

HUNA PRAXIS - ÜBUNGEN

ÜBUNG: LOCKERUNG

Lockerung der Füße
Lockerung von Waden, Oberschenkel und Gesäß
Lockerung von Bauch und Brust
Lockerung von Schultern und Rücken
Lockerung von Hals und Kopf
Entspannte Körperbetrachtung

Erhöhte MANA-Produktion bedeutet mehr Lebenskraft. Das heißt mehr Energie für die Erfüllung der Aufgaben, die von uns verlangt werden, erhöhtes Wohlbefinden, erhöhter Pulsschlag, und in den Fällen, in denen Menschen unter Hypertonie leiden, Erhöhung des Blutdruckes, ohne das deswegen jemals ein krankhafter Zustand zu befürchten wäre. Man kann, bei durch Veranlagung bedingtem niedrigem Blutdruck Weisungen an das Untere Selbst geben, diesen zu überwachen und nach Bedarf zu erhöhen. Das erfordert Training mit dem Unteren Selbst und wirkt zuverlässig, von extremen Zuständen, zum Beispiel von extremen Wetterbedingungen abgesehen.

Das für die geistige Heilung viel Mana erforderlich ist, leuchtet ein, wenn wir uns überlegen, dass unser eigenes Hohes Selbst und das des Patienten gemäß oben geschildertem Mechanismus sehr viel Mana für die Heilung brauchen.

ÜBUNG: GIESSKANNE MIT WASSER => Versuch mit der Gießkanne mit Wasser => wenn man im Laufe der HUNA PRAXIS Kontakt mit dem Unteren Selbst bekommen hat.

ÜBUNG: INTENSIVIERTES ATMEN

1. Lockerungsübung wie zuvor erwähnt

Wir wissen, dass verstärktes Atmen verstärkte Sauerstoffzufuhr bedeutet! Wenn wir den Atem bewusst „in die Verdauungsorgane“ lenken, also vor allen Dingen in Magen und Darm, dann wird der Atem dort wirksam. Das richtige Atmen geht am besten im Sitzen oder sogar im Stehen. Es ist wichtig, wie wir schon gesehen haben, dass die Chakras bei aufrechter Wirbelsäule übereinander liegen, wodurch das Aufsteigen des Mana in das Kronen-Chakra erleichtert wird.

Öffnen Sie zunächst am Bauch beengende Kleidung wie Gürtel usw. und atmen normal aus. Nun atmen Sie bewusst ein, in dem Sie zunächst nur den Bauch herausstrecken und die Luft einströmen lassen.

Eine komplette Mana-Aufladung besteht etwa aus 8 solchen Vorgängen des Ein- und Ausatmen, die im übernächsten Schritt erläutert werden.

Nun gilt es noch festzulegen, mit welcher Geschwindigkeit, oder besser, mit welcher Langsamkeit jeder einzelne Vorgang des Ein- und Ausatmens vonstatten gehen soll. Dazu fühlen Sie mit dem Zeige- oder Mittelfinger an der Schlagader (auf der linken Halsseite etwa auf der Höhe der Mandeln) den Takt ihres Herzschlages. Man kann ihn auch am Puls (am verlängerten Daumen) abfühlen. Sie werden leicht feststellen können, wie ihr Herz schlägt, 1..2..3..4.

Dieser Takt ist die künftige Grundlage für Ihren Atemfluss. Sie können ohne weiteres langsamer atmen, aber bitte nicht schneller.

Während Sie nach diesem Takt zählen, strecken Sie bei 1 den Bauch heraus, bei 2 gehen Sie in die mittlere Lunge und bei 3 und 4 in die obere Lunge bis zu den Lungenspitzen, danach machen Sie, wenn Sie wollen, eine kurze Pause und atmen aus auf 5..6..7..8. Bei 5 ziehen Sie den Bauch wieder ein, bei 6 lassen Sie die Luft aus der mittleren Lunge und bei 7 und 8 aus der oberen Lunge heraus.

Danach wieder Pause und neu anfangen.

Ein: 1.. 2.. 3.. 4. Pause
Bauch mittlere Lunge obere Lunge

Aus: 5.. 6.. 7.. 8. Pause
Bauch mittlere Lunge obere Lunge

Es ist wichtig, dass Sie möglichst vollständig ausatmen, damit Ihre Lunge nicht teilweise mit verbrauchter Luft gefüllt bleibt. Über die Pausen mache ich absichtlich keine Zeitangaben – machen Sie diese ganz so, wie es Ihnen gut tut; sie verstärken den Atmungsvorgang.

Es ist ganz besonders wichtig, dass Sie von jetzt an das bewusste Atmen immer ohne Anstrengung praktizieren. Sie müssen sich wohlfühlen und „lässig“ atmen.

Sie sind jetzt in der Lage, das Atmen von Grund auf zu lernen, die wichtigste Voraussetzung für die Mana-Produktion!

Zum Üben allein empfehle ich, zunächst noch bei den Zahlen zu bleiben.

1..2..3..4..5..6..7..8.

