

Leseprobe aus: **Das Heilwissen der Schamanen Hawaiis** von Suzan H. Wiegel.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Das Heilwissen der Schamanen Hawaiis](#)

SUZAN H. WIEGEL



Das Heilwissen der  
**SCHAMANEN**  
**HAWAIIIS**

Weisheit und Naturheilmittel  
der Kahunas

SUZAN H. WIEGEL



Das Heilwissen der  
**SCHAMANEN**  
**HAWAIIIS**

Weisheit und Naturheilmittel  
der Kahunas

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1462-3

ISBN E-Book 978-3-8434-6464-2

Suzan H. Wiegel: Das Heilwissen der Schamanen Hawaiis Weisheit und Naturheilmittel der Kahunas © 2007, 2021 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Elena Lebsack & Simone Fleck, Schirner, unter Verwendung von #756483046 (© Evan Austen) und #346565042 (© CSNafzger), <a href="http://www.shutterstock.com">www.shutterstock.com</a> Satz: Simone Fleck, Schirner Lektorat: Claudia Simon, Schirner Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
--	--

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

Neuausgabe 2021 – 1. Auflage Mai 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

Mahalo .....	7
Prolog .....	9
Erste Begegnungen mit den Abenteuerschamanen auf Hawaii.....	12
»Du bist unsere Schwester« .....	13
Mein Weg von der Psychotherapie und Naturheilkunde zu den Mitteln und Methoden der Kahunas.....	24
Die Weisheit der Kahunas .....	26
Das geheime Heilwissen der Meister von Hawaii.....	27
Die sieben Energiegesetze des Lebens.....	35
Das eine Gebot: Niemals verletzen, immer helfen! .....	57
Kane, Lono und Ku .....	59
Sie selbst haben und sind so viel: Erleben und nutzen Sie das! .....	60
Eine Annäherung an das Menschenbild der Kahunas .....	61
Ku, das Untere Selbst .....	64
Lono, das Mittlere Selbst .....	76
Kane, das Höhere Selbst .....	80
Die Aka-Schnur .....	83
Wie Kane, Lono und Ku zusammenwirken .....	86

Kala, Mana, Pico pico und weitere Kahuna-Heilmethoden .....	89
Kala: Die Reinigungspraxis .....	90
Mana: Die Energieaufladung.....	97
Mana'o: Heilen .....	105
Ho'oponopono: Harmonie schaffen .....	107
Pico pico: Segnung .....	110
Das Huna-Gebet .....	112

Harmoniemittel von Kraftplätzen aus dem Regenwald Hawaiis .....	117
Wie die Kahunas den Wert von Heilmitteln einschätzen .....	118
Unbekannte Essenzen aus dem Regenwald Hawaiis .....	120

Aura und Gesundheit .....	138
Schamanistisches Auralesen als Mittel zur Diagnose.....	139
Vorbeugung in der Kahuna-Medizin .....	145

Pono: Heilung durch umfassende Harmonie .....	147
Wie finden Sie Ihre individuelle Kombination von Heilmitteln und Heilmethoden?.....	148
Weitere Übungen zur Selbstheilung.....	149
Typische seelische und körperliche Reaktionen auf Übungen und Heilvorgänge.....	165

Kahuna-Wissen und andere Heilmethoden .....	167
Einführung zur sinnvollen und wirksamen Verbindung mit anderen Therapien.....	168
Kahuna-Medizin und Bachblüten .....	169
Kahuna-Heilmittel und Edelsteine.....	170
Kahuna-Harmoniemittel und Farb- und Klangtherapie.....	172
Kahuna-Wissen und klassische Homöopathie .....	175
»Ich bin wieder ich selbst!« .....	176
Fallbeispiele zur Anwendung der Harmoniemittel.....	177
Aloha – »Was immer an Freude ist in der Welt ...« .....	186
Heilung aus dem Herzen.....	187
Resümee: Die Grundlagen des Kahuna-Gesundheitssystems...	188
Inseln des Lichts .....	190
Anhang.....	192
Über die Autorin.....	199
Bildnachweis .....	200



*Dieses Buch widme ich in Dankbarkeit  
und Liebe meinen Kindern Martina, Michael  
und Christian sowie Gaby, Norbert, Lukas,  
Leoni und Tristan.*

# Mahalo

Danke! Ich danke vielen Menschen, die dieses Buch ermöglicht haben.

Zuerst danke ich meinen Kahuna-Lehrern von ganzem Herzen, vor allem Ali'i. Sie haben mich die entscheidenden Schritte weitergeführt, durch die ich nicht nur eine bessere Heilerin wurde, sondern durch die ich mich vor allem zu einem bewussteren Menschen entwickelte.

Ihnen, den Leserinnen und Lesern, danke ich ebenso, denn ohne Sie wäre das Buch ja auch nicht möglich. Weil Menschen etwas suchen, gibt es andere, die als Kanal dienen und vielleicht helfen können, dass sie es finden können.

Dank auch an alle Patienten, denen die Kahuna-Medizin Gesundheit bescherte und die mir davon berichteten.

Nicht zuletzt danke ich der großen einen Kraft, die uns alle verbindet und die die ursprüngliche Quelle von Leben und Harmonie, von Gesundheit und Liebe darstellt.

