

---

Eva Hagenmüller

Yogaphilosophie als Ort der  
Begegnung  
von Ost und West

---

Vorträge, Aufsätze, Zeitschriftenartikel,  
Gedanken und Erinnerungen aus den Jahren 1985 bis 1998  
von Eva Hagenmüller.

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Hagenmüller, Eva:  
Yogaphilosophie als Ort der Begegnung von Ost und West / Eva Hagenmüller.  
- Wiesbaden: Hagenmüller, 2001  
ISBN 3-935988-00-1

Copyright © 2001 Eva Hagenmüller  
2. verbesserter Druck, Oktober 2001

Layout: Manfred Lotz

Dieses Buch wurde mit dem Textsatzsystem  $\text{T}_{\text{E}}\text{X}$  unter Benutzung von  $\text{L}^{\text{A}}\text{T}_{\text{E}}\text{X}$  erstellt.  
Printed in Germany by Sächsisches Digitaldruckzentrum

Bildnachweis: Das Bild »Her Wolfram von Eschenbach« wurde mit freundlicher Genehmigung des Manesse Verlags dem Buch »Deutsche Lyrik des Mittelalters, Zürich 1955 und 1962; Seite 190« entnommen.

Das Bild »Szene aus der Bhagavadgītā: Kṛṣṇa unterrichtet Arjuna auf dem Schlachtfeld von Kurukṣetra.« wurde mit freundlicher Genehmigung der Multimedia Communications, Inc. dem Cover der CD »Interactive Shreemad Bhagavadgita Version 1.0« entnommen.

# 11

## **Eine Tasse Tee... (1986)**

*(Notiz von einem Yoga-Schweigeseminar im  
Himalaya Institut Ahrensburg, Sommer 1986)*

Eine Tasse Tee.

Eine Tasse Tee, getrunken im Bambusschatten.

Eine Tasse Tee, getrunken im Bambusschatten, nach fünf  
Tagen Schweigen.

Na und? werden Sie fragen, was ist daran so Besonderes?

Eine Tasse Tee, getrunken im Bambusschatten, nach fünf  
Tagen Schweigen, im Garten einer Yogaschule, *ist* etwas Be-  
sonderes.

Dies ist es, was geschah:

Kurz vor drei Uhr nachmittags: Alle machen sich be-  
reit, nach der Mittagspause in ihren Übungen fortzufahren,  
schweigsam, mit innerer Achtsamkeit zu gehen, zu sitzen, zu  
gehen, zu sitzen... Einige trinken Kräutertee, andere Wasser.  
Ich aber mache mir einen schwarzen Tee. Dazu muß ich in die  
Küche gehen, mir eine Tasse suchen. Nach fünf Tagen Schwei-  
gen sehe ich alles ganz genau, bin übersensibel für alle Reize,  
wach und langsam. Ich sehe meine Tasse an: Längst hat die  
braune Farbe des Tees alle Ritzen in der Glasur braun gefärbt,  
ein Stückchen Rand ist abgestoßen, die ehemals leuchtend tür-  
kise Glasur verblaßt – aber ich will sie trotzdem, die Tasse, ja

gerade sie will ich, als ich sie so besehe: In ihrer demutsvollen Abgenutztheit liegt etwas Persönliches, Bescheidenes, das mich anzieht. Meine Bewegungen sind gemessener als sonst, ich sehe mich sorgfältig das Löffelchen voll schwarzer Teeblätter abmessen – das tue ich sonst – eher stürmisch und unbesorgt – nicht. Ich horche auf das Wasser, wie es singt, dem Kochen entgegenrauscht – ich nehme jede Einzelheit meines kleinen Küchen-Tee-Rituals wahr und denke mit lächelndem Begreifen an das Teeritual der Japaner: In diesem Augenblick verstehe ich die meditative Wirkung dieser kleinen weihevollen Alltagshandlung, erlebe sie gerade selber. Ihr Geheimnis liegt in der inneren Achtsamkeit, mit der sie ausgeführt wird.

Innere Achtsamkeit üben auch wir hier während unseres 10-tägigen Schweigeseminars, bei unserem achtsamen Gehen und Sitzen in der Vipassana-Meditation. Aber es muß im Grunde genommen weder das Teeritual noch das Vipassana-Gehen sein – jede Handlung kann mit innerer Achtsamkeit ausgeführt werden, jede, und wenn sie gelingt, beschenkt sie uns sofort mit der Fülle und dem Reichtum des intensiv gelebten Augenblicks.

