

# SPUREN

Magazin für Spiritualität und Ökologie

137 Herbst 2020



## GESUNDHEIT

Das Spiel von Körper, Geist und Seele





# Stille in einer Schale Tee

---

**D**ie filigrane Teeschale wartet geduldig auf dem unförmigen Steintisch. Während das Wasser aufkocht, lasse ich behutsam zwei Teelöffel smaragdgrünen Shincha, den begehrten ersten Frühlingstee der Grünteeseason, in die umbrafarbene Teekanne rieseln. Der Geist des Wassers kühlt sich ab und besänftigt meine Gedanken. Die erste Berührung des Wassers mit dem jungen Tee gleicht einer zarten Umarmung und schenkt vertraute Geborgenheit. Der liebliche Duft betört meine Nase und lässt das vollmundige Umami erahnen. Atemzug um Atemzug erwacht das Blatt zu neuem Leben. Wie ein leise plätschernder Bergbach findet das grüne Gold seinen Weg in die weisse Porzellantasse.

Die Schale füllt sich; mein Geist wird leer. Ich lege die geistigen Waffen nieder. Die gedankliche Feuerpause öffnet all meine Sinne für diesen einen Moment. Ich bin angekommen, ohne je fort gewesen zu sein.

Meine Lippen kosten den ersten Schluck, der mich mit der Offenheit und Leichtigkeit des Himmels verbindet. Er schenkt mir Lebensfreude und Inspiration. Der zweite Schluck gebührt der Erde. Sie ist das stabile Fundament, auf dem mein Vertrauen, meine innere Kraft und meine Zuversicht wachsen. Ich fühle mich genährt. Der dritte und letzte Schluck ist allen Menschen gewidmet, die sich dankbar und demütig zwischen diesen beiden Polen bewegen.

Wenn Himmel und Erde in Balance sind, so sagen es die alten Taoisten, dann ist auch der Mensch in seiner Mitte. Aus dieser starken inneren Mitte heraus kann ich in alle Richtungen gehen, ohne mich selbst dabei zu verlieren. Heilung geschieht in der Stille des Augenblicks. Sie ist Medizin und Genesung zugleich. 🌱

**SANDY TAIKYU KUHN SHIMU**

[www.taikyu.ch](http://www.taikyu.ch)