

TEIL 1: HUNA-WEISHEIT Mensch und Kosmos

I. Einführung.....	11
1. Mensch und Schöpfung.....	11
2. Huna – die uralte Weisheit Hawaiis.....	15
3. Huna – Weg im Licht.....	18
4. Huna – eine wertvolle Lebenshilfe.....	21
II. Die geschichtliche Entwicklung von Huna (<i>mo'olelo</i>)	23
III. Huna auf Hawaii	25
IV. Die wichtigsten Aussagen von Huna (<i>olelo</i>)	28
V. Der Huna-Code (<i>hua'alualua</i>)	33
1. Verborgen in der hawaiianischen Sprache.....	33
2. Weitergabe durch heilige Symbole.....	35
VI. Die Huna-Ethik (<i>ku'i na lula maika'i</i>).....	41
VII. Universale Grundlagen (<i>kahua hana</i>)	42
1. Allgemeine Betrachtungen über die Entstehung und Entwicklung der Schöpfung (<i>ka mea nana</i>).....	42
2. Die Entstehung der Schöpfung (<i>kakuaokalani</i>).....	44
3. Die sieben Schöpfungspostulate (<i>ha'ina</i>)	52
4. Der hawaiianische Schöpfungsgesang (<i>Kumulipo</i> ; »Beginn in tiefer Dunkelheit«)	53
VIII. Wichtige Geistige Gesetze im Gedankengut von Huna (<i>kumukanawai</i>).....	57
1. Das Geistige Gesetz von Geistigkeit, Einheit, Ganzheit, Vollkommenheit und wechselseitiger Vernetzung (<i>ike lokahi</i>)	58
2. Das Geistige Gesetz der Polarität, Dualität und Gegensätzlichkeit (<i>kaununu</i>).....	59
3. Das Geistige Gesetz der permanenten Dreiheit oder Trinität (<i>akua kahikolu</i>).....	61
3.1 Bewusstheit (<i>ike</i>) – universale Information	62
3.2 Energie, Kraft und Leben (<i>mana</i>).....	63
3.3 Materie – Stoff und organische Form (<i>kino</i>).....	63
4. Das Geistige Gesetz der »Vier Gesichter Gottes« in der Spiegelung von Elementen und Quintessenz (<i>kumu mua</i>).....	65
5a. Das Geistige Gesetz von Bewegung, Dynamik, Schwingung und Leben (<i>ho'olilikalewa</i>)	68
5b. Das Geistige Gesetz der Schwingung in einem bestimmten Rhythmus (<i>kuekueni</i>)	69
6. Das Geistige Gesetz der Resonanz (<i>kuolo</i>)	69
7. Das Geistige Gesetz der Kausalität von Ursache und Wirkung sowie der Entstehung von Karma (<i>ka ua mea</i>)	72
8. Das Geistige Gesetz der Harmonie (<i>maikai</i>)	75
9. Das Geistige Gesetz der »doppelten Polarität«, von Bewertung und Verurteilung (<i>wai wai – oleloho'oholo</i>).....	76

10. Das Geistige Gesetz der Entsprechung (<i>noho pono</i>).....	77
11. Das Geistige Gesetz der Fülle (<i>piha pono waiwai</i>)	77
12. Das Geistige Gesetz der Gnade (<i>noho aloha</i>)	79
13. Das Geistige Gesetz der universalen Liebe (<i>aloha</i>).....	80
IX. Der Aufbau unseres Universums (<i>ao holo oko'a</i>).....	84
1. Das Erfahren der Ganzheit im Universum (<i>akua</i>).....	84
2. Das galaktische System unserer Milchstraße (<i>hoku noho aupuni</i>).....	88
3. Unser Sonnensystem (<i>kahua o na hoku</i>) und die Erde (<i>ka honua</i>).....	98
X. Die Tierkreiszeichen des hawaiianischen Zodiaks (<i>kohi akua</i>)	102
XI. Bedeutung und Aussagen der wichtigsten Planeten im Sonnensystem	
Helios (<i>la</i>) nach der althawaiianischen Astrologie (<i>kilo lani</i>)	103
1. Sonne (<i>la</i>): schöpferischer Wille.....	103
2. Mond (<i>mahina</i>): seelisches Erfahren.....	103
3. Merkur (<i>ukali ali'i</i>): Erkennen und Gestalten durch Gedanken.....	104
4. Venus (<i>hoku ahiahi</i>): Lust und Hingabe.....	105
5. Mars (<i>maleka hoku'ula</i>): Durchsetzung des Willens mit allen Mitteln.....	106
6. Jupiter (<i>iupika-ikaika</i>): Sinnfindung und Wahrheit	107
7. Saturn (<i>makulu</i>): »Hüter der Schwelle«.....	107
8. Uranus (<i>heleekela</i>): Erweiterung bestehender Grenzen.....	108
9. Neptun: Auflösung der Form.....	109
10. Pluto: Transformation.....	110
XII. Der hawaiianische Mondkalender (<i>alemanaka mahina</i>)	111
XIII. Der Lichtkelch (<i>kukui ipu</i>).....	112
1. Der »Kelch des weißen göttlichen Lichts«	112
2. Die Überwindung der »doppelten Polarität« im eigenen Körper	114

