

YVES NAGER

HAWAIIANISCHE
**WIEDER-
GEBURT**



Exklusive Buchvorschau

Verbinde dich mit
kraftvoller Energie und visualisiere
deine Lebensziele

GIGER



Yves Nager

HAWAIIANISCHE WIEDERGEURT

Verbinde dich mit kraftvoller Energie
und visualisiere deine Lebensziele



Giger Verlag

HINWEIS

Der Autor dieses Buches gibt keinen medizinischen Rat oder empfiehlt die Anwendung einer Technik als Behandlungsform für körperliche Beschwerden, emotionale oder medizinische Probleme. Die Absicht des Autors ist es, ausschließlich Informationen allgemeiner Art anzubieten, die bei der Suche nach mentalen, emotionalen Aspekten und spirituellem Wohlbefinden helfen. Sollte der Leser Informationen aus diesem Buch verwenden, übernehmen der Autor und der Herausgeber keine Haftung für derartiges Handeln. Vielen Dank.

Die Originalausgabe erschien
unter dem Titel *Hawaiian Rebirth* 2018 im Verlag
Lifestyle Entrepreneurs Press, Las Vegas, NY

1. Auflage 2020

© der deutschsprachigen Ausgabe Giger Verlag GmbH,

CH-8852 Altendorf · Telefon 0041 55 442 68 48

www.gigerverlag.ch

Lektorat: Josef K. Pöllath

Umschlaggestaltung:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Druck und Bindung: Finidr, Český Těšín, Tschechien

ISBN 978-3-907210-33-8

Inhalt



Vorwort	13
Einführung	17
Einleitung	21
Das Lebensrad	31

Teil 1: Sieben Fragen

Die tiefgründigsten Fragen des Lebens	36
<i>Anmerkungen zu den Fragen 1 bis 4</i>	39
<i>Anmerkungen zu den Fragen 5 bis 7</i>	41
Frage 1: Was zieht immer wieder deine Aufmerksamkeit auf sich?	46
Frage 2: Was tust du mit viel Liebe und Freude, was liegt dir am Herzen?	47
Frage 3: Worüber willst du immer mehr wissen?	48
Frage 4: Wann bist du besonders inspiriert und kreativ? ...	49
Frage 5: Wofür bekommst du Komplimente von anderen? ..	50
Frage 6: Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern könntest?	51
Frage 7: Was willst du in deinem nächsten Leben tun?	53

Teil 2: Zwölf Schritte

Anmerkungen zu den Schritten	57
<i>Anmerkungen zu den Schritten 1 bis 4</i>	57
Dinge aufschreiben	58
Angst vor Misserfolg	59
Angst vor Erfolg	60
Perfektionismus	60

<i>Anmerkungen zu den Schritten 5 und 6</i>	61
Filtern	63
Ratschläge erteilen	64
Wertend sein	65
Es anderen recht machen	65
Strategien zum Zuhören	66
Schaff Klarheit	66
Formuliere um	67
Gib eine Rückmeldung	67
Reagiere	67
<i>Anmerkungen zu den Schritten 7 und 8</i>	69
<i>Anmerkungen zu den Schritten 9 und 10</i>	71
<i>Neun Prinzipien zur Kreation und Manifestation</i>	72
Vereinige dich mit dem, wonach du suchst	72
Erinnere dich! Wahrnehmung bestimmt Kreation	72
Wisse, wann du aktiv und wann du passiv sein kannst	73
Fließe wie ein Fluss	74
Anerkenne und respektiere deine Emotionen	74
Visualisiere deine Ziele	75
Transformiere negative Erlebnisse	75
Suche nach Beweisen, die deine neue Überzeugung unter- stützen	76
Betrachte Beispiele anderer Leben	77
<i>Anmerkungen zu den Schritten 11 und 12</i>	79
Deine Emotionen akzeptieren	79
Ärger und Frustration	81
Verwirrung und Langeweile	82
Neid und Eifersucht	82
Furcht und Angst	83
Bedauern und Enttäuschung	84
Traurigkeit und Kummer	84
Scham- und Schuldgefühl	85

Die Schritte	88
<i>Schritt 1: Sei ehrlich!</i>	88
<i>Schritt 2: Beginne langsam! Beginne heute!</i>	90
<i>Schritt 3: Entschleunige! Halt inne!</i>	91
<i>Schritt 4: Entdecke und entwickle deine Talente!</i>	94
<i>Schritt 5: Lerne, dich zu entscheiden!</i>	95
<i>Schritt 6: Lass dich von deinen Leidenschaften leiten!</i> ..	97
<i>Schritt 7: Folge deiner Intuition!</i>	100
<i>Schritt 8: Bleib offen, empfänglich und flexibel!</i>	102
<i>Schritt 9: Lerne, wie und wann du am besten aus-</i> <i>ruhen solltest!</i>	103
<i>Schritt 10: Nimm die Geschenke des Lebens wahr!</i> ...	106
<i>Schritt 11: Lies die Zeichen und nimm Synchroni-</i> <i>zitäten wahr!</i>	108
<i>Schritt 12: Sei mutig! Geh Risiken ein!</i>	110