Das Wasser kocht, ich gieße es auf die Teeblätter im Tee-netz und schaue zu, wie die braune Farbwolke rasch das Wasser durchsetzt. Die Tasse ist noch zu heiß für meine Finger, so daß ich sie bewußt ganz festhalten muß, um sie nicht unwillkürlich fallenzulassen, als ich sie hinaustrage in den Garten und meinen Platz unter dichtem Gebüsch im Bambusschatten finde. Ich genieße die Kühle hier in der Hitze des Juninachmittags und führe die Tasse langsam zum Mund, schaue dabei in die Tasse hinein, ganz dicht, ganz nah, und sehe plötzlich im sanft schaukelnden Tee das Abbild des ganzen kleinen Weltauschnittes, in dem ich sitze: ein Stückchen Himmel mit weißen Sommerwolken, dazu scharf umrissen, dunkel und

schattig die Bambuszweige – und davor mich selbst, mein eigenes Gesicht, zart wie ein Hauch, leise zitternd im Tee, in der Tasse, in meiner Hand . . . und ich halte ganz still, trinke nicht, tauche ein in dieses Bild – und mit einem Schlag ist sie wieder da, die Welt meiner Kindheit, in der ich Tag für Tag, Augenblick für Augenblick so lebte: so nah an den Dingen, spielte mit den Tausenden und Abertausenden von Spiegelungen und Widerspiegelungen, Bildern und Abbildern des Universums in den kleinsten Dingen der Natur. Damals sah ich alles ganz genau, so wie jetzt, nach fünf Tagen Schweigen, damals, als ich selber klein und nah der Erde war, beachtete ich jede Kleinigkeit, ließ mich erfüllen von dem, was jeder Augen-Blick und jeder An-Blick mir boten und spielte damit – war ganz ohne Yoga, Schweigeseminar und Atembeobachtung spontan im Hier und Jetzt, lebte noch ohne Erinnerungen und Zukunftssorgen, die mich von der Gegenwart abgezogen hätten.

Dennoch ist ein Unterschied zwischen dem Hier-und-Jetzt-Erleben des Kindes von damals und dem, was die erwachsene Frau jetzt, im Augenblick gebannten, stillen Schauens erfährt: Das Kind lebte im Augenblick und nah an den Dingen spontan und unbewußt; die erwachsene Frau erlebt diese Spontaneität zugleich bewußt – überbewußt sozusagen – in einem Zustand erweiterten Bewußtseins, in dem sie die Spontaneität des Kindes von damals zugleich erlebt, genießt, damit spielt *und* dies alles beobachtet, weiß, erinnert und jederzeit bewußt wieder herbeiführen kann. Das Kind lebte einfach und unbewußt, war eins mit den Dingen, die es sah. Die Erwachsene erlebt dieses Einssein mit den Dingen bewußt und ist eins mit ihrem Bewußtsein, in dem das Kind, das sie war, im doppelten Sinne ›aufgehoben‹ ist: nämlich zugleich aufbewahrt und emporgehoben auf eine höhere Stufe des Bewußtseins.

Als junges Mädchen, schon der Kindheit entwachsen und

bereits bewußt betroffen vom Verlust jenes Glücks, das das kindlich-unschuldig-unbewußte Gefühl der Einheit mit allem verleiht, las ich in der Schule Kleists Aufsatz »Über das Marionettentheater«. Dort heißt es am Schluß: »Mithin ( . . . ) müßten wir wieder vom Baum der Erkenntnis essen, um in den Stand der Unschuld zurückzufallen? – Allerdings, ( . . . ) das ist das letzte Kapitel von der Geschichte der Welt.« Ohne zu begreifen, aber instinktiv, beschloß ich damals, daß dieser Weg des Bewußtseins, den Kleist in seinem Aufsatz beschreibt, mein Leben, mein Weg zurück – und doch zugleich vorwärts – zu neuer Unschuld und Einheit sein würde.

Hier, in diesem Moment versunkenen Schauens durch all die Spiegelbilder in meinem Tee hindurch tief in mich hinein löse ich jenen Beschluß des jungen Mädchens von vor 25 Jahren ein wenig ein, begreife ein wenig, fühle vor, wie es sein, wie es werden könnte, auf diesem Weg noch weiter und immer weiter zu gehen . . .

Ein Windstoß fährt raschelnd durch den Bambus, das Teebild verzittert, vom nahen Kirchturm schlägt es drei Uhr, die Mittagspause ist vorüber. Ich trinke meinen Tee und stehe auf, um in den Seminarraum zu meinen Übungen zurückzukehren.

Eine Tasse Tee, getrunken im Bambusschatten, nach fünf Tagen Schweigen . . .