

Ulrich Emil Duprée

# Das Geheimnis der Fülle

Erlange spielerisch materiellen und  
spirituellen Reichtum



Ulrich Emil Duprée

# Das Geheimnis der Fülle

Erlange spielerisch materiellen  
und spirituellen Reichtum

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe: 978-3-8434-1537-8

ISBN E-Book: 978-3-8434-6514-4

Ulrich Emil Duprée:  
Das Geheimnis der Fülle  
Erlange spielerisch materiellen  
und spirituellen Reichtum  
© 2017, 2023 Schirner Verlag,  
Darmstadt

Umschlag: Anna Katharina Berg, Schirner,  
unter Verwendung von #595754945  
(© Sergey Nivens) und #1673566174  
(© Frings Clement), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
Layout: Anna Katharina Berg, Schirner  
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

Neu gestaltete Neuausgabe 2023 – 1. Auflage Mai 2023

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

Ein Geheimnis .....	7
Von der Blüte und vom Erwachen.....	7
Von der großen Mutter und der Fülle .....	9
Von der Fülle des eigenen Lebens.....	12
Holopono und das Gesetz der Fülle.....	17
Ein Gesetz namens <i>Piha Pono Wai Wai</i> .....	17
Die Fülle übersehen oder wie der Fluss versiegt.....	19
Das Programmieren auf Erfolg .....	21
Was <i>Holopono</i> blockiert: nicht annehmen können.....	25
Was die Fülle aktiviert: gönnen .....	28
Die wichtigste Anweisung in diesem Buch.....	31
Jeder erschafft seine eigene Welt .....	33
<i>Ike</i> – Die Welt ist subjektiv .....	33
Die Wahrnehmung der eigenen Möglichkeiten.....	36
Die Hauptrolle im Film deines Lebens .....	37
Die Fülle der anderen Meinung.....	39
Wie du Kritik überwindest.....	40
Reichtum durch Verstehen.....	41
Wie du alles in deiner Welt vermehrst.....	45
<i>Makia</i> – Die Energie folgt deiner Aufmerksamkeit.....	45
Schenke deinen Stärken Aufmerksamkeit .....	48
20001 Möglichkeiten, die Fülle zu stärken .....	50
Fülle und die Kunst, zu leben .....	52
Die Fülle erkennen und annehmen .....	54

Du setzt dir deine Grenzen .....	57
<i>Kala</i> – Es gibt keine Grenzen .....	57
Die Freiheit der Wünsche .....	59
Was willst du tun? .....	61
Die Ja-aber-Grenzen .....	62
Möglichkeiten befreien .....	63
Die Grenzen des Stammes hinter sich lassen .....	65
Loslassen, was unfrei macht .....	67
Das Licht wiederherstellen und Vergebung gewähren .....	70
Der Segen des Augenblicks .....	75
<i>Manawa</i> – Der Moment der Kraft ist jetzt .....	75
Was ist ein Moment, was ist Kraft, und was ist das Jetzt? .....	75
Die Kraft, sich jetzt neu zu entscheiden .....	77
Das Hier und das Jetzt .....	79
Von der Fülle der Zeit .....	80
Klingt vernünftig, und deshalb mache ich das ... äh, später .....	83
Deine Stärke kommt aus dem Herzen .....	87
<i>Mana</i> – Alle Kraft kommt von innen .....	87
Du wirst zu dem, was du denkst .....	89
Der Segen der Eltern .....	93
Du bist mit allem verbunden, was du brauchst .....	101
<i>Aloha</i> – Liebe, was ist .....	101
Liebe das, was du tust .....	102
Annehmen, um zu geben .....	105
Annehmen, um zu überwinden .....	107
Die Essenz der Urquelle teilen .....	108
Fülle, Heilung und Vollständigkeit beginnen mit deiner Eigenliebe .....	110
Sei mutig, und liebe dein Licht .....	112

Was funktioniert, ist richtig .....	115
<i>Pono</i> – Die Wirksamkeit ist das Maß deiner Kraft.....	115
Nicht nur <i>Pono</i> , sondern <i>Pono Pono</i> – Win-win statt bloß Win.....	115
Flexibel sein .....	119
Fülle offenbart sich in Anpassungsfähigkeit und Einzigartigkeit ....	122
Sich selbst und anderen gegenüber barmherzig sein.....	124
Wirksamkeit ist das Maß deiner Kraft.....	126
Mit der Fülle in Harmonie .....	129
Über den Autor.....	133
Bildnachweis .....	136





Von der Insel des ewigen Frühlings  
in Dankbarkeit an das Leben



# Ein Geheimnis

## Von der Blüte und vom Erwachen

*Huna* (haw., »das Geheimnis«) ist der westliche Begriff für das alte hawaiianische System einer rein positiven Lebensgestaltung. Es sind die Lehren jener Heilerinnen und Heiler, der *Kahunas*, die Berichten zufolge früher so mächtig waren, dass sie das Wetter verändern konnten und Knochenbrüche innerhalb weniger Stunden zu heilen vermochten. Doch vor gut einhundert Jahren waren diese Eingeweihten weitgehend verschwunden. Was war geschehen? Mit der Ankunft der Weißen hatten sie sich zurückgezogen, und da die Besatzer die Ausübung der kraftvollen Rituale, den heiligen *Hula*-Tanz und sogar den Gebrauch der Sprache unter Strafe stellten, ging immer mehr dieser reichen Kultur verloren.\*

Das Ziel von *Huna* sind die körperliche und die psychische Gesundheit, die spirituelle und die materielle Fülle, das Ziel sind der Frieden und ein Leben im Einklang mit allem Sein. Der Mensch wird weder als von der Welt getrennt noch als elitäre Krone dieser Schöpfung gesehen, sondern als ein Teil der Urquelle. Als solcher besitzt er eine enorme Mitschöpferkraft und ist mit der Aufgabe und der Verantwortung betraut, die Natur und das Leben zu bewahren, statt sie auszubeuten. Er sucht, sich selbst zu vervollkommen und zu heilen, seine Beziehungen zu anderen Menschen, zu den Tieren und Pflanzen, zur Erde, dem Wasser, der Luft und zur Urquelle zu vertiefen. Die Maxime von *Huna* lautet schlicht: Verletze nie – *Aloha*.

