



Gelebte Liebe

The Aloha Spirit

von Dr. Serge Kahili King

**Das kleine rosa Büchlein des
Aloha**

Die Aloha Philosophie

Die Welt entspricht Deinen Gedanken

Es gibt keine Grenzen

Energie folgt der Aufmerksamkeit

Jetzt ist der Moment der Macht

Zu Lieben heisst, glücklich zu sein mit ...

Alle Macht kommt von innen

Wirksamkeit ist das Mass der Wahrheit

"Gelebte Liebe" steht für jene geistige Haltung, die geprägt ist von freundlicher Akzeptanz, wofür die Inseln Hawaiis so berühmt sind. Darüber hinaus steht sie auch für einen kraftvollen Weg, über den jedes Problem gelöst, jedes Ziel vollendet und jeder angestrebte Bewusstseins- oder Körperzustand erreicht werden kann.

Auf hawaiianisch heisst **Aloha** mehr als nur "Hallo", "Aufwiedersehen" oder "Liebe". Seine tiefere Bedeutung ist das "freudige (**oha**) Teilen (**alo**) der Lebensenergie (**ha**) in der Gegenwart (**alo**)".

Wenn Sie diese Energie teilen dann kommen Sie in Einklang mit jener göttlichen Kraft, die die Hawaiianer **Mana** nennen. Und der liebevolle

Gebrauch dieser unermesslichen Kraft ist das Geheimnis für wahre Gesundheit, Glück, Wohlergehen und Erfolg.

Sich auf diese Kraft einzustimmen und sie für sich arbeiten zu lassen ist so einfach, dass Sie es vielleicht abtun möchten als "zu einfach, um wahr zu sein". Lassen Sie sich nicht von Äusserlichkeiten in die Irre führen.

Es handelt sich hierbei um die wirksamste Technik der Welt.

Obgleich sie wirklich einfach ist, mögen sich Erfolge nicht so leicht einstellen, denn sie hängen davon ab, inwieweit Sie die Technik anwenden und wie oft Sie üben. Die Technik ist ein Geheimnis, das den Menschen immer wieder vermittelt wurde. Hier bekommen Sie sie noch einmal in anderer Form präsentiert.

**Das Geheimnis lautet:
*Segnen Sie alles, was das
repräsentiert, was Sie wollen. Das
ist bereits alles.***

Etwas, das so einfach ist, bedarf jedoch der näheren Erklärung.

Etwas zu segnen bedeutet, ihm Anerkennung zu schenken oder ihm eine positive Qualität, eine positive Eigenschaft oder einen positiven Zustand zuzusprechen. Dies geschieht mit der Absicht, dass das, was anerkannt oder hervorgehoben wird, sich vermehren, andauern oder entstehen wird.

Durch Segnung und Würdigung kann man wirksam sein Leben verändern bzw. das erhalten, was man sich wünscht. Dafür gibt es drei Gründe:

Erstens: die positive Konzentration ihres Verstandes bringt die positiven und schöpferischen Einflüsse dieser Kraft hervor.

Zweitens: dies richtet ihre eigene Energie nach aussen und ermöglicht dadurch, dass noch mehr von dieser Kraft aus ihnen strahlt.

Drittens: wenn Sie etwas zum Wohle Dritter segnen anstatt unmittelbar für sich selbst, dann werden unbewusste Ängste bezüglich ihrer eigenen Wünsche umgangen. Ausserdem genügt bereits die Konzentration auf die Segnung, um dasselbe auch in Ihrem Leben wirksam werden zu lassen.

Was diesen Prozess so wunderbar macht, ist, dass das Segnen und die

Anerkennung, welche man anderen schenkt, auch einem selbst helfen. Segnen kann man mit Hilfe der Phantasie oder durch Berührung. Am einfachsten und gewöhnlichsten ist es jedoch mit Worten. Die wichtigsten Arten, eine Segnung auszudrücken, sind:

Bewunderung: Das Aussprechen von Komplimenten über etwas Gutes, das einem auffällt, z.B.: "Was für ein schöner Sonnenuntergang; Mir gefällt das Kleid; Du machst mir viel Freude."

Affirmation: Diese Art der Segnung gilt der Verstärkung bzw. Bekräftigung, z.B.: "Ich schätze die Schönheit dieses Baumes; Gelobt sei die Gesundheit deines Körpers."