Noch ein Hinweis dazu, wie Sie dieses Buch nutzen können: Da es sich um eine umfassende theoretische und praktische Einführung in das bislang geheime Heilwissen der Kahunas von Hawaii handelt, enthält es eine Fülle neuer Begriffe und ungewohnter Konzepte, die ineinandergreifen. In einem Buch lässt sich aber alles nur nacheinander und nicht gleichzeitig darstellen.

Also wird es immer wieder vorkommen, dass Sie in einem Kapitel oder Abschnitt auf etwas stoßen, das noch gar nicht erklärt wurde. Sie finden dann in Klammern einen Vermerk, an welcher Stelle im Buch Sie darüber mehr erfahren. Bitte vertrauen Sie dabei Ihrer eigenen inneren Führung, wann Sie einfach weiterlesen und wann Sie doch zunächst nachschlagen wollen, um Einzelheiten besser zu verstehen.



Dieses Buch entstand in erster Linie in dem Bemühen, kostbare Geschenke, die ich bekommen habe, so vielen Menschen wie nur möglich zugänglich zu machen, sie mit ihnen zu teilen. Das ist ja die eigentliche Bedeutung des Wortes »Mitteilung«: Man möchte etwas mit einem anderen teilen. Meine Kahuna-Heiler und -Lehrer von Hawaii haben im August 1995 ausdrücklich zugestimmt, dass ihr Wissen in der vorliegenden Form dargestellt und weitergegeben wird.

Teilen wir die Freude am Leben, das Vertrauen in die schöpferische Kraft, die alles erhält und durchlebt. Nutzen wir die großartige Chance des menschlichen Lebens bewusst – zum Wohle aller Seelen!

»Mahalo«, das heißt: »Möge die Energie des Lebens mit dir sein!«



## Kala, Mana, Pico pico und weitere Kahuna-Heilmethoden



*»Werde zu dem, der nie Bedürfnisse aussprechen  
muss, weil alle Bedürfnisse erfüllt werden,  
bevor sie ins Bewusstsein rücken.«*



## Kala: Die Reinigungspraxis

»Kala« heißt »Reinigung«. Dieser Kahuna-Begriff bezeichnet in unserem Zusammenhang eine Reinigungspraxis, die durch eine von zwei wesentlichen alternativen Reinigungsübungen ausgeführt wird.

Die Kahunas sehen vor allem die Notwendigkeit, das Ku, das Untere Selbst, zu reinigen. Denn dort sind, wie mehrfach geschildert, alle alten Belastungen gespeichert. Je nach Umstand führen diese Belastungen zu Energiemangel, Energieblockaden oder Energieverschwendung.

Eine Übung heißt »Reinigen durch Farben«, die andere »Reinigen durch Vergeben«. In beiden Fällen handelt es sich um meditative Übungen. Bevor ich Ihnen diese beiden Techniken der Reinigung zum eigenen Üben zu Hause schildere, möchte ich Ihnen etwas von meinen ersten Erfahrungen damit berichten.

Wir brachen gegen sechs Uhr früh auf. Ali'i führte mich auf einem fast einstündigen Fußmarsch tief hinein in den Regenwald Molokais, dorthin, wo an besonderen Kraftplätzen seine Heilpflanzen wuchsen, aus denen die Harmoniemittel gewonnen wurden.

Er überraschte mich mit der Ankündigung: »Ich werde dich jetzt putzen.« Ich konnte mir darunter zunächst nichts vorstellen und schaute ihn entsprechend verdutzt an. Ali'i lachte aus vollem Herzen und sagte nur: »Lege dich doch hier einfach einmal still hin, wenn du möchtest, dass ich dich reinige.« Natürlich wollte ich das.

Ich legte mich auf einer wunderhübschen Lichtung ins Gras, inmitten von duftenden Blumen. Um mich herum ließ der Urwald seinen Gesang erklingen: das Summen unzähliger Insekten, die Rufe der vielen Vögel, das Rauschen eines nahen Baches. Mein Kahuna-Lehrer fertigte mir aus Blättern ein Kopfkissen an, setzte sich dann links von mir, etwa auf Höhe des Herzens, im Schneidersitz auf den Boden und legte seine rechte Hand leicht wie eine Feder auf meine linke.

»Wir brauchen jetzt eine halbe Stunde, in der wir uns um Vergebung bemühen. Vergebung ist für uns alle das wichtigste Thema bei der Reinigung.« Dann sprach er mit großer Innigkeit, dennoch sehr sanft und liebevoll die Einleitungsworte, die bei jedem Reinigungsritual vorangeschickt werden sollen. Diese Worte berührten mich tief und lösten ein befreiendes Weinen aus. Sie lauten:

»Im Geiste Alohas:  
Ich reinige meine Seele,  
ich reinige meinen Körper.  
Ich bin das Licht.  
Das Licht ist in mir  
und um mich herum.  
Das Licht führt und leitet mich.  
Ich bin das Licht.«

Ich sollte die Augen schließen und ruhig und leicht atmen. Ali'i Hand lag immer noch auf meiner. Auf einmal fuhr ein starker Wind in die Baumkronen und verursachte ein eigentümliches, lautes Geräusch. Ich öffnete meine Augen, schaute ihn an. Ali'i lächelte zurück und sagte nur: »Sie grüßen uns.«

Der Kahuna führte mich in eine Art von Trance, in der ich die Reinigung durch tief empfundene Vergebung unter seiner Anleitung vollziehen durfte.