TEIL 2: HUNA-LEHRE

Der Mensch als Spiegelung der zehn Aspekte Gottes

I. Das (eine und einzige) Huna-Gebot (<i>kana wai</i>)	119
II. Der Mensch (<i>kane</i>): Bewusstsein – Energie – Stoff.....	121
1. Die Weltformel der Unsterblichkeit.....	121
2. Weisheit (<i>na au'ao</i>) als Bewusstsein, Wille als Weisheit in Bewegung (<i>make make</i>) sowie Energie (<i>mana</i>) und Liebe (<i>aloha</i>) als Ausdruck in Stoff und Materie.....	122
2.1 Der Mensch, seine drei Bewusstseinsebenen und Steuerinstanzen.....	131
2.2 Die Zusammenarbeit der drei Bewusstseinsebenen	177
2.3 Der Mensch und seine fünf Energieebenen	194
2.4 Mensch und Stoff (<i>mea</i>).....	218
3. Der grobstoffliche Körper (<i>kino</i>).....	222
3.1. Farbzonen des menschlichen Körpers.....	226

TEIL 3: HUNA-METHODIK I

Ano Hana – Die praktische Anwendung von Huna im Innen: Die Harmonie des Seins

I. Der Mensch (<i>kane</i>): Geist vom Geiste Gottes	231
1. Die drei Selbst als Steuerinstanzen der Bewusstseins Ebenen	231
II. Die Voraussetzungen (<i>mana'o koho</i>) für eine positive Lebensführung	235
1. Lockerung (<i>luana – Holo Holo</i>)	235
1.1 Progressive Muskelentspannung	235
1.2 Lockerung durch Rückwärtszählen	236
1.3 Lockerung von Körper, Seele und Geist	239
1.4 Der »gute« Lockerungsplatz	240
1.5 Energieaufnahme aus der Natur	241
2. Bewusstes Atmen und energetisches Aufladen (<i>haha'o</i>)	242
2.1 Die innere Atmung	243
2.2 Die äußere Atmung	244
2.3 Spezielle Atmungstechniken	246
3. Gesunde Ernährung (<i>ai</i>)	253
3.1 Die Energie der Nahrung	253
3.2 Die Farben der Nahrung	255
4. Die allgemeine Bedeutung von Licht und Farben (<i>la'akea</i>)	258
4.1 Heilung und Harmonie mit Licht und Farben	258
4.2 Der menschliche Organismus in Resonanz zu Formen und Farben	259
III. Gedanken und freier menschlicher Wille (<i>make make</i>)	269
1. Die Energie des Universums erleben	269
2. Die grundsätzliche Frage: Wer bin ich?	269
3. Die Macht der Gedanken (<i>mana mana'o</i>)	270
3.1 Achte auf deine Gedanken	270
3.2 Achte auf deine Gefühle	271
3.3 Achte auf deine Worte	271
3.4 Achte auf deine Taten	272
3.5 Achte auf deine Gewohnheiten	273
3.6 Achte auf deinen Charakter	274
4. Die sinnvolle Anwendung der menschlichen Gedanken (<i>mana'o</i>)	275
4.1 Entwicklung durch Erfahrungen (<i>nai mea</i>)	275
4.2 Korrekter Ausdruck, exakte Wahrnehmung und Ehrlichkeit (<i>hano hano</i>)	277
4.3 Die verschiedenen Ebenen der Wahrheit (<i>oia'i'o</i>)	278
4.4 Unterscheidungs- oder Urteilsvermögen (<i>ho'oka</i>)	278
4.5 Respekt, Dankbarkeit und Demut (<i>ha'aha'a</i>)	280
4.6 Eigenverantwortung und Verpflichtungen (<i>kuleana</i>)	281
4.7 Vermeiden von Panikreaktionen (<i>ho'alo</i>)	281
4.8 Entscheidungsbildung in Eigenverantwortung (<i>kuleana hana iho</i>)	281
5. Die feinstofflichen Sinne (<i>ike ho'omaopopo</i>)	282
5.1 Hellsehen: Element Feuer (<i>ahi</i>)	282
5.2 Hellhören: Element Luft (<i>eaea</i>)	283
5.3 Hellfühlen: Element Wasser (<i>wai</i>)	283
5.4 Hellschmecken: Element Erde (<i>honua</i>)	284
5.5 Hellriechen: Element Äther (<i>mana</i>)	285

