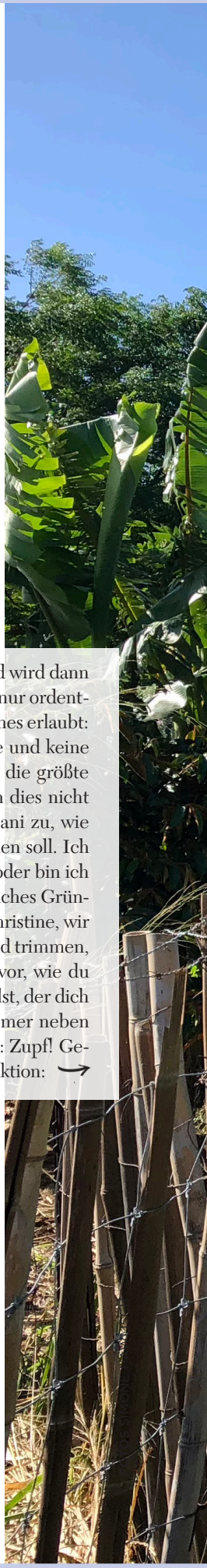
Gärtnerin der GEDANKEN

Für ERLEUCHTENDE MOMENTE *muss man nicht ins Kloster einchecken. Das geht auch im Paradies. Lust auf Hawaii?*

TEXT UND FOTOS CHRISTINE DOHLER



Ich war nie der Typ, der bei Gartenarbeit glücklich in den Moment rutscht. Für viele Menschen ist dies die ultimative Meditation, draußen im Beet zu wurschteln. Ich erfreute mich bisher immer nur daran, Blumen in eine Vase zu stellen. Das war's. Wie das Leben so spielt, bekam ich ausgerechnet die wunderbare Gelegenheit, in einem Künstler-Cottage auf Hawaiis Big Island zu leben und zu schreiben. Eine Auszeit im Paradies mit Haken: Ich sollte jeden Tag zwei Stunden im tropisch heißen Garten mitarbeiten. Soll man nicht am meisten dort lernen, wo es einem graust? Und tatsächlich: Ich hätte nie gedacht, was für ein guter Achtsamkeitslehrer so ein riesiger Fleck Paradies sein kann.

So stehe ich am Morgen nach meiner Ankunft mit morschen Gummihandschuhen, Yogaleggings und rostiger Minisense vor Rashani Rea, eine Frau Mitte 60, die seit rund 22 Jahren auf der Insel eine Oase schafft, in der Menschen dann für ein Retreat oder auch für lange Auszeiten leben können. Sie grüßt mich mit einem freundlichen „Aloha!" und wird dann streng. Es gibt wenige Regeln und kein Programm, nur ordentlich mitarbeiten muss jeder. Und es ist nichts Toxisches erlaubt: keine schlechte Rede, keine Drogen, nur Bio-Seife und keine giftigen Antimückensprays. Letzteres ist für mich die größte Übung, denn Mücken lieben mich – und ich kann dies nicht erwidern. Wild um mich fuchtelnd höre ich Rashani zu, wie ich das Unkraut an der Wurzel packen und entfernen soll. Ich kann hingegen Liebe für das Unkraut empfinden (oder bin ich nur faul?) und frage nach dem Sinn, warum wir manches Grünzeug herausreißen und anderes wachsen lassen. „Christine, wir müssen den Raum in und um uns herum pflegen und trimmen, damit nichts überwuchert", erklärt sie. „Stell dir vor, wie du mit jedem Unkraut auch einen Gedanken entwurzelst, der dich plagt." Also gehe ich in die Knie, platziere den Eimer neben mir und packe es an. Gedanke: Keine Lust! Aktion: Zupf! Gedanke: Mir ist heiß, ich habe vier Mückenstiche. Aktion: →

Wer Unkraut zupfen nicht als Arbeit sieht, kann dabei genauso entspannen wie auf der Veranda

HUNDE-MEDITATION
Ein Haustier kann der beste Achtsamkeitstrainer sein, denn Hunde oder Katzen spüren, wer nicht präsent ist. Rashani (li.) hat zwei Wegbegleiter. Autorin Christine (re.) durfte mitüben.

Wenn die Blume blüht, kann die Biene landen – sagt Rashani (re.)

Zupf! Zwischendurch mache ich nur Pause, um den kleinen Welpen Tashi zu knuddeln, was mir wahre Freude bereitet. Eine einfache Übung! Nach zwei Stunden bin ich zerstochen und verschwitzt, meine Nägel sind dreckig, und ich freue mich auf den Strand, der etwa eine halbe Stunde entfernt liegt. Wir sind hier mitten im Inland, im Süden der Insel, in einem Grenzgebiet zwischen Grasland und Wald. Auf Big Island gibt es so viele verschiedene Ökosysteme und Klimazonen, dass man an einem Tag alle Jahreszeiten durchleben kann.

Mit mir leben noch etwa sieben andere Menschen in der Oase, die ich aber nicht alle täglich sehe, jeder hat seinen kleinen Bungalow und somit seinen Rückzugsort. Wann wir arbeiten, spielt keine Rolle. Ich „erledige" das immer gleich morgens, und Rashani merkt meine Haltung. „Christine, betrachte dies nicht als Arbeit. Unkraut zu jäten ist, was du gerade tust. Und es sollte sich nicht davon unterscheiden, ob du ein Eis isst oder gerade jemanden küsst. Jeder Moment ist erfüllt." Diese wunderbare Lehrerin, die lange Jahre spirituelle Wege gegangen ist (vor allem Zen geübt hat) und Psychologin arbeitet, gefällt mir. Sie könnte bestimmt Meisterin sein, aber gibt sich keinen Titel, außer Künstlerin oder Gärtnerin. Denn sie schreibt und malt auch. Genau das gefällt mir: keine Titel, kein Seminarraum, sondern im Alltag fürs Leben und den Geist lernen. In Aktion.

