

Lomi-Post von: August 2012

Urlaub, Lomi, Zen und der Seins-Zustand

Datum: 2. August 2012 Autor: Robert



Die meisten von uns fahren ab und zu gerne mal in den Urlaub, und ich habe mich gefragt, warum es uns danach überhaupt verlangt. Etwas anderes sehen, andere Kulturen, Landschaften, Menschen – jeder wird es wohl etwas anders ausdrücken – es tut uns einfach gut, mal nicht in die Pflichten

eingebunden zu sein und die Seele baumeln zu lassen.

Als ich kürzlich im Urlaub einen Abend mit meiner Schwester und meiner Frau unterm Sternenhimmel saß, war ich so versunken für eine Zeitlang, dass ich mich als „Betrachter des Himmels“ ganz vergessen hatte. Als meine Schwester mich dann plötzlich ansprach: „Schau doch mal da, dieses Sternbild“, wurde mir ganz bewusst, wie unser Bewusstsein wechseln kann zwischen dem „Ich-losen-Zustand“, in dem es völlig im Fluss oder eins ist mit dem Geschehen, und der Rolle des Ichs, indem ein „Ich-Betrachter“ sich „Anderem“ gegenüber wähnt. Zen nennt das den Wechsel zwischen dem Einheitszustand und dem Dualistischen Zustand. Der Dualistische Zustand ist, wenn ich da sitze und alles um mich herum als Objekte betrachte. Die alten Zen-Meister sagen, dass, wenn wir zu lange in diesem Zustand des Ichs mit seinen ganzen Gedanken im Schlepptau verweilen: „Ich hier, ich muss noch dies und das machen“, „Wann habe ich endlich Urlaub und hoffentlich geht der Urlaub nicht so schnell wieder vorbei“, dass wir irgendwann anfangen, unzufrieden zu werden. Grundsätzlich ist an diesem Ich und dem Erfüllen seiner Aufgaben nichts verkehrt. Nur ist es nötig, dass wir einfach auch mal diesen Ich-Zustand fallen lassen, um im Gleichgewicht zu sein. Fallen lassen heißt, auf irgendeine Art tief zu entspannen. In einen Zustand der Ausgeglichenheit hinein zu entspannen, und das kann geschehen, wenn wir die Sinnestore weit öffnen und uns auf das Hier und Jetzt des Erlebens einlassen. Das wird zum Beispiel bei unserer Lomi-Massage zutiefst gefördert. Nur mal eine Zeitlang FÜHLEN. Wir können auch in eine Aktivität hinein entspannen. Wir können uns in die Aktivität des Laufens entspannen, wenn wir ohne Ehrgeiz unterwegs sind. Wir können die Aktivität des „Uns-Auf-Den-Sternenhimmel-Einlassens“ entspannen. Wir können uns während eines Gesprächs ins Zuhören und Sprechen entspannen. Wir können uns in Berührung-Geben und Nehmen entspannen.

Wenn wir das tun, erfahren wir uns öfter im Fluss. Wir scheinen auf eine spielerische Weise mit unserer Umgebung in Einklang zu sein, in Harmonie. Und manchmal haben wir tatsächlich das Gefühl, dass wir uns selbst und die Zeit total vergessen haben. Das fällt uns besonders leicht, wenn wir etwas tun, was wir als schön, als angenehm empfinden. Dann sagen wir: „Mensch, dass darf doch nicht wahr sein, es ist schon so spät!“ Die schöne Aktivität ist schon zu Ende und wenn der denkende Geist dann wieder kommt und ins „Ich“ zurückspringt, passiert es auch manchmal dass wir denken: „Ach wie schade, es ist schon zu Ende! Der Urlaub ist schon zu Ende! Die schöne Zeit ist vorbei!“

Und da harken die Kahunas (Kahuna= Hüter des Wissens und der Weißheit) ein. Die sind interessanterweise ganz auf einer Welle mit den alten Zen-Meistern, wie kann es auch anders sein, da sie beide zwei uralte authentische Weisheitstraditionen verkörpern. Die möchten uns nämlich vor allen Dingen einfach helfen, in den Fluss zu kommen. Also beide sagen, dass wir ganz leicht beständig üben können, diesen Einheitszustand nicht in Vergessenheit geraten zu lassen.

„I am the performer, I am the performance, I am that which is performed“ (Kahu Abraham von Kawai'i) „Ich bin der Ausführende, ich bin die Durchführung (das Geschehen), ich bin das, was dargeboten wird (geschieht).“

Blitzschnell, von einem Moment auf den anderen. Eintauchen, und das ist kein Witz, in die Welt des „Mal-Eben-Drei-Gläser-Abspülens“. Durchatmen, nur abspülen, alles in Ordnung. Gläser tropfen ab, später wegstellen, Aktivität hat sich erfüllt. Das heißt, wenn wir aus dem Urlaub kommen und der „Alltag“ beginnt, wir uns auch dem Geschehen, das wir uns ja selber ausgesucht haben, wirklich öffnen dürfen, als Herausforderung uns selbst in jedem Moment zu begegnen. Der Seins-Zustand, dass ist der Zustand, wo wir zu unserem Geschehen von innen her, von tief innen her total ja sagen! Und ja sagen bedeutet, wir fühlen uns in unserer Mitte, nehmen uns selbst und unsere Umgebung als ein wunderbares Geschehen an.

Urlaub schön, Arbeit schön, Morgen schön, Abend schön.
Das ist ALOHA oder Liebe.

Ich wünsche Euch eine schöne Zeit. Danke schön!