

Hawaiische Weisheit zur Stärkung der Gesundheit Die Heilkraft der Kahuna's

Autor: Gerhard Schobel

Auf den Inseln Hawaii's hat sich über viele Jahrtausende eine Geisteshaltung erhalten, welche durch ihre Einfachheit überzeugt und fasziniert. Im folgenden Artikel möchte ich Ihnen ein paar dieser Gedanken und Prinzipien darstellen. Sie sollen Sie unterstützen, Ihr Leben freudig, kraftvoll und gesund zu gestalten.

Die Kahuna's sind Meister in einem bestimmten Fachgebiet (Heilen, Fischen, Ackerbau, Bootsbau etc.). Sie wissen um die geheimnisvollen Zusammenhänge zwischen Hu und Na. Hu bedeutet: Energie in Bewegung, Chaos, Veränderung, Kreativität. Na bedeutet Energie der Stille, Ordnung, Form, Stabilität.

Das Geheimnis des Huna ist Verbindung und Verbundenheit – die Einsicht, das und wie unser Körper, unser Geist und unsere Seele miteinander zusammenarbeiten und dass unsere Gesundheit und unser Glück nicht nur miteinander, sondern auch auf das Engste mit der uns umgebenden Welt zusammenhängen. Dies ist der Geist des Aloha. „Je mehr wir unser Herz öffnen, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir je eine Operation am offenen Herzen brauchen werden.“¹

Po und Ao – aus dem Unsichtbaren zum Sichtbaren

Für die Hawaiianer beginnt der neue Tag nach Sonnenuntergang. Dann ist die Zeit von Po. Po bedeutet die Nacht, das Unsichtbare, auch das Unbewusste. Ao ist der Tag, das Sichtbare, das Bewusste. Alles was wir in Po vorbereiten, bewusst oder unbewusst, wird in Ao sichtbar. Wenn wir unsere Gesundheit, unsere Lebenskraft und Lebensfreude stärken möchten, ist es wichtig, darauf zu achten, welche Gedanken wir haben, bevor wir zu Bett gehen. Gute, liebevolle, freudvolle, zufriedene Gedanken, die Erwartung eines erholsamen Schlafes und die Vorfreude auf einen schönen Morgen wirken sich anders aus, als wenn wir uns mit Sorgen, Unlust und Unzufriedenheit ins Bett legen. Das Bewusstsein über das Zusammenwirken dieser beiden Pole hilft uns, unsere Gesundheit zu stärken.

In diesem Wissen können Sie die, von Dr. Serge Kahili King zusammengefassten, 7 Grundprinzipien gut anwenden.

1. Ike – die Welt entspricht ihren Gedanken

Es gibt keine objektive Welt. Wir finden in der Welt unsere bewussten und unbewussten Grundannahmen, Konzepte, Hoffnungen und Glaubensvorstellungen bestätigt. Seien sie sich bewusst, dass sie die Gedanken, die sie denken und den Glauben, der ihre Handlungen leitet, wählen können.

Ihre Gedanken beeinflussen ihren Körper, ihre Gefühle und ihr Verhalten. Sie beeinflussen, wie sie auf die Welt zu gehen und was sie von ihr erwarten. Was für Gedanken haben sie am häufigsten? Was für Vorstellungen haben sie über Gesundheit, über Kraft und Lebensfreude, über Freiheit und Lebensglück?

Leitgedanke: Gesundheit ist unser natürlicher Zustand, und der Zweck des Lebens besteht darin, sich gut zu fühlen. Seien sie sich gewahr was sie denken.

¹ Paul Pearsall, Aloha, die Lust am Leben, Bauer Verlag, 2000

2. Kala – es gibt keine Grenzen

Alles ist Energie. Unser ständiger Gedankenstrom in Verbindung mit dem kollektiven Gedankenstrom erzeugt Wirklichkeiten. Diese Wirklichkeiten helfen uns, unsere und damit auch die kollektive Erfahrungswelt zu vertiefen und zu erweitern. So gesehen sind Grenzen wichtig, da sie uns überhaupt erst Erfahrung durch die Unterscheidung ermöglichen, aber sie sind nicht so fixiert, wie sie uns oft erscheinen.

