

Nackt zur Wahrheit

„Sich für jeden Augenblick zu öffnen heißt, sich in wahrer Glückseligkeit zu üben.“ (D.D.)

Der menschliche Körper ist sehr schmerzempfindlich. Sie stoßen sich die Zehe an und werden einige Momente von unbedeutenden Schmerzen abgelenkt. Auch emotionale Schmerzen gibt es immer wieder. Ihre Geliebte betrügt Sie, und Ihnen bricht es das Herz. Wenn Sie den Schmerz verlorener Liebe fühlen - vom unermesslichen Leid der Millionen Hungerleidenden und Sterbenden auf der Welt gar nicht zu reden - , kann es sein, dass der Kummer Sie überwältigt.

Körperliche und emotionale Schmerzen sind natürlich und unausweichlich, aber unangenehm. Also tun Sie alles, um sie zu vermeiden. Sie können ein schönes Auto fahren, sich von kranken, erbärmlichen Menschen fernhalten und dafür sorgen, dass es in Ihrer Partnerschaft keine Störungen gibt. Ihr Bemühen, Schmerz zu vermeiden, ist so natürlich wie der Schmerz selbst.

Vielleicht bemühen Sie sich ein Leben lang Schmerz zu vermeiden, Angenehmes zu erfahren und so zu tun, als sei alles in Ordnung, auch wenn Ihnen manches fehlt. Und doch kann Ihr Leben Ihnen unvollständig vorkommen, selbst wenn Sie kerngesund sind und mit einer strahlenden Geliebten gerade ein köstliches Mahl genießen.

Mag sein, dass Sie selbst in den schönsten Augenblicken merken, dass Ihnen etwas fehlt. Diese Unzufriedenheit entsteht, weil Sie sich nicht öffnen. Wenn Sie sich jedem Moment ganz öffnen, sind Sie vollständig. Ihr gebrochener Arm tut vielleicht noch weh. Ihr Herz hat

sich von dem Verlust eines geliebten Menschen vielleicht noch nicht ganz erholt. Aber wenn Sie sich jetzt in Offenheit üben, wird der natürliche Lebensfluss von Freude und Schmerz nicht so stark von selbst geschaffenen Leid getrübt.

Spüren sie Freude - beziehungsweise ihr Fehlen - genau jetzt. Fühlen Sie sich beispielsweise relativ wohl, dann fällt Ihnen auf, dass Sie Ihr Wohlbefinden spüren



können. Sie sind offen dafür, Ihr Wohlbefinden zu spüren. Ihre Offenheit gestattet Ihnen, Ihr Wohlbefinden zu spüren.

Nun hat sich an Ihrem Wohlbefinden etwas verändert. Ihre Körperhaltung hat sich leicht verändert. Ihre Zunge oder Ihre Finger haben sich vielleicht bewegt. Was Sie jetzt spüren, unterscheidet sich ein bißchen von dem, was Sie vorhin spürten - aber Sie können spüren, dass Sie auf jeden Fall für das Spüren offen sind.

Spüren Sie ganz offen und als Offenheit. Erlauben Sie Ihrer Zunge sich zu öffnen und spüren Sie. Erlauben Sie Ihren Fingern sich zu öffnen und spüren Sie. Spüren Sie, wie sich

die ganze Hautoberfläche für Empfindungen öffnet. Spüren Sie, wie Ihr Geist sich für Gedanken öffnet. Spüren Sie, wie Ihre Augen sich dem Licht öffnen. Alles, was Sie spüren - egal wie schmerzhaft oder angenehm es ist -, können Sie spüren, weil Sie offen sind.

Egal wie viel Schmerz oder Freude der Moment Ihnen bringt, die Wahrheit ist, dass Sie Offenheit sind. Wenn Sie irgendeiner Facette des Augenblicks Widerstand leisten, wenn Sie sich einer Emotion, einer Person oder einer Situation verschließen, dann leugnen Sie die Offenheit, die Sie sind. Sie bewirken Getrenntheit und Leid - Sie machen Getrenntheit und Leid -, auch wenn Sie gerade mit Ihrer Geliebten in der Badewanne sitzen und Trauben essen.

Freude und Schmerz kommen und gehen, und daran können Sie nicht viel ändern. Geboren zu sein garantiert ein gewisses Maß an Freude, Unbehagen und den sicheren Tod. Einfach als Körper am Leben zu sein heißt, sowohl Gesundheit als auch Krankheit zu kennen. Intimität zu genießen heißt, Ihr Herz tiefer Verbundenheit, aber auch lieblosen Augenblicken mit anderen Menschen auszusetzen. Wahres Glück heißt, trotz aller himmlischen und höllischen Erfahrungen offen zu bleiben - offen, wie Sie sind. Egal wie viele angenehme Dinge Sie erleben, Sie können sich offen ausliefern oder zumachen. Wenn Sie offen sind wie gerade jetzt, bleibt eine weiträumige zärtliche Liebe bestehen - die Offenheit, die Gefühl ist-, auch wenn Ihr Körper schmerzt oder Ihr Geliebter Sie verschmäht hat. Wenn Sie sich jetzt verschließen, leiden Sie, weil Sie sich selbst eingeengt und damit von anderen abgetrennt haben, auch wenn Sie von Liebe umgeben sind.

Offen ist Glück, allerdings nicht jenes übermütige Glück, das Sie verspüren, wenn jemand Sie kitzelt. Wenn Sie irgendetwas spüren, dann sind Sie für das Gefühl offen. Offenheit ist, wer Sie sind, Ihr Ur-Seinsgefühl. Wenn Sie sich dem Moment verschließen, indem Sie Emotionen, Menschen oder Situationen Widerstand leisten, leugnen Sie Ihre Offenheit und leiden. Offenheit ist Glück, weil Sie tief im Inneren Offenheit sind.

„Nackt zur Wahrheit“, David Deida, Kamphausen, ISBN 978-3-89901-076-3



Lernen Sie die Kunst der Berührung, vom Shiatsu im Familien- und Freundeskreis, bis zu Shiatsu in der professionellen Praxis, berufsbegleitend und in entspannter Atmosphäre.

Shiatsu

Am E.S.I. arbeiten 20 Lehrerinnen und Lehrer in mehreren europäischen Ländern zusammen. Unser Abschlufdiplom wird von den nationalen Shiatsu-Verbänden anerkannt. Lassen Sie sich unsere Broschüre zusenden, und lernen Sie uns kennen!

Europäisches Shiatsu Institut München
Freystrasse 4 · 80802 München · Tel. 089 / 34 86 73 · www.shiatsu.de

Satsang mit Samarpan



*„Erlösung geschieht,
wenn wir das
Urteilen lassen
und uns und unsere
menschliche Situation
annehmen –
ohne die geringste
Vorstellung darüber,
wie etwas sein sollte.“*

Satsang in München:

27.11. – 3.12. 2007, 19:30 Uhr

Haus International (Nahe Nordbad)
Elisabethstraße 87, Eingang Kathi-Kobus-Straße

Einlass ab 18:30 Uhr. Bitte bis 19:15 Uhr eintreffen

Keine Anmeldung erforderlich!

Info: Raji (08141) 53 06 66

Aktuelle Informationen unter www.samarpan.de