MARCUS UDSEN GRANDJEAN



ET LIV MED TE

Tebrygning og kunsten at fordybe sig

muusmann
FORLAG

ET LIV MED TE

Tebrygning og kunsten at fordybe sig

INDHOLD

FORORD 4

ET LIV MED TE 7

CHADAO 11

HVAD ER TE? 19
- Teens historie 22
- Tetræet 27
- Levende te 28
- Teproduktion 31

AT BRYGGE TE 35
- Gong Fu Cha 39
- Bowl tea – te i skål 42
- Teudstyr 46
- Vandets fald – at hælde 70
- Det rindende vand 79
- Temperatur 82

FORSKELLIGE SLAGS TE 89
- Grøn te 93
- Hvid te 106
- Oolong 110
- Rød te 119
- Pu-erh 122
- Teens smag 136

AT VÆRE CHAJIN 143
- Det fleksible sind 149
- At omfavne naturen 153
- Meditation 157
- Den rette te til det rette sind 166

OM FORFATTEREN 172



FORORD

Jeg tror, at de fleste af os, der lever med te som et vigtigt element, der bidrager til livskvalitet, husker den første kop te – den, der gjorde indtryk.

Der er lige så mange indgangsvinkler til te, som der er typer af te. Det var en kop matcha-te, der blev mit vendepunkt, en vaskeægte japansk matcha, tilberedt af en japansk-uddannet temester. Jeg havde ligget med et alvorligt benbrud i en længere periode, hvor jeg fik den forunderlige oplevelse, at teen kom til mig. Den kom blandt andet i kraft af en ven, der serverede te for mig, og en kostvejleder fortalte mig, at det ville være godt at drikke bestemte typer te, da de ville fremme optagelsen af kalk, mineraler og vitaminer. Jeg tog imod de forskellige te-råd som et hint om, at der var noget, jeg skulle undersøge, hvilket i første omgang bragte mig i forbindelse med den japanske tekultur.

Da jeg begyndte at læse om filosofien omkring det at nyde te i det japanske terum, oplevede jeg, at en cirkel blev til en sluttet ring. Jeg havde i en årrække arbejdet med billedkunst, inspireret af den tysk-jødiske tænker Hannah Arendt, elev af Heidegger. Jeg var interesseret i Hannah Arendts arbejde omkring civilisation og kultur, og hvordan det påvirker et samfund og individet, når vi ikke længere kultiverer os selv. Da jeg læste om kulturen omkring nydelse af te, så jeg svaret på mange af de problematikker, som Hannah Arendt belyser.

Jeg besluttede mig herefter for at etablere et terum efter japansk forbillede i København. Det var i år 2006, og det blev til Sing Tehus i Skindergade. I terummet er der åbne sluser, og det inviterer til, at vi åbner sindet til at modtage nye tanker, mærke nye følelser eller opleve nye sider af os selv. Terummet er et sted, hvor vi kultiverer sindet og de øvrige ting, der følger med at være et menneske. Terummet er et trygt, varmt og kærligt sted, hvor de fleste føler sig velkommen og (med tiden) tør stå ved sig selv.

En af de ting, der fra begyndelsen tiltrak mig ved tekulturen, er, at der er plads til alle, og der er ikke en fast definition på, hvordan du skal gøre. Terummet er yderst simpelt indrettet, da interiøret ikke skal overdøve eller forstyrre den udveksling, der opstår imellem deltagerne, eller den tilstand, man som enkeltperson kan blive bragt i. Den ultimative oplevelse er at være tæt på naturen, og den kan man skabe på flere måder.

Te er en neurotransmitter, te er et naturprodukt, te er en flere tusind år gammel kultur og har i Kina igennem flere århundreder været en kendt og vigtig form for naturmedicin. Listen af årsager til at blive dybt fascineret af te er lang. At arbejde med te og de menneskemøder, det har medført, er en af de største gaver, dette liv har givet mig. I mit arbejde, hvor jeg udfører teceremonier, oplever jeg, at jeg guider deltagerne. Jeg var aldrig kommet dertil, hvis jeg ikke havde ladet teen guide mig i en årrække, hvor jeg havde brug for at komme i kontakt med mig selv på et andet plan. Denne udvikling foregik også på rejser til Japan, Kina og Korea, hvor mødet med te-farmere og kunsthåndværkere fik en stor betydning.

