

Abend bricht ein,
unter dem Teestrauch such ich mein Bett
und bin über Nacht bei den Blüten zu Gast.

Begleitung zur Tee-Zeremonie

Bereite den Tee sorgfältig mit Wasser,
geschöpft aus den Tiefen deines Herzens.
Sei ganz bei dem was du tust und
bringe deine ganze Achtsamkeit in diese Handlung ein.
Ohne einen einzigen Gedanken
oder den Hauch einer Absicht.

So wird deine Handlung zum Ausdruck des Lebens,
voll von Respekt, Harmonie, Klarheit und Stille.
In diesem Augenblick wird diese Schale Tee
zum Zentrum deiner Achtsamkeit.

In diesem Raum ist die Gegenwärtigkeit des Augenblicks
in wunderbarer Weise und Klarheit eins.
Sein für diese Tasse Tee.
Wahrnehmen, riechen, schmecken
und nichts anderes.
Einfach sein.