---

\* Für alle Interessierten empfehle ich die Bücher *Huna-Einführung* und *Das Huna-Kompodium* von Dr. Diethard Stelzl, Schirner, Darmstadt 2010/2015.



Für die Fachleute des *Huna* ist das Leben Fülle, das heißt konkret Gesundheit, eine blühende und duftende Natur, Früchte, reiche Meere, mächtige Vulkane, tiefe Wälder, gute Freundinnen und Freunde, lachende Kinder – kurzum: spiritueller und materieller Reichtum, wohin du blickst. Das, was ist, ist Fülle, und genauso, wie die Gedanken in deinem Gehirn nicht weniger werden, wenn du etwas denkst, so nimmt dieser Reichtum nicht ab, wenn du ihn teilst oder daran teilhast, sondern er wächst und wächst. Erst wenn du versucht, etwas von der Fülle egoistisch nur für dich zu beanspruchen, wenn du gierig und geizig bist, neidisch und eifersüchtig, oder auch, wenn du ängstlich bist oder zweifelt, dann wird die Fülle weniger, sie verschließt sich – und du verlierst.

Hatte jemand seine Verbindung zur Fülle verloren, suchten die Weisen auf Hawaii folglich die Gründe in den Ursachen, also im Denken und im Verhalten – im Geistigen und in der Psyche – und nicht in den Wirkungen, also den Umständen. Weil sich ein Mensch nun einmal mit seinen destruktiven Überzeugungen und seinem Fehlverhalten dem Leben gegenüber selbst im Wege stehen kann, entwickelten die *Kahunas* verschiedene Reinigungstechniken wie zum Beispiel das berühmte *Ho'oponopono*, um alle Selbstsabotageprogramme zu löschen. Die Methode, mit der man nach solch einer Reinigung wieder in die Fülle gelangt bzw. das Gesetz der Fülle reaktiviert, nennen wir *Holopono* – das System des mühelosen Erlangens von spirituellem und materiellem Reichtum. In diesem Buch erkläre ich dir dieses universelle Prinzip sowie die sieben grundlegenden Lebensweisheiten von *Huna*. So kannst du sofort praktisch werden und die Fülle in jeden Bereich deines Lebens und immer zum Wohle des Ganzen einladen.

Alles fließt, und so verteilt sich das Leben selbst  
großzügig in alle Richtungen.

# Holopono und das Gesetz der Fülle

## Ein Gesetz namens *Piha Pono Wai Wai*

Im *Huna* arbeiten wir mit verschiedenen universellen Prinzipien, die du in den folgenden Kapiteln näher kennenlernst, und ein ganz besonderes geistiges Gesetz ist dasjenige der Fülle, *Piha Pono Wai Wai*.

Es gibt im Kosmos kein Gesetz namens Mangel. Dieses Universum, all die Galaxien, die kosmischen Nebel, die Planeten – alles, was ist –, ist so gewaltig, dass wir es nie ganz erforschen und verstehen können. Doch nicht nur das: Selbst hinter allem, was uns noch verborgen ist und wovon wir nur vermuten können, dass es existiert, gibt es und wird es immer noch eine ganze Menge anderer Dinge und Phänomene geben, die wir nicht einmal erahnen. Das Erstaunlichste dabei ist, dass alles aus einem einzigen Punkt, der Urquelle, entstand. Welche Fülle, welche Kraft, welche Schönheit, welches Wissen, was für ein universelles Bewusstsein muss das sein, das all das hervorgebracht hat und von einem Punkt ausgehend jetzt überall ist.

Nach dem metaphysischen Prinzip »wie oben, so unten« sind wir Menschen ein Abbild dieses kosmischen Schöpfungspotenzials, ein »Ebenbild Gottes«. Dein Körper mit seinen mehreren Billiarden Zellen, in denen in jedem Moment Tausende chemischer Prozesse geschehen, mit seinen Organen, die alle miteinander kommunizieren und auf ein einziges Ziel hin abgestimmt sind – nämlich, dass du lebst und deine Bedeutung erkennst –, deine Fähigkeit, zu denken und zu lieben, die Tatsache, dass du von Bewusstsein durchdrungen bist, und vieles mehr: All das ist das Abbild eines einzigen großen Wunders.

Als Spirit kommen wir, ebenfalls nur als ein winziger Punkt, hier an, gehen in einen Körper hinein, und alles, was wir brauchen, ist da. Solange wir noch nicht selbst essen können, werden wir gefüttert. Unser ganzes Leben hindurch besteht grundsätzlich die Möglichkeit, alles zu bekommen, was wir zum Leben benötigen. Die Natur gibt es uns. Für alles und jeden ist zunächst gesorgt, denn wie eine liebevolle Mutter behütet die Erde, behütet die Natur all ihre Geschöpfe. Kein Lebewesen muss irgendetwas erzeugen, und auch der Mensch wandelt nur das entsprechend seinen Bedürfnissen um, was er vorfindet. Diese Erde ist ein einziges Paradies – eine Fülle, die wir bewahren wollen – mit weiten Tälern, Savannen, Gebirgen, dichten Urwäldern, reichen Meeren, Sand- und Eiswüsten, Tausenden verschiedenen Tierarten, deren Gesänge und Rufe das Herz erfreuen, voll duftender, in allen Farben blühender Pflanzen, die dich und deine Freunde heilen könnten.