Jeg har lært Marcus at kende i Sing Tehus, hvor han i en længere årrække er kommet for at drikke te. Kunderelationen til Marcus har udviklet sig til et dybt venskab, med en vigtig udveksling af det, vi hver især lærer, blandt andet igennem vores interesse for te.

Jeg er dybt beæret over at få lov til at skrive forordet til denne bog, som jeg så længe har set frem til at læse. Der findes meget lidt litteratur på dansk om te som en kultur, der kan sætte os i forbindelse med os selv og naturen. Jeg ved, at Marcus' bog kommer til at beskrive meget mere end det, men jeg kan ikke komme i tanke om nogen anden end Marcus, der vil være i stand til at forklare, inspirere og beskrive de ældgamle principper i den asiatiske tekultur.

God læsning, kære læser. Lav dig en god kop te, og lad sindet være åbent for det, der måtte komme til dig.

Mette Marie Kjær, Sing Tehus

ET LIV MED TE

Te er det simpleste mysterium i mit liv. Så komplekst som livet selv, og stadig så ualmindeligt simpelt og jordnært. Te er tilgivende som intet andet, te giver dig hverken mere eller mindre, end du selv tilbyder.

I dette øjeblik kunne du være i selskab med en dampende kop te. Den ville stå på dit bord og i stilhed fylde rummet med aroma. Måske er du faktisk så heldig, at dette er tilfældet. Uanset hvad, så håber jeg, at denne bog vil blive ledsaget af mange kopper te, og at du bliver lige så fascineret af den store teverden, som jeg er og har været i mange år.

Denne bog er et forsøg på at skrive om te og den rejse, det er at drikke og brygge te. Te er ikke en ensidig drik. Er du vokset op i den vestlige del af verden, kender du måske mest til teposen fyldt med blomsteraroma, der dyppes i et krus varmt vand. I så fald vil jeg mene, at du er på vej ind i et slaraffenland af muligheder og indsigt, da denne bog sigter mod at give en grundig forståelse af te fra et traditionelt perspektiv. Hvis vi kan åbne os mod den utroligt komplekse kulturhistorie, der ligger bag teverdenens traditioner, bevæger vi os ned ad en endeløs sti af oplevelser og viden.

For at forstå te på et dybere plan må vi gøre os det klart, at tebrygning er et praktisk håndværk og en meditativ indre praksis. Koblingen mellem disse to arenaer er grunden til, at te og meditation har så stærkt et bånd, og hvorfor denne bog handler om at leve et liv med te som følgesvend.



CHADAO

Te-kulturen findes et begreb, der kaldes *Chadao*. *Cha* betyder te på kinesisk, og *dao* betyder sti eller vej. Så en grov oversættelse er 'teens sti'. Jeg synes, at denne oversættelse giver god mening, da det hentyder til, at te, i teverdenen, er mere end blot en drik, der skal konsumeres. Chadao er den praksis, som vi indgår i, når vi vælger at engagere os i den ældgamle tebrygning, og det uddybes yderligere senere i denne bog. En person, der vælger at fordybe sig i Chadao, kaldes for en *chajin*; en te-person.

Chadao hentyder til den spirituelle side af tebrygningen og tekulturen. I Kina findes den filosofiske retning taoisme. Denne filosofi er en grundpille i tekulturen, og det er herfra ordet dao stammer. Taoismen er en filosofi, der har til hensigt at vise os livets vej. Den har sit ophav fra observationer i naturen og siges at stamme fra filosoffen Lao Tsu, der har skrevet det berømte værk *Tao Te Ching*. Bogen er en samling af små tekster/fraser, som alle beskriver naturlige dynamikker i verden og menneskets forbindelse til dem. Det er en bog, som på poetisk facon forener det naturlige, det menneskelige og det åndelige.

