

Die 7 Elemente von Hawaii

DEEP DIVE SESSION 2

Wie du bereits in der Meditation, wie auch im Video erfahren konntest, gibt es auf Hawaii 7 Elemente. Hier zur Erinnerung nochmals die hawaiianische Bezeichnung:

POHAKU – Element Stein

WAI – Element Wasser

AHI – Element Feuer

LA'AAU – Element der Pflanzen

HOLOHOLONA – Element der Tiere

MAKANI – Element Wind

KANAKA – der entwickelte Mensch

Diese Reflexionsfragen kannst du nach der Meditation für deinen Deep Dive nutzen:

- Zu welchem Element fühlst du die stärkste Verbindung? Wie kannst du dich regelmässig mit diesem Element verbinden, um die Verbundenheit auch im Alltag zu spüren? Plane für dich eine möglichst konkrete Umsetzung hierzu:
- Gibt es ein Element, zu welchem du einen Widerstand spürst? Wie zeigt sich dieser? Schau dir diesen Widerstand unbedingt vertieft an. Hier könnte sich eine wichtige Botschaft für dich zeigen. Und dass es genau deshalb besonders wichtig sein könnte, dich damit zu verbinden.
- Welche Botschaft hast du zu deiner Lebensaufgabe erhalten?
- Welcher nächste Schritt zu dieser wurde dir mitgeteilt?
- Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf, wenn du über diese Botschaften nachdenkst? Notiere dir alles, was dir hierzu wichtig erscheint.
- Was, würdest du sagen, ist der Bereich, der aktuell die meisten Aufmerksamkeit von dir braucht - wo wünschst du dir am sehnlichsten Veränderung?

Die 7 Elemente

DEINE NOTIZEN

Die 7 Elemente

BONUSÜBUNGEN

Diese drei Übungen kannst du jederzeit machen, wenn du etwas loslassen möchtest und/oder dir mehr Leichtigkeit wünschst:

Übung 1:

Wenn du das nächste Mal eine Situation erlebst, welche dir unangenehm ist, dich triggert, verletzt oder wütend macht, dann prüfe für dich, ob es nun an der Zeit ist, diese loszulassen. Vielleicht entdeckst du auch bereits wiederkehrende negative Gedanken, eine dich immer wieder bremsende Emotion, eine bestimmte Verbindung zu einem Menschen, welche dir nicht mehr guttut und du nun loslassen willst.

Suche dir einen Stein. Verbinde dich an einem ruhigen Ort (wenn möglich in der Natur) mit ihm und frage ihn um Erlaubnis, ihm diese Situation, diese Gedanken, Emotionen und/oder diese Verbindung zu übergeben. Schließe dann deine Augen & hole dir die Situation inklusive der Gedanken, der Emotionen, der Verbindung zu einer bestimmten Person nochmals vor dein inneres Auge. Lasse hierzu möglichst konkrete Bilder und Gefühle entstehen. Es ist wichtig, diese Situation nochmals bewusst anzunehmen. Im nächsten Schritt bläst du alles, was du nun loslassen willst, in den Stein hinein. Sprich innerlich die Intention: "Ich lasse nun all dies in Dankbarkeit los!" und erlaube dir, nun wirklich loszulassen. Wiederhole den Vorgang, bis du spürst, dass du nun voll & ganz losgelassen und alles "dem Stein übergeben" hast.

Gehe mit dem Stein zu einem fließenden Gewässer (Fluss, Bach, usw.), lege ihn hinein und bitte den Stein sowie das Wasser darum, diese Erinnerung nun für dich zu transformieren. Verwende auch sehr gerne die Hawaiianischen Begriffe POHAKU (Stein) und WAI (Wasser), wenn du sie darum bittest. Denn die Hawaiianische Sprache hat eine höhere Schwingung. Bedanke dich bei den Elementen für ihre Unterstützung und bedanke dich auch bei dir, dass du bereit warst, etwas loszulassen, um Raum für Neues zu schaffen!

Die 7 Elemente

BONUSÜBUNGEN

Übung 2:

Das Element Wasser hat viele kraftvolle Wirkungsweisen. Die Menschen auf Hawaii reinigten sich jeden Abend im Meer. So konnten sie alles loslassen, was sie nicht mehr benötigen. Da wir meist nicht direkt am Meer leben, kann dieses Ritual wunderbar unter der Dusche vollzogen werden.

Stelle dir hierfür während dem Duschen vor, dass du dich unter einem Lichtwasserfall befindest und alles abwäschst. Du kannst dir zudem vorstellen, wie sich das Wasser dunkel färbt und alles Alte nun abfließen darf. Als Intention eignet sich beispielsweise: "Ich lasse alles los, was nicht zu mir gehört. Ich lasse alles los, was ich nicht mehr brauche!" Die Hawaiianische Variante, welche ich täglich praktiziere, ist, dass ich das Wort loslassen mehrmals wiederhole: "LELE, LELE, LELE!"

Übung 3:

Regelmäßiges Reinigen & Aufladen der Chakren ist ein regelrechter Booster zu mehr Leichtigkeit & Energie. Überlege dir, wie du das Reinigen & Aufladen deiner Chakren in deinen Alltag einbauen kannst, beispielsweise durch Anwendung der Meditation "Die Chakren & die 7 Elemente von Hawaii". Dies könntest du so umsetzen:

Visualisiere während des täglichen Duschens ein Chakra nach dem anderen und reinige diese jeweils mit einer kleinen Spirale, welche du 3-4-mal drehst: gegen den Uhrzeigersinn fürs Reinigen & im Uhrzeigersinn fürs Aufladen. Diese Übung kann wunderbar mit der Übung Nummer 2 kombiniert werden. Wir empfehlen dir, zuerst die Reinigung durch den Wasserfall durchzuführen und danach die Reinigung und Aufladung der Chakren.