

# HappyLifeDesign

## Dein Leben ist bunt, und Du allein bestimmst das Design!

### Huna

#### Die traditionelle Lehre der hawaiianischen Schamanen

Dies ist ein ganz tolles Werkzeug für mehr Farbe im Leben! Huna wird auch manchmal als die „Aloha-Philosophie“ bezeichnet. Für die Hawaiianischen Schamanen selbst gibt es verschiedene Bezeichnungen, unter anderem „kahuna“, „kapua“ oder auch „kalakupua“, allerdings haben sich die Bedeutungen in neuerer Zeit ziemlich vermischt.

Huna fördert in besonderem Maße die Eigenverantwortung und die Kreativität. Es gibt einige grundlegende Techniken, mit denen man toll experimentieren und erstaunliche Erfahrungen machen kann. Huna geht davon aus, daß es keine Realität gibt, sondern daß wir in einem Traum leben, den wir beliebig abändern können. Einfach Phantastisch!

Im Huna geht man davon aus, daß das, was wir als Realität ansehen, ein Traum ist, den man beliebig verändern kann. Was man dazu braucht ist vor allem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, den Glauben daran, daß eine Veränderung möglich ist und reichlich Kraft, „Mana“ genannt. Dieses Mana kann man mit verschiedenen Atem- und Visualisations-Übungen in sich selbst vermehren und so in und um sich ein Kraftfeld erschaffen. Dieses Kraftfeld besteht aus einer Energie-Substanz, „aka“ genannt, mit der man die tollsten Sachen anstellen kann. Per Visualisierung kann man z.B. Teile davon als sogenannte „Gedankenformen“ abspalten, oder man kann es ausdehnen, um an andere Orte zu gelangen usw.

Überhaupt arbeitet man im Huna überwiegend mit „inneren Werkzeugen“: mit Worten, Bildern, Gefühlen, Bewegungen. Für alles, was wir auf körperlicher Ebene machen können, gibt es eine Entsprechung im Innen: Inneres Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen, Innere Bewegung usw. „Äußere Werkzeuge“ wie z.B. Räucherwerk, Steine, Kerzen, psycho-aktive Pflanzen usw. können verwendet werden, sind aber nicht nötig! Huna geht davon aus, daß wir jede Fähigkeit in uns haben, die wir brauchen, um unseren „Traum“ glücklich zu gestalten!

Die für mich wichtigsten Vorstellungen beim Huna sind die **3 Selbst** und die **7 Prinzipien**. Mit diesen beiden Konzepten kann man eigentlich die ganze Welt erklären und, wenn man sie konsequent umsetzt, eine absolute Wunschrealität schaffen. Huna ist eine durch und durch pragmatische Form des Schamanismus. Die einzige wirkliche Regel, die es gibt, ist diese: **„Immer helfen, nie verletzen!“** Und wenn man sich an die nicht hält, ist man selbst Schuld. Da es gemäß dem 2. Huna-Prinzip keine Grenzen gibt, bin ich mit jedem anderen Menschen verbunden. Verletze ich einen anderen, verletze ich damit mich selbst. Vor allem das Untere Selbst unterscheidet da nicht: Kritisiere ich einen anderen in verletzender Weise, fühlt sich auch mein Unteres Selbst verletzt – und ich fühle mich schlecht! Die kahunas, die sich an diesen Grundsatz nicht hielten und z.B. Todesflüche aussprachen, wurden „ana-ana“ genannt und von „anständigen“ Menschen gemieden wie die Pest. Glücklicherweise waren sie sicher nicht....

## Die 3 Selbste im Huna

**KU: Das Untere Selbst** ist zuständig für die körperliche Ebene des Seins, für Gefühle, Intuition, Erinnerungen, Handeln aus dem Bauch heraus. Es wird auch als "Inneres Kind" bezeichnet und kann auch so behandelt werden: liebevoll, aber konsequent. Es hat zwei Motivationen: Weg vom Schmerz und hin zur Lust. Es sorgt dafür, daß wir Handeln können, ohne lange nachdenken zu müssen, denn es speichert Handlungsweisen als "Muster". Allerdings behält es auch gerne Muster bei, die längst überholt sind. Das führt dann z.B. dazu, daß man als Erwachsener immer noch Trotzanfälle hat wie ein Kleinkind.....