Als ich am Ende der Übung wieder aufstand und Ali'i auf dem weiteren Weg zu seinen Heilpflanzen begleitete, fühlte ich mich innerlich und äußerlich unglaublich leicht, glücklich und frei wie ein Vogel. Ali'i erklärte mir: »Immer wenn dir etwas Negatives widerfährt, werden deine Aka-Schnur und das Ku von negativen Gedankenmustern blockiert. Um ein Leben voller Freude und Dankbarkeit zu leben, halte sie durch Vergebung rein.«

## REINIGUNG DURCH VERGEBEN



Die Übung dauert etwa eine halbe Stunde. Finde Sie einen bequemen Platz, an dem Sie während dieser Zeit ganz ungestört sind.

- Legen Sie sich hin, und schließen Sie die Augen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einige Minuten lang auf den sanften, natürlichen Fluss des Atems, ohne in das Atemgeschehen einzugreifen.
- Sprechen Sie die Einleitungsworte für das Reinigungsritual: »Im Geiste Alohas: Ich reinige meine Seele, ich reinige meinen Körper. Ich bin das Licht. Das Licht ist in mir und um mich herum. Das Licht führt und leitet mich. Ich bin das Licht.«
- Nun stellen Sie sich einen Garten vor, den schönsten und wunderbarsten, den Sie sich nur denken können. Malen Sie sich den Garten in allen Einzelheiten aus – die Blumen mit ihren Blüten, die Büsche und Bäume, Gewässer und Wege ...
- Als Nächstes entdecken Sie in diesem Wundergarten einen besonderen Baum, der voller paradiesischer, herrlich duftender, reifer Früchte hängt.
- Sammeln Sie so viele Früchte, wie nur in einen Korb, den Sie bei sich haben, hineinpassen.
- Danach blicken Sie auf und sehen sich im Garten weiter um. Sie sehen, dass eine Gruppe von Menschen langsam auf Sie zukommt. Je näher sie kommt, desto deutlicher erkennen Sie die Gesichter und bemerken, dass es Menschen sind, die Ihnen früher einmal Schmerz zugefügt haben, von denen Sie in der Vergangenheit verletzt worden sind.

- Der erste Mensch aus dieser Gruppe ist jetzt nah zu Ihnen herangekommen und schaut Ihnen direkt in die Augen. Sie erwidern seinen Blick genauso unmittelbar.
- Dieser Mensch sagt jetzt zu Ihnen: »Bitte verzeihe.« Sie spüren in Ihr Herz hinein, ob Sie diesem Menschen verzeihen können und wollen und ob Sie verstehen, dass dessen Handlungsweise letztlich aus einer Unwissenheit entsprang.
- Wenn Sie wirklich fühlen, dass Sie diesem Menschen vergeben können und wollen, teilen Sie ihm das wortlos über die Augen mit. Wenn Sie möchten, können Sie halblaut hinzufügen: »Ich vergebe.«
- Schenken Sie diesem Menschen eine Frucht aus Ihrem Korb als Zeichen Ihrer Liebe zu sich selbst und zu allem, was ist. Der erste Mensch entfernt sich, der nächste tritt heran.
- Nach und nach begegnen Sie so allen Menschen aus dieser Gruppe. Vermutlich können Sie den meisten vergeben, vielleicht sogar allen.
- Nun schauen Sie sich weiter im Garten um und sehen eine zweite Gruppe von Menschen, die sich Ihnen ebenfalls langsam nähert. Als Sie die Gesichter deutlich erkennen, bemerken Sie, dass es sich um Personen handelt, die Sie selbst früher einmal verletzt haben. Wiederum sehen Sie jedem von ihnen nacheinander in die Augen und sagen jetzt selbst: »Bitte verzeihe.«
- Erneut schenken Sie jedem dieser Menschen eine der Früchte aus Ihrem Korb.

- Schließlich sind Sie wieder allein im Garten. Sie haben noch einige Früchte im Korb und spüren, dass noch nicht alles getan ist, was Sie in diesem Garten erledigen wollen.
- Sie bemerken, dass ja Sie selbst auch im Garten sind und dass Sie sich ebenfalls vergeben müssen, können und wollen.
- Rufen Sie sich dazu einige wichtige Situationen in Erinnerung, in denen Sie Schuldgefühle entwickelt haben. Verzeihen Sie sich selbst für ihre damaligen Gefühle und Verhaltensweisen, weil Sie erkennen, dass Sie es damals einfach nicht besser wussten und konnten.
- Sagen Sie zu sich selbst: »Ich verzeihe, ich verzeihe auch mir selbst. Ich löse mich jetzt von meinen Schuldgefühlen, weil sie mich belasten und hemmen.« (Sie werden mit Sicherheit spüren, wie sich in diesem Augenblick das Kane, das Höhere Selbst, Ihnen verständnisvoll zuwendet und Sie in diesem Vergebungsprozess unterstützt. Es liebt die Vergebung und hilft Ihnen massiv.)
- Wenn Sie fühlen, dass Sie aus dieser Übung zurückkommen wollen, öffnen Sie die Augen und sind wieder ganz im Hier und Jetzt.

HARMONIEMITTEL: Noni, Kukui

Da nicht jedem Menschen die zuvor beschriebene Vorstellungsbildung ohne Weiteres gelingt – manche können noch nicht visualisieren –, schlagen die Kahunas alternativ eine zweite Reinigungsübung mit Farben vor. Weil unsere Aura ohnehin farbig strahlt, fällt es dem Ku oft leichter, sich auf Farben als Hilfsmittel einzustellen.