In der Welt des 21. Jahrhunderts gibt es Wissen in Hülle und Fülle. Das Internet ermöglicht es uns, Informationen zu erhalten, die uns noch vor wenigen Jahren vollkommen verborgen geblieben wären. Millionen Menschen haben uns all ihre Erfahrungen, ihre Erkenntnisse und ihr Wissen hinterlassen, sodass wir auf ein reiches Erbe blicken. Grundsätzlich hast du heute die Möglichkeit, alles zu lernen und alles zu erreichen, was du möchtest. Nie zuvor in der Geschichte besaß der Mensch eine solche Freiheit. Tja, wäre da nur nicht die zeitweilige Tendenz, dass man mit seinen Möglichkeiten gar nichts anzufangen weiß, wären da nicht die Gier, die Ausbeutung, die Gewalt – all das geistige Erbe der Barbarei und der tiefen Unwissenheit –, so lebte die Menschheit mit sich selbst, den Tieren, den Pflanzen und der gesamten Natur in Frieden und Harmonie: in spiritueller und materieller Fülle.

Für alles und jeden ist zunächst gesorgt,  
denn wie eine liebevolle Mutter behütet die Erde,  
behütet die Natur all ihre Geschöpfe.

# Die Fülle übersehen oder wie der Fluss versiegt

Reichtum, Gesundheit und Verbundenheit sind der Urzustand dieses Planeten. Und all der Mangel, der Hunger, das Leid und die Zivilisationskrankheiten existieren nur, weil der Mensch sich selbst und die Natur zu hassen scheint – denn was man liebt, das zerstört man doch nicht! Aber die Wälder werden gerodet, Tiere ermordet, mit Ernteerträgen wird spekuliert, und Lebensmittel werden vernichtet, um die Preise stabil zu halten. Was verkehrt und dumm ist, nämlich, den Boden, das Wasser und die Luft zu vergiften, gilt als normal und klug. So haben wir uns in einer Art Wahn von der Liebe und dem Leben abgewendet. Es scheint, als hätten wir die Verbundenheit und damit die spirituelle Fülle, unseren tieferen Reichtum verloren. Lass uns das ändern, du und ich! Jeder für sich heilt sein Herz und versucht, die Veränderung zu sein, die wir in der Welt sehen wollen.

Den Grund dafür, dass wir das Paradies und den Reichtum in uns und um uns herum so selten wahrnehmen und wertschätzen, nenne ich das Goldfisch-Phänomen. Der Goldfisch lebt im Wasser, er trinkt es, er atmet es, er schwimmt darin, und weil er völlig von diesem Element umgeben ist, nimmt er es gar nicht wahr. Erst wenn der Goldfisch durch ein Unglück auf dem Trockenen landet, wird er der Fülle, die ihn umgab, gewahr. Wie der Goldfisch habe ich zum Beispiel meine Gesundheit erst schätzen gelernt, als ich dachte, ich müsse sterben, und mit Geld lernte ich umzugehen, nachdem ich es verloren hatte. Es scheint zum Menschsein zu gehören, mehr aus negativen Erfahrungen zu lernen als aus positiven. Ja, was wehtat, wird erinnert, doch wollen wir uns wirklich erst in einer kargen Zukunft an die Fülle erinnern? Ist ein Leben ohne Artenvielfalt, in Monokulturen und kulturellem Einheitsbrei erstrebenswert? Der Goldfisch lehrt uns, das zu schätzen, was ist.

Die alten Hawaiianer sagten *Wai Wai*, »großes fließendes Wasser«, und meinten damit die Palmen und anderen Bäume, die Früchte und Nüsse geben, und das Meer, das reich an Fisch als Nahrung ist und an Perlen, mit denen



man sich schmücken kann. Es gibt viele Freunde, und wenn man sich gut bewegt, reichlich tanzt und lacht, dann bleibt man bis ins hohe Alter fit und gesund. In jeder Banane, in jeder Tomate, in jeder Blume stecken unzählige kleinste Samen für unzählig viele neue Pflanzen, und all diese Vielfalt ist ein Zeichen dafür, dass uns das Leben liebt. Wenn es zu einem Ernteausschlag kam, die Netze leer blieben oder es untereinander einen Streit gab, machte man ein *Ho'oponopono*, um die Dinge wieder geradezurücken und in die kosmische Ordnung zu stellen. Man fragte sich, wann man sich respektlos gegenüber dem Land, dem Meer, den Fischen, den Naturwesen verhalten hatte, sodass der Fluss des universellen Reichtums und der Erhaltung abgerissen war. Wen hatte man beleidigt? Welche Pflanzen oder Tiere hatte man missachtet, bei welcher Gelegenheit hatte man einfach etwas genommen, ohne zu fragen, ohne sich zu bedanken und – sich deshalb wie ein Dieb verhalten?

*Wai Wai*, der Strom der Gesundheit und des Reichtums, kann versiegen durch Missverständnisse und Fehlverhalten gegenüber dem heiligen Leben, gegenüber der Natur und ihren Wesen sowie den Naturgottheiten, gegenüber den Älteren und Ahnen, den Lehrern und schließlich durch innere Blockaden, Ängste, Sorgen und Zweifel. Es gibt viele Möglichkeiten, seinen spirituellen und materiellen Erfolg zu zerstören, und ich werde dir – soweit es der Umfang dieses Buches zulässt – die Zusammenhänge beschreiben. Ebenso gehen wir auf die sogenannten Selbstsabotage-Programme ein, die dir nicht erlauben, das Glück in deinem Leben zu erfahren.