**LONO: Das Mittlere Selbst** ist zuständig für die geistige Ebene des Seins, für das Denken, den Verstand und den freien Willen. Es ist gewissermaßen das "Ego", das die Richtung vorgibt. Leider meint es oft, das einzige Selbst im Menschen zu sein, ignoriert Intuition und Spiritualität. Dabei verrennt es sich leicht in Überzeugungen und Denkweisen, die unser Leben nicht besonders glücklich machen....

**KANE: Das Höhere Selbst** ist zuständig für den Geist, die Spiritualität, die geistige Führung auf dem Lebensweg. Von ihm kommen meist die Eingebungen, die uns dazu veranlassen, die Richtung unseres Lebens zu verändern. Es führt uns auf den Rechten Weg zurück, läßt uns dabei aber unseren freien Willen, d.h. wir können die Eingebungen ruhig überhören und noch einen kleinen Umweg machen.....

Die Bezeichnung der drei Selbste soll übrigens keine Macht-Hierarchie darstellen. Im Gegenteil: Die perfekte Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele erreicht man, wenn die drei Selbste miteinander "arbeiten", sich gegenseitig unterstützen und die "Machtverhältnisse" ausgeglichen sind. **Serge Kahili King** beschreibt in seinem Buche **"Der Stadt-Schamane"** die Zusammenarbeit zwischen Mittlerem Selbst (nach King der "Verstandes-Aspekt LONO") und dem Unteren Selbst ("Herz-Aspekt KU") sehr anschaulich: "Die Management-Theorien unterscheiden vor allem drei Arten des Wirkens: autoritär, demokratisch und "laissez-faire". Diese Begriffe charakterisieren aber auch die drei Arten, wie Menschen mit ihrem eigenen KU umgehen. Um unsere Abhandlung klarer zu halten, werden wir im folgenden vom beherrschenden, kooperativen und unbeherrschten Stil sprechen. Wenn Sie beabsichtigen, quer durchs Zimmer zu gehen, folgt auf die Absicht die Wahrnehmung, dieser wiederum die Tat. Ein beherrschender Umgang mit dem KU bedeutet, daß LONO ständig das KU überwacht und korrigiert, um sicherzustellen, daß dieses nichts Verkehrtes tut. Im allgemeinen sind die Folge solcher Kontrolle steife und ungelenke Bewegungen, schlimmstenfalls verkrampft oder spastisch erscheinende Schritte ( wenn es überhaupt zu Bewegung kommt). Zum kooperativen Stil gehört, daß das LONO die Absicht behält und dem KU zutraut, daß dieses so handelt, wie es zu handeln bereits weiß. Im allgemeinen folgt daraus reibungslose, weiche Fortbewegung, bestenfalls sogar flüssige, ja anmutige Bewegung. Der unbeherrschte Stil führt gewöhnlich dazu, daß man überhaupt nie auf die andere Seite des Raumes gelangt, weil zu viele lustvolle oder zusätzlich wichtige Dinge die Aufmerksamkeit ablenken."

Ich denke, diesen Effekt kennt jeder: man will etwas besonders gut machen und schon geht es schief. Warum passiert das? Das Mittlere Selbst (LONO) meint in so einem Fall, es müßte dem Unteren Selbst (KU) in dessen Arbeit hineinreden, es kontrollieren und korrigieren. Und schon ist KU so irritiert, daß garnichts mehr klappt. Beispiel: wir wollen besonders elegant (oder auch cool) aussehen, weil wir beobachtet werden. Und was passiert? Wir stolpern über unsere eigenen Füße....