Teil 3: Inspirierende Geschichten

<i>Segen aus Hawaii</i>	114
Segen der Dankbarkeit	115
Segen der Klarheit	119
Segen der Vergebung	123
Segen der Entspannung	128
Segen der Heilung	139
<i>Herzförmige Insel in Thailand</i>	144
<i>Ägyptische Mysterien</i>	158
Ägyptische Mythen und Energiemedizin	159
2012: Beginn eines neuen Zeitalters	162
Liebe ist meine Religion	168
Eine kraftvolle Initiation	173

<i>Mit Ilahinoor die Welt erkunden</i>	182
Wiederverbindung mit Hawaii	184
Durch Synchronizität geführt	186
Mit Ilahinoor deinen Horizont erweitern	191
<i>Eine Pilgerreise nach Indien</i>	198
<i>Naturverbundenheit</i>	201
<i>Frieden mit meinem Vater</i>	210
<i>Liebevolle Erinnerungen</i>	219
<i>Rückkehr nach Kauai</i>	228

Teil 4: Vorwärts gehen

Inspirierende und motivierende Ziele	239
1 Setze dir inspirierende und motivierende Ziele	240
2 Wähle Ziele, die auf dem SMART-Prinzip basieren	241
3 Halte deine Ziele schriftlich fest und sprich sie laut aus	243
4 Fang gleich damit an	244
5 Bring es zu Ende	245
Sechs Strategien, wie du deine Ziele erreichen kannst	255
1 Schreibe Merkzeichen auf!	255
2 Arbeite mit einem Partner bzw. einer Partnerin! ...	256
3 Halte ein Ritual ab!	256
4 Schaffe einen heiligen Raum!	257
5 Werte regelmäßig aus!	258
6 Nimm Änderungen vor und schreib die Merk- zeichen erneut auf!	259

Du hast in jedem gegebenen Moment die Wahl	260
Nachtrag	268
Dank	272
Über den Autor	273
Stimmen zu Autor und Buch	276
Glossar	281
Weiterführendes und Quellen	284
<i>Empfohlene Literatur</i>	284
<i>Empfohlene Videos</i>	286
<i>Empfohlene Webseiten</i>	286
<i>Liste zitierter Werke</i>	287

Gewidmet meinen Eltern,
René und Suzanne Nager, und meinem Bruder Alain.
Ich bin dankbar, dass ich mit euch als meiner Familie
in der Schweiz aufgewachsen bin. Ohne euch
wäre ich nicht zu dem Mann geworden,
der ich heute bin.

Und an meine geliebte Eunjung:
Danke, dass du meine magische Begleiterin
auf dieser erstaunlichen Reise unseres Lebens bist.
Danke für deine Liebe, Inspiration, Ermutigung
und dafür, dass wir gemeinsam unsere
Träume leben dürfen.

Ich bin für immer dankbar
und liebe euch alle.

»Die Bedeutung des Lebens besteht darin, deine Gabe zu finden. Der Zweck des Lebens ist es, sie wegzugeben.«

Pablo Picasso

Vorwort

von Kiara Windrider



Danke, dass du Yves' Buch *Hawaiianische Wiedergeburt* liest und dich mit ihm nicht nur auf eine Reise nach Hawaii und um die Welt, sondern auch tief in dich hineinbegibst. Wenn du am Schluss angelangt bist, wirst du viele wertvolle Fragen, Tools und Strategien haben, die dich unterstützen, Bestimmung und Leidenschaft in dein Leben zu bringen.

Jedoch ist das Ziel einer Reise nie das Reiseziel selbst. Eine Reise findet ihre Bedeutung darin, wie tief sie dir erlaubt, in den Spiegel deines eigenen Lebens zu blicken und darin die ständige Reflexion deines tiefsten Selbst zu finden. Letztendlich erkennen wir, dass dasjenige, wonach wir suchen, nicht aus einer Sammlung guter Geschichten besteht. Es sind auch nicht große Inspirationen und Gipfelerfahrungen, welche die Seele berühren. Wir suchen nach dem Wissen, wer wir als dieses Selbst sind. Solange wir unseren Wert auf Erfolg und Leistung gründen, wird es immer Angst vor Misserfolg oder Verlust geben.