6. Nonverbale Kommunikation (<i>launa olelo</i>).....	286
6.1 Visualisierung (<i>hihi'o</i>)	286
6.2 Telepathie (<i>launa</i>)	287
7. Die Macht des Glaubens (<i>mana'o'i'o</i>).....	295
8. Dankbarkeit (<i>ho'omaika'i</i>)	298
9. Loslassen (<i>kalana</i>)	304
10. Die bedingungslose Liebe (<i>aloha</i>).....	305
10.1 Der Sinn des Lebens.....	305
10.2 Was ist menschliche und was ist bedingungslose Liebe?	308
IV. Negative Basisprogramme der »künstlichen Matrix« und ihre Bearbeitung (<i>ho'ole</i>).....	310
1. Mangel an Eigenverantwortung (<i>kaohi iho</i>).....	313
1.1 Aggression: Verdrängung von Angst (<i>ho'ai'oi</i>).....	315
1.2 Depression: Mangel an Licht (<i>manawai</i>).....	317
2. Der Umgang mit der Angst (<i>hopo hopo</i>).....	317
2.1 Verschiedene Arten von Angst.....	317
2.2 Ängste überwinden.....	322
3. Der Umgang mit Schuldgefühlen (<i>hewa</i>).....	323
3.1 Die Wirkung von Schuldgefühlen.....	323
3.2 Die Auflösung von Schuldgefühlen	323
3.3 Der Umgang mit Sünde (<i>kapua</i>).....	326
4. Die Beschäftigung mit der Wut (<i>huhu</i>)	326
4.1 Wut als Stress.....	326
4.2 Wut in körperliche Bewegung umsetzen.....	327
4.3 Wut ohne Schmerz hinausschreien.....	327
5. Der Umgang mit Druckprogrammen (<i>ho'okaomi</i>)	329
6. Die Bedeutung von Krankheiten	330
V. Die Kontrolle der eigenen Selbst (<i>kaohi</i>).....	334
1. Selbstkontrolle und Erfahrungen	334
2. Das Wesen der Konzentration (<i>kau nui'ka mana'o</i>).....	335
2.1 Die optimale Konzentration.....	336
2.2 Mentale Konzentrationsübungen.....	337
3. Selbstkontrolle (<i>kaohi iho</i>)	339
4. Kontrolle der eigenen Gedanken: Mentalhygiene (<i>holo papa</i>).....	341
5. Positives Denken und positives Leben (<i>ike loa</i>):	342
6. Praxis der Psychohygiene (<i>opulepule kaohi</i>)	343
VI. Der Weg zum Gott im Innen (<i>ho'okahi</i>)	344
1. Die 12 positiven Basisprogramme der Menschheit	344
2. Affirmationen und Gebete (<i>pule</i>)	345
2.1 Die Kraft positiver Affirmationen (<i>ho'okahi</i>).....	345
2.2 Die Macht des Gebets (<i>pule</i>)	348
2.3 Das Erfahren der Gottheit (<i>kumu akua</i>)	349