Ich merke, dass wir nicht alle dieselben Aufgaben bekommen. Ich muss nie Maschinen bedienen, Äste trimmen oder so. Auch um die Ziegen und Esel darf ich mich nur einmal kümmern: Ich soll eine Babyziege halten, damit sie zahm wird, und währenddessen versinke ich in eine Meditation der Liebe und des Mitgefühls. Vermutlich ist die Übung zu einfach, denn schon finde ich mich wieder in einem überwucherten Beet mit wildem Oregano. „Nur Oregano trimmen!", sagt Rashani und schaut mich mit ihren leuchtenden Augen an, die aus einem zerfurchten Gesicht schauen, das ein halbes Leben im Freien verbracht hat. Das soll ich machen und ich habe das Gefühl, dass ich niemals zum Ende komme. „Christine, es gibt kein Ziel! Bleib im Moment", höre ich da.

Nach ein paar Tagen wechseln sich schöne Aufgaben mit harten ab. Dass ich jeden Tag dieselbe Blume fotografieren soll, finde ich ja noch ganz nett. Und Rashani erklärt mir auch gleich den Sinn: „Am Ende siehst du ein Selbstporträt und die Erinnerung daran, dass die Bienen von selbst kommen, wenn die Blüte offen ist." Ich überlege kurz, was dies mit mir zu tun haben könnte, und erkenne mich sofort wieder, als ich ehrlich zu mir selbst bin. An einem anderen Tag gibt mir Rashani im gleichen beiläufigen Tonfall die Aufgabe: „Entferne alles Tote im Garten: welke Blätter, Fallobst und abgestorbene Wurzeln." Nach einer Pause ergänzt sie: „Und dann frage dich: Was würdest du tun, wenn du nur noch drei Tage zu leben hättest?" Da muss ich mich erst mal auf meinen Unkraut-Eimer setzen. Und als ich dann später alles Abgestorbene dareinsammele, fragt Rashani: „Was würdest du tun, wenn du nur noch drei Tage zu leben hättest?" Sie hat mich. Ich lasse sofort kleine Sorgen und Nöte fallen – und tippe an alle meine Lieblingsmenschen eine nette Nachricht.

Ich glaube gerade selbst nicht, dass ich dies schreibe, aber nach zwei Wochen freue ich mich darauf, dass der Tag im Garten beginnt. Ich fühle mich danach genauso fit und bewegt wie nach einer Meditations-Yoga-Session. Und ich spüre noch mehr, dass ich etwas Sinnvolles getan habe. Denn, hey, meine Beete könnten in einem deutschen Schrebergarten bestehen. Wenn ich etwas mache, dann richtig. Rashani lobt mich plötzlich mal, aber zeigt mir auch, wo ich die Wurzeln nicht richtig rausgezogen habe. „Du weißt, das Unkraut kommt dann sofort wieder!", sagt sie mir und hält dabei meinen Blick fest. Man muss gründlich sein, wenn man etwas loswerden will.

Und dann, als ich eines Tages so wie ein Roboter, nahezu gedankenfrei, trimme, Kletterpflanzen abtrenne und Bäume befreie, merke ich zum ersten Mal, dass ich gegen Ende dieser zwei Stunden immer freier atme. Ich strecke mich mitten im Beet aus, schaue in den Himmel und weiß, welches Souvenir ich von diesem speziellen Gärtner-Retreat mitnehmen werde: Es gilt für mich, jeden Tag wieder neu zu trimmen, um mich frei zu fühlen. Raus mit den Gedankenwurzeln, weg mit den toten Geschichten und her mit den Bienen, die wieder Platz haben, bei mir zu landen!

FOTOS PRIVAT, PR

HAWAII – BIG ISLAND

ANREISE

Am besten fliegt man über die Westküste der USA und plant einen Zwischenstopp in San Francisco/L. A., damit der Flug nicht ewig dauert. Auf Big Island gibt es zwei Flughäfen. Dort findet man Mietwagen, die man vor Ort unbedingt braucht.

UNTERKUNFT

Wer bei Rashani Rea leben will, nimmt am besten direkt Kontakt mit ihr per E-Mail auf. Es gibt verschiedene Cottages auf dem Gelände. Je nach Größe und je nachdem, wie viele Stunden Arbeit man investiert, richtet sich der Preis. Nur Selbstversorgung. *www.rashani.com*

BESTE JAHRESZEIT

Hawaii hat das ganze Jahr über Saison, allerdings ist es sehr voll, wenn die Amerikaner Urlaubszeit haben.

CAFÉ-TIPP

Den besten Kaffee und WLAN gibt es fünf Fahrminuten entfernt im Ka Lae Coffee (s. u.).

LESETIPP

Mehr inspirierende Achtsamkeits-Abenteuer von Christine Dohler (re.) stehen in ihrem Buch „Am Ende der Sehnsucht wartet die Freiheit“. (Leo-Verlag, 18 Euro)

Anzeige 1/2 hoch