

Haipule - oder einen Traum, einen Wunsch, eine Vision - ins Dasein bringen

Nach den Vorstellungen der Schamanen ist das was wir in unserer Realität erleben nur eine Spiegelung unserer Innenwelt, unserer Traumwelt sozusagen. Demzufolge können wir unsere Realität ändern, wenn wir unseren „Traum“ in unserer inneren Wirklichkeit verändern. Eine Möglichkeit, um einen neuen „Traum“ zu erschaffen, ist Haipule.

Ha – Energie verleihen durch tiefes Atmen und Erinnern,

i – bestätigen, was du willst,

PULE – DAS GEBET

pu – sich vorstellen, was man will,

le – eine Tat vollbringen.

Es gibt mehrere Arten von Haipule. Ein langes Haipule kann man über den ganzen Tag verteilt immer mal wieder durchführen. Es kommt einer meditativen Übung gleich.

Hilfreich ist sich für seinen Wunsch, seine Vorstellung seinen Traum ein Bild zu erschaffen, das man gut und leicht halten kann z.B.

Friede (Maluhia). z.B. dichter Wald, blühende Wiese, Sonnenauf- oder untergang, Versöhnung, etc

Liebe (Aloha). z.B. Kinder, die glücklich miteinander spielen; jemanden vorstellen, der einen wirklich liebt; Umarmungen; an Menschen denken, die große Dinge für andere tun ohne an eine Belohnung zu denken; Fürsorge... etc

Hier eine Übung für ein kurzes Haipule

1) Entspanne dich, mach es dir bequem und schließe deine Augen.

2) Fühle und atme in dein Herz und öffne es für die Liebe zu allem Leben.

3) Denke jetzt an etwas, was du erreichen möchtest, was du sein möchtest oder was du haben möchtest. Halte in dir das Bild oder eine Entsprechung des Wunsches. Etwas was dir leicht fällt.

3) Stelle dir den Wunsch so vor, als ob er bereits jetzt Wirklichkeit ist. Beginne mit der Atmung

HA in der Verbindung mit dem höchsten **I**

Atme zum Scheitelchakra ein und in dein Wunschbild aus. Spüre wie es beginnt sich mit Energie aufzuladen. Atme zu den Fußsolen ein und in dein Wunschbild aus. Wiederhole diese Atmung für einige Zeit - baue sie mit Gefühlen und Emotionen auf. Bilde dadurch ein hohes Energiefeld in dir.

4) Während du diese Atemtechnik praktizierst, sage dir, was du erreichen willst, visualisiere und sieh es in dir, fühle diese Energie-Bilder in deinem Körper. In deiner geistigen Schau hast du schon erreicht, was du wolltest du hast diesen Zustand schon erreicht. Sieh es in dir, wie es schon gegenwärtig ist. Alles, was mit diesem Prozess zu tun hat: Gefühle, Gedanken, Emotionen, was immer sich auch einschalten mag: halte es aufrecht und bleibe im Prozess.

5) Ich zähle jetzt bis drei und dann tust Du irgendetwas um dich auszudrücken oder um dir klar zu machen, dass du schon erreicht hast, was du während des Prozesses wolltest. Drücke dies durch ein Klatschen in die Hände, oder indem du einen Laut von dir gibst oder deine Hände auf dein Herz oder Nabelzentrum legst, aus. Oder tue sonst irgendetwas, was dies für dich ausdrückt. Eins, zwei, drei. Komme jetzt in die Gegenwart zurück, räkel und strecke dich und öffne deine Augen.

Ω PESA! Perfekt entfaltet sich alles!

Generell sollten negative Worte oder Bilder von außen sofort in ihr Gegenteil umgewandelt werden, damit der neue Traum genug Energie hat und am Leben erhalten werden kann. Das positive Gegenteil kann man gedanklich aussprechen oder laut hörbar, wie es eben die Situation grade erfordert.

Viele Schamanen reagieren auf Zweifel mit „PESA!“ , was soviel bedeutet wie „Perfekt entfaltet sich alles!“