



HUNA NACHRICHTEN

Zeitschrift für Mitglieder | Huna Forschungs-Gesellschaft Zürich | www.huna-europe.ch

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Am 17. März hat sich Henrys Todestag gejährt. Während Sie dies lesen, laden wir Sie ein, einen Moment innezuhalten, an ihn zu denken und ihm eine grosse „Portion“ Liebe, Licht und Mana zu senden in die geistige Welt.

Langsam finden wir unseren Weg ohne unseren liebevollen Lehrer hier in der Huna Forschungs-Gesellschaft. In Dankbarkeit profitieren wir von seinen Kenntnissen und Erfahrungen, seinen Forschungen und dem immensen Wissen das er uns vermittelt und hinterlassen hat.

An dieser Stelle geht ein riesengrosses, herzliches Dankeschön an Fredy Brennwald und nocheinmal an Henrys Tochter Jacqueline Kohler für ihre grosszügige Unterstützung damit die Huna Forschungs-Gesellschaft weiter bestehen kann!

Das in Leinen gebundene Buch „Huna-Arbeit“ ist eingetroffen und zum Versand bereit! Es enthält alle Ausgaben der Zeitschrift, die Henry in seiner langjährigen Huna-Tätigkeit herausgegeben hatte. Bestell- und Preisangaben finden Sie auf Seite 9.

In unserer Zeit entwickelt sich alles Spirituelle rasend schnell und es gibt unendlich viele neue Themen in die wir uns einlesen und mit der Huna-Lehre vergleichen. Immer wieder sind wir erstaunt, dass die meisten sogenannten neuen Erkenntnisse, auch die wissenschaftlichen, in dieser alten Lehre enthalten sind. Die Kreise schliessen sich schlussendlich auf dem gleichen Nenner. Spannende Zeiten, in denen wir uns oft wünschen, wir könnten mit Henry über alle diese Informationen diskutieren und seine Meinungen, Einsichten und Folgerungen dazu einholen. Er ist jedoch bei allen unseren „Forschungen“ und natürlich auch bei unseren Vorträgen in der Huna-Gruppe in unseren Herzen und Gedanken mit dabei.

Wir widmen die erste Ausgabe der „Huna-Nachrichten“ auf allgemeinen Wunsch, noch einmal dem Thema Ho’oponopono. In der „Huna-Arbeit“ No. 69 berichteten wir über die „alte“ Vorgehensweise aus einem Beitrag von Otha Wingo aus dem Jahre 1980. Natürlich hat sie nach wie vor ihre Gültigkeit.

Mornah Simeona, die Ho’oponopono der westlichen Welt zugänglich machte, aktualisierte dieses alte Ritual der Vergebung und passte es der heutigen Zeit an. Im Jahre 1982 liess sie ihren Schüler Dr. Ihaleakala Hew Len daran teilhaben und gemeinsam entwickelten sie den Prozess

INHALT

Selbst-Identität durch

Ho’oponopono Eine Anleitung auf Grundlagen von Dr. Hew Len mit praktischen Beispielen *Von Jennifer Lee > Seite 2*

Ihr müsst werden wie Kinder

Ein Wochenend-Seminar mit Mabel Katz, der Autorin von „The Easiest Way“ *Von Ulrich Amacher > Seite 7*

Zum besseren Verständnis

Eine Betrachtung zu den drei Selbsten. *Von Henry Krotoschin > Seite 9*

Sie fragen – wir antworten

Können unteres und mittleres Selbst zu einem verschmelzen? **> Seite 10**

Huna-Gruppe Zürich

Daten und Adressen der monatlichen Huna-Gruppe Zürich **> Seite 12**

Wir sind umgezogen

Unsere neue Adresse ab sofort lautet:

Huna Forschungs-Gesellschaft Zürich
Grubenstrasse 27
8045 Zürich
Telefon +41 44 251 55 65 (wie bisher)
info@huna-europe.ch
www.huna-europe.ch

während ihrer zehnjährigen Zusammenarbeit weiter.

In einer Zusammenfassung aus Interviews mit Morrnah Simeona und Dr. Hew Len, sowie Joe Vitale, dem Autor von „Zero Limits“ und Mabel Katz, Seminarleiterin, Buchautorin und Schülerin von Dr. Hew Len, informieren wir Sie über die modernisierte Vorgehensweise.

Mabel Katz hielt Anfang März ein Ho'oponopono-Seminar. Ueli und ich schafften es trotz Wintereinbruch mit zwei-stündiger Verspätung nach Basel. Die kurze, sehr eisige Fahrt auf der Autobahn und der Entschluss auf die Bahn umzusteigen haben sich gelohnt. Der 2-tägige Workshop war sehr interessant und kurzweilig. Mit vielen Übungen zur Praxis und einer sehr sympathischen Seminarleiterin! Sie finden Uelis Beitrag dazu auf Seite 7.

Wir erhalten immer wieder Anfragen über Huna-Gruppen. Wo und wann finden sie statt? Wir bitten Sie herzlich, uns Ihre Daten und Treffpunkt- oder Kontaktadressen mitzuteilen, damit wir sie in den Huna-Nachrichten und auf unserer Homepage veröffentlichen können. Es gibt viele Interessenten, die sich über die Huna-Praxis informieren, austauschen und natürlich üben möchten! Auch wenn Sie eine Huna-Gruppe gründen wollen, informieren wir gerne darüber. Schreiben Sie uns an info@huna-europe.ch.

Viel Erfolg und freudige Überraschungen mit Ho'oponopono und den besten Wünschen für Sie alle.

Im Huna-Licht

Jennifer Lee und Ulrich Amacher

Mail-Adresse

Um Kosten zu sparen, möchten wir die Huna-Nachrichten per E-Mail versenden.

Bitte geben Sie uns Ihre Email-Adresse bekannt an: info@huna-europe.ch

Betreff „**Mitglied**“ und **Angabe Ihres Namens** genügt. Herzlichen Dank! Wenn Sie über keine Email-Adresse verfügen, erhalten Sie die Huna-Nachrichten wie bis anhin in gedruckter Form und per Post.

Selbst-Identität durch Ho'oponopono

Morrnah Simeona (1913 bis 1992) gründete im Laufe Ihrer Tätigkeit als Lehrerin, Seminarleiterin und Rednerin die „Foundation of I“. („Ich“ bedeutet die göttliche Macht.) Dr. Ihaleakala Hew Len ist heute deren Vorsitzender und Verwalter. Gemeinsam entwickelten sie während ihrer zehnjährigen Zusammenarbeit eine noch kürzere und einfachere Art von Ho'oponopono und zwar „Self-I-Dentity-Ho'opo-nopono“ („Selbst-Identität durch Ho'opono-pono“).

Ein Überblick zusammengestellt aus Interviews mit Morrnah Simeona, Dr. Ihaleakala Hew Len, Joe Vitale, Autor von „Zero Limits“ und Mabel Katz, Schülerin von Dr. Hew Len und Autorin von „The Easiest Way“. **Von Jennifer Lee**

(Quellen: www.hooponopono.org, YouTube und Blog Talk Radio)

Die Welt um uns herum ist eine Reflektion davon, was in unserem Innern abläuft. Wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten durch Ärger, Schmerz oder Aufregung, müssen wir unseren Blick nach innen wenden, weg von der Person oder dem Objekt im Aussen, welches unser Problem verursacht hat.