Am Ende der Übung finden Sie noch einige allgemeine Hinweise zu beiden Reinigungsübungen.

## REINIGUNG DURCH FARBEN



Diese Übung dauert etwa zwanzig Minuten. Die Reinigung erfolgt, um sich von negativen Gedankenmustern zu befreien, wie zum Beispiel von mangelndem Selbstbewusstsein, Ängstlichkeit, fehlendem Lebensmut, angepasstem Gehorsam, Manipulations- und Beherrschungsstrukturen, fortgesetztem Leidenwollen.

- Legen Sie sich an einem ungestörten Platz bequem hin. Entspannen Sie sich mit geschlossenen Augen, und lassen Sie sich ganz auf Ihren natürlichen Atemfluss ein.
- Nun trifft das Lono, Ihr Tagesbewusstsein, die Entscheidung, alles zu verabschieden, was unklar ist, was Sie belastet und was Sie zu Ihrem Wachstum nicht mehr benötigen. (Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um zu überlegen, welche Muster und Verhaltensweisen für Ihr Wachstum überflüssig sind.)
- Fühlen Sie dann, wie alles Unklare und Schwere, aller Ballast die Farbe Blau annimmt und zunächst von den Außenzonen des Körpers – von Händen, Armen, Füßen, Beinen, Kopf und Haut –, später dann auch mehr von innen in Richtung Sonnengeflecht rollt. Dabei entsteht ein Gefühl, als ob eine belastende Substanz sich nach innen einrollt und sich am Solarplexus in einer blauen Kugel sammelt.
- Dort, wo sich das Alte fortgerollt hat, spüren Sie, wie sich ein zartes, durchsichtiges, leichtes und helles Rosa bildet und all die Ebenen, Stellen und Räume ausfüllt, aus denen sich das Blau entfernt hat. Am Schluss ist Ihr gesamter Körper rosa, und nur im Solarplexus befindet sich die blaue Kugel.

- Spüren Sie in Ihr Kronenchakra, das sich oberhalb des Kopfes befindet, hinein, und fühlen Sie, wie das Kane, das Höhere Selbst, wunderbares goldgelbes Licht in Sie hineinschickt. Es fließt in Ihren Körper hinein und verschmilzt mit dem Rosa zu einem sanften Pfirsichtton zwischen Gelb und Rosa. (In der Aura-Soma-Therapie entspricht dieser Farbton der Selbstliebe.)
- Jetzt ist die Zeit gekommen, dass Sie die blaue Kugel in Ihre geistigen Hände nehmen und nach oben halten, Ihrem Kane entgegen. Bitten Sie Ihr Höheres Selbst, diese Kugel von allem Negativen zu reinigen, sie Ihnen abzunehmen und aufzulösen. Fühlen Sie, wie befreit, erleichtert, beglückt Sie jetzt sind.
- Das Kane gibt Ihnen danach ein klares, strahlendes Blau in Ihre offenen Hände zurück, das Sie in Ihren Solarplexus hineinnehmen. Von dort dehnt es sich im gesamten Körper aus, ohne sich mit dem Pfirsichtton zu vermischen. Sie schwingen jetzt also zweifach: im Gelbrot und im Blau. Die tiefere Symbolik dahinter ist etwa: Frieden, selbstbewusst leben, emotionale Klarheit steht in Beziehung zur Notwendigkeit, die Selbstliebe zum neuen Wir-Gefühl und zur überpersönlichen Christusliebe weiterzuentwickeln.
- Tauchen Sie in diese Schwingungen richtig ein, spüren Sie in die überirdische Schönheit hinein, die beseligende Freude und die beglückende Inspiration Ihres durch und durch reinen Wesens, das genießen darf – in bewusster Verbindung mit den Himmelsphären.
- Gönnen Sie sich diese Erlebnispause, lassen Sie die Übung langsam ausklingen, und beenden Sie sie erst dann, wenn Sie sich danach fühlen.

Die Reinigungsübungen sollten am Anfang etwa alle drei oder vier Tage durchgeführt werden, so lange, bis Sie das Gefühl haben, innerlich eine neue, sensible Stabilität und eine neue, harmonische Sicht Ihres Lebens erlangt zu haben. Die emotionale Wandlung von Angriffslust in Verstehen und Versöhnlichkeit ist – neben der Verabschiedung von anderen überholten Mustern – ein wesentlicher Zweck dieser Übungen.

Wenn die Reinigung des Ku erfolgt ist, dann werden Sie ganz von selbst beginnen, sich wohler zu fühlen, Ihren Tag mit positiven Gedanken und Gefühlen zu durchleben. Sie werden von sich aus darauf achten, Ihr gesamtes Wesen rein zu halten, um den Weg fortzusetzen, der Sie glücklich macht und Ihrem Wesen, Ihrem Lebensziel und natürlich auch Ihrer körperlichen Gesundheit entspricht.

Wenn Sie sich grundlegend gereinigt haben, werden Sie erkennen, dass Sie nicht mehr kämpfen wollen – und müssen. Stattdessen werden Sie Ihr Kane, Ihr Höheres Selbst, bitten, Ihnen schöpferische Wege aufzuzeigen, Herausforderungen im Leben zu meistern und Ihren Sinn zu erfüllen.