Anerkennung: In diesem Ausdruck findet sich Dankbarkeit für das Gute,

das ist oder geschieht, z.B.: "Ich danke Gott, dass er mir geholfen hat; Ich danke dem Regen, dass er das Land bewässert hat."

Erwartung: Dabei handelt es sich um gute Wünsche für die Zukunft, z.B.: "Wir werden ein tolles Picknick haben; Ich schätze dein erhöhtes Einkommen; Danke für meinen idealen Partner; Ich wünsche dir eine glückliche Reise; Möge das Glück immer mit dir sein."

Um den grösstmöglichen Nutzen zu erhalten, muss man eines aufgeben oder zumindest mindern: das *Verwünschen*.

Das bezieht sich jedoch nicht auf Fluchen oder Worte, die "man nicht in den Mund nimmt". Es bezieht sich vielmehr auf das Gegenteil von Segnung, nämlich kritisieren anstelle

von bewundern; zweifeln anstelle von bekräftigen; Schuld zuweisen anstelle von anerkennen, sich ängstigen anstelle von vertrauensvoll erwarten. Wann immer dies geschieht, werden einige der Wirkungen der Segnung aufgehoben. Das bedeutet, je grösser die negative Einstellung, desto schwieriger und zeitaufwendiger wird es, das Gute durch Segnung hervor-zubringen. Umgekehrt, je mehr Segnung, desto weniger Unheil durch Verwünschen.

Es folgen Beispiele für die Segnung unterschiedlicher Bedürfnisse und Wünsche:

Gesundheit: Segnen Sie gesunde Menschen, Tiere, Pflanzen, alles was gut gemacht und gut gebaut ist. Und alles, was für üppige Energie steht.

Glück: Segnen Sie alles, was gut ist oder das Gute in den Menschen und Dingen. Alle Anzeichen von Glück, das Sie sehen, hören oder bei Menschen und Tieren spüren. Und auch alles potentielle Glück, das Sie in ihrer Umgebung wahrnehmen.

Wohlstand: Segnen Sie alle Zeichen des Wohlstandes in ihrer Umgebung, einschliesslich dessen, was mit Hilfe von Geld erreicht oder geschaffen wurde. Alles Geld, das Sie, in welcher Form auch immer, haben und alles Geld, das auf der Welt in Umlauf ist.

Erfolg: Segnen Sie alle Zeichen von Erfüllung und Vollendung (wie z.B. Gebäude, Brücken, sportliche Ereignisse). All Ankünfte an Zielorten (von Schiffen, Flugzeugen, Zügen, Autos, Menschen). Alles, was für Vorwärtsbewegung und Beständigkeit steht,

und alle Zeichen von Freude und Spass.

Selbstvertrauen: Segnen Sie alle Zeichen von Selbstvertrauen in Menschen, Tieren und Objekten (einschliesslich Stahl und Beton). Alles, was für Stabilität steht (wie Berge und hohe Bäume). Und alle Zeichen zweckorientierter Kraft (einschliesslich grosser Maschinen und Stromleitungen).

Liebe und Freundschaft: Segnen Sie alle Zeichen von Zuwendung und Fürsorge, Mitgefühl und Unterstützung. Alle harmonischen Beziehungen in der Natur und Architektur. Alles, was mit etwas anderem in Verbindung steht oder anderes berührt. Alle Anzeichen von Kooperation, wie z.B. im Spiel oder bei der Arbeit. Und alle Zeichen von Lachen und Freude.

Innerer Friede: Segnen Sie alle Zeichen der Ruhe, der Stille, des Schweigens und der Friedlichkeit (z.B. stilles Wasser oder Windstille). Jede Form der Fernsicht (Horizonte, Sterne, Mond). Alle Zeichen der Schönheit, ob im Anblick, Klang oder in der Berührung. Klare Farben und Formen, Details natürlicher oder hergestellter Objekte.

Geistiges Wachstum: Segnen Sie alle Zeichen des Wachstums, der Entwicklung und des Wechsels in der Natur. Den Übergang zu Morgen- und Abenddämmerung, die Bewegung der Sonne, des Mondes, der Planeten und der Sterne. Den Flug der Vögel am Himmel und die Bewegung von Wind und Meer.