Her følger en historie om kernen i Chadao, om foreningen af praksis og åndelighed.

HISTORIEN OM CHADAO

En ung munk ved navn Enshu fandt det svært at finde essensen af zen i meditationshallen og var mere draget af te og Chadao. Han hørte nys om en zen-temester i Kyoto, Sen No Rikyu.

Enshu valgte at rejse den lange vej til fods for at blive Rikyus discipel. Da han ankom til Rikyus port, ventede han til morgengry, hvor mesteren kom ud for at gå mod byen. Her bukkede mesteren mod Enshu og fortsatte. Da han kom tilbage og så, at Enshu tålmodigt var blevet siddende i den friske efterårsvind, inviterede han ham ind og lod ham komme i lære.

Som månederne gik, lærte Enshu alt om at hente vand ved morgengry og tænde kul helt perfekt, så de kunne brænde i timer. Enshu følte dog stadig, at han ikke havde forstået essensen af zen og Chadao, så han spurgte Rikyu en morgen, hvor mesteren gik i haven.

"Hvad er den sande essens af te, hvad er den højeste sandhed i teceremonien og Chadao?"

"Ahhhh…" sagde mesteren. "Essensen af Chadao er som følger:

Hent vand
Placer kul
Kog vand
Bryg te
Drik den."

Enshu var forbløffet og udbrød, at der måtte være mere til Chadao end blot dette, det kunne ikke være essensen.

Men Rikyu sagde smilende:

"Den dag du kan gøre blot dette, min søn, så vil jeg rejse til den anden ende af landet, bukke for dine fødder og kalde dig min mester."



Denne historie skildrer på fornem vis, hvordan Chadao handler om simplicitet, nærvær og et pragmatisk, uhøjtideligt forhold til livet. Når Rikyu siger, at han vil kalde Enshu for mester, hvis han formår at følge de simple råd, han giver, så er det, fordi Rikyu ved, hvor svært det er at holde sit sind i ro. Han prøver at fortæller Enshu, at essensen er at være fuldstændig engageret og forankret i den aktivitet, der er foran os. Han fortæller os, at vi bør bestræbe os på at opleve det, vi oplever, så direkte som muligt. På denne måde er Chadao en sammensmeltning af de praktiske foranstaltninger, der omfatter tebrygning og det sind og den mentalitet, som en chajin udøver denne praksis med.

Her må vi se nærmere på den praktiske håndtering af te. Selve det at brygge og drikke te. Banalt set er det nok bryggeprocessen med teposen og kruset, de fleste af os forbinder med te. Men når vi vender vores blik mod Østen og den traditionelle teverden, så ser vi pludselig, at teposen og kruset er en overfladisk og forhastet praksis.

Derfor vil jeg prøve at guide dig ind i en mere kompleks brygningsmetode. Bogen vil give en meget åbensindet indsigt i, hvordan te kan brygges, og det betyder, at der ikke gives et sæt specifikke regler eller rigide guidelines. Snarere vil der blive præsenteret forskellige værktøjer, overvejelser og ideer til, hvordan du som individ kan skabe din egen tepraksis. På baggrund af denne tilgang vil du møde et katalog af refleksioner omkring, hvordan de forskellige bryggemetoder påvirker te og sind. På denne måde præsenteres du for muligheder i stedet for begrænsninger, og jeg vil prøve at dele den åbenhed, jeg har over for teverdenen, og den kompleksitet, der følger med.