In der Praxis hat es sich bewährt, nach der großen Reinigung immer wieder Reinigungen durchzuführen, zum Beispiel die im Kapitel »Pono: Heilung durch umfassende Harmonie« (S. 147) beschriebenen zusätzlichen Übungen. Folgen Sie auch in diesem Punkt Ihrer Intuition.

## Mana: Die Energieaufladung

Mana ist Lebensenergie. Die Kahunas nennen drei Arten von Lebensenergie: neutrales, positives und negatives Mana. Mana nehmen wir durch Atmung und Nahrung automatisch auf. Durch bestimmte Übungen können wir Mana bewusst erzeugen. Wenn wir in bewusster Verbindung mit dem Höheren Selbst stehen, kann das Kane spirituelle oder universelle Lebensenergie auch unmittelbar schenken.

Das Kane verfügt über neutrales Mana. Es kann dieses Mana beliebig verstärken. Das Mana des Kane kann schöpferisch wirken, es kann kreieren und manifestieren, es kann vor allem auch heilen – jedoch immer unter der Maßgabe, dass seine schöpferische Kraft in Übereinstimmung mit dem göttlichen Lebensplan ausgeübt wird.

Das positive Mana sind die Naturkräfte, die in der gesamten Schöpfung wirken: in der Erde, in Pflanzen, in Tieren und natürlich auch im Menschen. Im Menschen drückt sich diese positive Lebensenergie in Gefühlen aus, zum Beispiel in Geduld, Vertrauen, Bescheidenheit, Selbstdisziplin, Offenheit, Freundlichkeit. Das bewusste Entwickeln dieser Gefühle verstärkt unsere Lebensenergie und sichert ihren freien Fluss. Unsere Gefühle sind wie Werkzeuge, die bewusst wahrgenommen und gehandhabt werden müssen und die entweder zugunsten unseres Wachstums oder dagegen (unbewusst oder bewusst, ungewollt oder gezielt) wirken. Das Ku erzeugt das positive Mana.

Negatives Mana sind negative Naturkräfte, zum Beispiel schädliche kosmische Strahlung, geopathische Störfelder, belastende Wasseradern. Im Menschen sind es beispielsweise Gefühle wie Gier, Egoismus, Hass, Eifersucht, Neid, Missgunst, üble Nachrede.

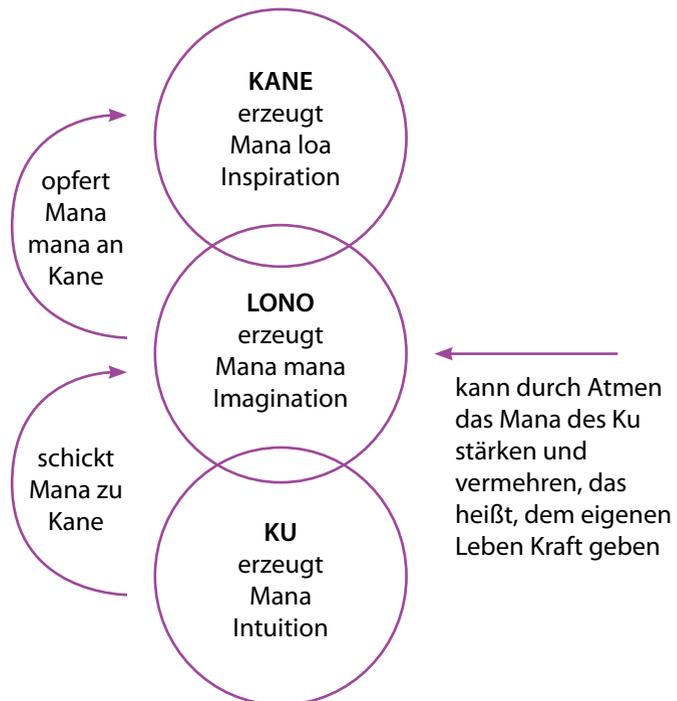
Um ein erfülltes Leben zu führen, um gesund und glücklich, bewusst und liebevoll, kreativ und achtsam zu leben, müssen wir nach Auffassung der hawaiischen Heiler positives und negatives Mana in einem Gleichgewicht halten. Die Kahunas meinen nicht, dass es praktikabel sei, alle negativen Gefühle zu verabschieden oder loszulassen. Sie gehen vielmehr davon aus, dass es legitim und menschlich sei, wenn auch negative Gefühlsenergien in uns aufsteigen. Nach ihrer Auffassung ist es aber möglich, diesen negativen Energien nicht so viel Aufmerksamkeit, Raum und Kraft zu geben, dass sie beginnen, uns zu dominieren und unsere Entwicklung zu blockieren. Das Mana fließt am besten, wenn alle Schuldgefühle beseitigt sind (siehe die Übung »Reinigung durch Vergeben«, S. 92).