Morrnah Simeona erklärte ihr „Self-I-Dentity-Ho'oponopono“ in einem Interview folgendermassen: „Wir sind die Summe aller unserer Erfahrungen, das heisst wir sind belastet mit unserer Vergangenheit. Wenn wir uns den Stress oder die Angst, die wir in unserem Leben erfahren genau ansehen, kommen wir darauf, dass der eigentliche Auslöser dafür eine Erinnerung ist. Die Gefühle, die mit dieser Erinnerung verbunden sind, beeinträchtigen uns in diesem Moment. Unser Unterbewusstsein verbindet eine Situation oder eine Person mit etwas, das in der Vergangenheit geschehen ist. Wenn das passiert, werden Emotionen aktiviert und Stress wird produziert.“

Und weiter: „Das Hauptziel dieses Prozesses ist es, die Göttlichkeit in uns zu entdecken. Ho'oponopono ist ein tief greifendes Geschenk, das uns erlaubt, eine „Arbeitsbeziehung“ mit der Göttlichkeit zu entwickeln und zu lernen, wie wir ohne Unterlass um die Reinigung unserer Irrtümer im Denken, Sprechen, Tun oder Handeln bitten. Bei dem Prozess geht es eigentlich um Freiheit, totale Freiheit von der Vergangenheit.“

Seit dem ersten Moment unserer Entstehung zu Anbeginn der Zeit, ist jede Erinnerung aus jeder Erfahrung als Gedan-

kenform im ätherischen Bereich aufgezeichnet. Dieses unglaubliche Aufnahmegerät oder dieser Computer ist auch bekannt als unser Unterbewusstsein, Unihipili, oder der Kindesaspekt in uns. Das innere Kind ist sehr real und umfasst einen Teil unseres Selbstes. Die anderen Aspekte sind die Mutter, auch bekannt als Uhane oder als rationaler Verstand und der Vater, das Überbewusstsein oder der spirituelle Aspekt. Diese drei Wesen bilden die innere Familie, die unsere Selbst-Identität (Self-I-Identity) in einer Partnerschaft mit dem göttlichen Schöpfer ausmacht. Jedes menschliche Wesen der Schöpfung, jede Pflanze, jedes Atom und Molekül besteht aus diesen drei Selbstes und doch unterscheidet sich jede Blaupause vollständig von der anderen.

Das wichtigste Ziel des Menschen ist es, seine oder ihre wahre Identität und den richtigen Platz im Universum zu finden. Dieser Prozess macht es möglich, dass diese Erkenntnis nutzbar wird.

Der Zweck von Ho'oponopono ist:

1. **Die ständige Verbindung mit der Göttlichkeit**
2. **Die Bitte um Reinigung jeder Regung, inklusive allem was sie beinhaltet**

Nur die Göttlichkeit kann dies tun. Nur sie kann Erinnerungen oder Gedankenformen lösen oder korrigieren. Nur die Göttlichkeit weiss, was in einem Menschen abläuft, weil sie uns erschaffen hat.

Mit diesem System ist es nicht nötig zu analysieren, zu lösen, zu bewältigen oder mit Problemen zu kämpfen. Weil die Göttlichkeit uns erschaffen hat, können wir direkt zu ihr gehen und sie darum bitten, dass alles berichtigt und gereinigt wird.“

1982 wurde Dr. Hew Len einer der eifrigsten Studenten von Mornnah Simeona. Er war der erste, der dokumentierte und bestätigte Beweise über das Wunder der Heilkraft von Ho'oponopono vorlegen konnte. Mornnah heilte seine Tochter von einer äusserst schmerzhaften, blutenden Gürtelrose, die über zehn Jahre erfolglos behandelt worden war.

Als traditionell ausgebildeter Arzt entschied er sich, das von Mornnah Simeona angewandte Verfahren genauer anzuschauen. Also schrieb er sich 1982 in eines ihrer Seminare ein. Allerdings nicht ohne ein gewisses Mass an Zweifeln, da sie mit Geistern sprach und sich oft sehr seltsam anhörte! Er hielt jedoch

bis ans Ende der Schulung durch. Er war so beeindruckt, dass er dabeiblieb und von Mornnah lernte, bis sie im Jahre 1992 in die geistige Welt abberufen wurde. Er zollte ihren Lehren und Praktiken höchste Aufmerksamkeit und es gelang ihm, den Ho'oponopono-Prozess weiter zu vereinfachen und zu vervollkommen und zwar mit erstaunlichen Ergebnissen.

Heute ist er Vorsitzender und Verwalter der noch von Mornnah gegründeten „Foundation of I“. www.hooponopono.org

Von 1984 bis 1987 arbeitete er als Psychologe am Hawaii State Hospital. Dort beaufsichtigte er die Hochsicherheitsabteilung für kriminelle, geistesranke Männer. Gewalt gegeneinander und gegenüber dem Personal war an der Tagesordnung.

Drei Jahre nach Beginn seiner Tätigkeit gab es keine Hand- oder Fussfesseln mehr. Gewalt existierte praktisch nicht mehr und auch das Personal erschien wieder gerne zur Arbeit. Die Stimmung und die Ordnung in dieser Abteilung wurden dermassen verbessert, dass sie schliesslich geschlossen wurde. Die Männer waren geheilt und wurden entlassen oder in andere Abteilungen für nicht gewalttätige Patienten verlegt.

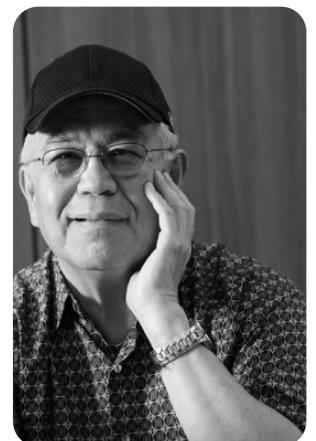
Wie konnte ein solches Wunder geschehen in dieser Klinik?

Gemäss Dr. Hew Len, führte er weder Beratung oder Therapie mit den Patienten durch, noch nahm er an Personalbesprechungen teil. Er praktizierte täglich den modernisierten Ho'oponopono-Prozess und übernahm somit 100%ige Verantwortung für alles, was er erlebte und was ihm begegnete. Dieser Prozess löste die wundersamste Verwandlung aus, in einem höchst herausfordernden Umfeld.

Wie funktionierte das?

Dr. Hew Len sagte: „Ich habe sie nicht geheilt. **Ich habe den Teil in mir geheilt, der sie erschaffen hat.**“ Dieser letzte Satz erklärt die wichtigste Grundlage von „Selbst-Identität durch Ho'oponopono“_ Wir sind 100%ig verantwortlich für alles. Alles und überall. Und das bedeutet nicht nur bei unseren persönlichen Schwierigkeiten und unseren persönlichen Erfolgen. Es heisst auch, wenn jemand irgendwo irgendetwas getan hat und wir uns darüber gewahr werden, sind wir 100%ig verantwortlich dafür. Ho'oponopono ist keine Freikarte für einen Schuldkomplex. 100%ig verantwortlich zu sein, ist nicht dasselbe Gefühl, wie sich unendlich schuldig zu fühlen für

Dr. Ihaleakala Hew Len lernte Ho'opo-nopono im Jahr 1982 von Mornnah Simeona kennen. Er entwickelte eine vereinfachte, auf die heutige Zeit angepasste Form davon. Er ist heute Vorsitzender der von Mornnah Simeona gegründeten „Foundation of I“. Er war Koautor von Büchern wie „The Secret“ und „Zero Limits“.



alles Elend. Es ist eine Erinnerung an unsere kreativen Kräfte und ein sanftes Willkommen zurück zu unserem inneren Wesen. Das ist „Null“, die innere Leere oder die Stille. Wenn wir zurück zu unserem innersten Wesen finden, wird alles mühelos erreichbar für uns und wir werden von der Inspiration der Göttlichkeit geführt. „Null“ bei Ho’oponopono ist dasselbe, das Eckhart Tolle das „Unmanifestierte“ nennt. (Lesen Sie dazu den Artikel „Who’s in Charge“ auf www.hooponopono.org, er ist auch ins Deutsche übersetzt.)

Wie erreicht man diesen Zustand, was genau muss man tun? Joe Vitale erzählt: „Nach Dr. Hew Len wird er erreicht durch einen konstanten Reinigungsprozess. Reinigen ist die eigentliche Ho’oponopono-Praxis.“

Wir reinigen uns von unserem unbewussten „Unrat“, von Programmen, die unser Leben ohne unsere bewusste Beteiligung bestimmen. Das ist scheinbar sehr einfach und besteht aus der Wiederholung der folgenden Sätze:

**Ich liebe dich.
Bitte verzeih mir.
Es tut mir leid.
Ich danke dir.**

Das Wiederholen dieser Sätze wird den Selbstumwandlungsprozess des Praktizierenden in Gang setzen. Das ist es, was Dr. Hew Len tat, um die göttlichen Umwandlungskräfte für seine Umgebung einzuladen. An wen richtet man diese Sätze? Im Wesentlichen sagt man sie einfach. Man muss nichts Besonderes fühlen, sich nichts Besonderes vorstellen oder sonst etwas tun, um diesen Prozess zu komplizieren.“

Dr. Hew Len sagt: „Tut es einfach! Der Prozess ist so einfach wie atmen. Wenn wir ein- und ausatmen, reinigen wir unseren Körper von verarbeiteter, verunreinigter Luft und reichern ihn mit frischer, sauerstoffreicher Luft, voller guter Energie an. All dies geschieht, ohne dass wir den Atmungsvorgang mit irgendeiner esoterischen oder komplizierten Praktik vermischen. Es passiert einfach und unser Körper bekommt eine konstante Zufuhr von Sauerstoff.“

Dasselbe gilt für Ho’oponopono. Wir wiederholen diese Sätze wie ein Mantra und der Reinigungsprozess geschieht. Wir können Lebenssituationen, Orte, Beziehungen und natürlich auch finanzielle Situationen reinigen.