Leitgedanke: Machen sie sich immer wieder bewusst, dass es ihre Gedanken sind, welche sie begrenzen und seien sie frei, ihre Vorstellungen zu verändern: über ihre Gesundheit, ihr Glück und ihren Wohlstand; über ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und über alle Beziehungen zu Menschen, Orten und Dingen.

3. Makia – Energie strömt in die Richtung der Aufmerksamkeit.

Energie strömt immer in Richtung unserer Aufmerksamkeit, ob wir das wollen oder nicht. Es ist ein natürlicher Impuls. Wenn ein Kind sich beim Spielen weh tut und das Spiel spannend und aufregend ist, wird es zwar kurz auf den Schmerz reagieren, aber mit der Aufmerksamkeit sofort wieder zum Spiel zurückgehen und den Schmerz vergessen. Heilung geschieht von selbst. Wenn wir als Erwachsene die Aufmerksamkeit auf die Verletzung lenken, wird der Schmerz oft stärker. Der Schmerz verursacht einen hohen Stresszustand, gegen den wir uns wehren, was wiederum zu Widerstand bzw. einer –Blockade führt. Durch die Blockade ist der Heilungsprozess erschwert und geschieht langsamer. Deshalb konzentrieren sie sich auf das, was sie möchten und nicht auf das was sie nicht möchten. Die Botschaft von Schmerz oder Krankheit ist: Seien sie aufmerksam und verändern sie etwas.

Leitsatz: Ihre Gedanken energetisieren ihr Verhalten und ihr Verhalten energetisiert ihre Gedanken. Diese wiederum energetisieren ihre Körperreaktionen. Was brauchen sie zu verändern? Seien sie konzentriert auf das von ihnen Gewünschte.

4. Manawa – jetzt ist der Moment der Kraft

Nur in diesem Augenblick können wir etwas tun, können wir etwas verändern. Wenn wir ganz in der Gegenwart leben, haben wir die Kraft die Dinge zu verändern oder so sein zu lassen wie sie sind. Im Hier und Jetzt können wir entscheiden und haben die Wahl. Viele Menschen sind mit ihrer Aufmerksamkeit in der Vergangenheit und bei dem was nicht so gelaufen ist, wie sie es gerne gehabt hätten oder in der Zukunft und den Befürchtungen und Hoffnungen was geschehen könnte. In der Vergangenheit und in der Zukunft haben wir keine Kraft. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft noch nicht da. Wir können jetzt die Dinge beeinflussen, indem wir jetzt unser Verhalten und unser Denken ändern. Wenn sie mit ihrem Leben, mit ihrer Gesundheit nicht zufrieden sind, schauen sie, was sie jetzt in ihren Gedanken, in ihren Konzepten und Ideen, in ihrem Verhalten ändern können. Welcher Schritt würde Mut brauchen? Aus welcher Situation, welchem Umfeld müssten sie aussteigen? Machen sie es jetzt.

Leitgedanke: Das Gestern ist vorbei und wir wissen nie, ob es überhaupt ein Morgen gibt. Wir können immer nur im Jetzt wirklich kraftvoll sein. Seien sie ganz im Hier und Jetzt.

5. Aloha – Lieben heisst glücklich zu sein mit

Wenn wir verliebt sind, sind wir innerhalb kürzester Zeit zu grössten Veränderungen fähig. Die Liebe beflügelt uns dazu. Durch die Liebe treten wir in eine starke Verbindung mit dem Umfeld und sind fähig zu lernen und über uns hinauszuwachsen. Die Liebe öffnet uns für die Welt und allen darin existierenden Naturkräften. Kritik und Angst bewirkt das Gegenteil und verschliesst uns. Wir ziehen uns vor der Welt zurück. Kritik führt immer zu einer Schwächung unseres Immunsystems und unserer Kraft. Und zwar nicht bei der kritisierten Person, sondern bei uns selbst. Viele unserer Erkrankungen bekommen wir, weil wir unser Immunsystem durch unsere Kritik und Nörgelei schwächen und unsere Selbstheilungskräfte blockieren.