TEIL IV: HUNA-METHODIK II

Papa Hana – Die praktische Anwendung von Huna im Außen: Die Harmonie des Seins

I. Rahmenbedingungen des wechselseitigen Zusammenlebens.....	353
1. Menschliche Lebensweisheiten (<i>na'auao</i>)	353
2. Die sieben Lebensweisheiten in der Tradition des <i>kala kupua</i>	356
2.1 Bewusstheit, Bewusstsein (<i>ike</i>): »Die Welt ist das, wofür ich sie halte.«	360
2.2 Freiheit (<i>kala</i>): »Es gibt keine Grenzen.«	364
2.3 Konzentration (<i>makia</i>): »Energie folgt der Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit folgt dem Interesse.«	365
2.4 Entscheidungsfreude (<i>manawa</i>): »Jetzt ist der Augenblick der Macht.«	366
2.5 Liebe (<i>aloha</i>): »Liebe heißt, glücklich zu sein mit etwas.«	368
2.6 (Selbst)vertrauen (<i>mana</i>): »Alle Macht kommt von innen« bzw.: »Es liegt alles in dir.«	372
2.7 Realitätsnähe (<i>pono</i>): »Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit.«	374
3. Lebensweisheiten für den Alltag	375
3.1 Erkenntnis (<i>no'ono'o</i>): »Ich bin ich: ein wichtiger Vertreter Gottes auf Erden.«	377
3.2 Achtsamkeit (<i>nana pono</i>): »Beobachte und kontrolliere jeden Gedanken, denn er schafft Realitäten.«	378
3.3 Zielsetzung (<i>mana'o</i>): »Setze Prioritäten: Tu das Wichtigste zuerst.«	380
3.4 laube (<i>kalele mana'o'i'o</i>): »Glaube schafft Wirklichkeit und verbindet mit der einen Wahrheit in Liebe.«	381
3.5 Kreativität (<i>no'ono hana</i>): »Lernen im Leben durch die Erschaffung neuer Sachverhalte«	383
3.6 Gebet (<i>pule</i>): »Gebete schaffen die Verbindung zu Gott.«	384
3.7 Verantwortung (<i>kuleana</i>): »Für das eigene Leben ist jeder Mensch ausschließlich selbst verantwortlich.«	384
3.8 Abgrenzung (<i>wehe wehe</i>): »Lass nicht zu, dass andere ihr Problem zu deinem machen.«	384
3.9 Vertrauen (<i>hilina'i</i>): »Uneingeschränktes Gottvertrauen führt zu grenzenlosem Selbstvertrauen.«	385
3.10 Selbstachtung (<i>hano hano</i>): »Es ist alles und jedes in dir.«	386
3.11 Erwartung (<i>mahu'i</i>): »Unrealistische Vorstellungen führen zu Frust und Ärger.«	387
3.12 Verwendung (<i>wai wai</i>): »Investiere keine Energie in objektiv unhaltbare Situationen.«	388
3.13 Selbstbehauptung (<i>ho'ole</i>): »Lerne, Nein zu sagen.«	389
3.14 Disziplin (<i>a'o'ikaika</i>): »Tu alles, was du tust, so gut du es kannst – und tu es gerne!«	390
3.15 Gleichheit (<i>kaulika</i>): »Behandle andere und anderes so, wie du selbst behandelt werden möchtest.«	391
3.16 Zumutbarkeit und Harmonie (<i>maikai</i>): »Jedem Menschen wird immer nur so viel zugemutet, wie er (unter objektiven Gesichtspunkten) in der Lage ist zu ertragen.«	392
3.17 Energie (<i>makia</i>): »Energie folgt der Aufmerksamkeit.«	392
3.18 Entscheidungszeitpunkt (<i>manawa</i>): »Im Jetzt liegt immer der richtige Moment des Handelns.«	395
3.19 Akzeptanz (<i>apo</i>): »Es ist alles gut, so wie es ist.«	396
3.20 Wahrheit (<i>oia</i>): »Alles, was man sagt, sollte wahr sein, aber nicht alles, was wahr ist, sollte man sagen.«	398
3.21 Loslassen (<i>kalana</i>): »Loslassen ist wahre Freiheit.«	399
3.22 Verzeihung (<i>kalaku</i>): »Im Verzeihen liegt die Heilung.«	400