Wenn etwas in unser Bewusstsein dringt, akzeptieren wir 100%ige Verantwortung dafür und wiederholen den Reinigungsprozess. Ohne Schuldgefühle, ohne verstandesmäßiges Betrachten der Situation, ohne Wertung, ohne Beurteilung. Wir reinigen einfach. Die Göttlichkeit tut den Rest. Mit diesen vier Sätzen laden wir die höhere Macht ein, den Reinigungsprozess einzuleiten.

Ho’oponopono-Reinigung heisst loslassen und Gott lassen.“

Joe Vitale erklärt: Ho’oponopono ist Erlaubnis erteilen. Bitte, und dir wird gegeben. Ho’oponopono heisst, liebe deine Feinde. Danke an alle meine Erinnerungen und alten Programme die hochkommen, sie geben mir die Gelegenheit

zur Reinigung. Ho’oponopono bedeutet, sich selbst zu lieben und vollständige Verantwortung für sich zu übernehmen. Alles in meinem Leben – schon weil es mein Leben ist – liegt in meiner Verantwortung. Die ganze Welt ist im wahrsten Sinne meine Schöpfung. Alles was uns begegnet, sind Erinnerungen oder Programme, die in uns gespeichert sind vom Anfang aller Zeit bis heute. (d.h. unser unteres Selbst hat sie gespeichert). Wäre es anders, würden wir die Dinge gar nicht wahrnehmen oder erkennen. Wenn uns also etwas Hässliches oder Unangenehmes begegnet, sollten wir die Daten in uns anschauen. Die Arbeit verrichtet die Göttlichkeit, unser Hohes Selbst oder wie immer wir es nennen wollen, indem es die Daten transformiert, sie in Licht verwandelt und somit löscht.

Zum Beispiel: Jemand erzählt dir von seinen Beziehungsproblemen, oder es kommen ständig Leute auf dich zu mit ihren Sorgen. Halte das Gefühl in dir und sage zu deinem Hohen Selbst: Hier ist also wieder diese Beziehungssituation.

Es tut mir leid für dieses Programm, ich weiss nicht woher es kommt und warum.

Bitte verzeih mir, weil ich darin eine Rolle spiele. Es ist in meinem Bewusstsein, also habe ich irgendeine Rolle darin. **Ich danke dir**, dass du mir zuhörst, oder dass du es entfernst oder reinigst.

Ich liebe dich.

Wenn irgendetwas auftaucht, dann ist das unsere Gelegenheit es zu reinigen. Es entspringt immer im Selbst. Etwas ist im Gange, die Daten werden abgespielt.

Dr. Hew Len sagt dazu: **„Ist dir schon aufgefallen, dass du dich immer dort befindest, wo ein Problem auftaucht?“**

Es gibt nichts im Aussen ohne dich als Beobachter! Womit wir bei der Quantenphysik wären: Wenn wir etwas beobachten, machen wir es wahr oder wirklich. Es gibt kein „da draussen“! Aus diesem Gesichtswinkel sind wir 100%ig verantwortlich dafür, was in unserem Leben geschieht. Da ist nichts richtig oder falsch, es geht nicht darum zu „etikettieren“ und zu beurteilen. Zu erkennen, dass wir 100%ig dafür verantwortlich sind, was um uns herum geschieht macht uns frei! Wir brauchen „das Aussen“ nicht um uns glücklich zu machen. Alles läuft über die Informationen im Unterbewusstsein aus dem Erinnerungsspeicher des inneren Kindes. Wenn wir also sagen, wir wollen diese Rolle nicht mehr spielen und innwendig zu reinigen beginnen, fängt das Universum an sich zu verändern.

Wir sprechen mit unserem Unterbewusstsein und sagen: „Warum bitten wir nicht um Verzeihung für diese Information, die wir gerade durchleben? Du weisst, welche Erinnerungen das sind und wir wollen diese Erinnerungen lieben.“ Jesus sagte in Matthäus 5.44 **„Liebet eure Feinde“**. Die einzigen Feinde sind die Erinnerungen die quasi wieder abgespielt werden aus unserem Erinnerungsspeicher. Also sprechen wir mit unserem inneren Kind und sagen ihm, dass es zusammen mit uns diese Erinnerungen jetzt loslassen kann. Wir sagen einfach: **„Ich liebe dich. Ich danke dir**, für die Gelegenheit loszulassen. Nur die Göttlichkeit kann die Erinnerungen löschen, nicht wir als mitt-

Morrnah Nalamaku Si-meona (1913-1992) war eine anerkannte *kahuna lapa'au* (Kräuterheilerin) in Hawai'i und lehrte eine modernisierte Version des traditionellen ho'oponopono in den USA, in Asien und Europa.



lere Selbst und auch nicht du, mein liebes unteres Selbst, also müssen wir nach Hause gehen zu Gott. Wir brauchen nicht zu wissen welche Erinnerungen es sind, die da abgespielt werden. Alles was wir zu tun brauchen, ist zu bitten! Ich weiss, dass du es weisst, weil du mein Unterbewusstsein bist und du der Ort bist, an dem alle Erinnerungen gespeichert sind. Bitte lass sie los und gib sie hinauf zu Gott!" Es ist eine „Umerziehung“ des Unteren Selbstes, damit es loslassen kann.

Das Hohe Selbst ist bereit seine Arbeit zu tun. Diese Arbeit besteht darin, dass es bereit ist, die Informationen zu löschen, aber es kann nichts tun ohne unsere Bitte und Reue. Alles andere wäre ein Eingriff in unsere Wahlmöglichkeiten und schliesslich in unseren freien Willen. Natürlich weiss es schon bevor wir bitten, was gut und richtig ist für uns.

Einige Beispiele:

„Nervende Mutter“:

Ich gebe alles auf was in mir ist, was ich als meine Mutter erlebe. **Ich liebe dich. Es tut mir leid** (für was immer es ist in mir drin, das sich als nervende Mutter manifestiert). **Bitte verzeih mir. Ich danke dir.**

Wiederhole eine Reinigung dreimal: vor, während und nach einer Situation. So, dass jeder mit Frieden im Herzen geht.

Geldprobleme:

Wenn wir wirklich freundlich und liebenswürdig zu den Menschen sind, sind sie freundlich und liebenswürdig uns gegenüber. Das trifft auf alles zu. Also müssen wir freundlich, wohlwollend und liebenswürdig zu Geld sein. Wir müssen Folgendes sagen (und das ist die Reinigung): „Was immer in mir vorgeht, Erinnerungen in denen ich missbräuchlich mit Geld umgegangen bin, mit Menschen, mit der Erde, missbräuchlich und beleidigend mit irgendwas, ich möchte es wieder gut machen.“

Mabel Katz wirft ein: „Also was immer es ist in mir drin, das sich als Geldproblem zeigt, als Probleme mit meiner Mutter, Probleme mit irgendetwas oder irgend jemandem: **Ich liebe dich!** Wir sagen also „ich liebe dich“ zu jenen Erinnerungen, derer wir uns nicht einmal bewusst sind, die einen Missbrauch unserer Quellen, wie Eltern, Erde, Geld usw. verursacht haben. Die Idee besteht darin, sich mit Geld anzufreunden. Die Reinigung hat uns geholfen. Wir „verlieben“ uns sogar ins Geld. Wenn wir es ausgeben, sagen wir: **Ich danke dir.** Ich bin dir wirklich dankbar, dass du mir die Gelegenheit gibst, das zu bezahlen. Danke, danke, danke.“

Liebenswürdig und dankbar zu sein, imstande

zu sein mit dem Geld zu sprechen, imstande zu sein sich zu entschuldigen, sind alles Wege, mit Geld zu arbeiten. Wenn wir loslassen und vertrauen, ist es erstaunlich, das Geld kommt immer! Wir sprechen mit dem Geld. Wir müssen das Geld lieben, sogar wenn wir es mit Angst ausgeben, sagen wir „danke, danke, danke“. Das Geld kommt immer. Es kommt nicht dorthin wo wir es erwarten, aber es kommt. Das Universum wartet darauf, dass wir den ersten Schritt tun, aber es wird genau dort sein, neben uns, um uns zu unterstützen und uns alles zu geben was wir brauchen.