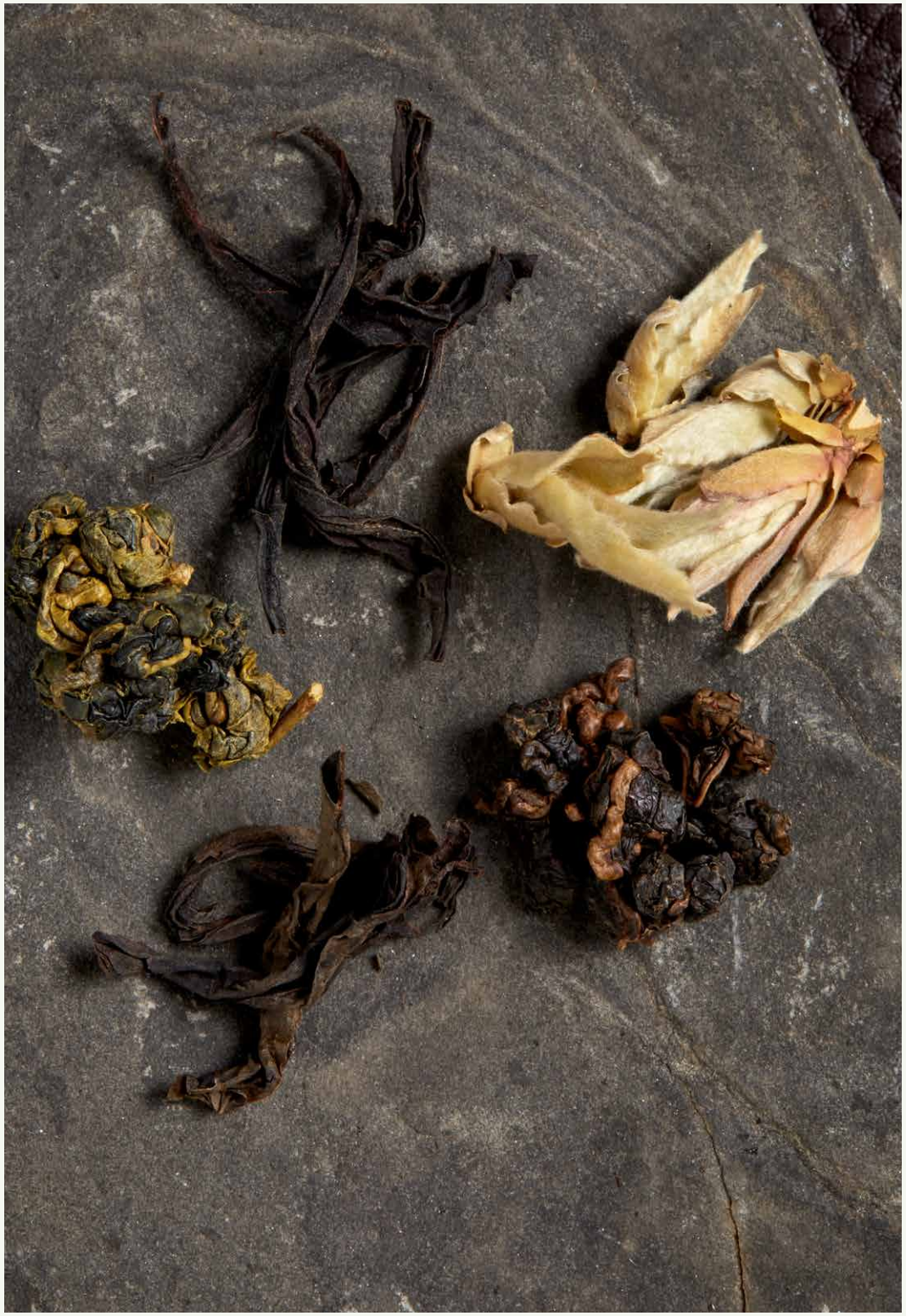
Der vil naturligvis også blive præsenteret forskellige teer, og hvordan de adskiller sig fra hinanden, så du har mulighed for at få et indblik i de mest gængse kategorier og produktionsmetoder af te. Dertil skal dog siges, at den analytiske og videnskabelige tilgang til te ikke længere er min foretrukne, og derfor vil disse afsnit om tekategorierne være krydret med en mere poetisk observans, der i min optik er nøglen til, hvordan vores sind kan opfatte, hvad der er foran os, uden forvrængning. Det betyder, at jeg prøver at navigere imellem to linjer ved at give bogen både et poetisk udtryk og et klassisk videnskabeligt, uden at fokusere for meget på det sidste. Der er masser af bøger og videnskabelige artikler omkring te, og jeg ved, at jeg bestemt ikke er den bedst egnede kandidat til at formidle lige netop dette. I bogen vil videnskaben blive brugt som en forståelsesramme for det poetiske og filosofiske, da jeg mener, de to sider hænger unægteligt sammen.

