

Serge Kahili King

Gelebte Liebe - The Aloha Spirit

Die Aloha-Philosophie

1. Die Welt ist, wofür Sie sie halten.
2. Es gibt keine Grenzen.
3. Energie folgt der Aufmerksamkeit.
4. Jetzt ist der Augenblick der Macht.
5. Lieben heißt glücklich sein mit
6. Alle Macht kommt von innen.
7. Wirksamkeit ist das Maß der Macht.

„**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“, „Auf Wiedersehen“ 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 sie oft Sie üben. Die Technik ist ein Geheimnis, das den Menschen immer wieder vermittelt wurde. Hier bekommen Sie sich 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 auch 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, zB „Was für ein schöner Sonnenuntergang; Mir gefällt das Kleid; Du machst mir viel Freude.“

Affirmation: Diese Art der Segnung gilt der Verstärkung bzw. Bekräftigung: „Ich schätze die Schönheit dieses Baumes; Gelobt sei dir Gesundheit deines Körpers.“

Anerkennung: In diesem Ausdruck findet sich Dankbarkeit für das Gute, das ist oder geschieht, zB: „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, zB: „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 hervorzubringen. 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 zB Gebäude, Brücken, sportliche Ereignisse). Alles 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 und Tieren. Alle Zeichen von Stärke 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 zB 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 (zB 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 zur 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. (ZB kann man dünne Pfähle und schlanke Tiere segnen, um die Eigene Gewichtsabnahme zu bestärken.)

Was mich betrifft, so habe ich dir Kraft der Segnung dazu genutzt, meinen Körper zu heilen, mein Einkommen zu vermehren, 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 kann man die Kraft zur Segnung verstärken?

Die hawaiianischen Schamanen verstärken die Kraft der Segnung, indem sie die eigenen Energie erhöhen. Dies geschieht durch eine einfache Art des Atmens, die auch zum Stabilisieren, Zentrieren, Meditieren und Heilen benutzt wird. Dazu ist kein besonderer Ort

und keine besondere Haltung erforderlich. Man kann diese Technik sowohl in Bewegung als auch in Ruhe anwenden, mit geschlossenen wie mit geöffneten Augen.

Auf hawaiianisch heißt die Technik *piko-piko*. *Piko* heißt sowohl Scheitel als auch Nabel.

Die Technik:

1. Werden Sie sich Ihrer natürlichen Atmung bewusst. Es mag sein, dass sie sich durch Ihre bewusst Aufmerksamkeit verändert, eben weil Sie sich darauf konzentrieren. Das ist so in Ordnung.
2. Orten Sie den Scheitel und Nabel mit Hilfe des Bewusstseins und/oder durch Berührung.
3. Wenn Sie jetzt einatmen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Scheitel, beim Ausatmen auf den Nabel. Atmen Sie auf diese Weise, solange Sie wollen.
4. Sobald Sie sich entspannt, zentriert oder belebt fühlen, stellen Sie sich vor, von einer unsichtbaren Lichtwolke oder einem elektromagnetischen Feld umgeben zu sein und dass Ihr Atem die Energie dieser Wolke oder des Feldes vergrößert.
5. Wenn Sie segnen, stellen Sie sich vor, dass das Objekt Ihrer Segnung etwas von der gleichen Energie empfängt, die Sie umgibt.

Variationen:

- a) Anstelle von Scheitel und Nabel lenken Sie die Aufmerksamkeit von Schulter zu Schulter oder von Himmel zu Erde.
- b) Damit das Energiefeld gebündelt bleibt, stellen Sie es sich farbig vor, oder als Klang oder Kribbeln.

Serge Kahili King ist promovierte Psychologin und wurde in der Tradition der Schamanen von Hawaii und West-Afrika erzogen. Er ist international bekannt als Redner und Lehrer und ist der Autor vieler Bücher, wie der *Stadt-Schamane; Ihr Körper glaubt, was Sie ihm sagen* und *Begegnung mit dem Verborgenen Ich*.