

## „Sarei! Wir trinken den Tee in vier Schlucken: Klarheit, Respekt Harmonie, Stille“

Die Teezeremonie im ZEN wird „Sarei“ genannt. Sie ist deutlich kürzer, als die allgemein bekannte, lange, die sog. „Sado“ (Teeweg). Für die Zubereitung wird grüner Blatt-Tee, also kein Matcha-Pulver, wie bei der Sado verwendet. Der Tee wird vom Teegeber („Jisha“) an die Meditierenden in einem klaren geregelten Ritual ausgegeben. Der Tee wird in vier Schlucken getrunken, die von den Worten „Klarheit, Respekt, Harmonie, Stille“ begleitet werden.

**Klarheit** steht für die Klarheit des Raumes und des Geistes. Nichts im umgebenden Raum ist überflüssig, alles dient dem Zweck der Meditation. Der Geist richtet sich auf die Gegenwart, auf den gerade jetzt existierenden Moment der Zeit, auf das Wesentliche.

**Respekt** steht für die Achtung vor den Anwesenden, mit denen gemeinsam der Tee getrunken wird, für die Achtung vor den Gegenständen, durch die das Teetrinken möglich ist, vor dem langen Weg vom Tee-Setzling zur Schale Tee in der Hand und auch für die Einbindung in die Tradition des Rituals, das schon seit Jahrhunderten von Menschen im gleichen Geiste durchgeführt wurde und auch nach uns durchgeführt werden wird.

**Harmonie** entsteht mit den Anwesenden in dem Moment, in dem es für jeden nichts anderes gibt als Teetrinken, wenn die Bewegungen jedes Einzelnen mit denen der übrigen in rituellem Zusammenhang stehen und sich so für diesen Moment eine Gemeinschaft bildet.

**Stille** leitet über in die weitere Meditation, in der alles Störende, alle störenden Gedanken in den Hintergrund treten und nur die Übung bleibt.