



Catherine Becker  
Doya Nardin

# Die Mana Heilkarten

Die Kraft hawaiianischer Weisheit

WINDPFERD

---

**Besonderer Hinweis:** Die Interpretationen und Hinweise in diesem Buch wurden sorgfältig überprüft. Für eventuelle Schäden, die durch die Anwendung der Inhalte und der damit verbundenen Ratschläge und deren Interpretation in direkter oder indirekter Weise und Folge entstehen, übernehmen weder Verlag noch Autorin eine Haftung. Ebenfalls wird darauf hingewiesen, dass die Karten und die Interpretationsvorschläge nicht zur Diagnose und Behandlung medizinischer und psychischer Erkrankungen gedacht sind. Bei einer entsprechenden Indikation appellieren Verlag und Autorin an die Eigenverantwortung der Nutzer, einen fachkundigen und entsprechend ausgebildeten Mediziner, Heilpraktiker oder Therapeuten aufzusuchen.

---

Titel der Originalausgabe: MANA CARDS – THE POWER OF HAWAIIAN WISDOM

Published by Radiance Network, Inc., Hilo, Hawai'i

Aus dem Amerikanischen übertragen von Andrea Anakalia Wintzer

Copyright der Originalausgabe

© 1998 by Catherine Kalama Becker

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

1. Auflage 2006

© 2006 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

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

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Illustrationen: Doya Nardin

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Gesamtherstellung: Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, Aitrang

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 3-89385-514-9





## 2: UNBEWUSSTES/BEWUSSTSEIN · PŌ/AO ( )\*

**Kaona: Pō (Nacht) oben:** Untersuche die tiefere Bedeutung deiner Tag- und deiner Nachträume, deiner Unfälle, deiner Versprecher und deiner Intuitionen. Die Tiefen von Pō enthalten Zufälle und göttliche Botschaften, die deine Verbindung mit der Quelle aufzeigen.

**Ao (Tag) oben:** Beobachte wiederkehrende Verhaltensweisen und Gedanken (negative und positive). Beleuchte dein Leben mit bewusster Aufmerksamkeit. Dadurch kannst du erkennen, dass du der Träumer deines Traums bist und nicht der Traum selbst.

### Gesang:

*Ho'ike na ka pō,  
puka i ke ao.*

Enthüllung der Nacht,  
Beginne den Tag

### Interpretation:

Pō und Ao symbolisieren jeweils Nacht und Tag, Aktivität und Ruhe, Schlaf und Wachheit.

---

\* Pō/Ao ist eine der fünf Karten im Deck, die eine Umkehrseite haben. Wenn du die Karte umdrehst, achte darauf, ob Pō (Nacht) oder Ao (Tag) oben liegt. Die Seite, die oben liegt, kann dir zusätzliche Einsichten schenken.

*Pō oben:* Pō ist der Ort der grenzenlosen dunklen Formlosigkeit, die Quelle der Existenz. Botschaften von Pō können sich in der Form von Träumen oder Alpträumen zeigen. Manchmal erscheinen Botschaften von Pō in (schönen und unschönen) wiederkehrenden Gedanken oder Erinnerungen. Zu anderen Zeiten können sie sich in der Art zeigen, wie du dich ausdrückst. Hast du schon Dinge gesagt, die du eigentlich nicht sagen wolltest? Bist du in letzter Zeit anfällig für Unfälle gewesen? Fühltest du dich kürzlich schlecht? Hast du keine Energie mehr? Das können Zeichen sein, die dir wie die Umkehrseite der Karte sagen, dass du deine Aufmerksamkeit auf die Weisheit richten sollst, die aus der Dunkelheit von Pō hervorkommt. Du kannst die Botschaften von Pō nicht ignorieren. Sie haben die Eigenart, einfach aufzutauchen – ob du sie wahrnehmen willst oder nicht. „*Nana i ke kumu*“, schau auf die Quelle. Die Quelle ist Pō.

Kehre zu der Quelle zurück, indem du die tiefe Dunkelheit des Unbewussten erforschst. Beginne deine Reise durch das Reich von Pō mit der Beobachtung deiner Gedanken und deiner Träume. Stelle dir selbst verschiedene Fragen und schaue hinter jede oberflächliche Antwort oder Erklärung, die du dir zu geben versuchst. Was willst du wirklich? Gibt es etwas, das du vor dir selbst verleugnest? Wie fühlst du dich wirklich in Bezug auf eine bestimmte Person oder Handlung?

Wenn du diese Fragen nicht beantworten kannst, kann es hilfreich sein, wenn du anfängst, dir deine Träume, Gedanken und Phantasien aufzuschreiben. Lege ein Notizbuch an das Bett. Bevor du abends schlafen gehst, danke deinem höheren Selbst, dass es dir hilft, dich an deine Träume zu erinnern. Auf diese Weise kannst du die Quelle, aus der deine Gefühle zu etwas oder zu jemandem entspringen, vielleicht besser verstehen. Beim Erforschen der Dunkelheit von Pō kannst du sowohl mit der Ursache deiner Probleme in Verbindung treten als auch mit deren Lösungen.