Sobald wir jedoch zum Verständnis kommen, wer wir wirklich sind, spielt es keine Rolle mehr, welche Erfolge wir erzielen oder welche Erfahrungen wir machen. Wenn ich mich nicht mit dem »Macher« identifiziere, gibt es keinen Raum für Angst, und der unendliche Wind des Lebens kann sich frei und mühelos durch diese Gefäße der Materie bewegen.

Es ist nicht schwierig, das Selbst zu entdecken. Es ist nicht das Ende eines langen, gewundenen Wegs, sondern ganz der Anfang. Das Selbst durchdringt alle Dinge und befindet sich ganz an der Wurzel unseres Bewusstseins, unserer Gedanken und unserer Gefühle. Es ist das starke Gefühl des Daseins, das – bevor Gedanken auftauchen – existiert und in der Mitte jedes einzelnen Gedankens übrig bleibt. Es ist das Bewusstsein, das unseren Körper beseelt, das Bewusstsein, das unsere Gedanken und Gefühle inspiriert, das gleiche Bewusstsein, das das ganze Universum füllt. Unsere Reise beginnt mit offensichtlicher Wahrheit, das dies ist, wer wir sind.

Was wäre, wenn es nicht zwei starre Polaritäten von materieller und spiritueller Ebene geben würde, sondern eine essenzielle Realität, die als zwei erscheint? Was wäre, wenn der Schöpfer und die Schöpfung nicht zwei getrennte Dinge, sondern eine holografische Einheit innerhalb dieses Gefäßes des Bewusstseins wäre? Was wäre, wenn das, was wir sind, eine einzelne schwingende Essenz wäre, die gleichmäßig durch Sterne, durch Bäume sowie durch diese menschlichen Körper und jeden subatomaren Faden des quantenmechanischen Daseins fließen würde?

Indem wir die Illusion des getrennten Selbst loslassen, erkennen wir uns als das Große Selbst, das sich durch alle Dinge hindurchbewegt. Es ist ein Paradox: je leerer wir von menschlichen Identifikationen und Ängsten werden, desto mehr Fülle können wir zum Ausdruck bringen. Dann werden wir wirklich leidenschaftlich, leben unsere Bestimmung, und sind völlig im Dienst des Lebens.

Als mein Buch *Reise in die Ewigkeit* im Frühling 2009 im Giger Verlag erschienen ist, bin ich Yves zum ersten Mal begegnet. Ich kenne Yves und Eunjung nun seit über einem Jahrzehnt und war bei einigen ihrer Reisen dabei. Ich bin berührt von ihrer Aufrichtigkeit und ihrer Leidenschaft, ihrer Hingabe zu dienen, und ich bin berührt von ihrer Liebe für diese Erde. Ich bin berührt von ihrer Furchtlosigkeit und ihrer Fähigkeit, sich so zu bewegen wie der Wind, der sie bewegt, und sie selbst zum Wind werden lässt.

Danke, lieber Yves, dass du den »leidenschaftlichen Weg« demonstrierst und dass du deine Kerze durch alle Hochs und Tiefs des Lebens trägst, sodass wir alle lernen können, dem einen Licht zu vertrauen, das selbst durch die dunkelsten Nächte hindurch schon immer so hell leuchtete.

Kiara Windrider

Anmerkung des Autors

Kiara Windrider wurde in Indien geboren. Er ist ein Psychotherapeut, kosmischer Forscher und Autor mehrerer Bücher einschließlich *Ilahinoor: Awakening the Divine Human*; *Gaia Luminous: Emergence of the New Earth*; *Homo Luminous: Manual for the Divine Human* und *Issa: Son of the Sun* (www.kiarawindrider.net). Kiaras Bücher sind exemplarisch für seine herausragende Fähigkeit, einen enormen Umfang von Themen von tiefen spirituellen Lehren bis hin zu den letzten wissenschaftlichen Entdeckungen, die mit dieser sich verändernden Zeit, in der wir uns befinden, in Zusammenhang stehen, verständlich und redigiert zu integrieren, zusammenzufassen und zu strukturieren. Ich fühle mich geehrt und bin dankbar, dass ich ein Kapitel zu seinem *Ilahinoor*-Buch beitragen konnte und dass ich Kiara einen lieben Freund nennen darf, der mich seit vielen Jahren persönlich und beruflich durch seine Arbeit inspiriert und berührt.

