee enthalten sind, verhindern auch, dass Bluthochdruck und hohe Blutzuckerwerte überhaupt erst entstehen. Der regelmäßige Genuss von weißem Tee kann daher auch Herzinfarkten und Schlaganfällen vorbeugen. Die in dieser Teesorte enthaltenen Antioxidantien haben außerdem eine entzündungshemmende Wirkung und fördern das Immunsystem.

Der regelmäßige Konsum dieser Teesorte beugt auch der Hautalterung vor. Das ist auch der Grund, warum die in dieser Teesorte enthaltenen Wirkstoffe auch in vielen Produkten der Kosmetikindustrie zu finden sind. Nach der TCM hat weißer Tee eine thermische Wirkung auf den Körper und bringt seine Energien in Bewegung.



SHAOLIN.ONLINE

- DIE 6 ARTEN VON TEE -

• GELBER TEE

Gelber Tee ist sehr selten. Er wird einem Prozess unterzogen, der als versiegelte Vergilbung bekannt ist. Dabei werden die nassen Blätter in feuchte Handtücher eingewickelt und 48 Stunden lang gelagert. Dieser arbeitsintensive Prozess wird dann mehrmals wiederholt.

In der traditionellen chinesischen Medizin ist gelber Tee dafür bekannt, dass er einen hochfunktionalen Stoffwechsel fördert.



SHAOLIN.ONLINE

- DIE 6 ARTEN VON TEE -

• GELBER TEE

Die Erfahrung hat schon lange gezeigt, dass gelber Tee das Verdauungssystem durch die Freisetzung von Enzymen unterstützt. Besonders Magen, Milz, Nieren und Leber sollen angeregt und der gesamte Stoffwechsel aktiviert werden.

Polyphenole, oft auch als sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet, dienen dem Schutz der Körperzellen. Ihnen wird sogar nachgesagt, dass sie Krebs vorbeugen. Es ist erwiesen, dass sie Entzündungen hemmen, die für viele chronische Beschwerden und schwere Krankheiten verantwortlich sind. Die darin enthaltenen Catechine gehören ebenfalls zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind sehr wirksame Antioxidantien.



SHAOLIN.ONLINE

- DIE 6 ARTEN VON TEE -

• GRÜNER TEE

Grüner Tee ist der niedrigsten Oxidationsstufe ausgesetzt - er wird direkt nach dem Welken getrocknet. Die Oxidation wird verhindert, indem die frischen Teeblätter heißem Wasserdampf mit einer Temperatur von 120°C ausgesetzt werden. Da grüner Tee nicht oxidiert wird, bleiben viele Bitterstoffe in den Blättern erhalten. Diese verleihen ihm seine unverwechselbare Schärfe.

In der traditionellen chinesischen Medizin ist grüner Tee für seine verdauungsfördernde Wirkung bekannt.



SHAOLIN.ONLINE

- DIE 6 ARTEN VON TEE -

• GRÜNER TEE

Die Gerbstoffe des grünen Tees beruhigen Magen und Darm, dank seiner antibakteriellen Wirkung beugt grüner Tee Karies vor und reguliert den Blutdruck. Grüner Tee enthält die Vitamine A, B, B₁₂ und C, die nicht nur gesund sind, sondern auch gute Antioxidantien und damit wichtig für eine gesunde Haut. Es enthält zudem: Mineralien wie Kalium, Kalzium und Fluorid. Grüner Tee enthält etwa 130 wichtige Inhaltsstoffe, darunter die so wichtigen Flavonoide.

Flavonoide sind für die Farbgebung von Pflanzen verantwortlich und schützen die Pflanze vor schädlichen Umwelteinflüssen. Sie beeinflussen eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper, wie die Krebsentstehung, Immunmechanismen und Entzündungsprozesse. Außerdem haben sie eine antimikrobielle und gerinnungshemmende Wirkung.



SHAOLIN.ONLINE

- DIE 6 ARTEN VON TEE -

• Roter (Schwarzer) Tee

Das Hauptmerkmal von schwarzem Tee ist eine Nachproduktion. Anders als bei der Vorproduktion dieses Tees ähnelt diese eher der Kompostierung und beinhaltet Bakterien. Es handelt sich also um eine "Fermentation" und nicht um eine "Oxidation". Der Tee wird in der Regel durch Pflücken, Welken, Pfannenbrennen und Rollen verarbeitet. Die Methoden des Stapelns sind bei jedem dieser Tees unterschiedlich, aber alle benötigen Feuchtigkeit und Temperatur, um das Bakterienwachstum zu fördern. Der Aufguss von schwarzem Tee ist dunkel und reichhaltig, mit einem wärmenden Qi, das sich von der Brust ausbreitet.



SHAOLIN ONLINE

- DIE 6 ARTEN VON TEE -

• **ROTER (SCHWARZER) TEE**

Die vielen Inhaltsstoffe des schwarzen Tees: Koffein, Aminosäuren (L-Theanin), Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Gerbstoffe, Flavonoide, Phenolcarbonsäure, Theobromin, Theophyllin. Das alles hat eine positive Wirkung auf unseren Körper. Der hohe Gehalt an Antioxidantien kann vielen Krankheiten vorbeugen, vor allem dank der Flavonoide. Antioxidantien verhindern, dass unsere Zellen von freien Radikalen angegriffen werden. Aus diesem Grund gelten Flavonoide als Zellschützer und sollen auch bei einer Reihe von Krankheiten helfen. Dazu gehören verschiedene Krebsarten, die Alzheimer-Krankheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Weitere gesundheitliche Vorteile von schwarzem Tee: Gesunde Zähne: Wenn es um die Zähne geht, wird schwarzer Tee oft eher gemieden. Es ist durchaus möglich, dass ein hoher Konsum von schwarzem Tee zu Verfärbungen führen kann. Wenn du dich jedoch auf die Gesundheit deiner Zähne konzentrierst, kann schwarzer Tee tatsächlich eine sehr positive Wirkung haben. Denn das Tannin Catechin hemmt das Wachstum von Plaque und die schädliche Säureproduktion im Mund und sorgt so für eine bessere Zahngesundheit. Die enthaltenen Flavonoide beugen außerdem häufigen Zahnerkrankungen vor.