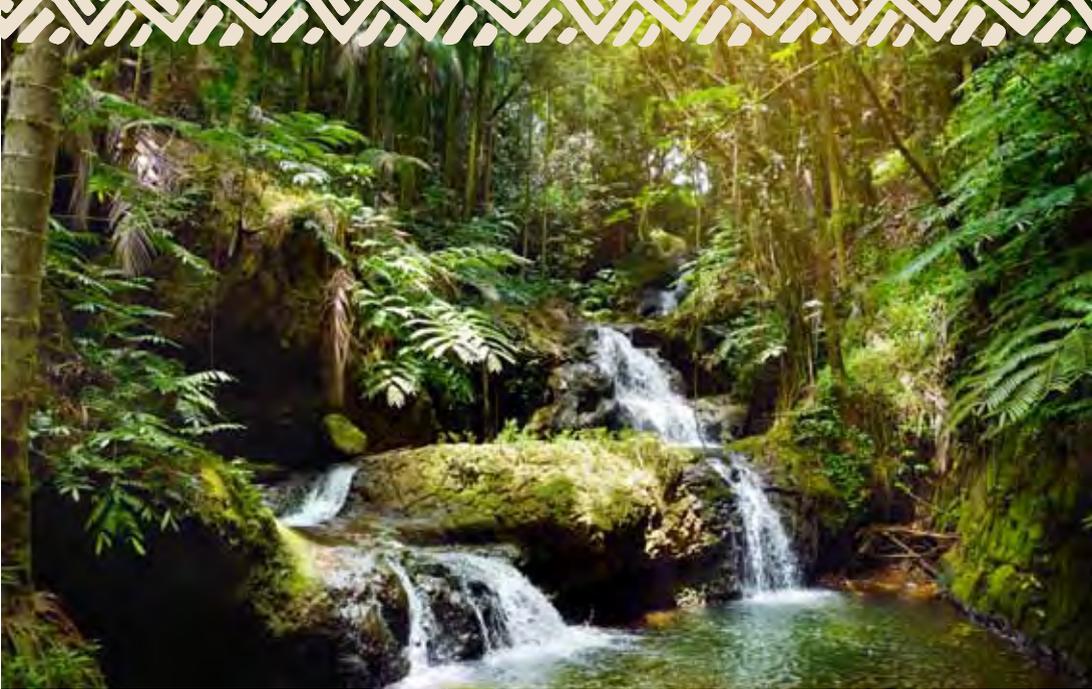
Durch den bewussten, vom Lono gesteuerten Ausgleich (siehe auch zweites Energiesetz) wird es möglich, dass wir

dem positiven Mana Priorität einräumen, ohne das negative zu leugnen, zu verdrängen oder zu unterdrücken. (Das würde nur zu Neurosen führen.) Ali'i sagte mir dazu, dass im Verlauf des immer bewussteren Ausgleichs und der Priorität zugunsten des positiven Manas »das Licht des Menschen stärker leuchtet«.

Die Kahunas kennen also mehrere Formen der Energiearbeit:

- den Ausgleich von negativem durch positives Mana
- die Aufladung mit positivem Mana bei Energiemangel
- die Verstärkung von bereits vorhandenem positivem Mana
- die Öffnung für Mana zur spirituellen Führung, die positives Mana verstärkt





# Harmoniemittel von Kraftplätzen aus dem Regenwald Hawaiis



*Waiho wale kahiko:  
Alte Geheimnisse werden euch geschenkt.*



## Wie die Kahunas den Wert von Heilmitteln einschätzen

»Komm, heute gehen wir in den Regenwald«, hatte Ali'i mich eingeladen. Es war ein früher Morgen im August. Ali'i ging mir voraus. Er lief sehr leichtfüßig, so, als ob seine Beine den Boden nicht einmal berührten. Mir schien es wie eine Wanderung durch ein unberührtes Paradies. Wir gingen schweigend etwa eine Stunde lang immer tiefer in den Regenwald Hawaiis hinein. Die Orientierung hatte ich schnell verloren, Wege bestanden hier nicht mehr. Dennoch wurde ich mit jedem Schritt, den es voranging, erwartungsvoller und irgendwie kindlich aufgeregter. Dieser Zustand verstärkte sich, ich nahm alles um mich herum intensiver wahr und fühlte, dass ich jetzt mehr denn je Teil der Natur war. Absonderung und Trennung, die ich sonst oft spürte, fielen ab. Ich fühlte mich wie verwachsen mit dem Regenwald Hawaiis und tief beglückt. »Endlich bin ich daheim«, dachte ich.

Wir kamen an einen Platz, wo sich der Urwald etwas lichtetete, und ich sah ungefähr hundert Meter entfernt einen Vulkanfelsen aufragen, der vielleicht auf halber Höhe eine Höhle hatte. Ali'i erzählte mir, dass diese Höhle ein Heiau sei, ein heiliger Ort oder Kraftplatz, an dem früher ein bedeutender Kahuna gewirkt habe. Dessen Energie wirke noch jetzt weiter. Das sei der Grund, warum er seine Heilpflanzen in der Umgebung dieses Kraftortes finde.

»Du musst verstehen, dass wir Heilpflanzen niemals anbauen. Du hast dich gefragt, warum wir einen solch langen Weg in den Regenwald zurücklegen, nur um Pflanzen zu finden, die ich auch in meinem Garten anbauen könnte. Aber ich möchte dir erklären, dass der Samen einer Heilpflanze genau dorthin fällt, wo die Pflanze die besten Bedingungen findet, um zu wachsen und sich zu entwickeln. Würde ich den Samen nehmen und in meinen Garten säen, dann täte ich dem Samen Gewalt an. Bereits diese Handlung würde die

Heilkraft der Pflanze in meinem Garten beeinträchtigen oder sogar aufheben.«

In meinem Kopf war die Frage aufgetaucht, ob es nicht zu viel Mühe für Ali'i sei, jeden Tag aufs Neue in den Regenwald zu marschieren. Der Kahuna hatte meine Frage offensichtlich gespürt, denn er führte seine Erklärungen lächelnd weiter aus: »Mein Kind, für mich ist das keine Arbeit, sondern Gottesdienst.«

Diese Aussage machte mir deutlich, wie ernst die Kahunas ihre heilerische Tätigkeit nehmen und wie sehr sie Heilung als Teil eines ganzheitlichen Lebens betrachten, das auf Gott ausgerichtet ist. Ich empfand, dass Ali'i als ein glücklicher Diener und Priester Gottes wirkte.