Einführung



»Der Grund, weshalb Menschen es so schwierig finden, glücklich zu sein, liegt darin, dass sie die Vergangenheit immer besser sehen als sie war, die Gegenwart schlechter als sie ist, und die Zukunft weniger festgelegt, als sie es sein wird.«

Marcel Pagnol

Ich hatte oft Schwierigkeiten, die passenden Worte für meine Gefühle zu finden. In meiner Jugend entdeckte ich, dass Schreiben mir dabei hilft, freizulegen, was ich tief in mir fühle. Es spielte keine Rolle, ob ich nur für mich Tagebuch führte oder in der Schule einen Aufsatz schrieb. Wenn ich meine Tagebucheinträge oder Aufsätze einige Jahre später wieder las, half es mir immer, mehr über mich selbst zu erfahren und andere zu verstehen.

Es dauerte jedoch 20 Jahre, bis ich den Mut, das Selbstvertrauen und die Motivation fand, mit dem Publizieren meiner Texte zu beginnen. Ich fing an, Artikel zu verschiedenen Themen zu schreiben, und meine Einsichten und Erlebnisse in Blogs, Newsletter und sozialen Netzwerken zu verbreiten. Eine weitere Tür öffnete sich für mich, als ich darum gebeten wurde, als Co-Autor an zwei Büchern mitzuschreiben.

Das eine Buch *Inspired by the Passion Test* ist eine Sammlung von Texten, die beschreiben, wie es ist, leiden-

schaftlich (mit Passion) zu leben, und für das Buch *Ilahinoor – Awakening the Divine Human* meines Freundes Kia-ra Windrider habe ich einen ausführlichen Erfahrungsbericht beigetragen. Das Kapitel *Mit Ilahinoor die Welt erkunden* findest du im Buch auf Seite 182.

Nun hältst du dieses Buch in Händen. Wenn mir jemand vor fünf Jahren gesagt hätte, dass mein Name in drei Büchern sein wird und dass *Hawaiianische Wiedergeburt* in Englisch und Deutsch publiziert wird, hätte ich ihn für verrückt erklärt. Jedoch nimmt das Leben manchmal – wie du lieber Leser, liebe Leserin es höchstwahrscheinlich selbst erlebt hast – Wendungen, die uns auf völlig unerwartete Weise an Orte führen, die jenseits unserer kühnsten Träume sind.

Ich wuchs in Spiez, einem Ort am Thunersee in der Schweiz, auf, umgeben von Wäldern und Bergen. Als ich 2008 zum ersten Mal nach Hawaii kam, um meine Englischkenntnisse zu verbessern, hätte ich ein eigenes Buch auf Englisch zu schreiben als etwas bezeichnet, das jenseits meiner Fähigkeiten und völlig außerhalb meiner Möglichkeiten liegt. Während dieser Zeit besuchte ich drei Monate lang eine internationale Sprachschule in Honolulu.

Ich bin zutiefst dankbar dafür, weil ich meine Lebensreise für viele Jahre als überwiegend herausfordernd wahrnahm. Als ich jünger war, verfiel ich immer mehr in eine Krise und in eine Art Verzweiflung. Dieses Gefühl erreichte seinen Höhepunkt, als es im Jahr 2005 zu einer Reihe von Todesfällen in meiner Familie kam. Binnen acht Monaten verlor ich meinen Vater, zwei Großeltern und

beinahe auch meinen Bruder. Seitdem war mein Leben nicht mehr wie vorher.

In einem verzweifelten Versuch, mich von den unangenehmen Gefühlen des Verlusts und Schmerzes zu befreien, vertiefte ich mich zuerst vergeblich tagsüber in die Arbeit, und an den Wochenenden stürzte ich mich ins Nachtleben. Ich war zunehmend von meinem Innern und meiner Bestimmung getrennt, und ich sah, wie mein Leben in den folgenden Jahren immer chaotischer wurde. Auch wenn meine persönlichen Beziehungen und die berufliche Karriere immer herausfordernder wurden, suchte ich weiterhin, auf irgendeine Art Bedeutung zu erlangen.

Schließlich wurde ich schwer depressiv, bis ich an einen Punkt kam, an dem ich mit dem Gedanken spielte, mein Leben zu beenden. In der Weihnachtszeit 2007 fing ich an, verzweifelt um Hilfe und Führung zu beten, was ich seit vielen Jahren nicht mehr getan hatte. Meine Gebete wurden beantwortet, und nur zehn Wochen später fand ich mich durch göttliche Führung und die liebevolle Unterstützung meiner Mutter in Hawaii auf der Insel Oahu wieder.

Innerhalb von zwei Wochen nach meiner Ankunft Mitte März 2008 hatte ich mein erstes großes spirituelles Erwachen. Es geschah durch eine mystische Heilung, die mein Leben auf unglaubliche Weise umkehrte. Ich fing an, viele Selbsthilfebücher zu lesen und sie meinen Fähigkeiten und Techniken entsprechend anzuwenden, wie ich es gelernt hatte. Einige der Tools und Schritte, die ich kennengelernt hatte, brachten schnelle und fantastische Resultate, während andere neue Fragen aufwarfen.