Diabetes: Ungesüßter schwarzer Tee soll helfen, den Insulinspiegel zu erhöhen und so Diabetes vorzubeugen. Eine Studie zu diesem Thema hat gezeigt, dass schwarzer Tee die Insulinaktivität um das bis zu 15-fache erhöhen kann.



SHAOLIN.ONLINE

- DIE 6 ARTEN VON TEE -

• PUERH TEE

Es gibt zwei Arten von Puerh Tee: "Shou" Puerh bedeutet "reif". Das ist der künstlich fermentierte Puerh, der dunkler ist. Und "Sheng" Puerh bedeutet "roher" Tee. Er ist die grünere, herbere Art von Puerh. Er kann jung und frisch genossen werden, oder er kann gelagert werden, um mit der Zeit natürlich zu fermentieren.

Puerh Tee hat auch viele positive Eigenschaften: Er senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck und wirkt leicht appetithemmend. In China wird er deshalb oft getrunken, um die Gewichtsabnahme zu unterstützen. Da er auch den Blutzuckerspiegel reguliert, ist er nicht nur für Diabetiker interessant, sondern für alle, die gesund leben wollen.

Puerh Tee senkt auch den Harnsäurespiegel und kann Menschen mit Gicht und Rheuma Linderung verschaffen. Eine andere Studie zeigte, dass Puerh die Nervenzellen schützt. Besonders lang gereifte Puerh Tees, die einen hohen Fermentationsgrad haben, wirken sich auch positiv auf die Darmflora aus, die für Gesundheit und Wohlbefinden entscheidend ist.



SHAOLIN.ONLINE

- DIE 6 ARTEN VON TEE -

• OOLONG TEE

Oolong Tee ist die Krönung der Tee-Verarbeitung. Es ist die aufwendigste aller Methoden und erfordert das größte Geschick. Oolong ist teilweise oxidiertes Tee. Da er die komplizierteste Verarbeitung erfordert, gibt es auch größere Unterschiede - kleine und große - von Region zu Region.

Oolong bedeutet ursprünglich schwarzer Drache. In der chinesischen Mythologie wird der Drache oft als länglich und verdreht dargestellt, was der besonderen Blattform der Oolong Teeblätter sehr ähnlich ist. Traditionell wird Oolong Tee in China vor allem zu fettigen Mahlzeiten serviert. Das liegt an seiner aktivierenden Wirkung. Es heißt, dass Oolong Tee die Produktion von fettspaltenden Enzymen anregt und zu einem erhöhten Stoffwechsel beiträgt. Dadurch soll die Verdauung von Fetten erleichtert werden. Deshalb ist Oolong Tee besonders für Diätwillige zu empfehlen.



SHAOLIN.ONLINE

- DIE 6 ARTEN VON TEE -

• OOLONG TEE

Oolong-Tee enthält einen besonders hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, die antioxidativ wirken. Die Antioxidantien helfen dabei, freie Radikale im Körper zu binden. Auf diese Weise sollen sie auch Alterungsprozesse verlangsamen und das Immunsystem stärken.

Aufgrund des geringen Säuregehalts im Oolong-Tee ist er magenschonend und besonders gut verträglich.



SHAOLIN.ONLINE



SPEZIELLE VERARBEITUNG VON PUERH TEE:

- Wie viele andere Teesorten beginnt auch Puerh mit "Maocha", was so viel bedeutet wie "roher" oder "unfertiger" Tee. Tatsächlich werden Oolong und Puerh Tee traditionell erst später und manchmal auch an einem anderen Ort als dem, an dem der Tee ursprünglich verarbeitet wurde, "veredelt". Der Grund dafür ist, dass sich die Bauern und Bäuerinnen während der Erntezeit auf die Ernte konzentrieren müssen und keine Zeit haben, den Prozess abzuschließen, so dass der Tee für die letzten Schritte an Fabriken geschickt wird.
- So wird Puerh Maocha geerntet, verwelkt, in einem holzbefeuerten Wok bei niedrigerer Temperatur und kürzerer Dauer gebrannt, um die Oxidation des Verwelkens zu verkürzen und um grüne Enzyme zu entfernen, die den Tee bitter und adstringierend machen. Danach wird er gerollt, um den Tee zu formen und die Zellen weiter aufzubrechen. Anschließend wird der Puerh Tee in der Sonne getrocknet, was für Tee einzigartig ist.
- Nach dem Trocknen verlässt der Maocha den Hof und wird in verschiedene Kuchenformen gepresst, die als Sheng Puerh bezeichnet werden und jung genossen oder für später gelagert werden können. Der Tee wird gedämpft, gepresst und auf Gestellen getrocknet, bevor er einzeln in Naturpapier eingewickelt und dann oft noch einmal in Stapel aus Bambushaut, "tong" genannt, verpackt wird.
- Wenn der Tee zu Shou gemacht wird, wird er künstlich fermentiert, indem er in einem Verfahren namens "wo dui" aufgeschüttet wird, das im Grunde eine Kompostierung ist: Der Tee wird etwa einen Meter hoch aufgeschüttet, mit Wasser besprüht und normalerweise mit einer Wärmedecke abgedeckt. Um den Tee vollständig zu fermentieren, braucht er etwa 45 bis 60 Tage. Mit Verdichtung und Trocknung sind es 3 Monate.