Welche Fülle, welche Kraft, welche Schönheit,  
welches Wissen, was für ein universelles  
Bewusstsein muss das sein, das all das  
hervorgebracht hat und von einem  
Punkt ausgehend jetzt überall ist.

## Was *Holopono* blockiert: nicht annehmen können

Den größten Mangel in diesem Zusammenhang stellt dein Unglaube dar, dass du meinst, du hättest irgendetwas nicht verdient. Dieser Glaube an das Falsche – nämlich, dass du nicht wertvoll seist, unwürdig und unvollkommen – ist die Schranke, die du zwischen dich und das Leben gestellt hast. Versuchst du nun, aus dieser grundsätzlichen Fehlinterpretation deiner Existenz heraus, zu Liebe, guten Beziehungen, Wohlstand, Gesundheit usw. zu gelangen, gelingt das sogar – allerdings nur mit viel Kraftaufwand, und alles, was du erreichst, steht auf wackeligen Beinen. Sobald dich jemand an deine vermeintliche Wertlosigkeit erinnert, bricht etwas in dir zusammen, und du brauchst wieder eine Bestätigung von außen, die dir Wert gibt. So lautet das Mantra dieser Welt »mehr, mehr, mehr«, um damit das schwarze Loch im Herzen, das alles verschlingt, zu füllen.

Grundsätzlich sind Paare – sehen wir vom Einfluss der Hormone ab – zu Beginn ihrer Beziehung recht glücklich. Das hält an, so lange, bis einer der beiden in eine Wunde des anderen fasst und diesen an seine Wertlosigkeit erinnert. Autsch! Das aus der Kindheit mitgebrachte Programm wird aktiviert, der »rote Knopf« gedrückt, und die Reaktion sind Abwehr, Widerstand, Streit, Rückzug und – falls man dieses Spiel nicht durchschaut – die Trennung. Eine erfüllende Beziehung ergibt sich hingegen wie von selbst, wenn man den Paradigmenwechsel vollzieht und sich selbst endlich wertvoll statt wertlos fühlt. Dadurch zieht man Menschen an, die sich ebenfalls wertvoll fühlen. Nach dem Motto »Gleich und Gleich gesellt sich gern« trifft man in einer Partnerschaft immer Menschen, die sich entweder beide selbst lieben oder ablehnen. Wenn du im Geist locker bist und dir und anderen erlaubst, wertvoll zu sein, wird dein Leben wie von selbst an Fülle gewinnen.

Ob du den Reichtum, den dir das Leben anbietet, akzeptieren kannst, erkennst du zum Beispiel daran, wie du reagierst, wenn jemand dir Hilfe anbietet. Kannst du sie annehmen? Kannst du um Hilfe bitten, und glaubst du,

grundlos Unterstützung zu verdienen? Hast du Angst, abgewiesen zu werden? Glaubst du, alles allein machen zu müssen, weil dir sowieso niemand beisteht und die Dinge dann eben auch erledigt werden? Kannst du delegieren, oder musst du nahezu zwanghaft alles selbst tun? Gehörst du zu jenen Menschen, die glauben, die anderen seien zu langsam, machten Fehler und seien nicht so akkurat wie du? Kannst du fremde Ideen annehmen, oder findest du eher das Haar in der Suppe? Wie fühlst du dich, wenn es einmal nicht nach deinem Willen läuft? Kannst du deine eigenen Fähigkeiten und Talente annehmen, oder glaubst du, sie seien nichts Besonderes? Wie reagierst du auf Komplimente? Entschuldigst du dich und würdigst deine Fähigkeiten, deine Kleidung und dein Aussehen herab, wenn jemand dich lobt? Kannst du eine Einladung ohne Wiedergutmachung annehmen? Erfreust du dich am Sonnenschein, ohne an ein Morgen zu denken? Kannst du dich über Regenwetter freuen und es der Erde und den Pflanzen bedingungslos gönnen?

Kannst du anderen Erfolg, zum Beispiel eine Beförderung, gönnen? Findest du, andere Menschen haben Sozialleistungen verdient? Lässt du Menschen den Weg auf der Straße, oder bestehst du darauf, dass sie dir Platz machen? Gönnst du anderen einen Parkplatz, auch wenn sie zwei Buchten mit ihrem Auto blockieren? Gestehst du einem Bettler oder einer Obdachlosen einen Ort des Rückzugs zu – im Park, unter der Brücke oder in der Fußgängerzone –, oder fühlst du dich unwohl? Findest du, Politiker, Schauspielerinnen und Fußballer haben ihre Diäten, Gagen, Honorare und Ablösesummen verdient? Gönnst du den Tieren in den Mastfarmen, den Kuhmüttern und ihren Kälbern, den Schweinemüttern und Ferkeln, den Hühnern und allen anderen das Recht auf Leben? Würdest du Affen, die mit dir genetisch nahezu identisch sind, Menschenrechte zugestehen? Räumst du anderen, zum Beispiel Politikerinnen, Kollegen, der Kirche, dem Staat und der Nachbarin, das Recht ein, einen Fehler zu machen?

Du siehst, wir sprechen hier nicht über irgendein Prinzip in einem weiteren Selbsthilfebuch, sondern ich möchte mit dir einen Schritt weitergehen, weil ich mir sicher bin, du bist reif dafür. Wenn wir über die Fülle reden, dann müssen wir auch über den Tellerrand hinausblicken. Das Gesetz der Fülle

– *Piha Pono Wai Wai* – wird aktiviert, wenn du die Fülle für dich und andere – Menschen, Tiere, Pflanzen und die ganze Natur – vollständig akzeptierst.