Seit meine Partnerin Eunjung und ich 2011 zusammenkamen, haben wir weltweit Workshops mit einer Vielzahl von Themen wie Energiearbeit, Coaching und Selbstentfaltung geleitet. Auch an heiligen Stätten haben wir mit verschiedenen Gruppen gearbeitet. Es war essenziell für uns, die Inhalte unserer Lehren klar und auf eine Weise zu strukturieren, die für andere auf einfache Art nachvollziehbar zu gestalten waren. Wir erkannten auch, dass wir durch eine interaktive Präsentation und durch die Einbeziehung inspirierender persönlicher Geschichten die Vorteile für unsere Teilnehmer maximieren können.

Es ist für mich als Autor eine Herausforderung, dass ich von meinen Lesern nicht umgehend eine Rückmeldung erhalte. Weil ich im letzten Jahrzehnt mit vielen Menschen aus verschiedenen Ländern mit unterschiedlichem kulturellem Background gearbeitet habe, kann ich nur versuchen, die Gefühle, Gedanken und das Verhalten vorauszu- sehen, die auftauchen können, wenn Leser wie du mit diesem Buch arbeiten. Der einzige Weg für mich, wirklich deine Reaktion zu erfahren – ebenso wie Fragen oder erzielte Resultate, die du vielleicht weitergeben möchtest –, ist jedoch, wenn du eine Rückmeldung auf Amazon, über Facebook (www.facebook.com/hawaiianrebirth), Instagram (www.instagram.com/yvesnager/), YouTube (www.youtube.com/channel/UCQUjVQZLnKkdIoq_lwLOuLQ) oder via E-Mail (yves@hawaiianrebirth.com) hinterlässt. Ich ermutige dich dazu und freue mich über ehrliche Kommentare.

Einleitung



»Der gegenwärtige Moment ist alles, was immer ist, und in jedem neuen Moment sterben wir und werden wiedergeboren. Menschen blockieren zum Beispiel Liebe und schließen ihr Herz aus Angst, wieder verletzt zu werden. Wenn sie im gegenwärtigen Moment leben würden, gäbe es keine Angst, und sie würden im Leben mit Zuversicht und Gewissheit voranschreiten, dass neue Erfahrungen Freude bringen.« Alaric Hutchinson

Ich hörte, wie eine sanfte Stimme zu mir sagte: »Nun siehst du so schön aus, und die Farbe deiner Augen hat sich verändert.« Als ich meine Augen wieder öffnete, fühlte es sich an, als wäre ich im Paradies erwacht. Ich war in eine wunderschöne Welt wiedergeboren worden. Es fühlte sich so an, als wäre ich in einer anderen Dimension oder Wirklichkeit.

Es gab keinen Unterschied und keine Trennung mehr zwischen dem, was ich tief in mir fühlte, und dem, was ich in der Welt um mich herum wahrnahm. Ich fühlte mich eins mit der Schöpfung und dem Schöpfer. Alle Schmerzen, alle Anstrengungen, alles Leiden und alle meine Gefühle des Getrenntseins und der Unzulänglichkeit waren völlig verschwunden.

Alle meine Sinneswahrnehmungen waren so kristallklar wie niemals zuvor, und Tränen der Dankbarkeit strömten über mein Gesicht. Ich erkannte, dass die liebevolle und mitfühlende Stimme zu jemandem gehörte, der mich weniger als zwei Stunden zuvor an diesen magischen Ort geführt hatte. Dank der Hilfe von *Paul* fand ich mich innerhalb einer Lichtung im tropischen Wald oberhalb von Honolulu in Hawaii wieder.

Mit einem sanften Lächeln in seinen Augen sagte Paul: »Sieh zu, was nun geschehen wird«, und er hob seine rechte Hand und schnippte mit den Fingern.

Verblüfft sah ich nach oben und stellte fest, dass die Wolken direkt über uns verschwunden waren und sich ein Stück blauer Himmel zeigte. Die Waldlichtung, in der wir standen, war sofort mit einem riesigen Lichtstrahl erhellt. Paul schnippte nochmals mit den Fingern, und nun fanden wir uns in völliger Stille wieder.