SPEZIELLE VERARBEITUNG VON OOLONG TEE:

- Oolong Tee wird gepflückt und dann drinnen und draußen gewelkt, um die Blätter zu dehydrieren/aufzuweichen und zu oxidieren. Das charakteristischste Merkmal des Oolong Tees ist das Welken, bei dem die Blätter in Bambusschalen geschüttelt werden, um die Ränder zu quetschen.
- Die besten Oolongs haben einen roten Ring um die Blattränder, der das Ergebnis des meisterhaften Schüttelns ist. Durch das Schütteln oxidiert der Tee auf eine besondere Weise.
- Anschließend wird der Tee in der Pfanne gebrannt, um die Oxidation zu stoppen und verschiedene grüne Enzyme abzutöten, die den Tee bitter machen. (Da grüner Tee in der Regel diese "Grüntötungsphase" nicht durchläuft, ist er oft bitterer und adstringierender).
- Der gebrannte Tee wird dann sofort gerollt, um die Zellen aufzubrechen und den Tee weiter zu oxidieren. Schließlich wird traditioneller Oolong mit Holzkohle geröstet, obwohl es heutzutage viele grünere, weniger geröstete Oolongs gibt, die oft in elektrischen Röstern geröstet werden.



TEE VON QUALITÄT

Wenn wir den Weg des Tees gehen, lernen wir zu verstehen, was einen guten Tee ausmacht. Die Grundlage für alle Teemedizin beginnt mit chemiefreien, natürlichen und nachhaltigen Gärten. Wir können 7 Aspekte zusammenfassen, die einen guten Tee ausmachen: die Umwelt, die Bäume, die Jahreszeit, das Wetter, die Verarbeitung, die Lagerung und die Zubereitung.

Als Schüler des Tees und der Natur sollten wir alle mehr darauf achten, woher wir unseren Tee beziehen und wie wichtig er ist. Und von diesem Raum aus kann sich die Praxis ganz natürlich auf andere Bereiche unseres Lebens ausdehnen, wie z.B. auf Lebensmittel, Kleidung usw.



UNSERE REAKTIONSFÄHIGKEIT

- Egal, wie verrückt die Teefabriken an den Teemischungen arbeiten oder wie verrückt die Unternehmen alle Arten von aromatisiertem Tee herstellen, du als Verbraucher kannst den Geschmack des reinen Tees respektieren und anfangen, deine wahren Gefühle und Geschmäcker zu wecken, ohne die Einflüsse dieser Unternehmen.
- Wenn du einen reinen Tee ohne künstliche Zusätze aufmerksam probierst und ihn mit einem Tee mit künstlichen Aromen vergleichst, dann holst du nicht nur deine längst verloren geglaubten Erfahrungen, Gefühle und Emotionen zurück, sondern trägst mit deinem Handeln dazu bei, die prekäre Ökologie in der Umwelt zu schützen und die gesamte Teeindustrie umzukrempeln - auch die schnellen und profitablen Entwicklungsmethoden der Agrarindustrie auf Kosten der Natur.
- Gleichzeitig setzt du dich für Verbesserungen in der Branche ein, indem du gesündere Tees herstellst, statt minderwertige Tees mit chemischen Zusätzen. Unsere Reaktionsfähigkeit und unser Engagement haben das größte Potenzial, das Spiel zu verändern - zum Wohle aller Menschen.

TEE UND CHINESISCHE MEDIZIN

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist eines der ältesten ganzheitlichen Heilsysteme, das mindestens 2.500 Jahre alt ist.



Schriftliche Belege für die Behandlung mit TCM lassen sich bis in die Shang-Dynastie vor 2.500 Jahren zurückverfolgen (14.-11. Jahrhundert v. Chr.). Die TCM wird sehr geschätzt, weil sie sich auf die Heilung des Körpers als Ganzes konzentriert und die Ursachen und nicht nur die Symptome behandelt. Die TCM kombiniert ein breites Spektrum natürlicher Behandlungsmethoden, darunter Heilkräuter, Massagen, Akupunktur und Qi Gong.



Der Kerngedanke der TCM ist, dass Vorbeugung die beste Heilung ist. Sie ist ein System, das auf wissenschaftlichem und praktischem Wissen basiert, das in den alten Kenntnissen und Systemen über die Beschaffenheit des menschlichen Körpers und seine direkte Beziehung zu seiner Umgebung wurzelt.

TEE UND CHINESISCHE MEDIZIN

"Tee hält das Gleichgewicht."

Das ist die einfachste Zusammenfassung einer TCM-Ansicht über Tee.



Eine weitere wichtige Theorie der chinesischen Medizin besagt, dass Medizin und Nahrungsmittel denselben Ursprung haben: Nahrung ist Medizin und Medizin ist die Nahrung. Wenn der Mensch Nahrung zu sich nimmt, erhält er auch Energie aus der Nahrung, die Krankheiten vorbeugt. Eine gute Ernährung ist der grundlegendste und wichtigste Weg, um gesund zu bleiben. Und es erinnert uns wieder daran, wie wichtig es ist, sich bewusst zu machen, woher die Dinge kommen, die wir konsumieren.

