

Verbunden mit dem Atem des Universums



Das kenne ich: Weite finden auf der Bergspitze der Rigi. Weite finden in Büchern über fremde Länder, auf Reisen. Weite finden in komplementär-medizinischen Behandlungsmethoden. Als Sozialpädagogin war ich Lebenserzieherin von Kindern in schwierigen Situationen. In meiner jetzigen Tätigkeit als Polarity-Therapeutin begeben mich mit Menschen auf die Suche nach ihrer wahren Essenz, dieser Essenz jenseits des durch lebenslange Erfahrungen und Muster Geformten. Weite im Geist, Entspannung suche ich seit vier Jahren regelmässig bei der japanischen Teezeremonie (Chado). Teemeister Sen Rikyu (1522-1591) begründete Chado als «Weg, das Leben selbst in ein Kunstwerk zu verwandeln». Tee trinken gehört zu meinem Leben und hatte schon immer mit Pausen, mit Innehalten zu tun. In der japanischen Teezeremonie schenke ich über die bewusste Zubereitung mir selbst und dem Gast Entspannung und innere Ruhe. Indem ich jede Handlung aus der Mitte gestalte, entwickelt sich eine besondere Ästhetik. Dabei kann ich meine Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten vergessen, tauche ein in dieses Ritual der Einfachheit. In meinen Händen halte ich eine Schale Tee. Seine grüne Farbe ist ein Spiegel der uns umgebenden Natur. Ich schliesse meine Augen, und tief in mir finde ich die grünen Berge und das Wasser der Quellen. Ich sitze allein, werde still und fühle, wie all dies Teil von mir wird. Dadurch verbinde ich mich mit dem Atem des Universums und finde Weite.

Brigitta Raimann in Wendekreis 7-8/2002