

## HUNA & Ho'oponopono – Teil 1

### Huna bedeutet "das innere verborgene Wissen"

Huna ist eine alte, hawaiianische esoterische Philosophie. Es ist eine geistige Haltung, die geprägt ist von freundlicher Akzeptanz. Sie ist eine praktische und undogmatische Lehre die davon Lebt, dass man sie lebt. Ich muss ein Stück Würfelzucker in den Mund stecken um ihn zu schmecken. Da nützt es mir nichts, die chemische Formel und den Vorgang des Abbaus zu kennen. Mit diesem Wissen von HUNA lernst du einen kraftvollen Weg kennen, über den jedes Problem gelöst, jedes Ziel vollendet und jeder angestrebte Bewusstseinszustand erreicht werden kann. Das Leben im **Hier** und **Jetzt** zu leben und deine Lebensenergie in der **Gegenwart** mit anderen zu teilen. Wenn du diese Energie erfährst, dann kommst du mit jener göttlichen Kraft in Einklang, die die Kahunas **Mana** nennen. In Hawaii gab es bis zur Entdeckung dieser Inselgruppe im 18. Jahrhundert keine Gefängnisse, d.h. keine Verbrecher. Das Volk lebte ganz die **Aloha-Philosophie**. Diese basiert auf **sieben kraftvollen Konzepten**, die sowohl für die Herstellung von Harmonie im persönlichen und sozialen Bereich angewendet werden als auch in Bezug auf unsere Umwelt.

Wer die Tiefe des einzigen Gesetzes "**verletze nie und helfe immer**" in seiner vollen Bedeutung versteht, der hat einen wahren Schatz, ebenso wie **Ho'oponopono** gefunden.

**Mithilfe des HUNA-Systems** ist es möglich, eigene mentale Kräfte bewusst und zielgerichtet für Gesundheit, Wohlstand, Glück und Erfolg und damit für eine individuelle Lenkung des eigenen Lebens und Schicksals einzusetzen. **HUNA** ist pragmatisch, undogmatisch und erfrischend einfach, und **Ho'oponopono** ist eine Technik im **HUNA** Wissen.

**HUNA** ist ein umfangreiches, uraltes, traditionelles System. Es vermittelt die Weisheit des "inneren geheimen Wissens", die von Beginn der Menschheitsgeschichte vorhanden war.

In **zwei Wellen** breitete sich Huna und der Schatz der Vergebung Ho'oponopono von Samoa und den Marquesas-Inseln nach Hawaii aus, etwa 1500 v. Chr.

## Die **sieben kraftvollen Konzepte von HUNA**

### 1. **IKE**- Die Welt ist das, wofür du sie hältst.

Alles, was wir erleben, stammt von unseren bewussten und unbewussten Gedanken über uns und das Leben. Das Gute wie das Negative sind Teil unserer Realität aufgrund unserer Glaubenssätze oder jener, die wir von anderen akzeptiert haben.

Denkst du, dass die Dinge dir nur zufällig geschehen?

In diesem Reich gibt es weder Zufall noch Koinzidenz - und niemand ist ein "Opfer" der Pläne und Absichten eines anderen. Alles, was dir geschieht, hast du selbst in dein Leben hineingedacht und gefühlt. Du hast es dir in Form von Ängsten oder Sorgen "was wäre, wenn" herbeiphantasiert, oder jemand hat dir gesagt, etwas wäre so und nicht anders, und du hast es als Wahrheit akzeptiert. Alles, was geschieht, geschieht als absichtsvoller Akt, bestimmt von Gedanken und Gefühl. **Alles!**

**TIPP: Sei bewusst** - *Die Welt entspricht deinen Gedanken*

*Ich bin voller Aufmerksamkeit auf meine Gedanken, Gefühle und Taten. Ich lass alles Urteilen und Vergleichen los.*

### 2. **KALA** - Es gibt keine Grenzen.

Alles ist möglich, wenn wir daran glauben. Und alle Glaubenssätze kann man verändern. Das bedeutet, dass auch alle Zustände, in denen wir uns befinden, geändert werden können, und zwar in dem Masse, in dem wir bereit sind, uns selbst zu verändern.

**Denke grenzenlos!**

Denn je grenzenloser dein Denken wird, desto grenzenloser wird auch dein Leben werden - *wo immer du weilst*

**TIPP: Sei frei** - *glaube an Grenzen und sie gehören dir*

*Ich bitte das Universum, mir meine selbst gesetzten Grenzen bewusst zu machen und sie loszulassen.*

## 3. MAKIA - Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Welche Gedanken haben wir? Wir denken jeden Tag etwa 80.000 Gedanken. Beschäftigen die sich mit dem, was wir wollen? Oder damit, was wir als unvermeidlich akzeptiert haben? Gedanken sind Energie und mit dieser Energie erschaffen wir unsere Welt, immer wieder aufs Neue. Wenn wir etwas in unserem Leben verändern wollen, dann müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf das lenken, was wir haben wollen und nicht auf das, was wir nicht haben wollen!

Der Gedanke ist letztlich Schöpfer aller Dinge, die da sind, gewesen sind oder sein werden.

Der Gedanke ist die Substanz, aus der alle Dinge geschaffen werden. Denn alles, was ist, hat seinen Ursprung im Gedanken, in seiner **Höchsten Intelligenz**.