Diese Beispiele dienen als Leitfaden für den, der nicht gewohnt ist zu segnen. Lassen Sie sich dadurch jedoch nicht einschränken. Denken Sie daran, dass jegliche Qualität, Charakteristika oder jeder Zustand gesegnet werden kann, egal ob sie real existierend, vergangen oder nur in der Phantasie vorhanden sind, (z.B. kann man dünne Pfähle und schlanke Tiere segnen, um die eigene Gewichtsabnahme zu bestärken.)

Was mich betrifft, so habe ich die Kraft der Segnung dazu genutzt, meinen Körper zu heilen, mein Einkommen zu mehren, viele Fertigkeiten zu entwickeln, eine innige Beziehung zu meiner Frau und meinen Kindern aufzubauen und auch, um ein weltweites Netz von Friedensstiftern zu knüpfen, die mit der *Kraft der Liebe* leben. Gerade weil

es für mich so gut funktioniert hat, möchte ich das Wissen darum mit anderen teilen.

Wie Sie Ihre Kraft zum Segnen verbessern können

In Hawaii wird eine Technik praktiziert, die es Ihnen ermöglicht, Ihre Kraft des Segnens durch die Erhöhung der eigenen Energie zu verbessern. Es ist eine einfache Atemtechnik, die auch für die Erdung, Zentrierung, Meditation und Heilung verwendet wird. Sie bedarf keines besonderen Ortes oder Körperhaltung und kann in Bewegung und in Ruhe angewandt werden, während einer Beschäftigung oder einer Pause, mit offenen oder geschlossenen Augen. In Hawaii wird die Technik pikopiko genannt, weil piko sowohl die Krone

des Kopfes/Scheitelpunkt und Nabel bedeutet.

Die Technik

1. Werden Sie sich Ihrer natürlichen Atmung (sie mag sich von selbst ändern, einfach durch die bewusste Aufmerksamkeit darauf, aber das ist in Ordnung).

2. Nehmen Sie der Scheitelpunkt Ihres Kopfes und Ihren Nabel bewusst wahr, durch bewusstes Fokussieren oder durch berühren.

3. Jetzt, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit während dem Einatmen auf den Scheitelpunkt auf Ihrem Kopf, und, während Sie ausatmen, auf Ihren Bauchnabel. Atmen Sie auf diese Weise so lange wie Sie möchten.

4. Wenn Sie sich entspannt fühlen, zentriert und/oder energetisiert, stellen Sie sich vor, dass Sie von einer unsichtbaren Wolke aus Licht oder einem elektro-magnetischen Feld umgeben sind, und dass Ihre Atmung die Energie dieser Wolke oder des Feldes erhöht.

5. Wenn Sie etwas segnen, stellen Sie sich vor, dass das Objekt Ihrer Segnung von der gleichen Energie umgeben ist, die Sie umgibt.

ALOHA WORKS - WELTWEIT

Das Aloha-Projekt von Aloha International bietet Booklets wie dieses für Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen und Institutionen kostenlos an. Diese werden durch die großzügigen Beiträge von Spendern finanziert, die daran glauben, dass die Welt durch Bereitstellung von

Informationen, welche den Menschen Hilfe zur Selbsthilfe geben können, ein besserer Ort sein kann.

Um einen Beitrag zum Projekt zu machen, eine Gruppe oder Organisation zu empfehlen oder für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

The Aloha Project
Aloha International
P.O. Box 426
Volcano, HI 96785
www.huna.org

Copyright 1997 Aloha International



Serge Kahili King,
Ph.D., der Autor dieses
Büchleins, ist Doktor der
Psychologie und
Executive Direktor von
Aloha International. Er
reist um die Welt,
schreibt und lehrt über

Persönlichkeitsentwicklung und die
Hawaiianische Kultur. Für mehr Infor-
mationen über Dr. King und seine Arbeit,
besuchen Sie bitte www.huna.org.

Aloha International ist eine Non-profit-
Organisation, eine weltweites Netzwerk
von Friedensstiftern, die sich der Praxis
und der Verbreitung des Aloha Spirit
verpflichtet haben. Seine Aktivitäten
beinhalten:

- Das Aloha Projekt – die kostenlose
Verteilung von Selbsthilfe-Büchlein,
weltweit.
- Kurse für Heiler, Lehrer & Bodyworker
- Kostenlose Online-Informationen und
Angebote unter www.huna.org.