Wenn wir zum Beispiel ein Stück Land verkaufen wollen und es nicht gelingt, sprechen wir mit dem Land und sagen „Schau, ich möchte es wieder gut machen mit dir. Es tut mir leid, du wirst die richtigen Leute finden, die dich lieben“. Wenn wir etwas lieben, wird es seinen Platz finden. Und alles kommt um ein Vielfaches zurück. Seid liebenswürdig!“

Dr. Hew Len fügt an: „Wenn wir irgendwo stecken bleiben, halten wir inne und sprechen mit unserem inneren Kind. Wir sitzen fest und es sind nur Erinnerungen, die ablaufen und ich möchte euch mitteilen, dass wir zu diesen Erinnerungen „ich liebe dich“ sagen können. Tut das, lasst euer unteres Selbst die Reinigung durchführen. Es kann sie durchführen während wir essen, während wir schlafen. **Der Schlüssel ist, dass das untere Selbst wahrscheinlich der beste Freund ist, den wir im gesamten Universum haben können!**“

Krankheit:

Unser Körper existiert nur durch die Information in unserer Seele oder dem unterbewussten Teil unseres Seins. Er ist also die Konsequenz unserer Erinnerungen. Wenn wir unseren Körper krank erleben, müssen wir auf unser inneres Kind zugehen und sagen, „was geht vor sich? Was ist es, das ich wieder gut machen kann, das ich als Schmerz erlebe?“ Wir müssen uns mit unserer Seele befreunden, nicht nur mit unserem Körper. Wir müssen mit unserer Seele sprechen. „Schau, was hier geschieht, ist irgendeine Erinnerung die abläuft, die wir wieder gut machen müssen. Die Erinnerungen wiederholen diesen Schmerz in meinem Rücken, diese konstante Erkältung“. Es sind nur Erinnerungen. Wir müssen loslassen. Wir müssen mit unserem unteren Selbst sprechen, „hilf mir loszulassen, was ich als Rückenschmerzen erfahre“.

Ich liebe euch, liebe Erinnerungen, die ihr diese Schmerzen verursacht. **Bitte verzeiht mir.** Wir müssen also auf unsere Seele zurückkommen und dazu fähig sein, den Teil in uns, der die Reinigung für uns ausführen kann, umzuschulen. Krankheit ist nur eine Erinnerung, nur

ein Gedanke. Liebet eure Feinde, also liebt diesen Schmerz. Die Idee dahinter ist, sich in alles was in uns vorgeht und was wir als Kopfschmerzen, Herzprobleme usw. erfahren zu „verlieben“. Es ist in Ordnung für uns dem Schmerz zu sagen „ich liebe dich“.

Bei Ho'oponopono geht es um Liebe. Es geht nicht um Tod, es geht darum, unsere Feinde zu lieben. Und unsere Feinde sind die Erinnerungen in uns, die körperliche oder finanzielle Probleme usw. abspielen. Wir müssen uns selbst umschulen.“

Mabel Katz fügt an: „Jedoch ohne Erwartungen! Wir meinen, die Schmerzen müssten verschwinden, aber wir wissen nicht, was richtig ist für uns! Der Schmerz ist perfekt, weil er ein Weg ist, Erinnerungen loszulassen.“ Dr. Hew Len an diejenigen unter uns, die einer helfenden Tätigkeit nachgehen: **„Wir können anderen Leuten nicht helfen. Der einzige Weg anderen zu helfen ist der, die Erinnerungen in uns freizulassen.** Wenn wir unsere Reinigung machen, lösen sich die Erinnerungen ab, sie lösen sich von unseren Verwandten, unseren Ahnen, von Mutter Erde. So umfassend ist die Göttlichkeit.

Die Idee ist also die: Wir reinigen nicht für andere, sondern für uns selbst, um die Erinnerung, die wir durch die andere Person durchleben, in uns freizusetzen. Wenn diese Erinnerung einmal in uns verschwunden ist, verschwindet sie auch bei der anderen Person und die andere Person wird gesund sein. Wir sind nicht hier, um etwas für andere Leute zu tun, wir sind hier, um unsere eigene Haut zu retten! **Während wir uns selbst retten, beeinflussen wir alles um uns herum. Was auch immer in uns gelöscht wird, wird in allen gelöscht.** Es ist ein erstaunlicher Prozess.“

Mabel Katz dazu: „Wir müssen nichts beabsichtigen oder erkennen, wie zum Beispiel ernsthaft versuchen unsere Schmerzen zu lieben. Tut es einfach ohne zu hinterfragen. Wenn wir nicht vertrauen, löschen wir es einfach, es ist nur Information in unserem Unterbewusstsein. Wir sagen zu unserem unteren Selbst: „Liebes inneres Kind, was immer los ist und jetzt sagt „ich traue dir nicht“: Ich liebe dich. Vielen Dank, dass du mir eine Chance gibst loszulassen und Gott zu lassen! Information diktiert was wir erleben. Wir müssen dieser Art von Information nicht ausgeliefert sein. Welche Gedanken auch immer in uns hochkommen, wir bedanken uns einfach, auch wenn wir keine Lust dazu haben! **Es ist wie wenn man ohne zu überlegen die Löschtaste auf der Tastatur des Computers drückt. Wir müssen die Taste nicht anlächeln oder sie mit Mitgefühl anschauen. Drückt sie einfach! Den Rest brauchen wir nicht zu verstehen, nicht zu wissen. Vertraut einfach!** Unser rationales Selbst hat keine Ahnung davon, was vor sich geht, aber es gibt andere Teile in uns, die es wissen. Das untere Selbst weiss es. Es ist die Datenbank. **Die Göttlichkeit weiss, was sie bewirken kann. Sie hat uns erschaffen und deswegen weiss sie genau was das Richtige für uns ist.** Der einzige Weg um zu erhalten, was genau richtig ist für uns, ist loszulassen. Sie wird ihren Teil tun, der darin besteht, Erinnerungen zu transformieren und zu löschen. Aber wir sind es, die die Löschtaste drücken müssen!“

Ich bin das Ich

Eröffnungsgebet für den Ho'oponopono Prozess oder als Morgengebet
(nach Morrnah Simeona)

*ICH komme aus dem Nichts in das Licht
ICH bin der Atem der das Leben speist*

*ICH bin die Leere, die hinter sämtlichem Bewusstsein steht,
das Ich, das Es, das Ganze.*

*ICH zeichne den Regenbogen über den Wassern,
in denen der Geist der Materie unaufhörlich fließt.*

*ICH bin der einströmende und der ausfließende Atem,
die unsichtbare, unberührbare Brise,
jener unerklärliche Funke der Schöpfung.*

ICH bin das ICH.

Der Friede des Ich

Schlussgebet um den Ho'oponopono Prozess abzuschliessen oder als Abendgebet
(nach Morrnah Simeona)

*Friede sei mit dir, all mein Friede,
der Friede des Ich, der Friede, der Ich bin
der Friede, für immer, für jetzt und für alle Zeit.*

*Meinen Frieden gebe ich Euch, meinen Frieden lasse Ich euch,
nicht den Frieden der Welt, sondern nur Meinen Frieden,
den Frieden des Ich.*

„Ich“ oder „Ich bin“ symbolisiert das Einssein mit der ewigen Gegenwart. Vollkommene Gegenwart ist göttlich und der Ausspruch „Ich“ oder „Ich bin“, der in allen Hochreligionen bekannt ist, symbolisiert das Einssein, die Verschmelzung mit dieser zeitlosen, ewigen Gegenwart.

Ihr müsst werden wie Kinder

Ein Seminar mit Mabel Katz

Mabel Katz hat eine Mission: uns aufzuwecken. In ihrem Seminar lassen wir das gern geschehen. Es macht Freude, ihren lebendigen Schilderungen zu folgen und gibt grosse Lust, ihre Anleitungen im eigenen Alltag auszuprobieren. Mit ihren einfachen, verständlichen Formulierungen macht sie Mut, sich auf den von ihr beschriebenen „Einfachsten Weg“ zu wagen. Von Ulrich Amacher



Mabel Katz lernte zwölf Jahre bei Dr. Hew Len die Kunst des Ho'oponopono. Bereits ihr erstes Buch „The Easiest Way“ war ein grosser Erfolg, so dass sie schon bald eine eigene Radiosendung und Fernsehshow moderierte. Mabel Katz stammt aus Argentinien und emigrierte in die USA, wo sie eine Familie gründete und über zwanzig Jahre als Buchhalterin und Steuerberaterin arbeitete. Heute ist sie eine der meistgefragten Seminarleiterinnen zum Thema Ho'oponopono. Nebst ihrer Seminartätigkeit unterstützt sie Firmen und Privatpersonen darin, durch die praktische Anwendung von Ho'oponopono effizienter und erfolgreicher zu werden.