Stellen wir eine besondere Frage bzw. lass uns das Gesagte einmal infrage stellen: Hat jeder alles verdient, was er hat, oder ist das Leben ungerecht? Ist es das Leben, wie diffus dieser Begriff auch ist, das zu dir unfair ist, oder sind es Menschen, die sich in ihrer Unwissenheit unfair verhalten? Gibt es ein Schicksal, das sein Füllhorn nur über wenige ausschüttet und andere leer ausgehen lässt, oder beeinflussen dies Menschen? Arbeitet jeder individuell an seinem Schicksal, oder wirken wir als Gruppe, als Kollektiv auf die Welt, indem wir eine Art Bewusstseinsfeld erzeugen? Als Forscher der inneren Wissenschaften stellen wir viele Fragen, denn erst damit beginnt der Prozess des Denkens und entsteht wirkliche Erkenntnis – wenn du nämlich die Antworten auf die Fragen deines Lebens suchst und selbst findest.

Diejenigen, die in das Geheimnis eingetaucht sind, haben erkannt, dass die Fülle immer gegenwärtig ist und das Einzige, was ihr entgegensteht, sie selbst sind. Man sagt, der Glaube könne Berge versetzen, doch es sind gerade die inneren Berge, die uns den Blick versperren. Es sind die einschränkenden Glaubenssätze, die uns bremsen. Als Kollektiv erschaffen wir den Welthunger, die Kriege und die Umweltverschmutzung, und als Individuum reisen Menschen wie mit angezogener Handbremse durchs Leben und wundern sich, dass es nicht vorangeht. Um das zu ändern, arbeiten wir im *Huna* mit verschiedenen Reinigungstechniken, Methoden wie *Ho'oponopono*, um all das aufzulösen, was uns seelisch und geistig einschränkt. Nichts anderes versuchen die westliche und die östliche Psychologie, die unterschiedlichen Schulen der psychologischen Therapien, des Yoga und der Ayurveda-Psychologie.



# Was die Fülle aktiviert: gönnen

Im *Huna*, den *Kahuna*-Wissenschaften, wie ich es nenne, gibt es eine Formel des Manifestierens: »Segne, was du haben willst.« Nun, ich bin Steinbock, und von Menschen dieses Sternzeichens sagt man allgemein, sie seien praktisch. Ob man nun an Astrologie glaubt oder nicht – ich bin ein praktischer Mensch, und als ich von dieser Formel hörte, wollte ich sie ausprobieren. Das Segnen hat seit Jahrtausenden erprobte Methodiken, Regeln, Mudras – das heißt spezielle Hand- und Fingerstellungen, um die Energie zu lenken – und schließlich Segensformeln.\* Als ich mein erstes Buch schrieb, habe ich deshalb immer und immer wieder einen bekannten Buchautor gesegnet und bewundert. Ich gönnte ihm von ganzem Herzen seinen Erfolg. Ich erinnere mich genau, wie wir uns bei einer Festlichkeit begegneten und ich ihn spontan fragte, wie er so viele Bücher schreiben könne. »Wie machst du das?«, fragte ich ihn. Er gab mir nur einen einzigen Satz zur Antwort, und weil er ja der Experte war, folgte ich seinem Rat – bis heute mit Erfolg. Ich nenne das »F. o. c. u. s. – Follow one course until success« (»Folge einem Weg bis zum Erfolg«).

Du kannst an diesem Beispiel zwei wichtige Prinzipien erkennen:

Erstens siehst du das Wirken des Prinzips von Ursache und Wirkung, das Menschen so häufig vernachlässigen oder schlicht ignorieren. Wenn du das tust, was erfolgreiche Menschen tun, dann wirst du mit großer Wahrscheinlichkeit ebenfalls erfolgreich sein, denn wir ernten immer, was wir säen.

Und zweitens: »Meide Neid und Kritik wie die Pest.« Menschen sind in dieser Welt oft auf andere eifersüchtig, kritisieren sie und wundern sich, dass es bei ihnen selbst nicht vorwärtsgeht. Wäre ich auf diesen Autor neidisch gewesen, hätte ich ihn in Gedanken kritisiert und seine Leistungen heruntergeredet, dann hätte ich seinen Rat möglicherweise nicht annehmen können bzw. gar nicht verstanden, weil mein Unterbewusstsein es abgelehnt hätte, mitzuarbeiten. Neid und Kritik bauen eine Art neurologische

---

\* Mehr dazu in meinem Buch *Kūkulu Kumuhana. Das Wunder der Segnung*. Kailash, München 2014.

Schranke auf. Ja, vielleicht wäre ich ihm gar nicht begegnet. Wie man sagt: Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Lehrer.

Ein mit dieser Regel verwandtes *Huna*-Prinzip lautet: »Alles, was wir ablehnen, können wir nicht haben.« Wenn du zum Beispiel materiell wohlhabende Menschen abwertest, sie beneidest und ihnen ihren Wohlstand missgönnt, dann wertet dein Unterbewusstsein diese Form von Reichtum als etwas, was in deinem Leben nicht wünschenswert ist. Folgerichtig wird dich dein inneres Navigationssystem brav in einem weiten Bogen um all die großartigen Gelegenheiten herumführen, die dich reich machen könnten. Zwar kannst du – das heißt dein Wachbewusstsein – dir immer wieder sagen, dass du gern in finanzieller Unabhängigkeit leben möchtest, doch es wird dich viel Mühe kosten, das zu erreichen. Es ist dann, als müsstest du gegen einen Strom anschwimmen, denn einerseits gibt es den Glaubenssatz in dir, dass materielle Freuden nichts für dich sind, und andererseits willst du sie doch. Du, das heißt dein Wachbewusstsein, und dein Unterbewusstsein sind wie zwei Persönlichkeitsanteile, die nun in verschiedene Richtungen rennen, während sie an einem Tau ziehen. In dir findet eine Art Zerreißprobe statt, ein Wertekonflikt, und da dein Unterbewusstsein mit fünfundneunzig Prozent der Anteile die Majorität an deinem Gesamtdenken hält, wird es gewinnen. Mit Kraftaufwand und großer Anstrengung geht es vielleicht einmal aufwärts im Leben, doch wie aus heiterem Himmel wirst du dein Geld oder deine Firma verlieren oder verspielen.