Den praktiske viden omkring tebrygning er dog kun det fundament, som den sande juvel i Chadao står på. På den anden side af den æstetiske og sagnomspundne drik ligger det komplette filosofiske rige og venter på os. Te er så tæt forbundet med de ældgamle filosofiske retninger taoisme og zenbuddhisme, at det ville være noget nær en skandale at negligere denne forbindelse. I vores moderne samfund føler jeg, at meget af vores gøren og laden er baseret på et konstant fraværende sind, hvilket modarbejder vores velvære. Det menneskelige og universelle velvære er sjælen af Chadao, da vi her møder os selv, hinanden og den jord, vi bebor. Når vi begynder at dyrke Chadao oprigtigt, vil vi opleve, at vi ikke kan brygge te med et fraværende sind. Vi kan heller ikke gøre det uden selvrefleksion eller uden dedikation og mestring. Alt dette vil lede dig til en dyb personlig visdom, som i min optik er den vigtigste anvendelse og manifestation af Chadao.

Det betyder, at denne bog ikke kun er til for at lære dig at brygge te og servere det for dig selv og andre. Det er i høj grad også en bog, der omhandler, hvordan te er et udtryk for vores menneskeliv, og hvordan te som praksis går videre end det fysiske og bliver både emotionel, meditativ og spirituel. Chadao er så rodfæstet, at den bliver et spejl ind til din sjæl.



HVAD ER TE?



Te er i Danmark ofte forbundet med al slags tørret vegetation, der kan udtrækkes i varmt vand. Vi har alt fra brændenældete til sort te med solbærsmag. Men meget af det, vi rent faktisk kalder for 'te' i Danmark, har ikke set skyggen af teplanten. For ja, der findes faktisk en teplante, eller et træ for at være mere korrekt. Tetræet hedder *Camellia sinensis* og vil i mange tilfælde blive kaldt for en tebusk. Det er, fordi den vilde variant af træet bliver dyrket og behandlet på en bestemt måde for at øge produktionen af teblade. Alt det skal vi vende tilbage til senere.

Camellia sinensis har to primære varianter: *Camellia sinensis* var. *sinensis* og *Camellia sinensis* var. *assamica f*oruden en række mindre dominerende varianter. Den primære forskel på disse to varianter er størrelsen på deres blade og deres geografiske udbredelse.

Denne sparsomme viden omkring te giver os imidlertid mulighed for at isolere planten 'te' fra alle andre planter, som ikke er te. Det betyder i sin helhed, at alt, hvad vi kender af urtete i Danmark, ikke kan kategoriseres som ægte te. Vi bruger betegnelsen 'te' om noget, som simpelthen ikke har set skyggen af te. Dette leder mig til en anden kategori af te, som er mere berettiget til at blive kaldt te, men som denne bog drejer nøjsomt uden om: de såkaldte aroma-teer. Altså te, ægte te fra teplanten, som er blevet tilsat forskellige aromastoffer, ofte via olier, for at imødekomme forbrugernes smag. I denne kategori finder vi blandt andet den klassiske engelske te Earl Grey, som er en rød te, der er infuseret med bergamotteolie for at give den karakteristiske smag og duft. Denne kategori af te er i mine øjne stadig langt fra den oprindelige og traditionelle forståelse af te og teplantens natur.

Denne bog beskæftiger sig udelukkende med blade fra planten *Camellia sinensis*, herunder hele spektret af de unikke varianter, der findes. For ligesom der er mange slags æblesorter, findes der naturligvis også flere slags tevarianter.