»Wenn ihr Heilpflanzen gewinnt«, fuhr er fort, »dann begeht ihr gravierende Fehler. Ihr baut die Pflanzen an. Das ist der erste Kraftverlust. Ihr erntet sie maschinell und zu einem Zeitpunkt, den ihr bestimmt. Das ist der zweite Kraftverlust. Ihr wirkt auf sie ein, indem ihr sie zerkleinert, zerreibt und weiterverarbeitet, ohne die Pflanzen zu fühlen. Das ist der dritte Kraftverlust. Und dann stellt ihr die fertige Arznei her, und während ihr das tut, denkt ihr an den Gewinn, den ihr damit erzielen werdet. Das ist der größte Kraftverlust.«

Mir blieb innerlich der Mund offen stehen. Warum war ich nicht selbst daraufgekommen? Das klang so erstaunlich einleuchtend und einfach. Jedem Hinweis von Ali'i konnte ich nur hundertprozentig zustimmen.

Dann fragte er mich: »Was, glaubst du, können eure Heilmittel noch bewirken?« Was sollte ich darauf antworten? Mir fiel nichts Sinnvolles dazu ein. Ali'i lächelte mich wieder an und sagte: »Siehst du, mein Kind, das ist der Grund, warum du hierher gekommen bist. Du hast das schon früher in dir gespürt. Und das ist auch der Grund dafür, dass ich dir die Geheimnisse der Harmoniemittel der Kahunas offenbare. Ich möchte dir zeigen, dass es das, was du gesucht hast, wirklich gibt.«

# Unbekannte Essenzen aus dem Regenwald Hawaiis

Die im Folgenden beschriebenen, bislang unbekanntes Essenzen aus Pflanzen des hawaiischen Regenwalds stehen erstmals außerhalb Hawaiis zur Verfügung. Was sie sind, wie man sie gewinnt (die innere Einstellung und äußeren Riten dazu), ihre Wirkungen und ihre Anwendung, das alles durfte ich von Ali'i erfahren.

## Awa, die achtjährige Wurzel – der Schutz

Wir kamen zu einem Platz, auf dem nur Gräser und niedrigwüchsige Pflanzen standen, die einen unüberschaubaren grünen Teppich bildeten. Ali'i ging unverwandt auf einige kleine Pflänzchen zu, die auf mich keinen bemerkenswerten Eindruck gemacht hatten, und er kniete sich zunächst bei ihnen nieder. Dann stand er wieder auf und bedeutete mir, dass ich mich schräg hinter ihn stellen sollte.

Er öffnete seine Arme zum Himmel und zog offensichtlich Energie von oben herunter zu den Pflänzchen. Ich spürte das zumindest so, denn eine unglaublich starke Energieströmung von oben ließ mir die Knie weich werden, sodass ich mich hinsetzen musste. Wieder beeindruckte mich der heilige Ernst tief, mit dem Ali'i seine Rituale ausführte und von dem ich mich liebevoll und innerlich durchdringend und ergreifend umfassen fühlte.

Er erklärte mir später, dass seine Awa-hiva-Heilpflanzen (*Piper methysticum*) ihr gesamtes achtjähriges Wachstum hindurch von ihm täglich einzeln mit Energieritualen begleitet wurden, in denen der Kahuna als Mittler Lebensenergie von oben in die Pflanzen leitete und sie bat, diese Energie in der Wurzel zu speichern.

Die Awa-Pflanzen wachsen zu etwa mannshohen Bäumen mit einem bambusähnlichen Stamm von rund fünf Zentimeter Durch-

messer heran. Die Awa-Blätter sind herzförmig. Sie werden für Tees gebraucht, die unter anderem helfen sollen, sich das Rauchen abzugewöhnen. Als besonders heilkräftig haben die Kahunas seit vielen Jahrhunderten die Wurzeln erkannt, weil sich dort die universelle Energie in hohem Maße konzentriert und speichert.

Einige Tage später erlebte ich die Ernte der Awa-Wurzeln mit. Ali'i stand vor einem Awa-Bäumchen, das genauso groß war wie er selbst. Schweigend fragte er das Bäumchen, ob dieses nach acht Jahren des Wachstums und der Aufladung bereit sei, sich zu verschenken. Auf ein nur ihm erkennbares Zeichen hin kniete sich Ali'i nieder und hob zu meiner äußersten Verblüffung nur mit Daumen und Zeigefinger den stattlichen Baum mitsamt seinen weitverzweigten Wurzeln aus der Erde, wie wenn man ein Haar aus Butter herauszieht. Ali'i erklärte mir später, dass dies das untrügliche äußere Zeichen dafür sei, dass sich das Awa-Bäumchen wirklich bewusst dem Kahuna-Heiler geschenkt hatte. Mich berührt auch in der Erinnerung noch die spirituelle Hingabe, mit der Ali'i all seine Schritte im Umgang mit den Heilpflanzen vollzog. Es entstand dabei immer ein hochgestimmtes Gefühl wie bei einer wunderschönen und spirituell bewussten Hochzeitszeremonie in einer Kirche.