All deine Wünsche, deine Affirmationen, dein Denken usw. müssen deshalb aus der Tiefe deines Herzens kommen. In der Tradition des *Huna* sagt man: Du, das heißt dein Wachbewusstsein (*Uhane*), musst dein Inneres Kind (*Unihipili*) überzeugen bzw. sanft erziehen, damit es die Verbindung zum Höheren Selbst (*Aumakua*), dem kosmischen Bewusstsein, aktiviert und der Regen des Segens (*Le Le Akua La*) – das, was du dir wünschst – auf dich niederfällt.

Wer als unglücklicher Single glückliche Paare beneidet, wird keine glückliche Partnerschaft manifestieren, denn der Befehl, den er ans Innere Kind

bzw. ans Unterbewusstsein und ans Universum schickt, lautet: »Ich mag keine glücklichen Paare.« Mit diesem Gedankenmuster zieht man bestenfalls Menschen an, die ähnlich denken. Wer reiche Menschen beneidet, kann nicht reich werden, und wer anderen den Erfolg missgönnt, wird mittelmäßig bleiben. Bringe dich deshalb mit dem Leben – dem ganz großen Gönner – selbst in Einklang, und wünsche allen Menschen Wohlstand, Freude, Glück, Liebe, Gesundheit, Lachen, Urlaub, Raum und Frieden. Genau das wünscht dir nämlich auch das Leben. Erlaube deinem Herzen nicht, sich dem Neid, dem Hass oder der Eifersucht zu öffnen, sondern gönne und segne. Gestehe anderen Menschen wundervolle, erfüllte Beziehungen zu, Gesundheit und Heilung. Gönne ihnen die Heilung ihrer Herzen und Glück, Wohlstand und Frieden. Werde eine Gönnerin bzw. ein Gönner des Lebens. Arbeite mit dem Leben *locker, aber richtig* zusammen.

Wenn du im Geist locker bist  
und dir und anderen erlaubst,  
wertvoll zu sein, wird dein Leben  
wie von selbst an Fülle gewinnen.

# Die wichtigste Anweisung in diesem Buch

Probiere vor allem aus, was ich berichte. Fange dort an, wo du stehst. Dies ist ein Praxisbuch, und es zu lesen, stellt den einen wichtigen, theoretischen Teil dar. Mit Wissen allein kommst du allerdings nicht weit. Wäre das ausreichend, dann wären alle Bibliothekare Millionäre. Wie viele Menschen, die nur wenig wissen, sind andererseits enorm erfolgreich geworden? Der Grund ist, dass sie das wenige auch anwenden. Du brauchst folglich beides: Wissen und Weisheit, das heißt theoretische Grundlagen und Erfahrung. Prüfe, was ich schreibe, in deinem Leben auf seine Richtigkeit. Weil ich weiß, dass Bilder oft mehr sagen als tausend Worte, habe ich für dich verschiedene Videos auf meiner Webseite [holopono.de](http://holopono.de) zusammengestellt.

Das ABC des *Huna* sind sieben einfache Lebensweisheiten, die du mit Erfolg auf jeden Bereich deines Lebens anwenden kannst. Diese Grundregeln für ein erfülltes Leben werden wir in den folgenden Kapiteln im Hinblick auf *Holopono* anzuwenden lernen.

1. *Ike*: Deine Welt ist subjektiv
2. *Makia*: Die Energie folgt deiner Aufmerksamkeit
3. *Kala*: Es gibt keine Grenzen
4. *Manawa*: Im Hier und Jetzt liegt die Kraft
5. *Mana*: Deine Energie kommt aus deinem Herzen
6. *Aloha*: Liebe ist die größte Kraft im Universum
7. *Pono*: Mit Flexibilität zum Ziel





Jeder erschafft seine eigene Welt.  
Beginne dort, wo du stehst, und wachse,  
bis es nicht mehr weitergeht.  
Versuche, mit den Augen deines Gegenübers zu sehen.  
Schaue mit den Augen der Liebe, und verstehe,  
wo du und wo die anderen stehen.  
(Ike)



# Jeder erschafft seine eigene Welt

## *Ike* – Die Welt ist subjektiv

In diesem Kapitel schauen wir uns die erste der sieben *Huna*-Weisheiten an, mit der du einen weiteren wichtigen Schritt dahin machst, deine Welt in einen Ort der Fülle zu verwandeln. Außerdem lernst du eine Methode kennen, mit der du Kritik überwinden, gute Beziehungen aufbauen und nach und nach dein Leben verbessern kannst.

