



Puamana -- die Kraft der Blüte

*Ho'oponopono* ist eine traditionelle, hawai'ianische Kommunikationstechnik zur Herstellung der inneren Balance. Sie findet derzeit im Westen verstärkte Aufmerksamkeit, da sie eine einfache, aber wirksame Methode zum Umgang mit schwierigen Situationen in allen Lebenslagen darstellt.

In der hawai'ianischen Sprache bedeutet Ho'oponopono: es richten, die Balance wieder herstellen, ins Gleichgewicht bringen. Immer wieder gibt es im Alltag Erlebnisse, die uns aus dem Gleichgewicht bringen. Dann entstehen Blockaden in Körper und Seele und unsere Handlungsfähigkeit wird von unbewussten Überzeugungen und negativen Emotionen beeinflusst.

Durch Ho'oponopono kommen wir unseren verborgenen Denkmustern und Gefühlen auf die Spur. Wir holen diese auf leichte Art an das Tageslicht unserer Bewusstheit.

Durch liebevolle Annahme von Selbstverantwortung wird das alte Denkmuster auch auf unbewusster Ebene losgelassen und Raum geschaffen für eine erweiterte Perspektive. Da wir durch unsere Überzeugungen unsere Wirklichkeit kreieren, werden durch das gewandelte Bewusstseinsfeld neue Entwicklungen möglich.



Wasserfall auf Kauai'i

*Ho'oponopono* ist ein Gebetsritual

**Mitgefühl**

*Es tut mir leid!*

**Loslassen**

*Ich verzeihe!*

**Liebe**

*Ich liebe und achte mich!*

**Dankbarkeit**

*Danke!*

*Vergebung und Selbstverantwortung sind die Schlüssel zur Heilung*



Pu blasen

*Ablauf*

Das Treffen beginnt mit dem „Pikai“, einem hawai'ianischen Reinigungsritual, wobei Körper, Geist und Herz durch ein traditionelles Gebet von negativen Anhaftungen gereinigt werden.

Das „Pule Kala“ (Wiederherstellung von Licht) dient der Selbstvergebung und der Übernahme von eigener Verantwortung auch für das, was uns im Außen begegnet. Danach rufen wir gemeinsam mittels Gebet und Pu (Muschelhorn) die unterstützenden Kräfte von Akua (dem Göttlichen) und den Aumakua (den Ahnenkräften).

Es entsteht ein geschützter, innerer Raum. Hier stellen wir uns Themen, die uns auf unserem Weg ins Heilsein behindern.

Im Alltagsbewusstsein sind die Antworten auf unsere ungelösten Themen meist vor uns selbst verborgen. Jetzt aber sind wir im Herzen angekommen und weitgehend frei von Urteil und Bewertung. Durch bestimmte Fragetechniken wandeln wir unsere eingefahrenen Denkmuster zu einer neuen Sicht in Selbstverantwortung.

*Wir heilen.*

Die Zeremonie endet mit einem Dankgebet und Abschlussessen.



Abschluss Level C, Kauai'i 2008

*Ausbildung*

Im Mai 2007 kamen Kumu Allen Alapa'i und seine Frau Kumu Kahili Alapa'i nach Deutschland und führten ihre erste Ausbildungsgruppe in Europa in ihr Wissen ein. Wir Schüler/-innen wurden damit auch nach hawai'ianischer Art in die Familie aufgenommen und adoptiert. Im August 2008 schloß ich die Ausbildung in Ho'oponopono Lomi-Lomi auf der Insel Kauai'i ab. Im Mai 2009 bekam ich von meinen Lehrern meinen hawai'ianischen Namen „Puamana“.

So fühle ich bei der Durchführung dieser Gruppenarbeit, wie die kraftvolle Verbindung und die Präsenz meines Lehrers und seiner Ahnen durch mich wirken.

Ich empfinde tiefsten Respekt und großen Dank dafür, dass ich diese Heilarbeit erlernen durfte und Zugang zu diesem hawai'ianischen Weg gefunden habe.

Mit Gefühlen der Achtung, der Liebe und des Vertrauens begleite ich alle, die den Ho'oponopono Prozess erfahren möchten.

*Mahalo!*

*Puamana Astrid Kircher*

## Atelier und Gästehaus ELBENGARTEN

Elbuferstraße 333  
29490 Glienicz



Holoholoku Heiau -- heiliger Ritualplatz auf Kauai'i



Freundschafts-lei

Die sieben hawai'i anischen  
Grundprinzipien

### IKE

„Die Welt ist das, wofür ich sie halte“

### KALA

„Es gibt keine Grenzen“

### MAKIA

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“

### MANAWA

„Jetzt ist der Augenblick der Macht“

### ALOHA

„Lieben heißt,  
glücklich zu sein mit dem, was ist“

### MANA

„Alle Macht kommt von innen“

### PONO

„Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit“

Angebote:

Offene Ho'oponopono Gruppe  
für Anfänger und Fortgeschrittene  
jeden 1. Samstag im Monat  
(bitte genauen Termin vorab erfragen  
und anmelden)

Zeit: 11.00 - 19.00 Uhr,

Kosten: 60,00 Euro,

Ermäßigung nach Absprache,  
und etwas für das gemeinsame Essen,

Ort: Gästehaus Elbengarten,  
Glienicz

\*

Einzelgespräche

\*

Ho'oponopono für Familien  
und Gruppen

\*

Ho'oponopono für Räume, Häuser,  
Naturplätze

Ho'oponopono LomiLomi Massage

Dauer 3--5 Std.

siehe Flyer

„Hawai'i anische Massage“

# Ho'oponopono Kommunikation

## Hawai'i anische Methode zur Harmonisierung von Beziehungen

Puamana  
Astrid Kircher

[www.elbengarten.de](http://www.elbengarten.de)

Puamana Astrid Kircher  
Tel./Fax: 05858 978 988  
mobil: 0171 6406 896