2..2..3..4..5..6..7..8.

3..2..3..4..5..6..7..8.

4..2..3..4..5..6..7..8.

5..2..3..4..5..6..7..8.

usw.

ÜBUNG: MANA-AUFLADUNG => Wenn Sie die achte Phase des Ein- und Ausatmens aus der zweiten Übung beendet haben, sprechen Sie bitte wieder mit Ihrem Unteren Selbst und sagen etwa: „George, wir haben jetzt Mana aufgeladen. Du hast es in dir, behalte es in deinem Speicher! Wir können es von dort jederzeit für verschiedene Zwecke abrufen.“

Wenn Sie diese Mana-Aufladung – vorausgesetzt, Sie beherrschen die Atemtechnik – beispielsweise dann ausführen, wenn Sie sich erschöpft fühlen, werden Sie sofort nach der Aufladung viel Energie spüren.

Wir können noch einen Schritt weiter gehen. Nehmen wir an, Sie haben eine anstrengende Tätigkeit vor sich. Das kann eine sportliche Leistung sein, die Sie von sich selbst erwarten, oder eine wichtige geschäftliche Besprechung oder eine Arbeit, mit der Sie gerade befasst sind und die Sie nicht unterbrechen möchten. Dann geben Sie ihrem George die Weisung: „George, gib mir Mana!“ – „Mir“ heißt: Ihnen, Ihrem Mittleren Selbst, das so heißt wie Sie mit Vornamen.

Geben Sie diese Weisung an George mit einem tiefen Atemzug, denn das soll immer das Signal für ihn sein, aufmerksam zu sein und etwas auszuführen. Gewöhnen Sie sich bitte für alle Zukunft an die Verwendung dieses Signals. Da Sie bewusst in die automatische Atmung von George eingreifen.

Irgendwann werden Sie vielleicht das Gefühl haben, Georges Reservoir sei ziemlich erschöpft. Praktizieren Sie dann eine neue Mana-Aufladung mithilfe der Ihnen inzwischen geläufigen Atemübung.

Ausgehend von dieser Übung, kann man noch einen großen Schritt weitergehen, einen Schritt, der schon in den Bereich des Heilungsgebetes führt: Sie geben Mana an andere Personen! Dabei ist der Übungsablauf derselbe: die Mana-Aufladung durch Atmen und das Speichern von Mana in Georges Reservoir. Darüber hinaus benutzen Sie jedoch im Kontakt mit anderen automatisch die Aka-Schnur und sagen einfach: „George, mein Guter, bitte, wir senden jetzt Mana an Onkel Fritz!“ Und Sie bekräftigen diese Weisung an George mit dem bekannten tiefen Atemzug. Onkel Fritz ist vielleicht in einer Situation, in der für ihn eine kräftige Energiespritze wünschenswert, ja notwendig ist. Wir können jedem Menschen, das heißt den Mittleren Selbst dieser Menschen, jederzeit Mana senden! Wenn Sie durch konsequentes Ausüben der HUNA-Praxis Ihr eigenes Hohes Selbst erreicht haben, können Sie den Hohen Selbst anderer Menschen jederzeit Mana senden.

Sie haben weiter vorn gelesen, dass die Energie Mana-Loa, die zum Hohen Selbst gehört, doppelt wirksam oder umkehrbar ist; ich möchte sie analog „amphibisch“ nennen. Ein Geistwesen, zum Beispiel Hohen Selbst, nimmt unser Mana an, kann es aber und wird es durch einen uns völlig unbekanntem Mechanismus in eine rein geistige Kraft von höchster Konzentration, Mana-Loa, umwandeln („100.000 Volt“). Mana ist also, im Gegensatz zu allen anderen mir bekannten parapsychologischen Energien zwar irdischen Ursprungs – denn es kommt ausschließlich aus der Erde -, wird aber auf der geistigen Ebene umgewandelt. Deshalb ist Mana (im Zusammenwirken mit der Aka-Schnur) ein besonders wichtiges Verbindungselement zwischen dem Menschen und all den vier Geistwesen, die gerne Mana annehmen. Ja mehr noch: Wir können die Mana-Gabe, die wir in einer meditativen Betrachtung unserem Hohen Selbst darbringen, als symbolisches Opfer empfinden und darreichen, zusammen mit unserer Liebe, Dankbarkeit, Ehrerbietung und tiefsten Demut.

Die HUNA-Lehre räumt folgender Visualisierung einen wichtigen Platz ein: Man stellt sich vor, dass das Mana aus dem Bauch über Brustkorb und Hals in den Kopf aufsteigt und dort am höchsten Punkt, dem violetten Scheitel-Chakra, „überfließt“.

ÜBUNG: LICHT IN DEN RAUM GEBEN => Nun zu der Übung, bei der es darum geht, Licht in den Raum zu geben. Es handelt sich um das geistige Licht, aber wir nehmen, um uns die Arbeit zu erleichtern, das physische Licht zu Hilfe, denn es bedarf für diese Übung einer Imagination, einer Visualisierung, und für viele ist das geistige Licht zu abstrakt.