Die Übersetzung des Wortes *Ike* lautet »Sichtweise, Blick, Wahrnehmung«, und das damit verbundene Energieprinzip heißt: »Die Welt ist subjektiv.« *Ike* bildet die Basis und erste Stufe einer Art Erkenntnispyramide. Es fordert dich auf, um dich herum und vor allem in dich hineinzublicken und dich dann zu fragen, mit welchen Augen du dich selbst und die Welt siehst. Kannst du die Fülle in dir und in der Welt erkennen? Wie nimmst du deinen Körper, deine Beziehungen, dein soziales Umfeld, deine finanzielle Situation, dein gesamtes Leben wahr? Wenn du aufmerksam bist, dann rufen diese Fragen in dir Emotionen und Gefühle hervor, die dir exakt anzeigen, wo du dich gerade befindest. Ich bezeichne unsere Gefühle gern als einen Kompass der Seele, denn sie sagen uns einerseits, wo wir stehen, und zeigen uns andererseits die Richtung an, in die wir gerade navigieren. Änderst du deine Gefühle, ändert sich dein Weg. Grundsätzlich sprechen wir von zwei möglichen Wegen, nämlich, uns vom Schmerz weg-, und, uns zur Freude hinzubewegen. Die beiden führen allerdings nicht unbedingt in dieselbe Richtung, und viele Menschen verwechseln sie ab und an miteinander. Finde deshalb zunächst heraus, welche Aspekte in deinem Leben sich leicht und frei, welche sich bedrohlich anfühlen und wo du möglicherweise gar nicht hinschauen möchtest.

## Standortbestimmung

Als Coaching-Anleitung ist *Ike* zunächst die klare Standortbestimmung, wie sie alle erfolgreichen Menschen machen, wenn es heißt, in neue Gewässer aufzubrechen. Die alten Philosophen hielten ein Leben ohne Selbstreflexion für – gelinde gesagt – recht bedenklich, da man dann einem Stück Treibholz auf offenem Meer gliche. Ähnlich einer ganz persönlichen Anamnese untersuchen wir deshalb, wo wir physisch und psychisch, gesundheitlich, beruflich, familiär, sozial, finanziell usw. stehen. Wir schauen auf sämtliche Bereiche unseres Lebens und ziehen Bilanz: Wo befinden wir uns auf diesem Ozean, welche Strömungen haben uns möglicherweise erfasst? Wo ist unser Leben im Fluss und wo eben nicht? Spüre in dich hinein, und notiere, was passiert, wenn du auf verschiedene Bereiche deines Lebens blickst – zum Beispiel Körper, Gesundheit, Vitalität, Familie, Freundschaften, Sexualität, Geld, Wohnung, Beruf, Berufung, Lebenssinn, Alter.

Genauso, wie ein Navigationsgerät im Auto deinen Standort erkennen muss, um den schnellsten, kürzesten oder effektivsten Weg zu deinem Ziel berechnen zu können, so beginnt auch deine Reise zur Fülle und durch die sieben Energieprinzipien des *Huna* mit deiner möglichst objektiven Bestimmung des Status quo – auch wenn das wehtut. Wenn du von einem Punkt A nach Punkt B willst, musst du immer wissen, von wo du startest, gleichgültig, ob es dabei um eine Städtetour, einen Hauskauf oder um den Aufbau eines Geschäftes geht. Um eine Krankheit effektiv zu behandeln, braucht man eine gute Diagnose. Mit anderen Worten: Nur ein Problem, das wir kennen, können wir auch überwinden. Weil wir unser wertvolles Leben nicht nach dem Prinzip der Lottozahlen ausrichten wollen, fragen wir uns als Erstes, wie es um uns steht und ob und wie wir die Fülle des Lebens wahrnehmen können.

Kein Mensch gleicht einem anderen. Wir leben in einem meist weiblichen oder männlichen Körper, und jeder bringt seine persönliche Ge-

schichte mit in die Welt. Wenn man sich zum Beispiel intensiv mit seinem weiblichen oder männlichen Körper identifiziert, dann lebt man auch eine Reihe geschlechtsspezifischer Glaubenssätze aus, die das Leben und das grundsätzliche Potenzial begrenzen. Als Mann hätte man möglicherweise Schwierigkeiten, über seine Gefühle zu sprechen, und als Frau glaubte frau vielleicht, einem bestimmten Schönheitsideal entsprechen zu müssen, wie es in der Werbung vermittelt wird oder es der Bekanntenkreis erwartet. In einem solchen Fall definiert dieser Mensch seinen Selbstwert durch das Aussehen, durch ein Image, durch ein Fremdbild oder durch Leistung – und weil er dann von der Meinung anderer abhängig ist, lebt er nicht das eigene, sondern im Grunde ein fremdes Leben. Frage dich deshalb, wo und wie du aufgewachsen bist und welcher Zeitgeist dich geprägt hat. Welche Glaubenssätze lebten deine Eltern dir vor, und was glaubst du, was dein Umfeld heute von dir erwartet und fordert?

Sowohl unser Geschlecht, unsere Konstitution und unser Typus als auch unsere Werte und Bedürfnisse, unsere Erfahrungen und Verletzungen als auch unsere Tagesform und Stimmung, die Einflüsse des sozialen Umfelds und der Umwelt (zum Beispiel Lärm, Kunstlicht, Luftverschmutzung und Elektrosmog) beeinflussen, was wir wahrnehmen und wie wir denken. Last but not least sind wir tief verbunden mit der Geschichte, den Überzeugungen und Programmen unserer Ahnen. Das Schulsystem tat in einer entscheidenden Phase unseres Lebens ein Übriges, und nicht zu vergessen ist das Gesamtbewusstseinsfeld der Menschheit. All diese Faktoren beeinflussen, was wir glauben, zu sein, und wirken wie eine mehrfach getönte Brille. Diese Filterbrille verzerrt unsere Sicht auf die Wirklichkeit, sie fügt Dinge hinzu, interpretiert, verallgemeinert und blendet vieles auch einfach aus. Dort draußen, außerhalb von uns, gibt es im Grunde nur Informationen bzw. Impulse, und unser Gehirn baut daraus entsprechend seinen Möglichkeiten und seiner Konditionierung eine eigene Welt. Die Möglichkeiten des Gehirns können auch zum Beispiel durch Fehlernährung, Drogen oder Krankheit eingeschränkt oder verändert sein, während sich der Begriff »Konditionierung« auf alle Erfahrungen bezieht, die das Denken formen.



