

# Lomi-Post von: November 2012

## Das Kahuna-Prinzip „Ohana“ – Familie

Datum: 9. November 2012 Autor: Robert



„Ohana“ zu verstehen, so lehren die Kahunas, die hawai'ianischen „Hüter der Weißheit“, bedeutet, in unserem Leben alles wieder „mit ins Boot“ zu nehmen. Stell Dir vor, was eine harmonische Familie, wie Du sie Dir wünschst, ausmacht: Respekt, gegenseitige Anerkennung und Verständnis, liebevolles Erkennen der Bedürfnisse jedes Einzelnen, um nur einige Qualitäten zu nennen. Doch da bleibt es nicht bei, die Familie respektiert auch ihre 4 Wände und was darin steht, pflegt sie, weil sie weiß, dass sie sich dann darin wohlfühlt. Egal ob die Wände gemietet sind, oder nicht.

Ohana, das Prinzip der Familie, darf nun expandieren und immer mehr einschließen! Alles was existiert ist Familie, da gibt es nichts außen vor! Dazu gehören alle Menschen, Tiere, Pflanzen und Dinge! Und dazu gehören auch Deine eigenen Stimmungen und Deine Gefühle!

Ein Beispiel dafür: ich erinnere mich, wie ich als junger Zen-Mönch einen Vortrag über Buddhismus vor der gesamten Oberstufe eines Gymnasium halten sollte. Ich hatte eine Idealvorstellung von mir, als einem, der die Ruhe in Persönlichkeit ausstrahlen würde. Aber ich war doch so aufgeregt! Wie sollte ich das bloß in den Griff kriegen?

Vorher traf ich noch meine Mutter, die sofort merkte, wie aufgeregt ich war. Sie sagte dann etwas zu mir, was mir sehr geholfen hat: „Es kann sehr hilfreich sein, die Aufregung einfach mal zuzugeben!“ Was? Über meine Aufregung sprechen? Darüber war ich baff!

Kurze Zeit später, ich sitze in Meditationshaltung mit klopfendem Herzen, vor mir über 120 Schülerinnen und Schüler werden langsam stiller, und dann ganz still. Da schaue ich in die Runde und sage: „Ihr könnt Euch gar nicht vorstellen, wie aufgeregt ich bin. Hab ich 'ne Angst, vor so einer großen Menge zu sprechen!“. Sofort kommen die ersten Reaktionen: „Was? Echt? Das sieht man ja gar nicht!“ Ich spüre, wie das Eis in mir schmilzt, ich brauche mich nicht mehr zu verstecken. Merke, dass ich mein Vortrags-Konzept über Bord werfen möchte: „Sagt mal, gibt es etwas, was Euch interessiert?“ Dann kommen die Fragen und ich kann erzählen, vom Leben im Kloster und von anderen Dingen und auch ein bisschen über Buddhismus.

Das war ein tolles Erlebnis! Eines der Erlebnisse von Vielen, die mich das Prinzip von Ohana – den Begriff kannte ich damals noch nicht- haben tiefer verstehen lassen. In Frieden kommen mit all dem, was mir begegnet. Widerstände sind interessant, da steckt etwas drin, eine Herausforderung, zu verstehen! Was hat dieses negative Gefühl in mir ausgelöst? Und wie kann ich mich freimachen, mich davon beeinflussen zu lassen?

„Ohana“, das bedeutet über den eigenen Schatten zu springen und mich zu öffnen. Ich erkenne die Realität des Moments als das an, was sie ist: Nichts Gutes oder Schlechtes, sondern schlicht und einfach die Realität. Dann kann ein Einfaches „Ich kann verstehen, dass Du grummelig bist, nachdem, was Du erlebt hast. Dass muss aber auch echt schwierig gewesen sein.“ gesagt werden. Das ist ein wertfreies Mitgefühl, was ich äußern kann. Schon fühlt sich mein Gegenüber verstanden und kann dadurch seine eigene Wut auf sich selbst, die er gerade hat, leichter annehmen, wodurch diese gleich an Intensität verliert. In diesem Sinne bedeutet „Ohana“, dass wir alle zutiefst füreinander da sind, zutiefst miteinander verbunden sind und so komisch es klingen mag, dass nichts, was geschieht, verkehrt ist.

Das ist nicht einfach zu verstehen, denn es passieren doch so viele „schreckliche“ Dinge auf der Welt. „Ohana“ bedeutet zu erkennen, welche Ursachen das hat. Wenn Dein Kind Mist baut, dann kannst Du es auch nicht einfach verstoßen, sondern es kommt der Punkt, da sagst Du ganz klar „Nein“ zu dem Verhalten, aber dem Kind als solchen bist Du nicht böse, Du nimmst es immer wieder mit ins Boot, gibst ihm immer wieder eine weitere Chance. Familie heißt also nicht „Friede, Freude, Eierkuchen“ und zu allem „Ja und Amen“ zu sagen! Du vertrittst ganz klar Dein Gefühl, Deine Position. Und so steckt auch in einem „Nein“ viel Liebe. Wir beschuldigen unser Gegenüber nicht: „immer willst Du mir die Arbeit aufbrummen. Du machst mich noch krank!“. Immer „Du, Du, Du“! Nein, wir sind keine Opfer, weil wir selbst das Zentrum sind! Jeder von uns! Jeder Einzelne ist das Zentrum seines Lebens. Egal wo wir hingehen. Wir sind das Zentrum von „Ohana“, wir sind das Zentrum des Geschehens. Wir sind diejenigen, die fühlen und wir sind vor allen Dingen uns selbst gegenüber verantwortlich und das bringen wir zum Ausdruck, indem wir von uns reden. „Ich möchte jetzt die Spülmaschine nicht ausräumen. Ich bitte Dich, das zu verstehen.“ Voller Verständnis und Mitgefühl. Überhaupt gar kein Problem.

An dieser Stelle soll das genügen. Ich freue mich auf Eure Fragen, mit denen wir das Verständnis von „Ohana“ in unseren Kursen vertiefen können. Denn es ist ein grundlegendes Prinzip für die **Lomi-Massage**. Unterhalb der Worte geben wir durch unserer Berührung tiefem Akzeptieren und Vertrauen Raum.

Aloha!