# Die 7 Huna-Prinzipien

## 1. IKE - Die Welt ist, wofür Du sie hältst

Mit unseren Überzeugungen und Glaubenssätzen gestalten wir unsere eigene Realität. Wenn wir die Welt für ein Jammertal halten, wird sie sich uns genau so zeigen. Wir können das Leben aber auch für ein Spiel halten und die Welt für einen aufregenden Abenteuer-Spielplatz. Und dann werden wir genau das erleben. Dazwischen gibt es genausoviele Abstufungen wie Menschen auf der Welt leben....

## 2. KALA - Es gibt keine Grenzen

Alles ist mit allem verbunden. Grenzen entstehen nur durch unseren Glauben an Grenzen. Manchmal können Grenzen ganz hilfreich sein, aber wir sollten uns immer bewußt sein, daß wir selbst diese Grenzen errichtet haben und sie auch selbst überwinden können.

## 3. MAKIA - Energie folgt der Aufmerksamkeit

Alles ist immer da. Das, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, wird zu meiner Realität. Richte ich meine Aufmerksamkeit auf Angst, werde ich mehr Angst erleben, richte ich sie auf Liebe, werde ich mehr Liebe erleben.

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

Die Vergangenheit ist vorbei. Die Zukunft ist noch nicht da. Das einzige, was ich beeinflussen kann, ist die Gegenwart. Das Jetzt habe ich mit den vergangenen Gefühlen und Gedanken gestaltet. Das, was ich in diesem Moment denke und fühle, gestaltet meine Zukunft. Ich habe in diesem Augenblick die Macht, meine Gedanken und Gefühle auf das Positive zu richten, um mir eine positive Zukunft zu gestalten.

## 5. ALOHA - Lieben heißt, glücklich zu sein mit.....

Die Liebe ist das positivste aller Gefühle. Lieben heißt, das anzuerkennen, was gerade ist. Erkenne ich an, daß alles was ich jetzt erlebe aus meinen eigenen Gedanken und Gefühlen entstanden ist und mir nicht irgendwie von außen aufgezwungen wurde, kann ich mich entscheiden, mein gegenwärtiges Leben zu lieben. Ich kann in diesem Moment glücklich sein. Und was gestalte ich mir damit? Eine glückliche Zukunft!

## 6. MANA - Alle Macht kommt von innen

Ich allein bin verantwortlich für meine eigene Realität. Ich allein habe die Macht, glücklich oder unglücklich zu sein. Und ich habe alles in mir, was ich brauche, um glücklich zu sein. Jedes Gefühl ist bereits in mir, ich habe die Macht zu entscheiden, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte.

## 7. PONO - Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit

Es gibt soviele Wege zum Glück wie es Menschen gibt. Jeder hat die Möglichkeit, seinen individuellen Weg zu wählen oder in die Fußstapfen anderer Menschen zu treten. Solange man keinen anderen Menschen körperlich, geistig oder seelisch verletzt, ist jeder Weg richtig, der zum Glück führt. Auch wenn es ein Umweg ist....

*Und nun ein Hinweis in eigener Sache: Wenn Du diesen Text an Freunde und Bekannte weitergeben möchtest, dann freut mich das sehr. Denn das bedeutet, daß er dir wohl gefallen oder sogar geholfen hat. Du kannst ihn kopieren, sooft Du möchtest! Aber bitte: Kopiere auch meine Kontakt-Adresse so mit, daß sie noch gut lesbar ist, damit jeder weiß, wer diesen Text „verbrochen“ hat! ;-)*

## Huna-Übung „Kraftfeld“

Die erste Huna-Übung, die ich Euch vorstellen möchte, hat etwas mit dem Kraftfeld um Euch herum zu tun. Die Übung ist sehr flexibel einsetzbar und kann beliebig abgewandelt werden. Wie Ihr Euer Kraftfeld wahrnehmt, ist für diese Übung eigentlich egal. Ihr könnt es Euch als Lichtwolke vorstellen, als Wärme spüren, einfach als Energie wahrnehmen usw. Jeder hat da eine andere Vorstellung und auch einen anderen Zugang zu seiner Intuition.