# Die Wahrnehmung der eigenen Möglichkeiten

In unserem kleinen individuellen Universum gibt es immer drei Dinge, nämlich:

1. uns,
2. unseren Blick und
3. das Objekt, auf das wir schauen.

Es existieren also der Sehende – wir selbst –, das Gehirn als Werkzeug – unsere Brille – und das, was gesehen wird – die Welt außerhalb von uns. Zwei dieser Faktoren der Wahrnehmung gehören nicht zum Objekt, nämlich wir selbst und unsere Wahrnehmung. Wenn jemand beispielsweise nicht hören kann, existiert deshalb keine Musik? Selbstverständlich gibt es Musik. Und wenn jemand die Einzigartigkeit seiner Talente und Fähigkeiten nicht sehen kann, liegt das dann an seinem Blick oder an seinen Fähigkeiten? Richtig, es liegt darin begründet, dass er seine wertvollen Gaben unterschätzt. Ob es sich um seltene Antiquitäten handelt, die unbeachtet verschrottet wurden, um Lebensmittel, die weggeworfen wurden, während andere hungern, oder um ungenutzte Möglichkeiten – es ist ein Problem der Wahrnehmung.

Ein erfülltes Leben ergibt sich immer  
aus dem Sinn, den wir unserem Leben  
selbst geben – ganz subjektiv.

# Die Hauptrolle im Film deines Lebens

Die Stanford University hat herausgefunden, dass der Mensch im 21. Jahrhundert mehr Fähigkeiten besitzt, als er in einhundert Leben ausformen könnte. Welch ein Reichtum! Trotzdem ist Fülle für uns nur das, wofür wir sie halten: Unsere Fähigkeiten sind das, wofür wir sie halten, unsere Beziehungen sind das, wofür wir sie halten, Geld ist das, wofür wir es halten, und unsere Gesundheit ist das, wofür wir sie halten. Mit deinen Überzeugungen als Standort und deiner Wahrnehmung und deinem Denken kreierst du nach und nach, in einer Kette von Ursachen und Wirkungen, all deine Lebensumstände. Du bist das, was du glaubst zu sein, und mit dieser Erwartungshaltung – verpackt als Wahrheit, die in Wahrheit eine Illusion ist – betrittst du Tag für Tag aufs Neue die Bühne deines Lebens. Als Hauptdarstellerin oder Hauptdarsteller im Film deines Lebens bist du allein dafür verantwortlich, deine Rolle mit Erfolg zu spielen.

Wie du bemerkst, ist das *Huna-Prinzip Ike* nur bedingt eine Bezeichnung für unsere Wahrnehmung der Welt, sondern eher für unsere Selbstwahrnehmung. Frage dich deshalb, wie du dich selbst siehst, was du glaubst zu sein. Womit oder mit wem vergleichst du dich? Wie viel Respekt und Selbstachtung bringst du dir Tag für Tag entgegen? Fühlst du dich eher wertvoll oder wertlos? Was hast du deiner Meinung nach verdient, und was hast du auf keinen Fall verdient? Ja, glaubst du überhaupt, dass dir ein glückliches Leben in Wohlstand, in Liebe und Gesundheit zusteht? Wer bist du wirklich, und was glaubst du nur zu sein?

Damit berühren wir sofort die großen philosophischen Fragen: »Wer bin ich? Wo komme ich her, und wohin gehe ich? Was ist meine Bestimmung?« Ohne Antworten auf diese essenziellen Fragen bleibt ein Leben unerfüllt, eine vielleicht angenehme, doch oberflächliche Erfahrung. Viele Menschen sind zwar reich gesegnet, doch unglücklich, weil die wahre Fülle im Innern beginnt, in einem Erfüllt-Sein, in Erfüllung und Sinnhaftigkeit, die daraus entstehen, dass du dich reich siehst, dass du also weißt, dass du reich gesegnet bist – ganz gleich, wo du gerade stehst. Ein erfülltes Leben ergibt sich

immer aus dem Sinn, den wir unserem Leben selbst geben – ganz subjektiv. Und ich weiß, dass du ihn finden wirst, denn wir finden immer, was wir wirklich suchen.

## Deine Fähigkeiten

Weißt du, was du alles kannst? Möglicherweise übersiehst du eine Menge Fähigkeiten und Reichtum, weil du all das für gewöhnlich hältst. Nimm deshalb ein Notizbuch zur Hand, und schreibe nach und nach eine Liste, die einhundert (nicht weniger) oder mehr deiner Fähigkeiten und Talente enthält.

Als Hauptdarstellerin oder Hauptdarsteller im Film deines Lebens bist du allein dafür verantwortlich, deine Rolle mit Erfolg zu spielen.





**Wir alle streben nach einem erfüllten Leben voller Wohlstand, Gesundheit, Liebe und Freundschaft. Doch warum fühlen sich so viele Menschen unglücklich und benachteiligt?**

Basierend auf sieben Prinzipien aus dem hawaiianischen Schamanismus zeigt uns dieses Buch, dass Reichtum in allen Bereichen unser Geburtsrecht ist. Allerdings hindern uns negative Emotionen, destruktive Glaubenssätze und unterbewusste Selbstsabotage daran, das Leben in Fülle zu erfahren.

Schritt für Schritt leitet uns Ulrich Emil Duprée an, uns wieder für den Überfluss, die Verbundenheit und das Glück des Lebens zu öffnen. Wenn wir uns selbst und anderen diesen Reichtum gönnen, fließen wir mit dem Fluss der Fülle. Wir werden mit unbegrenzten Fähigkeiten, Schönheit, Energie, Weisheit und materiellen Schätzen gesegnet.