3.23 Vergebung (<i>kalana</i>): »Nur durch Vergebung und Selbstvergebung lernen wir, uns selbst und andere zu lieben.«	401
3.24 Friede (<i>malu</i>): »Innerer Friede hat nichts mit äußeren Verhältnissen zu tun.«	404
3.25 Liebe (<i>aloha</i>): »In Wahrheit ist es nur Liebe.«	405
4. Die 42 (= 2 x 21) universal-kosmischen Lebensweisheiten.....	406
II. Das Ziel: Der Weg der Mitte (<i>nala</i>)	408
1. Bleibe immer im Fluss der Bewegung (<i>wai wai</i>).....	408
2. Der optimale Weg (<i>apo</i>)	411
3. Die praktische Vorgehensweise (<i>hana'ana</i>)	413
III. Lebensplanung (<i>ho'olala'ola</i>)	415
1. Lebensziel und Lebenssinn	415
1.1 Die Globalplanung.....	415
1.2 Die Detailplanung	415
1.3 Der »siebenfache Friede«	420
2. Ausgleich von Störungen im Tagesrückblick (<i>ho'oponopono</i>)	430
2.1 Die heutige Anwendung von <i>Ho'oponopono</i> = Die eigene Göttlichkeit wiederfinden ...	435
IV. Macht und Kraft der Gedanken in der praktischen Anwendung (<i>mana'o</i>)	442
1. Positive Gedankenprogrammierung	442
1.1 Eigenprogrammierung: »Ich bin bewusst« (<i>papa kuhikuhi</i>).....	442
1.2 Die Kraft der eindeutigen Absicht (<i>mana'o</i>).....	443
1.3 Der Fluss der Emotionen (<i>nalu</i>).....	444
1.4 Die Kraft der Vorstellung (<i>kumu mana'o</i>).....	445
1.5 Die Entstehung von Wirklichkeit (<i>maoli</i>)	446
2. Die Umpolung negativer Gedanken (<i>ho'olilo mana'o</i>).....	447
2.1 Der Spiegel im Außen (<i>kawai'a ka pililiko</i>).....	447
2.2 Wichtige Störfaktoren	449
2.3 Der Umgang mit anderen in zwischenmenschlichen Beziehungen	450
2.4 Die Methodik der Umpolung	452
3. Positive Zielvorstellung (<i>mana'o</i>)	455
3.1 Die Formel zum Erfolg (<i>holomua</i>).....	455
3.2 Delfinstrategien (<i>lapa lapa ka'a kaua</i>)	460
3.3 Müheloses Erreichen von materiellem Wohlstand (<i>wai wai</i>).....	463
3.4 Die gezielte Programmierung von Erfolg' (<i>holopono</i>)	464
4. Traditionelle hawaiianische Kindererziehung (<i>ohana und aloha</i>).....	467

TEIL V: Das Geheimnis (*huna huna*)

I. Hindernisse für eine optimale Wirkung des Huna-Gebets (<i>haipule alaina</i>).....	473
1. »Steine auf dem Weg« (<i>ala hou ana</i>)	473
2. Schuld (<i>kapua</i>) – Sünde – Sühne	473
2.1 Vergebung: die Befreiung von Schuldgefühlen	474
2.2 Die »Wiederherstellung des Lichtes« (<i>kala</i>).....	476
2.3 Aufbau von Vertrauen (<i>hilina'i</i>)	481

2.4 Was ist Schuld?	483
2.5 Was ist Sünde?	484
2.6 Vergebenhaben wird zum Vergebenwerden	485
II. Karma auf Hawaiianisch (<i>hana</i>)	487
1. Die Karmaauffassung der althawaiianischen Kahunas	490
2. Individuelle Ansichten	492
3. Ursachen von Karma (<i>hana</i>)	493
3.1 Zentrale karmische Lernerfahrungen	493
4. Karmaerkennung und -aufarbeitung	496
4.1 Psychometrie	496
4.2 Hellssehen und Karmareadings (Retrokognition)	497
4.3 Aufarbeitung von Karma (<i>hana</i>)	498
III. Menschliche Bestimmung und Schicksal (<i>hopena</i>)	501
1. Bestimmung im Leben	501
2. Die bewusste Schicksalslenkung	501
IV. Auf dem Weg zur spirituellen Wahrheit (<i>loli'ana</i>)	506
1. Zurück zu den Ursprüngen (<i>kumu</i>)	506
2. Einheit in Harmonie (<i>lokahi</i>)	506
3. Güte, richtiges Denken und Handeln (<i>pono</i>)	507
4. Gleichklang und Lösung interner Konflikte (<i>ho'opili</i>)	509
5. Bewusstseinsfindung (<i>no'ono'o</i>)	512
5.1 Vorgehensweise	512
5.2 Fragetechniken	513
6. Selbstfindung in innerer Harmonie (<i>ho'omalua</i>)	514
7. Die tägliche Meditation (<i>kulike</i>)	514
8. Aloha: »In Wahrheit ist es nur Liebe«	515
V. Die gezielte Realisierung von Wunschvorstellungen (<i>haipule</i>)	516
1. Der Prozess der Manifestation	516
2. Voraussetzungen für den Erfolg	516
3. Vorbereitungen	518
4. Zu erfüllende Kriterien	519
5. Regelmäßige Folgemaßnahmen	520
6. »Der Regen des Segens« (<i>lele wale akua la</i>)	520
VI. Spirituelle Erfüllung (<i>maluhia</i>) und individuelle Evolution (<i>loi'ana</i>)	521
VII. Die Integration des Huna-Gedankenguts im eigenen Leben	526
VIII. Ausblick	532
 IX. Literaturempfehlungen	 539
Englische Bücher über Huna	540
Über den Autor	541
Außerdem von Dr. Diethard Stelzl im Schirner Verlag erschienen	542