TEENS HISTORIE

Når nu vi har haft te her i landet i så mange år, og det er blevet så folkekær en drik, så er det måske nærliggende at spørge sig selv, hvor den oprindeligt stammer fra. Hvor er fødestedet for te? Her peger man på Kina og nærmere bestemt et område af Kina, der kaldes Yunnan. I disse mystiske og mageløse bjerge tårner der sig stadig den dag i dag næsten 2.000 år gamle tetræer op. De står majestætisk og fortæller en historie om vedholdenhed, ynde og magi. Hvad der er sket med disse træer, er ikke helt til at vide, men de har formået at brede sig til store dele af Sydøstasien. Som det gælder for alt biologisk materiale, er det naturligt at formere sig og brede sig. Derfor er det også givet, at tetræerne er at finde i hele Kina, i Indien, Taiwan, Korea, Japan osv. Disse dage er de endda at finde i Afrika. Hvor klimaet tillader det, er der mennesker, der har fragtet tefrø med sig. Nuvel, det hele startede i Kina, og for mig forbliver det stadigvæk i Kina. Muligvis er det min hang til en puristisk tankegang, men jeg føler, at det er her, tekulturen er stærkest og har sin yderst stabile base.

I Kina har te haft en grundig tur i tombolaen, og praksis omkring te har forandret sig meget igennem årene. I starten har te, med al sandsynlighed, været et lægemiddel på lige fod med en masse andre planter og urter. Og det kan også tilskrives datidens shamaner, at teplanten fik den plads i kinesisk medicin, den nu engang har. Der er en gammel legende om en kinesisk kejser, der sad og hvilede sig, da et blad faldt ned i hans kop med varmt vand, og derpå opstod tetraditionen. Det er ikke en særligt sandsynlig situation, men den er sød alligevel. Jeg holder mig nu stadig til, at tetraditionen er formet igennem mange tusinde års praktisk erfaring med planter som en del af kosten. Og det er yderst nærliggende, at te, ligesom så mange andre planter, skulle ende med at blive en stabil del af vores verden i dag.

Det, der muligvis kan undre den nysgerrige læser, er, hvordan det er endt sådan, at te har så imponerende et filosofisk og historisk bagland. Hvad er det, der har gjort te til en kultur i sig selv?

Svaret er ikke så simpelt, men et godt sted at starte er ved den kinesiske vismand og temester Lu Yu. Han skrev i 700-tallet den første gennemgribende bog omkring te, *Classics of tea – Cha Jing*. Her er en udførlig guide til datidens tebrygning, oprindelse, produktion og udstyr. Denne bog har været yderst væsentlig for at kultivere te og udbrede eksistensen af te som praksis.

Det formodes, at te er blevet drukket i flere tusinde år, og der er ikke grænser for, hvad te er blevet spået at kunne kurere. Hertil kommer, som beskrevet i Lu Tingcans *Sequel to the tea sutra* fra 1735, der regnes som efterfølgeren til Lu Yus *Cha Jing*, at det blev normalt for munke, der



mediterede, at medbringe te på deres færd, da anden form for mad og drikke ikke var tilladt. Man må formode, at munke og andre med en sådan status i samfundet blev set op til i disse tider, og det blev da også en trend blandt den almindelige befolkning at drikke te og bringe den med sig omkring.

Siden Lu Yus bog udkom, er der løbet meget te igennem kanderne, og der er også sket en særlig udvikling i forhold til produktion og bryggemetode.

I tiden under Lu Yu var det almindeligt at presse tebladene til kager og lave et suppelignende opkog på pulveriserede teblade, gerne med en smule salt i. Det går med stor sandsynlighed i god tråd med, hvordan te blev brugt tidligere af shamanerne.

Jeg kan godt lide at tænke på, hvordan tebladene har været en del af et større medicinsk udbud i tidernes morgen. Inden den blev isoleret som en ting i sig selv, har teen med stor sandsynlighed indgået i et mangfoldigt repertoire af urter, blade og rødder til at hjælpe borgerne i Kina. Jeg ser tit for mit indre en skikkelse, der bevæger sig lydløst og harmonisk på de skovfyldte bjergsider. Ind og ud mellem træer og bække, faldne blade og let dis. En figur fra fordums tid, der blot er en forlængelse af den natur, der er omkring. Med tasken fuld af te, kul og udstyr. I kanten af en stille flod, der udspringer fra bjergenes top, tændes kul, og vandet hentes fra det let rislende fald. Til lyden af vand, der plasker, og synet af skyer, der svæver, sidder her en eneboer og tilbereder sin te. Ritualet går i ét med naturen, og der findes intet mere

sandfærdigt syn end netop dette. Selv fuglene slår sig ned og omfavner dette øjeblik af ro og dyb forbindelse.