Nur wenige Momente zuvor war der gesamte Raum mit dem melodischen Klang singender Vögel erfüllt gewesen. Ich war völlig gegenwärtig und erlebte die Kraft des Jetzt so sehr wie noch nie zuvor. Einige Momente später schnippte Paul erneut mit den Fingern, und sofort fingen die Vögel wieder an zu singen, die Öffnung im Himmel schloss sich wieder, und die Wolken kehrten zurück. Paul sagte: »Yves, nun bist du an der Reihe, es zu versuchen. Du kannst dasselbe tun.«

Obwohl ich daran zweifelte, dass ich zu einem solchen Wunder fähig sei, legte ich mein ganzes Vertrauen in meinen magischen neuen Freund und schnippte mit mei-

nen Fingern. Ich sah erneut verblüfft, wie derselbe Lichtstrahl herunterkam und die Waldlichtung erleuchtete und wie die Vögel aufhörten zu singen, bis ich wieder mit den Fingern schnippte. Ich fühlte mich wie in einem Traum. Dies war das größte Wunder, das ich jemals erlebt hatte!

Wie ist all dies möglich? Wer ist Paul? Wieso geschieht dies heute? Und wird dieser wunderbare Traum für immer so bleiben? Dies waren Fragen, die mir durch den Kopf gingen, und die ich Paul stellte, als wir zurück nach Honolulu fuhren. Paul schenkte mir ein Lächeln und sagte: »Es ist möglich wegen *Aloha Ke Akua*.«

»Paul, ich kam erst vor zwei Wochen hier an, und ich beherrsche die hawaiianische Sprache noch nicht. Kannst du mir bitte erklären, was es bedeutet?« – »Es bedeutet, Gott als höchstes Wesen zu erkennen, den göttlichen Geist in allen Dingen anzuerkennen und dankbar für seinen Segen zu sein.« Während Paul diese Worte sprach, fühlte es sich für mich an, als ob das Göttliche selbst zu mir sprechen würde.

Paul fuhr fort: »Wir waren in einem anderen Leben hier in Hawaii Brüder. Damals hast du mir geholfen, und nun bin ich da, um dir zu helfen.«

»Ich beiße mich seit 32 Jahren durch. Wieso sind wir uns nicht früher begegnet?« – »Weil du dich entschieden hast, es heute zu erleben.« – »Nun fühle ich mich wunderbar. Wird es für immer so bleiben?«

Inzwischen waren wir in der Nähe des Ozeans angelangt. Es war kurz vor Sonnenuntergang.

»Yves, schau auf den Ozean und die Wellen. Es wird genau so sein wie die Wellen – manchmal hoch und manchmal tief. Manchmal wirst du dich so wunderbar fühlen, wie du es jetzt gerade tust. Und dann wirst du dich wieder getrennt von all dem fühlen. Erinnerung dich, wenn du in einem Tief bist, immer daran, dass du ein Wassertropfen, ein Teil des Ozeans bist, und du wirst durch die Tiefen und Höhen des Lebens getragen werden.«

Du bist wie ein Wassertropfen, ein Teil des Ozeans, und du wirst durch die Tiefen und Höhen des Lebens getragen werden.

Paul musste sich beeilen, um seinen Flug zurück nach Big Island zu erwischen, unsere gemeinsame Zeit ging zu Ende.

»Paul, alles, was ich mir wünsche, ist, noch einmal zu tun, was du mir gerade geschenkt hast. Was empfiehlst du mir als nächsten Schritt?« – »Lerne und praktiziere Energie- und Heilarbeit, und du wirst anfangen, anderen zu den gleichen Erlebnissen zu verhelfen und sie mit ihnen zu teilen.« – »Wann werde ich dazu bereit sein?« – »Wann immer du dich entscheidest, bereit zu sein.«

Paul schenkte mir ein letztes Mal ein Lächeln, dann umarmte er mich lange liebevoll und fuhr weg. Ich setzte mich in der Nähe des Ozeans hin und schaute auf den wunderschönen und magischen Sonnenuntergang. Ich fühlte mehr Klarheit, Frieden und innere Ruhe als jemals zuvor, und ich versuchte, nochmals alles zu rekapitulieren, was ich gerade erlebt hatte.

Erst vier Tage vorher hatte mir Wendy, meine Gastgeberin im Manoa Valley, gesagt, dass sie einen Telefonanruf mit einer wichtigen Nachricht für mich erhalten habe. Paul sagte ihr, dass er sehr lebhaft Träume und Visionen von jemandem hatte, der in ihrem Haus wohne, und dass er sofort kommen müsse, um dieser Person zu helfen.

Die Beschreibung der Person in seinen Träumen passte zu mir. Natürlich sagte ich Ja zu seinem Angebot, mir zu helfen. Vier Tage später kam Paul an diesem magischen Nachmittag mit einem großen Auto an und brachte sogar einen Massagetisch mit. Wie brachte er es fertig, diesen Tisch im Flugzeug mitzubringen?