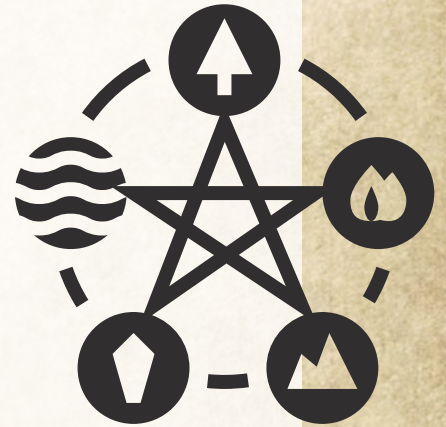
In der TCM ist das Trinken von Tee je nach Jahreszeit eine einfache und wirksame Methode, um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu verbessern und gleichzeitig die Organe zu stärken, auf die sich die Jahreszeiten beziehen. Laut dem alten Buch "The Yellow Emperor's Classic of Medicine" wird jede Jahreszeit von einem anderen Organpaar gesteuert und wir können ihnen auf unterschiedliche Weise helfen, in dieser Zeit optimal zu funktionieren.



TEE UND CHINESISCHE MEDIZIN

TEE UND DIE FÜNF ELEMENTE

Es wird auch festgehalten, wie jede Teesorte mit einem der fünf chinesischen Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall)* in Verbindung gebracht wird:



-  Weißer Tee gehört zu Metall
-  Gelber Tee gehört zu Erde
-  Grüner Tee gehört zu Holz
-  Schwarzer Tee gehört zu Feuer
-  Oolong Tee gehört zu Wasser
-  Puerh Tee gehört zu Erde

*Natürlich gibt es einige Ausnahmen, da einige Tees aus einer Kategorie aufgrund ihrer unterschiedlichen Herstellung einem anderen Element entsprechen können. So gibt es Shou- und Sheng-Puerh-Tees, die entweder dem Holz- oder dem Erdelement zugeordnet sind, und einige Sheng-Puerh-Tees sogar dem Wasser. Es ist wichtig zu beachten, dass die Assoziationen der Teesorten mit den Elementen in der TCM je nach Sichtweise und Interpretation variieren können.

TEE UND YIN/YANG



Jeder Tee kann auch im Aspekt von Yin oder Yang betrachtet werden.

- Die ersten Hinweise auf Yin und Yang fanden wir um 1300 v. Chr. im I Ging (Das Buch der Wandlungen, ein Text, dessen Inhalt durch seine Darstellung des dynamischen Gleichgewichts der Gegensätze und der Prozesse der Entfaltung von Ereignissen und Veränderungen einige universelle Erkenntnisse enthält).
- Das Prinzip von Yin und Yang ist für die Praxis der TCM (und der Kampfkünste) von grundlegender Bedeutung, wenn es darum geht, Gesundheitsprobleme zu verstehen, zu diagnostizieren und zu behandeln.
- Grundsätzlich zielt die TCM-Behandlung darauf ab, Yin und Yang in jedem Menschen auszugleichen. Es gibt ein altes Sprichwort: "Wenn du Yin und Yang verstehst (und anwendest), kannst du das Universum in deinen Händen halten."



YIN ist das, was erhält und aushält, es ist nährend und unterstützt Wachstum und Entwicklung, ist aber auch etwas, das sich zusammenzieht und nach innen geht. Dazu gehören auch die folgenden Dinge: Kälte & Nässe.



YANG ist das, was schöpferisch und erzeugend ist, es entwickelt sich und dehnt sich aus; es ist dynamisch und voller Bewegung. Es beinhaltet auch Folgendes: Hitze, Wärme und Trockenheit.

TEE UND YIN/YANG



Je mehr der Tee verarbeitet wird, desto mehr Yang ist er. Umgekehrt gilt: Je weniger er verarbeitet wird, desto mehr Yin. Natürlich gibt es auch hier Ausnahmen.

Du musst auch andere Aspekte berücksichtigen, wie zum Beispiel:

- Die jungen Knospen, die aus den Trieben sprießen, sind Yang (wachsende, sich ausdehnende Energie aus dem Baum (innen) und nach außen).
- Wenn die Blätter reifen und eine Schwelle überschreiten, werden die Blätter mehr Yin (ältere Blätter betreiben mehr Photosynthese, um Energie von der Sonne (außen) aufzunehmen und sie im Inneren zu speichern).
- Je älter ein Teebaum ist, desto mehr Yin wird der Tee. Genauso werden die Blätter umso mehr Yin, je mehr wir sie altern lassen.



Yin Yang findet sich auch in allen anderen Aspekten der Teeverarbeitung und -zubereitung wieder, von der Art des Teekessels bis zur Art, wie wir das Wasser erhitzen usw. Es zu lernen, zu verstehen und anzuwenden, kann unsere Beziehung zum Teeblatt harmonisieren und vertiefen und uns helfen, das Beste aus jedem Moment zu machen.