Die hawaiischen Heiler nennen den Zustand des Kahuna, wenn er sich den Heilpflanzen widmet, »Kaula«. Dieses Wort bezeichnet einen Zustand der Wunschlosigkeit und der innigen Verbindung mit der Schöpferkraft, mit der Natur und mit allem, was ist. In diesem Moment gibt es nicht mehr den Kahuna und die Pflanze, sondern zwei Geschöpfe, die miteinander verschmelzen. Erst dadurch kann die Energieaufladung erfolgen.

Ali'i schüttelte die losen Bodenreste von den Wurzeln und nahm das Awa-Bäumchen mit nach Hause. Dort wurde es an der Sonnenseite zum Trocknen hingelegt. In einem bestimmten Trocknens stadium lösen sich die Wurzeln wie von selbst vom Stamm, ohne äußere Einwirkung, ohne Messer, Säge oder Beil. Die Wurzeln zerfallen dann im weiteren Trocknungsprozess in kleinere Stücke.

Diese Teile werden entweder bei den Ho'oponopono-Zeremonien gekaut oder – und das bildet den Hauptzweck der Wurzeln – benutzt, um wässrige Auszüge zu gewinnen. Dazu legen die Kahunas die Wurzelstücke etwa einen Monat lang in Quellwasser, das mit Alkohol versetzt ist, in die Sonne. Der entstandene Auszug ist das Awa-Harmoniemittel.

### Wirkung von Awa

- Das Harmoniemittel Awa dient allgemein als Schutz und Unterstützung auf allen Ebenen. Es schützt auf der physischen, mentalen und emotionalen Ebene, es öffnet und fördert auf der spirituellen Ebene.
- Awa hilft, dass sich eine angegriffene Aura wieder aufbaut. Es legt sich wie ein hauchdünner goldgelber Film über die äußerste Schicht der Aura und schützt sie dadurch vor weiterem Energieverlust und unter Umständen vor astralen Angriffen. Awa füllt in der Aura entstandene Risse oder sogar Löcher.
- Es verstärkt die Strahlkraft der Aura und harmonisiert ihre Farben. Damit wirkt Awa auch auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen, das bekanntlich eng mit dem Zustand seiner Aura zusammenhängt.
- Awa wirkt vor allem auf das sechste und siebte Chakra ein.
- Es stellt generell eine zusätzliche hohe Energie zur Verfügung, die das Wesen nutzen kann, um sie an den jeweils schwächsten Stellen einzusetzen und so Heilung einzuleiten.
- Awa hilft, die Verbindung vom Lono über das Kane zu intensivieren und das Feedback des Kane deutlicher hörbar oder spürbar werden zu lassen.

- Es mildert allgemein negative Gefühle und verstärkt positive Empfindungen. Damit bringt es mehr Harmonie in unseren Lebensplan und in das Leben. Unser Vertrauen in uns selbst und die Schöpferkraft wächst.
- Awa hat sich nach Schocks, Unfällen, Operationen, Schicksalsschlägen sowie bei Ängsten und Phobien besonders bewährt.
- Es beruhigt und normalisiert das zentrale Nervensystem (ohne unterdrückende Wirkungsweise wie bei Psychopharmaka).
- Awa gibt Kraft und regeneriert in wenigen Minuten.

Weitere Wirkungen finden Sie im Kapitel »Ich bin wieder ich selbst!« (S. 176) und im Symptomregister (S. 192).

### Anwendung von Awa

Wenden Sie Awa morgens, am besten vor dem Frühstück, an. Geben Sie einen Tropfen aus dem Vorratsfläschchen in ein Glas Wasser, und trinken Sie dieses schluckweise. Um die Wirkung zu verstärken, können Sie die Flasche bei sich tragen, sie in der Hand halten, nachts unter das Kopfkissen legen und so fort.

Zu Beginn der Behandlung, etwa ein bis zwei Wochen lang, empfiehlt es sich, abends vor dem Schlafengehen noch einmal einen Tropfen in ein Glas Wasser zu träufeln und es schluckweise zu trinken.

Sie können Awa ebenfalls äußerlich anwenden, indem Sie ein Tröpfchen auf die Kuppe des kleinen Fingers geben und die betreffende Körperstelle einreiben (zum Beispiel bei Ekzemen, Wunden, Verstauchungen und dergleichen, siehe auch Symptomregister, S. 192).



Das Heilwissen der Kahunas,  
der Weisen und Heiler  
unter den Ureinwohnern Hawaiis,  
ist eine über viele Jahrhunderte überlieferte  
ganzheitliche Medizin.

Die bei uns weitgehend  
unbekannten pflanzlichen Essen-  
zen, mentalen Techniken, Methoden der  
Energiearbeit und spirituellen Übungen dienen  
sowohl der Prävention als auch der  
(Re-)Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Suzan H. Wiegel wurde von den Kahunas in dieses  
Wissen eingeweiht und macht es uns mit ihrem Buch zu-  
gänglich. Die umfassende Einführung in die Geheimnisse  
der hawaiischen Heiler sowie die zahlreichen prakti-  
schen Anleitungen machen es zu einem wertvollen  
Begleiter für den Alltag. Tauchen wir ein in  
dieses tiefe Wissen, offenbart sich uns ein Weg  
zurück in umfassende Harmonie,  
Gesundheit und Lebensfreude.