Die Gruppe, die sich für das Wochenend-Seminar im aeon-Zentrum in Basel eingefunden hat ist überschaubar. Keine zwanzig Personen haben sich zu den zwei Seminartagen mit Mabel Katz versammelt. An anderen Orten in der Welt füllt sie jedoch auch die grossen Säle, denn Mabel Katz gehört längst zu den gefragtesten Seminarrednerinnen unserer Tage. Der von ihr propagierte „Einfachste Weg“ („The Easiest Way“) zu Ho'oponopono findet Anklang. Und mit einer hervorragenden Internetpräsenz bleibt sie auch nach Kursende mit Seminarteilnehmerinnen und Seminarteilnehmer auf der ganzen Welt verbunden.

Ho'oponopono ist die hawaiianische Technik zur Problemlösung die auf dem Prinzip der Reinigung beruht. Alles muss gereinigt werden: Beziehungen, Gedanken, Träume, Erinnerungen. Alles was uns begegnet ist lediglich eine Spiegelung unserer Erinnerungen. Es passiert nichts im aussen sondern wir projizieren alles aus unseren Erinnerungen. Unsere linke Hirnhälfte, unser Intellekt spielt dauernd vorgefertigte Programme ab. Wir meinen, es sei unser freier Wille, doch in Wahrheit sind wir Sklaven dieses andauernden Gequassels des Intellekts. Ho'oponopono verlangt unsere 100%-ige Verantwortung für alles, was uns widerfährt. Nichts geschieht, ohne dass wir einen bestimmten Anteil daran haben.

Mabel Katz beginnt ihr Seminar mit einer Einführung zu den drei Selbsten. Für Huna-Kenner bekanntes Terrain, für Neueinsteiger jedoch unerlässlich zum Verständnis. Trotz aller Sorgfalt, mit der sie das untere, mittlere und Hohe Selbst und ihre jeweiligen Funktionen erläuterte, fragte ich mich, ob ich hätte folgen können, wenn ich noch gar nie davon gehört hätte. Aber wie wir im weiteren Verlauf des Seminars sehen werden kommt es nicht so sehr auf das „Wissen“ an sondern man muss „geschehen lassen“. Doch schön der Reihe nach.

Der Ausgangspunkt einer erfolgreicher Anwendung von Ho'oponopono ist für Mabel

Katz das Erreichen des Zustandes Null (Zero). „At Zero is where the magic begins“ (Bei Null beginnt die Magie) ist einer ihrer Leitgedanken und „Wunder geschehen aus dem Unbekannten“. Doch was bedeutet dieser Zustand „Null“ oder „Zero“? Mabel bezeichnet damit den Zustand, in welchem man die Stimme des Verstandes, des Egos zum Schweigen bringt und die kleine feine innere Stimme dessen der ich wirklich bin hören kann. Je öfter es uns gelingt, uns in diesen Zustand der inneren Leere, der inspirierten Stille zu bringen desto deutlicher werden wir unsere Stimme hören können, die uns erlaubt zu dem Wesen zu werden das wir wirklich sind. Ein Wesen, das nicht durch Ego, Erwartungen und intellektuelle Konzepte geprägt ist, sondern das Wesen, als welches wir geschaffen wurden. „Ihr müsst werden wie Kinder“. Mehrmals geht Mabel darauf ein wie wichtige es ist, dass wir wieder lernen was uns als Kinder leicht fiel. Zu sagen: Danke. Entschuldigung. Es tut mir leid. Ich liebe dich. Ist uns ein Fehler passiert, sagen wir einfach Entschuldigung. Das setzt bereits einen positiven Prozess zur Wiedergutmachung in Gang.

In seinem Buch „Jetzt!“, auf das sich Mabel verschiedentlich bezieht, bezeichnet Eckhart Tolle es als Voraussetzung für ein erfülltes Leben, unseren Verstand, der dauernd spricht und alte Programme abspielt, zum Schweigen bringen zu können. Mit dem „Einfachsten Weg“ soll dieser Zustand durch ständiges und fortwährendes Reinigen erreicht werden. „Reinigt ohne Unterlass“ könnte man in Abwandlung von Jesu bekanntem Ausspruch sagen. Das ist leichter gesagt als getan, doch Mabel Katz bringt uns Werkzeuge dafür mit. „Liebet eure Feinde.“ Ein weiterer grosser Ausspruch, dem nachzuleben schier unmöglich scheint. Nach Mabel Katz sind diese Feinde in uns selber zu finden, nicht irgendwo „draussen“. Es sind unsere schlechten Gewohnheiten, Fehler, Schwächen und Krankheiten. Es mag ungewöhnlich klingen, doch wenn wir sie von ganzem Herzen lieben und anerkennen, können wir uns auch von ihnen verabschieden. Unsere Gedanken und Erinnerungen sind sehr machtvoll. Wenn alles, was uns widerfährt durch sie erschaffen wurde, dann haben wir auch die Macht, sie wieder zum

Verschwinden zu bringen.

Ganz ähnlich wie bei Huna lernen wir zahlreiche praktische Werkzeuge für den Alltag kennen. Am Anfang steht die sogenannte „HA-Atmung“ der bewusste Atmungsvorgang der sehr ähnlich unserer täglichen Mana-Aufladung nach Huna-Art funktioniert. Es ist eine äusserst effektive Form der Energieaufladung und eine schöne Abwechslung zu meiner üblichen Mana-Aufladung. Details dazu finden Sie im Kasten auf Seite 10. Besonders empfohlen wird auch die Verwendung des Blauen Sonnenwassers (Blue Solar Water), Einzelheiten dazu ebenfalls auf Seite 10. Die heilenden Farben Indigo, Smaragdgrün, Eisblau und Weiss spielen eine wichtige Rolle. Wir können bei jeder Gelegenheit, in schwierigen Situationen, bei Nervosität, vor Prüfungen oder wichtigen Sitzungen die Situation durch das Sprechen dieser Farben reinigen. Wir müssen sie uns nicht einmal optisch vorstellen. Es genügt vollkommen, wenn wir in Gedanken sprechen: Indigo, Eisblau, Weiss. Und das Göttliche reinigt. Wenn es sich um Krankheiten oder einen Krankenbesuch handelt, nehmen wir noch die Heilungsfarbe Smaragdgrün dazu oder reinigen mit ihr allein.

Alle Reinigungswerkzeuge haben zum Zweck loslassen zu können und eine höhere Autorität wirken zu lassen. Durch ihre Anwendung geben wir der Göttlichkeit die Erlaubnis einzugreifen und im für uns besten Sinne zu wirken. Erinnern wir uns: unser Hohes Selbst greift nie von sich aus ein, wir müssen es immer darum bitten. Aber wenn wir darum bitten, hilft es augenblicklich. Und wie schon erwähnt, es ist nicht nötig, dass wir wissen, warum und wieso etwas funktioniert. Wir brauchen auch keine bestimmten Gefühle oder Vorstellungen dabei zu haben. Das Wichtigste ist einfach anzuwenden und zu vertrauen.

Weitere praktische Anwendungen sind der Bleistift mit aufgesetztem Radiergummi oder das Fliegenpapier. Mit dem Bleistift können wir Probleme oder Schmerzen „ausradieren“, indem wir in Gedanken oder physisch, mit dem Radiergummi über ein Dokument fahren oder ihn an die entsprechende Körperstelle halten. Das „Fliegenpapier“ („fly paper“) ist sehr wirksam. Stellen Sie sich das klebrige Papier vor, das man an die Decke hängt um Fliegen zu fangen. Wenn heute jemand auf mich einspricht, Dinge sagt, mit denen ich nicht einverstanden bin, spreche ich in Gedanken vor mich hin „fly paper, fly paper, fly paper“. Und statt zu reagieren, zu widersprechen oder mich aufzuregen, bleibe ich entspannt und „lasse geschehen“. Am Ende sage ich vielleicht nichts oder es gelingt mir genau das zu sagen was meinem

Gegenüber in dieser Situation hilft. Es fallen mir Worte ein, an die ich – hätte ich wie üblich re-agierte – gar nie gedacht hätte.