DER WEG DES TEES

DIE 4 VORZÜGE DES CHA JIN

Im Tee lernen wir wie im Tai-Chi, die Schönheit der komplementären Verbindung von Yin und Yang zu verfeinern und auszudrücken. Dies kann uns zur Manifestation dessen führen, was der berühmte Teemeister Rikyu als die 4 Verdienste des Chajin (Menschen des Tees) bezeichnete:

● Harmonie ● Respekt ● Reinheit ● Gelassenheit

- **Diese 4 Verdienste sind die Grundlage für die Teepraxis als Schüler auf dem Weg des Tees.** "Ohne Harmonie gibt es nur Tee ohne Tao". Wenn wir in der Lage sind, unser Ego vor der Tür zu lassen und ganz im Moment präsent zu sein, dann sind wir in Harmonie mit der Natur und unsere Handlungen folgen dem angemessensten Weg zur Vollendung ohne Anstrengung.
- **Ohne echte Demut können wir nicht wirklich lernen. Um in bestimmten Traditionen voranzukommen, ist es wichtig, den richtigen Respekt und die Dankbarkeit zu kultivieren.** (Gegenüber dem Lehrer, gegenüber dem Tee). Wenn wir dem Tee mit Ehrfurcht begegnen, hören wir seiner Weisheit mit mehr Aufmerksamkeit zu. "Ohne Ehrfurcht vor dem Tee und dem Raum, in dem wir ihn trinken, werden wir zu lässig".

DER WEG DES TEEES

REINHEIT

Reinheit ist auch einer der wichtigsten Aspekte, durch den wir verstehen, warum Tee wirklich ein Weg ist. Wie uns die alten Meister gezeigt haben, geht es nicht nur darum, sich in der Teestube ein Tugendkostüm anzuziehen, das wir wieder ablegen, sobald wir draußen sind. Es geht darum, diese Prinzipien in alle Aspekte unseres Lebens zu integrieren und zu verkörpern: Die eigene Ernährung, das Verhalten und andere Praktiken sind immer Teil unseres Geistes; wir können keinen Frieden und keine Reinheit in der Teestube erwarten, wenn wir draußen ein unreines Leben führen.



Wir sollten uns auch der Energie im Teeraum bewusst sein, in dem nur heilsame Aktivitäten durchgeführt werden sollten, um die schöne, friedliche Aura des Raumes zu erhalten, für die die Menschen empfänglich sind.

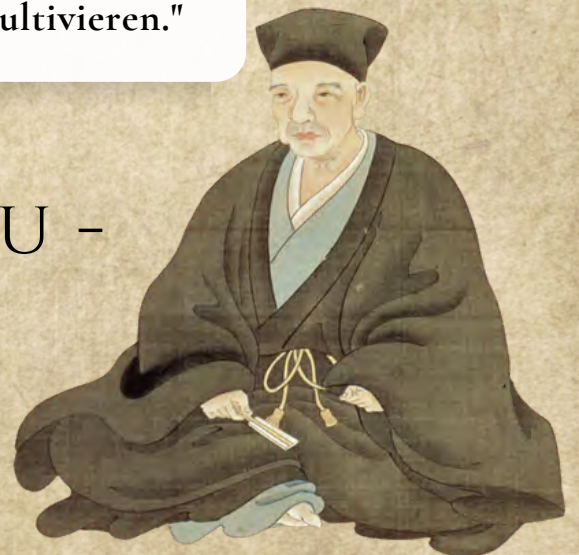
DER WEG DES TEEES

"Wenn wir den "taufrischen Pfad (roji)" betreten, lassen wir die Welt und unser ganzes Ego hinter uns, werden zu Buddhas und setzen uns als Einheit zum Tee nieder."

"Die immateriellen, zeitlosen Weisheiten von Teemeister Rikyu sind Schätze, die mehr wert sind als die seltenste Teekanne oder der beste Tee. Man kann großartigen Tee und Teegeschirr haben, aber wenn er mit Ego oder Stolz aufgebrüht wird, wird er sich nicht so gut anfühlen wie ein einfacher grüner Tee, der aus der zerbrochenen Schale einer Person getrunken wird, die vom Tao durchdrungen ist."

Indem ein Mensch ruhig und gleichgültig gegenüber Ruhm und Nutzen bleibt, kann er sein Temperament gleichmäßig und gemäßigt halten; indem er friedlich und angenehm bleibt und sich an die Leere und das Nichts hält, kann ein Mensch seine Tugend kultivieren."

- RIKYU -



DER WEG DES TEES

DIE PRAXIS DES CHA DAO

Cha Dao "Der Weg des Tees" ist eine Praxis, die ihren Ursprung im alten China hat. Seit seiner Entdeckung durch die Daoisten und Weisen wird er als Medizin und zur Kultivierung einer erwachten Präsenz eingesetzt.

- Cha Dao kann im Alltag eines jeden Menschen verwirklicht werden. Ein Moment wird sofort freundlicher, wenn wir eine Tasse Tee mit unseren Gästen teilen.
- Später können wir durch das tägliche Ritual des Teetrinkens eine tiefe und reiche Einfachheit und Stille finden.
- Die Stille, die Tee auslöst, ist tief und führt zu innerer Einkehr, Nachdenken, Meditation und Freude. Das Leben wäre ohne eine solche Introversion unvollständig (wir können nicht nach außen hin ausdrücken, was wir innerlich nicht haben).
- Tee ermöglicht es uns, trübe Gedanken loszulassen und dem Raum zu geben, der wir wirklich sind.