Sådan har jeg altid forestillet mig de gamle vismænd, der vandrede i bjergene og gjorde te til deres praksis. Til deres liv.

Efterhånden som årene gik, blev te mere og mere udbredt og blev kultiveret i andre dele af Kina og Sydøstasien. Allerede tilbage i Lu Yus tid beretter han om, hvordan den vilde te – altså den, som ikke er plantet af menneskehænder, er af bedre kvalitet. Så naturligvis bliver planten domesticeret og udbredt via menneskehænder.

Som sagt var te i begyndelsen noget, man bryggede ved at pulverisere de tørre blade og koge det. Senere tilførte man et ekstra element ved at piske teen og give den en mere fyldig og skummende karakter. Denne måde at brygge te på skulle vise sig at blive yderst vigtig for nutidens tekultur.

Tilbage i 700-tallet er der også beretninger om tebrygning i Japan. Og her har te også fået lov til at udvikle sin egen kultur. Japanerne blev i 1100-tallet introduceret for den kinesiskbårne filosofi zen via munken Eisai. Han kom tilbage til Japan efter en rejse til Kina, hvor han studerede zenbuddhisme, og han er ophavsmanden til den japanske zen-gren, der kaldes Rinzai-zen. Det siges også, at Eisai tog tefrø med sig tilbage til Japan og etablerede noget af den første tebrygning i Japan. Te har dog befundet sig i Japan tidligere, men det er stadig særligt interessant, at Eisai tog tefrø med sig til Japan. Der blev nemlig plantet tetræer i regionen Uji, og denne region er i dag stadig kendt for sin formidable grønne te. Te blev en stabil del af livet som zen-munk i de efterfølgende århundreder, og i den periode blev det også proklameret, at *"zen and tea are one"*.

Omkring 13-1400-tallet blev der lagt grobund for den meget anerkendte japanske teceremoni, som stadig er en stor kulturarv i Japan. Den te, der blev produceret i Uji, og den teceremoni, der blev opfundet og videreført i generationer, er en forlængelse af den gamle tradition med at pulverisere te og piske den. Den er naturligvis blevet moderniseret, så nu køber man pulveriseret te på dåse, hvor man før i tiden stadig pulveriserede teen selv i stenmøller eller andre morterlignende genstande. Denne tradition er uden tvivl mest udbredt i Japan, men der begynder at dukke små fællesskaber op i Kina, som tager den gamle vej til sig.