Mabel Katz stellte noch zahlreiche weitere auf den ersten Blick unscheinbare, doch in ihrer Anwendung höchst effiziente Werkzeuge vor. Aus der grossen Auswahl kann jeder und jede diejenigen verwenden, die für ihn oder sie am besten funktionieren.

Der zweite Kurstag war vertieften Betrachtungen zur angewandten Praxis gewidmet. Mit Übungen in Zweier- und Vierergruppen versuchten wir, uns über unsere Vorstellungen zu Persönlichkeit und angestrebter Lebensform klarer zu werden. Wir wurden aufgefordert, zwei Talente und zwei Arten diese auszudrücken aufzuschreiben und die Vorstellung einer idealen Welt zu beschreiben. Daraus konnten wir unser Ziel, unsere Absicht in diesem Leben in einigen wenigen Sätzen formulieren. Auch die Anwendung des Pendels wurde geübt.

Mabel Katz vermittelt ihr Wissen auf äusserst liebenswerte Weise, mit grosser Natürlichkeit und gesunder Bodenständigkeit. Sie lebt, wovon sie erzählt, da ist nichts bloss einstudiert oder angeeignet, sondern am eigenen Körper erlebt und man glaubt ihr aufs Wort wenn sie ihre eigenen Erfahrungen schildert.

Nach Mabels Dafürhalten ist das einzige Ziel unseres Erdendaseins herauszufinden, wer wir wirklich sind. Probleme, schwierige Menschen und Situationen, die auf diesem Weg auftauchen sind für sie keine Hindernisse, sondern Gelegenheiten reinigen zu können. Uns zu reinigen von Erinnerungen aus der Vergangenheit, aus der eigenen und aus der unserer Ahnen. Verstrickungen zu lösen und uns aus ihren Fängen zu befreien. Ein Prozess, der immer und ohne Unterlass vollzogen werden muss, „moment by moment“, wie sie es ausdrückt. In jedem Moment: Danke. Ich liebe dich. Bitte vergib mir.

Darum: Lasst uns aufwachen und werden wie Kinder!

Mabel Katz „The Easiest Way“, Your Business Press, ISBN 978-0-9825910-3-1 (nur in Englisch erhältlich)

Mabels nächstes Seminar in der Schweiz findet statt am **3. April 2010** in Bossey bei Genf (Englisch/Französisch). Am **30./31. Oktober 2010** wird sie wieder in Basel zu erleben sein. Alle Seminartermine auf www.mabelkatz.com

„Unsere grösste Angst ist nicht, dass wir nicht genügen, sondern vielmehr, dass wir unermesslich stark sein könnten.“

Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit erschreckt uns.

Wir fragen uns, warum soll gerade ich so genial, grossartig, talentiert und umwerfend sein?

Aber warum eigentlich nicht? Du bist ein Kind Gottes. Wenn du dich klein machst, hilft das der Welt nicht. Es ist nicht sehr erhehend, sich so winzig zu machen, damit andere sich in deiner Umgebung wohlfühlen.

Wir sind alle dazu bestimmt, zu leuchten wie die Kinder.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, die in uns ist, sichtbar zu machen. Und sie ist nicht nur in einigen von uns, sondern in jedem. Und wenn wir unser Licht leuchten lassen, gestehen wir unbewusst damit den anderen das gleiche zu.

Wenn wir von unserer Angst befreit sind, werden andere in unserer Gegenwart automatisch auch frei.“

Nelson Mandela in seiner Antrittsrede als Präsident von Südafrika, 1994

Zum besseren Verständnis

von Henry Krotoschin

Dieser Artikel erschien in den „Huna Works No. 52“ im Jahre 1996 und wurde aus dem Englischen rückübersetzt, da das Original in Deutsch nicht mehr zu finden ist. Möglicherweise hat Henry den Artikel aber auch direkt in Englisch geschrieben, wir wissen es nicht. Sollte also sein deutscher „Originalton“ nicht ganz getroffen sein, so liegt es daran.



Henry Krotoschin (1913-2009) war Gründer und Leiter der Huna Forschungs-Gesellschaft Zürich. Er kam nach einer tiefen Lebenskrise auf den Huna-Weg. Die Bücher von Max Freedom Long haben in innert kürzester Zeit komplett verwandelt. Nach seiner Pensionierung widmete er sich voll und ganz der Erforschung und Verbreitung der Huna-Lehre. Er hielt über 700 Vorträge und Seminare. Sein Buch „Huna-Praxis, Bewusste Lenkung des Schicksals“ gilt als Standardwerk der Huna-Literatur in deutscher Sprache.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass wenn wir wirklich den Kontakt mit unserem Hohen Selbst erreichen und wenn wir wissen, wie es mit uns arbeitet und wir mit ihm, dann wissen wir es existiert und Glaube wird zu Wissen. Das ist ein grosser Erfolg. Dieses Wissen kann nur durch Erfahrung erreicht werden, durch keine andere Möglichkeit der Ausbildung oder des Verstehens. Das ist der Grund warum die Gnade Gott zu kennen, ausschliesslich nur zu dem Menschen kommt, der die Gnade eines bewussten Lebens hatte.

In meinem Leben hatte ich drei Stadien unterschiedlicher Verbindungen mit den drei Selbst. Die erste war die gewöhnliche, das untere Selbst und das mittlere Selbst sind zusammen und endlich sind sie durch die Aka-Schnur verbunden, wenn wir gelernt haben, unseren Teil zur Verbindung beizutragen, wie Max es nannte. Das ist der normale Weg den wir zu gehen versuchen und das Ziel ist die Vereinigung mit dem Hohen Selbst über die Aka-Schnur.

Da sind wir nun, Henry und George, mittleres und unteres Selbst und dort oben irgendwo (auf dieser Ebene gibt es kein oben oder unten) ist das Hohe Selbst. Mein Hohes Selbst hat ebenfalls einen Namen, es heisst Ariel. Es ist mehr oder weniger weit weg und ich bin verbunden mit ihm durch die Aka-Schnur.

Dann erfuhr ich später ein weiteres Stadium, worüber ich sehr erstaunt war. Dadurch kam ich auf die Idee, dass wir uns entwickeln können, dass der Zustand in dem wir mit dem Hohen Selbst durch die Aka-Schnur verbunden sind, nur der erste Schritt in unserer Entwicklung sein könnte.

Die zweite Art der Verbindung erhielt ich in einer sehr lebhaften Meditation. Mein George war inzwischen ein grosser, junger Mann, kein Kind mehr. Wir stehen zusammen aufrecht da, jeder legt seinen Arm auf die Schulter des Nachbarn. Also hatte ich meinen rechten Arm auf der linken Schulter meines unteren Selbstes das neben mir stand und meinen linken Arm auf der rechten Schulter meines Hohen Selbstes, das zu meiner linken stand und wir waren zusammen mit unseren Armen auf den Schultern unseres Nachbarn, so dass jeder mit dem anderen verbunden

war. Das ist etwas sehr wichtiges, es ist eine Vereinigung, die viel tiefer und viel stärker ist als die Verbindung der zwei mit dem Hohen Selbst durch die Aka-Schnur.

Das war ebenfalls nur ein Schritt. Später in einer weiteren Meditation lernte ich eine andere Verbindung kennen, welche die Höchste sein könnte (ich weiss nicht, wie mein Leben weitergehen wird). Wir drei sind Teile einer Steinkugel, ein einziger Steinball und jeder von uns ist immer noch spürbar durch die Farben in diesem Ball. In der Mineralogie gibt es einen speziellen Ausdruck dafür, wir nennen es „ein Konglomerat“ von Steinen. In der Mineralogie geschieht das entweder durch Hitze oder, wenn man den Ursprung immer noch sehen kann, durch Druck. Könnt ihr euch vorstellen was ich meine? Eine Kugel, die drei Selbst in einem, aber ihre Individualität ist immer noch sichtbar. Man kann die Einzelwesen immer noch erspüren.

Zeitschrift „Huna-Arbeit“

Sämtliche Ausgaben der HUNA-ARBEIT von Henry Krotoschin (Nr. 1 – Nr. 68) sind jetzt in Buchform erhältlich!