DIE TEEZEREMONIE

- Der Weg des Tees, der in einer Teezeremonie zum Ausdruck kommt, wird zu einem Tanz zwischen den Elementen und zu einer sinnlichen Vertiefung der Präsenz, bei der alles im Raum durch den Tee verbunden ist. Tee ist ein anmutiger, starker, mitfühlender und geduldiger Lehrer. Tee zeigt uns eine Tür zum Weg und lässt uns die Wahl, den Pfad dort zu betreten, wo wir uns wohlfühlen, indem wir uns in jedem Moment so akzeptieren, wie wir sind.
- Es ist eine wunderbare Art und Weise, zusammenzukommen und die Gegenwart in einem Raum zu teilen, der mit herzlichen Absichten gefüllt ist. Die Zeremonie ermöglicht es uns, uns mit dem Geheimnis des Lebens zu verbinden. Wir ruhen im Fluss und entspannen uns im Sein, ohne etwas zu tun. Sie gibt uns die Möglichkeit, die "Überflutung der Arena des Dao" zu stoppen. Wir lernen, auf den sich entfaltenden Moment zu hören, uns ihm anzupassen und in Harmonie mit ihm zu fließen.
- "Es wird Teezeremonie genannt, nicht Teetrinken. Es ist kein Teeladen oder ein Café, sondern ein Tempel. Hier finden Zeremonien statt. Das ist nur symbolisch gemeint. Im ganzen Leben, rund um die Uhr, musst du dich daran erinnern, dass, wo immer du bist, es ein heiliges Land ist und was immer du tust, es ist göttlich" - Osho

"Wie wir eine Sache machen, so machen wir alles."

"Es gibt wirklich eine unbekannte, unausgesprochene Harmonie zwischen Menschen, die schweigend zusammensitzen und die Erinnerung an einen einfachen Moment aufbauen, die viel stärker ist als das, was im Feuer der Sprache geformt werden kann. Es gibt so viel, was wir miteinander teilen können, wenn wir uns in unserer wahren Natur wohlfühlen, ohne dass wir irgendwelchen Ego-Kram brauchen."

Der Teeraum ist wie ein klarer und einladender Ozean, in dem wir uns von unserem äußeren Leben und unserem Ego befreien und still und unprätentiös frei schwimmen können. Ein Ort, an dem wir uns gleichberechtigt treffen, Tee trinken und eine ruhige Freude teilen, und an dem wir den schönsten Teil voneinander finden - das wahre Selbst, die Buddha-Natur, das Tao. "Der Tee trägt den Zustand des No-Mind in sich; er unterscheidet oder klassifiziert nicht, er ist einfach."





EINE BEGEGNUNG, EINE CHANCE

Es ist kein Zufall, dass die besten Teesitzungen die einfachen sind, bei denen wir unseren Geist einfach ruhig, still, gelassen und freudig sein lassen, ohne zu versuchen, zu beeindrucken, bei denen der Raum der Entspannung förderlich ist, ohne dass wir etwas sein oder wissen müssen. Deshalb sollte man immer daran denken, "den Staub der Welt abzuschütteln", bevor man sich zum Tee hinsetzt, und sich auf die Tugenden Respekt, Demut, Einfachheit und Harmonie besinnen, die sich in der Zeremonie vermischen werden.

Einer meiner liebsten Teesprüche ist: "Ichigo Ichie", was "eine Begegnung, eine Chance" bedeutet. Es erinnert uns daran, dass jede Begegnung mit Menschen in der Teestube (oder auch anderswo) einzigartig ist und sich nie wieder auf die gleiche Weise ereignen wird. Du kannst jeden Tag denselben Tee in demselben Teegeschirr mit derselben Person trinken und doch wird jedes Mal etwas anderes, Einzigartiges, Heiliges sein.

Wenn wir das verstanden haben, werden diese Momente wertvoller als Gold und wir können sie mit angemessenem Respekt, Ehrfurcht und Demut leben. Jeder Atemzug ist für mich eine Gelegenheit, diesen Spruch immer tiefer zu verinnerlichen, mich zu entspannen und zu lernen, alles, was vor mir liegt, zu schätzen und zu achten.



BEZIEHUNG ZWISCHEN MENSCH - TEE UND NATUR

"Viel wichtiger als jedes Studium der Geschichte, der Philosophie oder der Weisen ist die Art und Weise, wie wir unseren eigenen Tee im Tao aufgießen. Tee trinken, nicht um zu schmecken, sondern um nicht zu schmecken" -Wu De

"Die Bewegung/der Weg des Tees/Tao ist eine Rückkehr, und sein Gebrauch ist eine Sanftheit." -
Dao De Jing, 40

DIE EIGENSCHAFTEN DES BLATTES



- Der Tee wird getrunken und wird zum Menschen. Der Mensch trinkt Tee und wird zum Tao. Die alten Weisen entdeckten die medizinischen und meditativen Eigenschaften des Blattes. Sie fanden heraus, dass Tee den Geist klärt und die Konzentration schärft, wodurch die Übertragung zwischen Lehrer und Schüler schneller erfolgt.
- Der Tee wurde zu einem Weg, Mitreisende willkommen zu heißen, Weisheit zu verbreiten und die Meditation zu fördern. Sie diskutierten über die Bedeutung des Lebens und des Tao bei einer Schale mit im Wasser schwimmenden Teeblättern. In allen Bereichen des Lebens, von der Meditation bis zu den Kampfkünsten, hat die Tradition des gemeinsamen Teetrinkens von Meister und Schüler bis heute überlebt.
- "Für diese alten Weisen/Mönche war Tee auch ein Teil der Art und Weise, wie sie mit dem Universum kommunizierten."