Leitgedanke: Um gesund zu werden oder zu bleiben, ist es wichtig, dass sie wieder vermehrt lernen glücklich zu sein, mit dem was gut für sie ist und was gut für sie funktioniert. Liebe wächst durch Wertschätzung und Anerkennung, durch liebevolle Berührung und freudiges Dienen. Lie-

ben sie alles was dem entspricht, was sie gerne in ihrem Leben haben oder erreichen möchten. Fühlen sie sich geliebt.

6. Mana – alle Kraft kommt von innen

Hawai'i setzt sich aus 3 Worten zusammen. Ha bedeutet der Atem oder auch Lebensatem. Wai bedeutet Wasser oder Wasser des Lebens. I bedeutet göttlich oder das Höchste. Hawai'i ist nicht einfach eine Inselgruppe im Pazifik, sondern ein Ort in jedem von uns. Es ist der Ort in uns, wo wir mit der Quelle des Lebens, mit dem Höchsten, dem Göttlichen in uns verbunden sind. Aus dieser Quelle kommt alle Kraft. Aus diesem Ort heraus erschaffen wir uns unsere Welt. Und hier haben wir auch die Kraft, diese Welt zu verändern, in die Richtung wie wir sie gerne hätten. Wir können nicht unbedingt die Umstände und die äussere Welt verändern, aber wir haben immer die Macht unsere Haltung den Umständen gegenüber und damit unsere innere Welt zu verändern. Wenn sie dieses Prinzip anwenden, werden sie erkennen, dass es auf dieser Ebene keine Opfer von Umständen gibt, sondern nur Handelnde und Schöpferische. Besinnen sie sich auf diese Kraft in ihnen und kreieren sie sich die Gesundheit die sie sich wünschen. Leitgedanke: Vertrauen sie darauf, dass ihre Verbindung zu ihrer Quelle sicher und unerschütterlich ist. Es gibt ausserhalb von ihnen keine Kraft, die Macht über sie hat, ausser sie geben die Macht an jemand ab. Wenn die Macht fehlt, entsteht Zorn und alles was dieser mit sich bringt. Seien sie stark. Die Macht ist mit ihnen.

7. Pono – Wirksamkeit ist das Mass der Wahrheit

Wir Menschen sind eher dazu geneigt unsere Visionen aufzugeben, als unseren einmal eingeschlagenen Weg zu ändern, aber es gibt immer einen anderen Weg um ans Ziel zu gelangen. Geben sie ihr Bestes, aber seien sie auch flexibel um den eingeschlagenen Weg loszulassen, wenn er für sie nicht so funktioniert, wie sie es sich wünschen. Es gibt viele Wege gesund zu sein und Gesundheit wieder zu erlangen. Manche gehen den Weg der klassischen Medizin, manche verwenden Methoden der alternativen Medizin, manche benutzen bestimmte Diäten, andere betreiben Sport. Alle diese Wege haben ihre Richtigkeit und ihre Bedeutung, aber so wie sie ein individueller Mensch sind, so müssen sie auch ihren individuellen Weg zur Gesundheit finden.

Leitsatz: Seien sie flexibel und geheilt.

Ich wünsche Ihnen ein langes, freudvolles und gesundes Leben.

Literaturverzeichnis

Serge Kahili King, Der Stadt-Schamane, Lüchow Verlag
Paul Ka'ikena Pearsall, Aloha die Lust am Leben, Bauer Verlag
Max F. Long, Geheimes Wissen hinter Wundern, Bauer Verlag

Dr. Serge Kahili King kommt jedes Jahr nach Basel.

Informationen erhalten Sie bei:

aeon, Zentrum für Psychosynthese und ganzheitliches Heilen
Dornacherstrasse 101
CH-4053 Basel
www.aeon.ch willkommen@aeon.ch