Während meiner Sonnenuntergangsmeditation fragte ich mich auch, ob ich Paul jemals wiedersehen würde. Ich versuchte später mehrmals, ihn wiederzufinden und zu kontaktieren, jedoch gelang es mir nicht. Nun lag es an mir, diesen Traum für immer andauern zu lassen und mich daran zu erinnern, dass ich ein Teil dieses Ozeans der Liebe bin, der mich immer umgibt.

Dieses Buch ist meine Art, die magische Nachricht von Paul mit dir zu teilen: »Du bist bereit, wenn du dich dazu entscheidest, bereit zu sein!« Ich bin bereit und hoffe, dass dieses Buch dir dabei hilft zu erkennen, dass auch du bereit bist, dich mit kraftvoller Energie zu verbinden, deine Lebensziele zu visualisieren und deine Träume zu leben!

Mit diesem Buch will ich dir, liebe Leserin, lieber Leser, eine Anleitung mit auf den Weg geben, wie du die sieben Fragen und zwölf Schritte nutzen kannst, um deine Gaben zu entdecken, deine Bestimmung zu finden und schließlich

dein Schicksal zu erfüllen. Ich hoffe, dass dieses Buch einen langfristigen und positiven Einfluss auf dein Leben hat und dass es dir hilft, alle zu inspirieren, denen du begegnest oder mit denen du bereits verbunden bist.

Wie mit jedem anderen Selbsthilfebuch musst du jedoch Zeit und Energie investieren, um dich wirklich ins Thema zu vertiefen, um die maximalen Vorteile daraus zu ziehen. Du musst dich engagieren, aktiv mitlesen und nicht nur oberflächlich die Kapitel überfliegen, sondern dir die sieben Fragen stellen und den zwölf Schritten folgen sowie vertieft mit den Tools und Übungen arbeiten.

Dieses Buch hat vier Teile: Der erste Teil behandelt sieben Fragen. Deine Antworten auf diese sieben Fragen werden dir dabei helfen, deine Träume zu leben.

Ich habe die Fragen in sieben Hauptkategorien gegliedert. Wenn du näher zu deiner Bestimmung finden und anfangen willst, ein Leben zu leben, das dein Schicksal erfüllt, sind die richtigen Fragen und deine Antworten darauf ein wichtiger Schritt. Die Sprache, die du in deinen Antworten verwendest, muss dir dabei helfen, dich auf deine Wünsche und Ziele hinzubewegen, statt dich von deiner Vision zu entfernen.

Deine Sprachmuster weisen auf deine Motivation hin. Sie zeigen, ob du dich von dem, wonach du suchst, weg- oder dich darauf zubewegst. Wenn du die Sprache der Notwendigkeit (*ich muss*), der Verneinung (*nicht*), und des Vergleichs (*besser* oder *schlechter*) nutzt, signalisiert dies, dass du dich – vermutlich unbewusst – von dem *entfernst*, wonach du suchst. Wenn du andererseits die Sprache der

Möglichkeit oder Bekräftigung (*etwas vollbringen* oder *zuversichtlich sein*) nutzt, signalisiert dies, dass du dich auf das *hinbewegst*, wonach du suchst.

Im zweiten Teil, den zwölf Schritten, werden dir viele Tipps, Strategien und Tools vorgestellt. Ich würde mich sehr freuen, wenn dir dieses Buch dabei helfen würde, dass du deine Lebenskraft genießen und deine Lebensziele visualisieren kannst und du dadurch Klarheit in deiner Bestimmung finden und der Verwirklichung deiner Träume näherkommen würdest.

Im dritten Teil des Buches findest du Erfahrungsberichte und Erzählungen, die davon handeln, wie es dazu kam, dass ich im Einklang mit meiner Bestimmung lebe. Deine Bestimmung zu leben kann in vielen verschiedenen Formen und auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen. In diesen Berichten gibt es Beispiele von Menschen und sogar von Tieren, die ihre Bestimmung leben oder gelebt haben.

Ich werde dir auch von einigen Orten erzählen, die mir geholfen haben, zu erfahren und zu verstehen, wieso ich hier bin. Diese Menschen und Tiere sind eindruckliche Beispiele dafür, wie es ist, aus dem Herzen zu leben und mit der eigenen Essenz in Verbindung zu sein; Qualitäten, von denen ich glaube, dass sie essenziell sind, um dein Schicksal zu erfüllen.