Limitierte Ausgabe, in schönster Buchbinderarbeit in Leinen gebunden

CHF 180.00 / EUR 125.00

Erhältlich bei der
HUNA Forschungs-Gesellschaft
Grubenstrasse 27, 8045 Zürich
Telefon +41 44 251 55 65
info@huna-europe.ch

Atmen oder „HA“

- Sitze mit geradem Rücken. Führe den Daumen und die ersten zwei Finger der linken Hand an den Fingerspitzen zusammen. In diesen Ring fasst du mit den ersten beiden Fingern der rechten Hand und dem rechten Daumen. Auch rechts berühren sich die Fingerspitzen. So bildet sich eine liegende Acht (∞). Wenn es dir angenehm ist, schliesse die Augen.

Zähle bei jedem der folgenden vier Schritte von eins bis sieben:

- Schritt 1: Atme (göttliche Energie) ein, um jede Zelle, jedes Gewebe und Blutgefäß, jeden Muskel und Knochen und jedes Atom des ganzen Körpers mit Energie anzureichern.
- Schritt 2: Halte den Atem an, um dem Körper Gelegenheit zur Ruhe zu geben und dadurch den Stoffwechsel und die Körperchemie zu verlangsamen; die Zellen zu regenerieren und vor allem um einen „Schock“ für den Organismus zu vermeiden, während der Austausch mit zwei machtvollen Kräften (Einatmen und Ausatmen) vor sich geht.
- Schritt 3: Ausatmen: Befreiung des Organismus' von Unreinheiten, Giften und Blockierungen
- Schritt 4: Halte den Atem an.

Die Schritte 1 – 4 werden als eine Runde betrachtet. Der gesamte Vorgang erfordert sieben Runden.

Blaues Solar-Wasser

- Fülle Leitungswasser in eine blaue Glasflasche und stelle diese für 15 bis 60 Minuten an die Sonne oder bei schlechtem Wetter unter eine weisse Glühbirne (keine fluoreszierenden Leuchtmittel)
- Benutze deine Inspiration, um die für dich passende Zeit zu bestimmen
- Im Falle einer weissen Flasche benötigst du eine blaue Glühbirne.
- Benutze einen nicht metallhaltigen Verschluss
- Verwendung: Zum Trinken, zum Kochen, zum Begießen von Pflanzen oder zum Heilen. Spül damit deinen Körper nach dem Baden ab. Es reinigt den ätherischen Körper; die Haut fühlt sich sanfter und reiner an.
- Ist kein Solar-Wasser vorrätig, kannst du es dir auch vorstellen.

Zweck: Solar-Wasser ist Gletscherwasser. Gletscher-Sonnen-Wasser enthält Elemente, die Pfade zu den Reichen der Engel öffnen und es dir erlauben Inspiration zu empfangen, um deinen Lebenszweck zu erfüllen.

Sie fragen – Wir antworten

Von: Stefan

Antworten an:

Datum: Tue, 05 Jan 2010 14:29:08 +0100

An: Huna Forschungs-Gesellschaft info@huna-europe.ch

Betreff: Huna Erlebnisse sowie Ausarbeitung

Liebe Jennifer,

Nun, meine Erkenntnisse sind dahin gehend, dass unser unteres Selbst sich mit unserem mittleren Selbst, vereinen bzw. verschmelzen sollte. Bei mir ist dies geschehen. Ich habe bezüglich dessen mit Henry in Todtmoos darüber gesprochen. Er teilte mir mit, dass er sich eine Verschmelzung der beiden Selbst nicht vorstellen kann. Nur die Aka-Körper können sich untereinander vermischen. Otto hingegen, zeigte sich offen für mein Erlebnis. Aufgrund dessen, studierte ich unterschiedliche Schriften namhafter Wissenschaftler, die sich offen für Spiritualität zeigen und fand schließlich in den Schriften von Bruce Lipton sowie Gregg Braden die Bestätigung. Henry richtete seine Seminare immer auf das untere Selbst aus. Für Henry war das untere Selbst entscheidend. Denke, es ist zwar entscheidend, sich mit dem unteren Selbst zu befassen, aber nicht aller letzter Schluss. In den Schriften von E. Bordeaux Szekely taucht nur eine Stelle im Band 2 (Schriften der Essener) auf Seite 75, aus dem Schulungshandbuch der Schriftrollen vom Toten Meer folgende Passage auf: **Und er gab dem Menschen zwei Geister zur Seite, mit denen er gehen sollte: Den Geist der Wahrheit und den Geist der Falschheit. Die Wahrheit ist aus der Quelle des Lichts geboren, die Falschheit aus dem Brunnen der Finsternis. Die Herrschaft über alle Kinder der Wahrheit liegt in den Händen des Lichts, damit sie im Lichte wandeln. Die Geister der Wahrheit und Falschheit liegen im Herzen des Menschen im Streit, der mit Weisheit oder Narrheit handelt. Wann immer im Menschen die Wahrheit überwiegt, wird er die Finsternis meiden. Segen über alle, die dem Gesetz folgen, die auf allen Wegen wahrhaftig sind. Möge das Gesetz sie mit allem Guten segnen, sie vom bösen fernhalten und ihre Herzen mit Einsicht in die Dinge des Lebens erleuchten und mit Wissen um die ewigen Wahrheiten ehren.**

Die Essener befassten sich viel mit der Erdenmutter und dem himmlischen Vater. Sie waren bestrebt, Eins mit Ihnen zu sein. Die Verbindung zur Erdenmutter sowie himmlischen Vater waren die Engel. Gregg Braden zitiert in seinen Schriften, dass die Engel gleich zusetzen mit der göttlichen Energie (Mana-Loa od. der heilige Geist) sind.

Gregg hat herausgefunden, dass unser Herz ein magnetisches Feld ist und die stärksten Energien erzeugt. Unser Herz produziert die Wellen (Schwingungen) die unsere Realität erschafft. Er berichtet von einem Missverhältnis zwischen unteren Selbst (Emotion) sowie mittleren Selbst (Gedanke). Man sollte diese in unserem Herzen vereinen, woraus das Gefühl entsteht. Das Gefühl ist dann die Vereinigung von unseren beiden Selbst, sprich Emotion + Gedanke = Gefühl.

Gewisse Parallelen sind auch im Johannes-Evangelium zu erkennen. Hier habe ich für mich erkannt, dass unsere Seele zwei Geistwesen (vielleicht stellen unsere beiden Selbst die Polarität im Menschen dar. Ein Gedanke der gar nicht so abwegig sein könnte. Siehe die Schriften der Essener) in sich trägt. Diese beiden sollten konform gehen und zu einem Wesen verschmelzen, dass sich dann im Herzen befindet. Dann

kommt alles was wir tun von Herzen. Große Unterstützung erfahren wir hierbei von unserem himmlischen Vater (Hohen Selbst). Sobald dies geschehen ist, steht unser Leben unter göttlicher Führung.

Auch Max F.Long schreibt auf Seite 15 im "Der Weg zum Licht": Die meisten Fehler die gemacht werden, wenn man den religiösen Weg geht, kommen von dem Mangel an Verstehen, dass man auf den unteren Ebenen eine Teilung annehmen muss und das man an den zwei unteren Stufen arbeiten muss – mit aller Kraft – so dass wir die Vereinigung perfektionieren. Erst zwischen dem unteren und mittleren Selbst und dann mit dem hohen Selbst.

Und nun zu meiner Vereinigung:

1 Tag nach meinem Geburtstag 10.05.2006. Ich wache auf und schaue auf die Uhr. Es ist 6 Uhr in der Früh.

Bin soeben im Traum beerdigt worden. Für mich wurde von Bekannten ein Loch gegraben, das ca. 30m in die Tiefe ging und einen kleinen Durchmesser hatte. Ich sah in die Tiefe des Loches und es kam mir sehr weit entfernt vor. Irgendwie freute ich mich darauf. Nach unten waren mehrere Leiter ineinander verwoben, aufgestellt. Ich sagte zu meinen Bekannten die das Loch gegraben hatten, dass es da unten bestimmt sehr kalt ist und dass ich warme Klamotten benötige. Prompt bekam ich eine warme Jacke, die aber überraschender Weise eine Frau anzog. Als die Frau und ich dann hinunter in das Loch zum Sarg stiegen, sagte ich ihr, dass ich meine Aufgabe erfüllt habe und mich freue, meine Oma Klara wieder zu sehen. Sie lachte mich mit ihren weichen Zügen im Gesicht an und ich hatte ein Gefühl wie kurz vor dem Einschlafen.