ZEN & TEE: EIN GESCHMACK

- Es gibt ein Sprichwort: "Zen und Tee: eine Geschmacksrichtung". Im alten China und Japan waren die Zen-Meister auch Teemeister. Teemeister waren auch Zen-Meister. Zen ist eine Schule des Mahayana-Buddhismus, die sich im 6. Jahrhundert in China als Chan entwickelte. Von China aus verbreitete sich Zen im Süden nach Vietnam, im Nordosten nach Korea und im Osten nach Japan.
- Das Wort "Zen" stammt aus der japanischen Aussprache des chinesischen Wortes "Chan", das wiederum vom Sanskritwort "dhyana" abgeleitet ist, das mit "Absorption" oder "meditativer Zustand" übersetzt werden kann. So sind Zen und Tee durch die Kultivierung des meditativen Zustands wirklich eine Geschmacksrichtung.
- Seit der Antike nutzen östliche Mystiker den Tee, um ihr Wissen zu vermitteln. Was könnte gehaltvoller und erfahrungsreicher, symbolischer und philosophischer sein als ein Meister, der seinen Geist in einer Tasse aufbrüht, die an den Schüler weitergegeben wird, der sie dann konsumiert und absorbiert, physisch und spirituell, buchstäblich und metaphorisch? Tee ist eine Kommunikationsplattform, auf der sich das schöne Unbenennbare ausdrücken kann. Eine Brücke vom Sichtbaren zum Unsichtbaren.

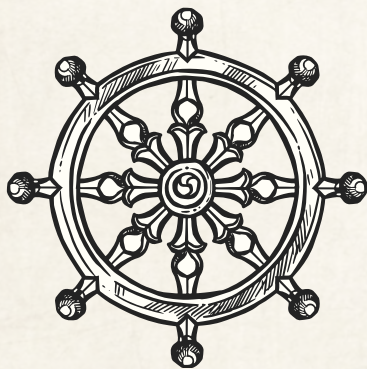
BEZIEHUNG ZWISCHEN MENSCH - TEE UND NATUR

TRADITION UND TEE

Konfuzius nannte unsere innere Natur/Tugend "ren", was oft mit "Menschlichkeit" übersetzt wird. Wenn man ihn nach einer Definition fragte, sagte er immer, dass sie eher gefühlt als erklärt werden muss. Er wusste, dass die menschliche Natur niemals in einer Reihe von Regeln gefangen sein kann, sondern dass sie in jeder Situation einzigartig zum Ausdruck kommen muss.



Und so ist der Tee für die Meister eine Möglichkeit, unsere wahre Natur wahrhaftig, vollständig und aufrichtig auszudrücken und mit anderen zu teilen. In ihrer Zeit der Zurückgezogenheit wurde die Gelassenheit des Tees viel natürlicher übertragen, und die Blätter, das Wasser, das Teegeschirr oder die Herstellung spielten kaum eine Rolle.



Diese uralte daoistische Tradition des Teilens, Übertragens und Ausdrückens unserer wahren Natur / unseres Juwels wird im Chan-Buddhismus fortgesetzt. Die Freundschaft zwischen Tee und Buddhismus reicht Tausende von Jahren zurück.



"Tee war schon immer ein Aspekt des spirituellen Wohlbefindens und der Heilung, der zuerst von Schamanen und später von taoistischen Bettelmönchen verwendet wurde. Von ihnen lernten die frühen buddhistischen Mönche und machten den Weg des Tees zu einem wichtigen Aspekt ihrer Tradition. Sie waren dann auch die ersten, die den Tee domestizierten und einen Großteil der Ästhetik, der Töpferkunst und der Zubereitungsmethoden entwickelten, die zur künstlerischen Wertschätzung des Tees durch Könige und die Literatur heranreifen sollten. Es ist kein Zufall, dass alle berühmten Teeberge in China auch buddhistische Klöster beherbergen."



Atemzug für Atemzug, Schale für Schale ist der Tee von den Hütten der Weisen zu Klöstern, Königspalästen und in die Gesellschaft als Ganzes gereist und hat der Welt den Schatz, der er ist, entweder als meditatives oder medizinisches Geschenk angeboten. Als Medium, um neue Freundschaften und Verbindungen zu knüpfen und die alten zu feiern; oder als Schlüssel, um die Tür unseres Herzens zu öffnen und es einfach sein zu lassen.



Das führt mich zu dem letzten Punkt, den ich mit dir teilen möchte: ein wichtiges Konzept im Taoismus namens "Tze lan", das oft mit "natürlich" übersetzt wird und bedeutet, dass die Dinge so sind, wie sie sind - "einfach so". Wir müssen nichts überstürzen, nichts erzwingen. Uns wurde die Gabe gegeben, uns zu entspannen und uns vom Fluss des Lebens tragen zu lassen. Wie in der Kampfkunst können wir unsere Wirbelsäule gerade halten, die Schultern fallen lassen und tief und ruhig atmen... So wie der Atem ein- und ausgeht, kommen und gehen auch die Wolken des Geistes... Wir können lernen, einfach zu sitzen und auf dieser Reise zu sein...



Wie der große taoistische Meister Winnie the Pooh sagt: "Das Leben ist eine Reise, die man erleben muss, nicht ein Problem, das man lösen muss". Und wie auf jeder Reise ist eines der wichtigsten Dinge die Begleitung... Und bis jetzt ist der Tee ein wunderbarer Partner, der das Herz erwärmt und öffnet. Das erinnert mich auch an ein Zitat von Milarepa: "Die Angelegenheiten der Welt werden ewig weitergehen. Zögere die Praxis der Meditation nicht hinaus". Was gibt es Schöneres, als mit einer warmen Schale Tee zu sitzen und zu sein.



ABSCHLIESSENDE WORTE

Wenn du es bis hierher geschafft hast, möchte ich dir ganz herzlich danken.