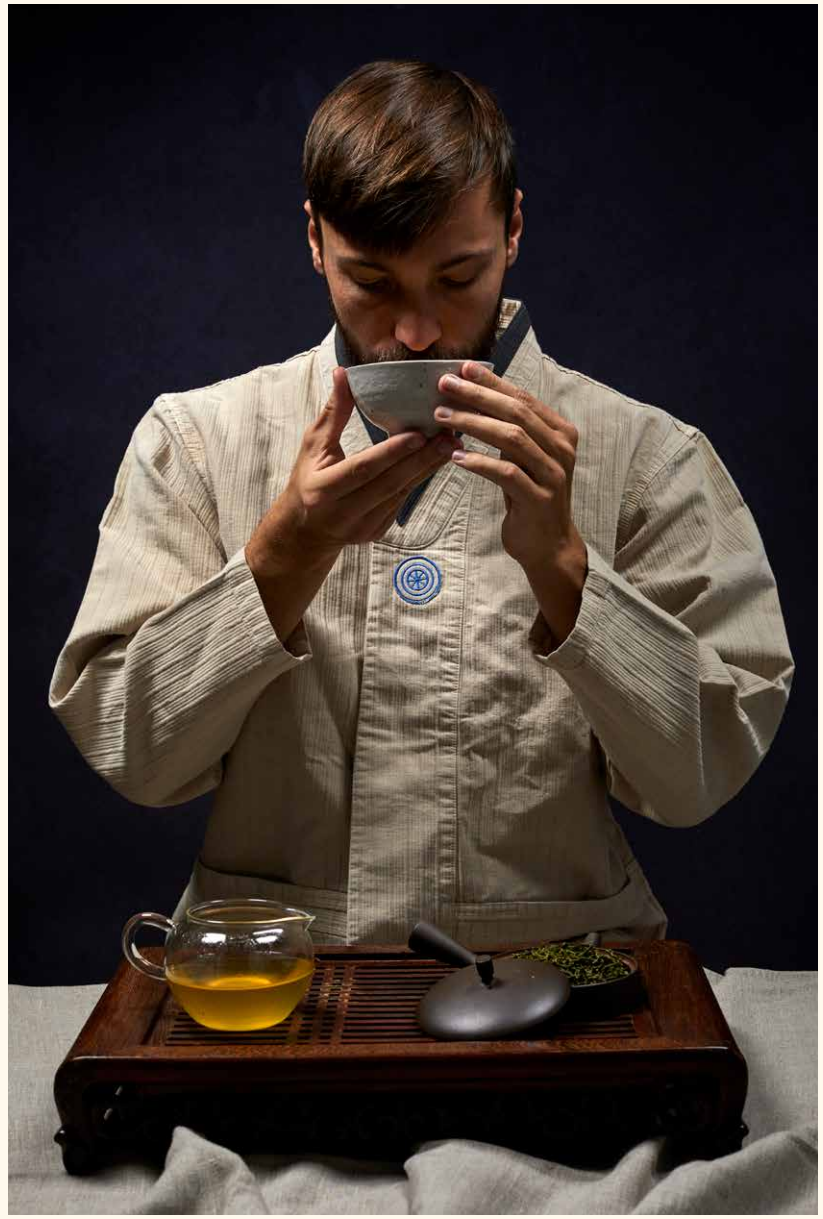
Te er i dag en stor produktions- og handelsvare, og i mange lande er tekulturen blevet klædt af og på i en sådan grad, at det traditionelle ophav er forsvundet. For at vende tilbage til den originale kilde må vi starte ved begyndelsen og fornemme essensen i det mægtige tetræ.



OM FORFATTEREN

Marcus Udsen Grandjean er uddannet human fysiolog og har beskæftiget sig med zenbuddhisme og praktiseret tekulturens storslåede filosofi igennem mere end 12 år. Marcus har afholdt workshops, retreats og foredrag om te og meditation.

Marcus har valgt en egenhændig og indsigtsfuld tilgang til at lære om te, meditation og alle de aspekter, der følger med. Derfor har rejsen mod at skrive en bog om netop dette emne været en naturlig forlængelse af de mange timers fordybelse i denne nærværende og poetiske praksis.







Et liv med te **tager sit udspring i et personligt og dybdegående møde med den ældgamle tradition, der i Østen kaldes Chadao, 'teens vej'. Vi bevæger os her ind i den bredtfavnende verden af te og den tætte forbindelse, denne kultur har med meditation. Du vil blive guidet i nogle af de traditionelle tebrygnings-metoder på en jordnær, men samtidig poetisk facon.**

Foruden en praktisk fornemmelse for tebrygning og værktøjerne til at navigere i denne komplekse proces får du en introduktion til de mange varianter af te og produktionen af dem. Dernæst giver bogen refleksioner omkring, hvordan te kan bruges som element til at udvikle og forfine et roligt og oprigtigt sindelag. Te har sine filosofiske rødder i zenbuddhismen og taoismen, og også her findes forbindelsen mellem meditation og te.

Der findes te til enhver situation og ethvert individ. Det vigtigste er den indre rejse, man begiver sig ud på, når man vælger at åbne for sine sanseindtryk og dykker ned i den nærværende og fleksible teverden.

ISBN: 978-87-94155-13-7

Muusmann-forlag.dk