Auf einmal befand ich mich wieder auf dem Weg nach oben, da ich irgendwas vergessen hatte. Ich erblickte noch einmal die Umgebung rings um und war alleine. Dann machte ich mich wieder auf den schnellsten Weg nach unten. Beinahe wäre die Leiter umgestürzt. Unten angekommen, kam mir alles viel breiter und größer vor. Es kamen Menschen von mehreren Seiten auf mich zu. Es hatte den Anschein, als wären das Touristen. Ich hob den Deckel vom Sarg ab und es lag jene Frau drin. Ich sagte zu ihr, wir müssen jetzt tauschen. Was während dessen auffiel, oben am Sargdeckel befand sich ein laufender kleiner Motor der sehr warm war. Überhaupt war es auf einmal sehr warm da unten. Ich sah der Frau in das Gesicht, sie hatte die Augen geschlossen und war so glaube ich, tot.

Ich wachte auf.

Mein unteres Selbst war zu jener Zeit weiblich. Sie ist nicht gestorben, sondern hat sich mit mir vereinigt. Hier hat sich ein Bewusstseinsprozess vollzogen.

Bitte, glaubt mir. Ich möchte Huna nicht verändern, sondern lediglich darauf hinweisen, dass sich im Laufe der Zeit durch stetige Übungen und Aufladungen, sowie lösungsorientierte Kalla-Reinigungen beide Selbste miteinander verschmelzen. Man sollte bestrebt sein, genannte Polaritäten in uns aufzuheben. Umso intensiver entsteht unser Kontakt zu unserem Hohen Selbst.

Liebe Grüße / Im Huna-Licht, Stefan

Von: Huna Forschungs-Gesellschaft info@huna-europe.ch

An: Stefan

Datum: 6.1.2010

RE: Huna Erlebnisse sowie Ausarbeitung

Lieber Stefan

besten Dank für deine ausführliche Mail. Schade können wir nicht mündlich darüber diskutieren! Vor allem über die Polaritäten. Welches Selbst wäre dann was, deiner Meinung nach?

Dein Traum ist sehr eindrücklich. Ihn zu deuten traue ich mir nicht zu, da ich dich überhaupt nicht kenne und nicht weiss, was dich zum damaligen Zeitpunkt im tiefsten Innern beschäftigte. So auf den ersten Blick an die Oberfläche verstehe ich es eher so, dass der emotionale Teil (US) zugunsten des Willens (MS) die Augen geschlossen hat.

Wie empfindest du das was du verschmelzen oder vereinigen der beiden Selbst nennst?

Nachdem ich ein freundschaftliches Vertrauensverhältnis durch viele "Zwiegespräche" mit meinem US aufgebaut habe, empfinde ich auch eine "Vereinigung", aber eher wie siamesische Zwillinge, es sind immer noch zwei Wesen. In dieser Empfindung ist die Kommunikation zwischen den beiden telepathisch (wenn man es so nennen kann) und der Weg zum Hohen Selbst ist frei und ohne Blockaden. Das ist wahrscheinlich der Zustand der "Dreiheit" von der Henry und auch Otha Wingo oft sprachen.

Es gibt aber auch nach wie vor jene Momente in denen ich das US und das MS klar als zwei Wesen spüre. Nämlich dann, wenn sich mein "Bauchgefühl" bemerkbar macht, obwohl mein Kopf meint ganz genau zu wissen wo's lang geht. Meistens halte ich dann eine Weile inne

mit allem was ich gerade tue und versuche durch einen erneuten Dialog mit meinem US einen Konsens zu finden.

Meistens "höre" ich aber in so einem Moment einfach auf mein unteres Selbst und war bis jetzt in den seltensten Fällen schlecht beraten! Dann handle ich eindeutig mitten aus dem Herzen heraus. In diesem Moment sind Gedanken- und Gefühlswelt im Einklang.

Mittlerweile sind wir so eng verbunden, dass ich auch unterscheiden kann wenn das untere Selbst einfach "bockt" weil ihm etwas nicht passt, wo ich ihm aber dann mit liebevoller Logik erklären kann, dass es da übers Ziel hinausgeschossen ist.

Ich erfahre es eindeutig so, dass das Unterbewusstsein und das Bewusstsein nicht verschmolzen sind zu einem einzigen "Wesen". So wie beim menschlichen Hirn. Die linke und die rechte Hirnhälfte repräsentieren zwei verschiedene Seiten des Menschen, aber ein Teil kann ohne den anderen nicht existieren. Wenn man das Hirn mittels einer Computertomographie "misst", sieht man, dass das Unterbewusste immer arbeitet. Es ist der Motor, der Mikroprozessor. Es verdaut unser Essen, es filtert unser Blut durch die Nieren, es verarbeitet hunderttausend chemische Reaktionen in jeder Zelle usw. Das Ziel ist, das Unterbewusste und das Bewusste zu "vereinen" um Zugang zu grösseren Möglichkeiten zu haben, ja. Aber jeder Teil trägt auf seine ihm eigene Weise dazu bei.

Ein interessantes Thema!

Herzliche Grüsse

Jennifer

Liebe Leserinnen und Leser, was ist Ihre Meinung und/oder Erfahrung dazu? Bitte schreiben Sie uns.

HUNA-GRUPPE ZÜRICH

Irene Morf wird zusammen mit anderen Referentinnen und Referenten weiterhin durch den Abend führen:

31. März, 19.30 Uhr und 28. April, 19.30 Uhr
im Center der SPG, Zollikerstrasse 269a, 8008 Zürich

Ab Mai trifft sich die Huna-Gruppe neu an der Grubenstrasse 27, 8045 Zürich. Zum ersten Mal am 26. Mai um 19.30 Uhr. Zusätzliche Informationen und einen Anfahrtsplan werden wir den bisherigen Teilnehmer/innen rechtzeitig zuschicken. Interessent/innen senden wir die Unterlagen gerne auf Anfrage zu.

26. Mai, 19.30 Uhr	30. Juni, 19.30 Uhr
Juli fällt aus	25. August, 19.30 Uhr
29. Sept., 19.30 Uhr	27. Oktober, 19.30 Uhr
24. Nov., 19.30 Uhr	Dezember fällt aus

Unkostenbeitrag CHF 20.00 pro Abend

HFG Zürich, Grubenstrasse 27, 8045 Zürich

Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen!
Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Veranstaltungen der Schweizer Parapsychologischen Gesellschaft finden Sie auf www.spg-zh.ch

Das „Ha-Atmen“

Als der erste Haole, ohne Zweifel einer aus Captain Cooks Mannschaft, auf Hawai'i ankam und seinen Fuss auf den Strand setzte, fragte er den ersten Menschen dem er begegnete: „Wie heisst dieser Ort? Wo wohnst du?“ Der Mensch antwortete: „Hawai'i“.

Dann ging der Matrose in eine andere Gegend von Big Island und fragte den nächsten Menschen den er sah: „Wo wohnst du?“ Der zweite sagte, „Hawai'i“. Und dann ein Dritter mit der gleichen Antwort, und ein Vierter, also wurde die Insel Hawaii genannt. Was jeder der „Hawaiianer“ jedoch meinte, war:

„Ich lebe im höchsten Mana, welches auf dem Atem des Lebens reitet.“

Als der Matrose die nächste Insel besuchte, fragte er den ersten Menschen den er sah, „Wo wohnst du?“ Dieser antwortete, „Hawai'i“. Und so geschah es auf der nächsten Insel und der nächsten, - immer dieselbe Antwort: „Hawai'i“. Also nannte Captain Cook alle Inseln „Hawai'i“.

Aber Hawai'i ist nicht nur ein Ort inmitten des Pazifiks, es ist ein Ort, den wir in uns tragen, wo immer wir hingehen auf der Welt. Was die Hawaiianer dem Matrosen zur Antwort gaben war, „Ich lebe in:

„**Ha**“ heisst „Atem“ oder „Atem des Lebens“.
„**Wai**“, Wasser, Mana, Lebensquelle
„**I**“, Höchstes

Also können wir uns immer mit unserem „Hawai'i“ verbinden, der **höchsten Lebenskraft die auf dem Atem reitet**, - immer und überall.

Wir brauchen nur innezuhalten, einen tiefen Atemzug durch die Nase zu nehmen und mit dem Laut „Ha“ durch den Mund auszuatmen.

Das Ausatmen wird laut geflüstert und ist doppelt so lang wie das Einatmen.