Ich hoffe, dass ich meine Aufgabe gut erfüllt habe und dir die richtige Inspiration geben konnte, um deine Beziehung zum Weg des Tees, zu dir selbst und der Welt zu beginnen und zu vertiefen. Wenn ja, findest du am Ende einige wertvolle Links, die dich zu wertvollen Teemenschen führen, die dir die richtigen Werkzeuge für diese Reise geben können!

Ich bin kein Experte auf diesem Gebiet und würde auch nie so tun, als ob ich einer wäre, deshalb umschreibe ich einfach. Das, was ich lese, ist in meinem Herzen einfach so schön, wie es ist, und spiegelt meine Gefühle und meine Wahrnehmung von Tee wider, und es ist schwierig, wirklich etwas Neues zu schreiben. Ich fühle mich also wirklich vom Tee gedemütigt und verneige mich tief in Dankbarkeit.

Es gibt nur so viel, was ich über meine eigenen Erfahrungen mit Tee sagen könnte, aber wie soll ich solche Gefühle in Worte fassen? Vielleicht wirst du eines Tages, wenn du selbst eine Schale trinkst, diesen Ort betreten, an dem dein Atem tief und sanft ist, an dem deine Sensibilität sehr ausgeprägt ist und an dem keine Worte nötig sind... Diesen Ort besuche ich dank des Tees immer öfter.

DANKSAGUNG

- Ich möchte an dieser Stelle noch einmal meine tiefe Dankbarkeit gegenüber Meister Shi Heng Yi zum Ausdruck bringen. Danke für deine Arbeit, für den Aufbau des Shaolin Tempels in Europa und für die Lehre. Danke für den gemeinsamen Tee und dafür, dass du in aller Einfachheit und Gelassenheit Spaß machst.
- Ein weiteres großes Dankeschön geht an Wu De für seine Unterstützung und seinen Beitrag, indem er mir die Erlaubnis gab, seine Materialien für diesen Artikel zu verwenden; und an die Global Tea Hut Community für den Aufbau einer so freundlichen und großzügigen Gemeinschaft weltweit.
- Danke, dass du das Geschenk des Teewegs mit uns teilst.
- Ohne die Großzügigkeit von Katya und Dani und die Liebe, die sie ihrem Haus, dem Casa Cuadrau, widmen und in dem sie wunderbare Retreats veranstalten, an denen ich als Freiwillige teilnehmen durfte, hätte ich dies nicht schreiben können... Ich danke dir von ganzem Herzen. Die Menschen, die den Weg des Tees gehen, sind wirklich unglaubliche Wesen... Die Schönheit und das Mysterium des Weges sind wirklich erstaunlich.
- Und eine tiefe Verbeugung der Dankbarkeit für diejenigen, die es wirklich verdienen, Teemeister genannt zu werden, wenn es denn welche gibt, nämlich die Bauern und Erzeuger, die sich seit Generationen um die Bäume selbst kümmern und die Brücke aufrechterhalten, die uns mit dem Tee verbindet. Danke, Tee. Danke, Tee... für deine Gnade.

Auf euch alle, die ihr friedlich eine Schale hebt!

Mit freundlichen Grüßen,

SOFIAN

REFERENZEN & QUELLEN

REFERENZEN - QUELLEN - SCHATZKISTE

- Bücher von Aaron Fischer: Der Weg des Tees, Gesundheit, Harmonie und innere Ruhe & Zen & Tee, Eine Geschmacksrichtung.



Die besten Tee- und Teegeschirrartikel, die wir online finden können, findest du bei uns:

- GlobalTeaHut.org (Online Tee/Teewaren/Teemagazin/Kurse)
- cajchai.com (Online Teeladen und ein Teehaus in Barcelona)
- potsandtea.cz (Online Teeladen)
- careforteaware.com (Online Teeladen)

Wenn du mehr über das Thema online erfahren möchtest, besuche:

- allmattersofspirit.com
- Internationalteaacademy.com
- Tcmworld.org



SHAOLIN.ONLINE

© www.shaolin.online - Alle Rechte vorbehalten.

ENTDECKE: A WAY TO SELF-MASTERY

12-MONATS PROGRAMM



- 52 WOCHEN LANG
MIT LEBENSLANGEM ZUGANG
- 60+ VIDEOS
PRAXIS, THEORIE, BONUS
+ **WU XING QUAN** INKLUSIVE
- BONUS: LIVE-PRAXIS
AUFZEICHNUNGEN INKLUSIVE
- WORKBOOKS
400+ SEITEN & RESSOURCEN
- SCHAU OFFLINE
MIT UNSERER GRATIS APP



MEHR ERFAHREN



SHAOLIN.ONLINE

www.shaolin.online – Alle Rechte vorbehalten.

WEITERE KURSE VON SHAOLIN.ONLINE



WUDE WORKBOOK

Lerne die Shaolin-Lehren in unserem 12-Monats Programm und meistere Körper, Geist und Emotionen.

MEHR DAZU



SHU JING GONG

Erlerne die buddhistische Qi Gong-Form zur Stärkung von Körper, Geist und Seele.

MEHR DAZU



WU XING QUAN

Lerne die 5-Elemente-Faust-Kung-Fu-Form, um Körper, Geist und Energie zu vereinen.

MEHR DAZU



LIVE SESSIONS 2021

Erfahre verborgenes Wissen zur Erweiterung deines Atem- und Körperbewusstseins in 23 Live-Sitzungen.

MEHR DAZU



SELF MASSAGE

Lerne, wie du deinen Körper ohne Hilfsmittel selbst massierst, um deinen Erholungsprozess zu beschleunigen.

MEHR DAZU



SHAOLIN.ONLINE

© www.shaolin.online - Alle Rechte vorbehalten.