

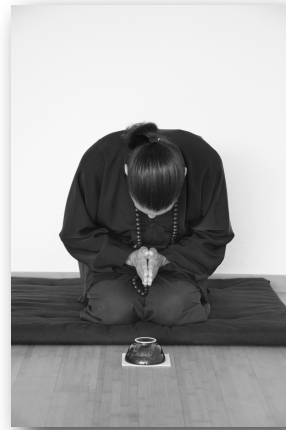
Sarei - Teeritual

In der Zen-Praxis spielt das Trinken von grünem Tee eine wichtige Rolle. Bei längeren Übungseinheiten hilft es, wach und konzentriert zu bleiben. Normalerweise nimmt man den Tee im Übungsraum (Zendo) auf der Meditationsunterlage (Zabuton) im Fersensitz zu sich.

«Warten»



«Bedanken»



«Eingiessen»



«Stoppen»

