

Inhalt

Danksagung 9

Ho'omakai – Segen 12

Vorwort – Die Wahrheit ist immer einfach 18

Hawai'i – Der Ort im Innen wie im Außen 32

Allgemeine Informationen zu Hawai'i 36

Das mystische Hawai'i 38

Hawai'i – Das sechste Chakra der Erde 43

Hawai'i – Big Island – Die große Insel 45

Maui – Die zauberhafte Talinsel 47

Lana'i – Die Ananasinsel 49

Moloka'i – Die freundliche Insel 50

O'ahu – Der Versammlungsort 51

Kaua'i – Die zauberhafte Garteninsel 52

Ni'ihau – Die verbotene Insel 53

Kaho'olawe – Die unbewohnte Insel 54

Meditation für eine Gruppe – Eine meditative Reise nach Hawai'i 56

Aloha 66

Aloha-Spirit 69

Das Gesetz von Aloha 69

»A« wie »Ala« oder »Ahonui«: Geduld und Ausdauer 72

»L« wie »Lokahi«: Einheit und Harmonie 74

»O« wie »Oia'i'o« und »Olu'olu«: Liebenswürdigkeit und Friedfertigkeit 76

»H« wie »Ha'aha'ha«: Demut und Bescheidenheit 78

»A« wie »Akahai«: Zärtlichkeit, Sanftheit und Freundlichkeit 79

Die Blüten von Aloha 81

Kleine Übungen zu Aloha 82

Eine kleine kraftvolle Aloha-Pause für zwischendurch 86

Aloha – Der Atem der Schöpfung	88
Ha-Atmung	91
Pico-Pico-Atmung	92
Herz-zu-Herz-Atmung	109
Seele-zu-Seele-Atmung (eine Partnerübung)	110
Huna	112
Was mich am »Huna-Weg« fasziniert	113
Die sieben Huna-Energiegesetze	117
Übungen zu den sieben Energiegesetzen	119
Ike – Bewusstsein	119
Kala – Alles ist möglich	123
Makia – Energie folgt der Aufmerksamkeit	126
Manawa – Der Augenblick der Kraft ist jetzt	128
Aloha – Liebe ist	129
Mana – Unbegrenzte Kraft wohnt in dir	131
Pono – Flexibilität – Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit	133
Ola – Leben	136
Ola – Energie in Bewegung	136
Ola – Leben und Tod als Lebensfluss	144
Tiki Waeana – Der innere Garten	148
Die sieben Elemente im Huna	164
Pele – Feuer (Ahi)	167
Hina – Wasser (Wai)	175
Hi'iaka – Göttin der Winde (Ea)	184
Haumea – Göttin der Erde (Honua)	192
Laka – Göttin der Pflanzen	200
Kapo – Göttin der Tiere	208
Uli – Göttin der Magie	214
Die vier Hauptgottheiten: Kane/Aumakua, Lono, Ku, Kanaloa	220
Kane	223
Aumakua	230
Lono	236
Ku	242
Kanaloa	251

Übung: Das dreifaltige Selbst – Kane, Lono und Ku	260
Meditation: Verbindung von Kane, Lono, Ku und Kanaloa	261
Hinweise zur praktischen Arbeit	266
Schamanische Reisen	271
Hinweise zu schamanischen Reisen	271
Vorbereitung einer schamanischen Reise	274
Anregungen für schamanische Reisen	276
Ho'oponopono – Harmonie erschaffen oder wiederherstellen	279
Varianten des Ho'oponopono	284
Das Aka-Feld	297
Weitere hawaiianisch-schamanische Techniken	305
La'a Kea – Liebeslicht	306
Haipule – Wunscherfüllungstechnik	309
Kahi – Heilströme aus dem All-eins-Sein	313
Hakalau – Aktive Meditation	315
Aloha Makia	316
Papa 'Ili 'Ili – Steine legen	317
Mo'ike – Traumverschiebung	319
Mana-Aufladung	321
Extraktion	323
Iho – Seelenrückholung	325
Zum Abschluss	330
Übersicht über die hawaiianischen Begriffe	340
Dank und Empfehlungen	346
Quellenverzeichnis	353
Bildnachweis	355
Über die Autorin	358