**piko-piko** Im Huna gibt es eine spezielle Atemübung. Sie heißt „piko-piko“, was soviel bedeutet wie „von Zentrum zu Zentrum“ zu atmen. Die Übung ist sehr einfach: Man konzentriert seine Wahrnehmung beim Einatmen auf den Scheitelpunkt und beim Ausatmen auf den Bauchnabel. Beides sind Energiezentren. Es ist nicht nötig, sich vorzustellen, durch den Scheitel ein- und durch den Nabel auszuatmen. Allerdings: wenn diese Vorstellung für Dich hilfreich ist, dann kannst Du es so machen!

**Kraftfeld kennenlernen und stärken:** Setze oder lege Dich bequem hin, schließe die Augen und entspanne Dich. Stelle dir nun das Kraftfeld um Dich herum vor. Versuche, das Kraftfeld mit all Deinen inneren Sinnen wahrzunehmen. Wie sieht es aus? Wie groß ist es? Wie fühlt es sich an? Kannst Du es hören? Hat es eine Farbe, einen Geschmack, einen Geruch? Fange nach einer Weile an, einige Atemzüge lang piko-piko zu machen. Stelle dir dabei vor, wie Dein Kraftfeld mit jedem Einatmen größer, dichter und stärker wird. Es wird so mit Energie, Mana, aufgeladen. Diese Übung kann man beliebig ausdehnen, wenn man sich dabei wohlfühlt. Sie wird aber vor allem als Einstieg vor anderen Übungen und Ritualen gemacht.

**Arbeiten mit dem Kraftfeld:** Wenn Du dein Kraftfeld mit reichlich Mana aufgeladen hast, kannst Du sehr kreativ damit arbeiten. Es besteht aus der sogenannten aka-Substanz, die sehr flexibel formbar und beliebig teilbar ist. Du kannst aus Deinem Kraftfeld z.B. eine Kugel oder eine Pyramide formen, um Dich zu heilen oder zu schützen. Du kannst es nach oben zum Himmel ausdehnen, um von dort Inspiration zu erhalten. Du kannst daraus einen Strahl formen, um eine andere Person damit zu erreichen. Dieser Strahl kann sowohl zum Senden (z.B. von Liebe oder Heilung), als auch zum Empfangen verwendet werden, wenn Du über eine Person oder auch einen Ort etwas wissen möchtest. Du kannst das Kraftfeld auch verschiedenfarbig einfärben, je nachdem, was Du erreichen möchtest. Du kannst z.B. zu einer Person, mit der Du gerade Streit hast, einen regenbogenfarbigen oder rosa-roten Strahl schicken. Du kannst Dir an sehr heißen Tagen Dein Kraftfeld erfrischend blau vorstellen oder umgekehrt: wenn Du frierst, wärmst Du es mit rot auf. Es ist auch möglich, Teile des Kraftfeldes abzuspalten. So kannst Du z.B. eine kleine Kugel abspalten, sie orange einfärben und eine kranke Zimmerpflanze damit einhüllen.

Der Kreativität sind wirklich keine Grenzen gesetzt! Die besten Ergebnisse erzielt man übrigens (wie eigentlich bei allen Tätigkeiten), wenn man mit einem liebevollen Grundgefühl arbeitet. :-)

Ach ja; eines ist meiner Meinung nach sehr wichtig: Achte den freien Willen anderer Personen! Einen liebevollen Strahl zu schicken, halte ich persönlich nicht für einen Eingriff in die persönliche Freiheit. Bevor ich jedoch einen anderen Menschen in einen Teil meines Kraftfeldes einhülle, um ihn zu heilen, spreche ich das mit ihm/ihr ab. Wie z.B. beim Fernreiki auch!