Im vierten Teil stelle ich dir zwei Übungen vor, mit denen du das Gelernte in die Praxis umsetzen und deine Ziele manifestieren kannst. Wann immer wir etwas über die Selbstentwicklung lernen oder ein Buch zum Thema Selbstmotivation lesen, erleben wir nach dem ursprüngli-

chen ersten Hoch oft Einschränkungen, wenn es darum geht, in die Praxis umzusetzen, was wir gerade gelernt haben. Es dauert mindestens 30 Tage, bis du neue Gewohnheiten kreieren kannst, die dir helfen, limitierende Glaubenssätze zu überwinden, die dich davon abhalten, deine Bestimmung zu leben und dein Schicksal zu erfüllen.

Während du *Hawaiianische Wiedergeburt* liest und mit den Fragen, Schritten und Strategien arbeitest, wird dich das manchmal sehr inspirieren. In anderen Momenten wirst du vielleicht Widerstand spüren. An manchen Tagen wirst du das Buch durchblättern und einen Abschnitt finden, der dich genau da anspricht, was dich gerade beschäftigt.

An anderen Tagen wiederum werden dich meine Worte vielleicht nicht besonders berühren. Manchmal wird dich eine Idee jedoch so sehr betreffen, dass du unbewusst in eine andere Richtung laufen möchtest. Diese Art von Widerstand zeigt dir, dass du mehr Zeit brauchst, um eine Idee zu verarbeiten, oder dass du Veränderungen in deinem Leben auf einen späteren Zeitpunkt verschieben willst.

Zu erfahren, wie du anders leben oder die Welt aus einem anderen Blickwinkel betrachten kannst, ist interessant. Echte Transformation aber verlangt Bemühung und Engagement. Ich bin oft zu etwas zurückgekehrt, das in mir ursprünglich Widerstand ausgelöst hatte, nur um herauszufinden, dass es genau die Nachricht war, die ich hören musste. Der einzige Weg herauszufinden, was für dich funktioniert, ist die direkte Erfahrung, indem du das, was du gelernt hast, in die Praxis umsetzt.

Was und wie du es lernst, liegt an dir. Die Fragen, Schritte und Strategien, die du in diesem Buch findest, haben meine Lebensqualität in vielerlei Hinsicht verbessert. Sie waren auch hilfreich für viele andere, mit denen ich sie teilte. Jeder von uns beginnt bei seinem individuellen Ausgangspunkt. Und während wir alle das gleiche Ziel haben, unseren Weg zu finden, bewegen wir uns in unterschiedliche Richtungen. Zum Glück hat dieses Buch das Potenzial, dir zu helfen, wie auch immer du es verwendest.

Auf meiner Lebensreise wurde ich mit Antworten auf Fragen beschenkt, die mich viele Jahre hindurch beschäftigten, unter anderem:

- Wieso leidet die Menschheit?
- Wie können wir anderen helfen, dieses Leiden etwas zu lindern?

Ich bin ein Yoga-Nidra- und Meditationslehrer. Gemäß dem Yoga gibt es vier Hauptgründe, wieso Leiden entsteht:

- Wir nehmen Dinge nicht so wahr, wie sie wirklich sind, und handeln aufgrund eines Missverständnisses.
- Wir bekommen nicht, was wir wollen.
- Wir wollen ein wünschenswertes Erlebnis wiederholen.
- Wir haben nicht mehr länger, was wir bisher hatten.

Nach der Lehre des Yoga Nidra ist eine getrübte Wahrnehmung (*Avidya*) der Ursprung des Leidens. Die getrübte Wahrnehmung wird als Identifikation mit dem Ich (*As-*

mita), Verlangen (*Raga*), Ablehnung (*Dvesha*) und Todesfurcht (*Abhinivesa*) ausgedrückt.

Nachdem ich alle diese Formen des Leidens selbst erlebt habe – und an einem Punkt wirklich glaubte, dass es keinen Ausweg geben würde –, möchte ich dir meinen starken Zuspruch geben. Gib deine Hoffnungen und Träume nicht auf, auch wenn es sich so anfühlt, als ob du am Ende angekommen bist. Wenn du trotz aller Herausforderungen und Hindernisse motiviert bist, in die Richtung deiner Wünsche zu gehen, geschehen Wunder, und neue Wege offenbaren sich dir. Meine Geschichte ist Beweis und Beleg dafür.

Und nun ist die Zeit gekommen zu lesen, was du bald umsetzen wirst. Wie *Pilipo*, ein weiser und charismatischer hawaiianischer Weisheitslehrer – du wirst ihm in diesem Buch noch begegnen (siehe Seite 120 ff.) – sagte:

»Etwas zu wissen und nicht danach zu handeln, ist wie gar nichts zu wissen. Weisheit offenbart sich immer, wenn wir danach handeln, woran wir glauben, dass es wahrhaftig ist.«