**Tipp: Sei konzentriert - Die Energie folgt der Aufmerksamkeit**

- konzentriere dich auf das, was du willst

*Ich konzentriere mich darauf, stimmig zu leben, in jedem Augenblick!*

## 4. MANAWA - Jetzt ist der Augenblick der Macht.

Unsere Fähigkeit, Harmonie zu halten oder wiederherzustellen, hängt davon ab, wie sehr es uns gelingt, unsere Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu halten. **Hier** und **Jetzt** können wir Entscheidungen treffen. Erlebnisse der Vergangenheit haben im Jetzt nur den Wert einer Erinnerung, und die Zukunft wird beeinflusst von den Gedanken, die wir jetzt in uns tragen. So gesehen ist die Zukunft offen, denn wir können jederzeit unsere Einstellung verändern und damit auch den Ausgang künftiger Erlebnisse.

Wie wird deine Zukunft erschaffen? - Durch Gedanken.

Alle Tage, die vor dir liegen, planst du am heutigen Tag durch deine Gedanken. Denn jeder Gedanke, jede Phantasie und jede Absicht erzeugen ein Gefühl in deinem Körper, das in deiner Seele gespeichert wird. Dieses Gefühl ist dann Voraussetzung für die Ereignisse in deinem Leben, denn es wird Umstände auf dich ziehen, die genau zu dem in deiner Seele aufgezeichneten Gefühl passen und dieses wieder neu erschaffen.

Wisse, dass jedes Wort, das du sprichst, deine zukünftigen Tage erschafft, denn Worte sind nur Töne, die die Gefühle in deiner Seele ausdrücken, die wiederum aus Gedanken geboren sind.

**Tipp: Sei hier** - *jetzt ist der Augenblick der Macht*

*Ich bin so gut wie möglich im Hier und Jetzt und strecke meinen Antennen aus, um die Botschaften und die Lieferungen des Universums zu verstehen und zu erhalten.*

### 5. **ALOHA** - Lieben heisst, glücklich sein mit ...

Die Liebe ist der grösste aller Heiler. Wenn du zufrieden bist mit dir selbst, mit dem, was du erreicht hast, und mit allem anderen in deinem Leben, dann wird dir alles gelingen, bzw. du kommst mit allen Lebenslagen gut zurecht. Obwohl das einfacher gesagt als getan ist, lohnt sich jeder Schritt in diese Richtung. Jedes Stück Vergebung und Toleranz erleichtert ein Stück Schmerz und Leiden. Und jedes Lachen verleiht Stärke.

Hast du jemals darüber nachgedacht, was wohl alle Dinge in ihren einzigartigen Mustern und Formen zusammenhält?

Was ist der "kosmische Leim", der alles zusammenhält? Es ist der Gedanke, **die Liebe**. Der Gedanke hält alle Materie zusammen. **Das ist Liebe auf höchster Stufe**. Alles auf der Welt ist durch den Gedanken so geplant, und die Liebe für den Gedanken hält alles zusammen.

**Tipp: Sei glücklich** - *zähle deine Segnungen*

*Ich sage dank für alles, was ist, ich fülle mein Bewusstsein mit dem Guten und segne alles in jedem Augenblick!*

### 6. **MANA** - Alle Macht kommt von innen.

Nichts und niemand hat Macht über dich, es sei denn, du glaubst daran. Wir sind jederzeit frei, uns für oder gegen etwas zu entscheiden, auch, wenn es manchmal schwerfällt und unsere Verhaltens- und Denkmuster uns gefangen zu halten scheinen. Es gibt für alles eine Lösung, wenn wir sie finden wollen. Was wir oft scheuen, sind die **Konsequenzen** unserer **Entscheidungen**.

Wie lange brauchst du, um glücklich zu werden?

Nicht länger als es braucht, **Freude zu denken**: sofort wirst du zu strahlen beginnen.

Wie lange brauchst du, um verzweifelt zu werden?

Nicht länger als es braucht, **Verzweiflung zu denken**: schon bist du verzweifelt. Was kannst du daraus lernen?

Dass du jederzeit die **Wahmöglichkeit** hast, beides zu werden, wie du willst, und dass du deinen Ausdruck, dein Gefühl jederzeit verändern kannst, einfach, indem du dein Denken ändert.

**Tipp: Sei zuversichtlich** - *alle Macht kommt von innen*

*Ab heute kommt nur das auf mich zu, was stimmt. Und ich bin vollständig damit einverstanden. Ich bin ein erwachter Gott und ein Segen für jeden, der das Glück hat, mir zu begegnen.*

### 7. **PONO** - Wirksamkeit ist das Mass der Wahrheit

In Hawaii entspricht Wirksamkeit Harmonie. Worauf es hier also ankommt, ist, Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. Es gibt keine absolute Wahrheit. **Wahr ist, was funktioniert**. Wenn die Absicht gut ist und die gewünschte Wirkung erzielt, hat der gewählte Weg für den, der ihn geht, **seine Berechtigung**.

Suche die Antworten, die sich im Innersten deiner Seele richtig anfühlen.

Deine Seele weiss, was für dich die Wahrheit ist, und sie wird es dir durch deine **Gefühle** mitteilen.

Wenn die Wahrheit sich richtig anfühlt, frohlockt deine Seele.

**Tipp: Sei gut** - *und erwarte das Beste*

*Bei allem was ich tue, gebe ich mein Allerbestes und nur das Allerbeste manifestiert sich für mich, in vollkommener Harmonie, zum Wohl von mir, meinen Mitmenschen und dem ganzen Universum.*

*Lebe und sei glücklich.*

*Das ist das einzige, was das Leben jemals von dir verlangt hat.*