## Huna-Übung: „Garten“

Auch die folgende Übung ist sehr flexibel einsetzbar. Es ist sinnvoll, diese Übung häufiger zu machen. Je öfter man sie macht, desto vielfältiger und intensiver kann man damit arbeiten und Probleme immer gezielter auflösen. Zum Einstieg in die Übung kannst Du wieder ein wenig piko-piko machen, um in Deine eigene Mitte zu kommen. Schließe die Augen und stelle Dir folgendes vor (schmücke dabei ruhig alles noch ein wenig mehr aus, um möglichst alle Sinne anzusprechen: Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen!):

Du stehst von Deinem Platz auf und verläßt Dein Haus. Du trittst aus deiner Haustür heraus und befindest Dich am Rande eines Waldes. Du siehst einen Weg und folgst ihm. Spüre den Untergrund, nehme die Bäume und Pflanzen um dich herum wahr. Höre den Gesang der Vögel, das Rauschen der Blätter im Wind.....

Du kommst an ein Tor. Es ist der Eingang zu Deinem Inneren Garten. Öffne es und nimm diesen Vorgang des Öffnens bewußt mit allen Sinnen wahr: Welche Farbe hat das Tor? Wie fühlt sich der Griff an? Kannst Du etwas hören, riechen, schmecken? Gehe dann durch das Tor hindurch und nimm deinen Garten bewußt wahr. Nutze auch hier wieder möglichst alle Inneren Sinne. Du kannst nun in Deinem Inneren Garten arbeiten, ihn gestalten wie Du willst. Du kannst hier Deinem Inneren Kind begegnen oder Deinem Höheren Selbst, aber auch Elfen, Engeln und anderen Geistwesen. Du kannst den Inneren Garten aber auch einfach dazu nutzen, Kraft für den Alltag zu tanken.

Wenn du Deinen Inneren Garten verlassen möchtest, dann verabschiede Dich und gehe den gleichen Weg wieder zurück, den Du gekommen bist. Nimm wieder mit allen Sinnen wahr! Wenn du innerlich wieder auf Deinem Platz angekommen bist, atme mehrmals tief durch und öffne die Augen.

**Hintergrund:** Der Innere Garten Steht symbolisch für Dein Leben. Alles, was du in diesem Garten siehst und fühlst, hat einen Bezug zu Deiner Realität. Du kannst also Deinen Garten erkunden und dabei einiges über Dein Leben erfahren. Du kannst aber auch Deinen Garten bewußt gestalten und gestaltest damit auch Dein Leben. Denn alles, was Du in Deinem Inneren Garten tust, hat eine Auswirkung auf dein Leben! Du kannst Dir vor der Übung ein Problem vornehmen, das Du bearbeiten möchtest. wenn Du dann in deinem Inneren Garten angekommen bist, kannst Du Dich von einem Helfer oder auch von Deinem Inneren Kind an den Platz führen lassen, der symbolisch für dein Problem steht. Und dann kannst du diesen Platz verändern, umgestalten, verschönern usw. In der Realität wird sich dadurch auch Dein Problem verändern oder sogar auflösen.

Du kannst Dir vornehmen, eine bestimmte Person zu treffen, mit der Du etwas zu klären hast. Du kannst darum bitten, etwas über Deine Lebensaufgabe zu erfahren. Du kannst Dir vor der Übung also ganz konkret vornehmen, was du „erledigen“ möchtest, aber aus eigener Erfahrung kann ich Dir sagen, daß es manchmal ganz anders kommt und es „dort“ viele Überraschende Erfahrungen zu machen gibt, bis hin zu Botschaften von längst verstorbenen Personen, die Dein ganzes Leben verändern können!!!

**Stephanie Claßen – Hauptstraße 4 – 77836 Rheinmünster**  
**Tel. 0170 / 830 46 63 – e-Mail HappyLifeDesign@web.de**  
**Internet: [www.dein-leben-ist-bunt.de](http://www.dein-leben-ist-bunt.de)**