*Ao oben:* Ao ist die Zeit der Aktivität, der Individualität und des Bewusstseins. Licht kommt aus der Dunkelheit hervor. Widme den Dingen deines täglichen Lebens erhöhte Aufmerksamkeit. Wie organisierst du dein Leben? Wie sieht deine tägliche Routine aus? Welche Disziplinen praktizierst du? Siehst du die Dinge so, wie sie wirklich sind? Gibt es irgendwelche Verhaltensweisen, die dich so in Anspruch nehmen, dass du im Vollrausch durch das Leben zappelst? Wie verhinderst du, dass deine Verhaltensweisen so gewohnheitsmäßig werden, dass du mit dem Fühlen und Denken aufhörst? Gehst du eher reagierend als agierend durch dein Leben?

Hier sind einige Übungen, die du ausprobieren kannst: Das nächste Mal, wenn du den gewöhnlichen Weg von wo auch immer nach Hause gehen willst, nimm eine andere Route. Wenn du isst, höre mit dem Kauen auf und erlaube dir, die Nahrung wirklich zu schmecken. Wenn du irgendetwas tun willst, halte an, atme tief ein und beobachte. Werde dir deines Atems bewusster. Werde dir deines Körpers bewusster. Werde dir bewusst, was du gerne machen möchtest und wovon du dich gerade abgehalten hast. Bemerke, in welcher Position sich dein Körper gerade befindet. Wo sind deine Füße? Was machst du mit deinem Rückgrat? Fühle deine Haut, wie sie den Stoff deiner Kleidung berührt. Welcher Teil deines Körpers berührt die Möbel oder den Boden? Erlaube Ao, dein Leben mit dem Licht des Bewusstseins zu beleuchten.

#### Lehre:

Der hawaiianische Schöpfungsgesang *Kumulipo* erzählt, dass die Schöpfung von Ao die Folge des Windens und des Ringens in der Dunkelheit von Pō ist. Es ist die unvermeidliche Geburt des Tages und der starken Sicherheit, der mit dem Tageslicht kommt. Ao ist die Erleuchtung und die bewusste Wahrnehmung. Sie ist aus Pō geboren, aus der fruchtbaren Dunkelheit des Unbewussten. Pō ist der Ort, aus dem die Träume und die Erinnerungen des Einzelnen und die der Gemeinschaft entstammen. Es ist der Ort

des Beginnens, die Wohnung der Götter, die dunkle Welt der Geister, die ewige Nacht des Unwissens, die Quelle.

Der *Kumulipo* beschreibt Pō als die erste Evolutionsepoche des Universums. Es ist der Ort, an dem die Geister verweilen. Pō ist vor-menschlich, es ist die erdgeschichtliche Zeit vor der Entstehung des Bewusstseins. Die westliche Psychologie hat das gleiche Konzept: Pō entspricht dem unbewussten Reich der Träume. Man nimmt an, dass unterdrückte oder nicht wahrgenommene Gefühle oder Phantasien dort wohnen. Die Freudsche Psychologie tendiert dazu, die Botschaften von Pō nur als Ausdrücke unterdrückter Emotionen oder vergangener Ereignisse zu betrachten. Aber sie sind viel mehr als das. Sie ermöglichen es uns, mit unserer Quelle in Kontakt zu treten.

Es gibt viele verschiedene Wege, um Nachrichten von Pō, der versteckten Seite unserer Seele, zu erhalten. Träume sind ein gutes Beispiel. Die hawaiianische Sprache hat viele verschiedene Namen für Träume. Es gibt Namen für spontane Träume, vorsätzliche Träume, auf das Essen bezogene Träume, familienbezogene Träume, Namensträume, Visionen, Alpträume, krankheitsbezogene Träume, Halluzinationen, auf den Geist bezogene Träume, Träume als wandernder Geist, sexuelle Träume, Wunschträume, Offenbarungen und prophetische Träume. Das zeigt, welche Bedeutung die Traumwelt in der hawaiianischen Kultur besitzt.

Zwei der kraftvollsten Traumarten sind der *ho'ike na ka Pō*, „Enthüllung der Nacht“, und *moe pi'i pololei*, „ein klarer, ungewöhnlicher prophetischer Traum“. <sup>1</sup> Der *ho'ike na ka Pō* enthält gewöhnlich eine Botschaft der Ahnen. Entsprechend ist der *moe pi'i pololei* mehr eine Vision als ein Traum. Der Empfänger von *moe pi'i pololei* hat das starke Empfinden, dass er eine direkte Botschaft der 'Aumākua (Ahnen) erhält. Es ist nicht schwierig, den Unterschied zwischen Träumen dieser Art und normalen Träumen zu erkennen. <sup>2</sup>



Der Tradition folgend kann man die sich in Träumen zeigenden Botschaften von Pō auf viele verschiedene Arten und Weisen interpretieren. Hawaiianer nutzen die Botschaften von Pō, um „unmittelbare Handlungen durchzuführen, existierende Probleme zu lösen, und Ereignisse und Verhaltensweisen vorherzusagen“.<sup>3</sup> Egal, in welcher Form sie erscheinen, die Botschaften von Pō haben eine unheimliche Art, unser Wachbewusstsein zu erreichen. Pō kann sich in unserem Leben auch durch versehentliche Bemerkungen oder Kommentare („Freudsche Fehlleistungen“) zeigen. Westliche Psychologie, mit Ausnahme der Jungschen Psychologie, möchte Pō am liebsten mit dem *Kapu*, dem Verbotenen und deswegen verdeckten und unterdrückten Teil des Bewusstseins assoziieren. Wir dürfen die Dunkelheit nicht meiden, wie es viele westliche Menschen tun, weil sie immer wieder zurückkehren wird. Ihre Kraft ist stark und tief.