Löschen Sie allzu helle Lichter, ziehen Sie eventuell die Vorhänge zu. Führen Sie bitte zunächst eine kräftige Mana-Aufladung durch! Dann schauen Sie sich bitte ganz zwanglos in dem Raum um, in dem Sie gerade sitzen. Schauen Sie von dem Platz, wo Sie jetzt sitzen und lesen, nach vorn links in die Ecke des Raumes und dann nach vorn rechts. Schauen Sie auch nach oben an die Decke. Merken Sie sich Fixpunkte, zum Beispiel eine Tür oder einen Schrank, der den Raum beherrscht, oder ein Fenster, Gegenstände und Formen also, die für den Raum wesentlich sind. Achten Sie nicht auf Einzelheiten.

Schließen Sie die Augen, und schauen Sie in Gedanken wieder nach vorn links in die Ecke, nach vorn rechts, nach hinten links und nach hinten rechts. Sehen Sie in Gedanken die Tür an, vielleicht den großen Schrank oder das Fenster oder andere markante Punkte des Raumes. Daraufhin öffnen

Sie die Augen, schauen noch einmal alles an, was Sie sich merken wollen, schließen die Augen wieder und schauen sich im Geiste noch einmal in Ihren Raum um.

Für den nächsten Teil der Übung schließen Sie bitte wieder die Augen, und stellen Sie sich vor, der Raum sei von einem feinen aber ganz dichten hellen Lichtnebel erfüllt, einem Nebel, wie man ihn manchmal im Gebirge, besonders im Schnee erlebt, wenn die Sonne darauf scheint, kurz bevor sie den Nebel auflöst. Diesen Nebel stellen Sie sich mit Ihrem geistigen Auge vor.

Dann sprechen Sie zu Ihrem Unteren Selbst etwa Folgendes: „George, lieber Freund, wir haben Mana aufgeladen, du hast es in deinem Reservoir. Wir geben jetzt geistiges Licht in diesen Raum, zum Schutz und Segen dieses Raumes.

Du gibst jetzt die nötige Mana-Menge, und wir verwandeln sie in das geistige Licht dieses Raumes mit einem tiefen Atemzug – jetzt!“ In diesem Moment machen Sie bitte tatsächlich einen tiefen physischen Atemzug.

Dieses Licht-in-den-Raum-Geben ist eine Aktion, die Sie bei sich, in einem Zimmer oder in einem ganzen Haus durchführen können (ohne dass Sie deswegen in jedes einzelne Zimmer gehen müssen). Sie können das auch im Büro machen oder bei Verwandten, denen Sie helfen wollen, oder wo immer sonst Sie es für wünschenswert halten.

ÜBUNG: LICHTPYRAMIDE => Dabei geht es darum, die Lichtpyramide zu errichten. Sind sie müde? Ich glaube es nicht, Sie haben vorhin für eine kräftige Mana-Aufladung gesorgt und haben für das Licht im Raum nur einen Teil aus Ihrem Mana-Reservoir verbraucht. Wenn Sie wollen, machen Sie eine Pause, legen Sie das Buch auf die Seite, aber bleiben Sie bitte sitzen und denken Sie in Ruhe über die Lichtübung nach; ich möchte, dass Sie in der geistigen Schwingung bleiben, in die Sie die Lichtübung gebracht hat.

Sie haben Mana aufgeladen oder laden es neu auf. Stehen Sie nun auf, und stellen Sie sich ungefähr so hin, dass Sie nach Süden schauen. Die genaue Ausrichtung überlassen Sie ihrem Hohen Selbst, ebenso den genauen Winkel ihrer Pyramide. Ihr Hohes Selbst hilft Ihnen bei der Errichtung der Pyramide, ganz gleichgültig ob Sie es „offiziell“ schon erreicht haben oder nicht. Alles, was Sie tun, geschieht jetzt dreifach, das heißt, die eine Pyramide, die Sie in dieser Übung errichten, besteht tatsächlich aus drei ineinander verschachtelten Pyramiden.

Strecken Sie Ihren rechten Arm mit ausgestrecktem Zeigefinger nach vorn rechts aus. Ihr Zeigefinger zeigt jetzt auf einen Punkt rechts vorn unten in einer gedachten Entfernung von zwanzig oder dreißig Metern. Dabei ist es gleichgültig, ob Sie auf dem Erdboden stehen oder in der ersten oder fünften Etage eines Hauses. Strecken Sie nun den linken Arm und Zeigefinger aus, zeigen Sie mit dem linken Zeigefinger auf die gleiche Stelle, auf die Ihr rechter Zeigefinger zeigt, und ziehen Sie dort unten vor sich mit dem linken Zeigefinger eine Linie nach vorn links. Sie stehen danach so, dass Ihre beiden ausgestreckten Arme und Zeigefinger eine gerade Linie von rechts nach links begrenzen. Nennen Sie den ersten Punkt rechts vorn A und den zweiten links vorn B. Drehen Sie sich jetzt um 90°. Sie schauen dann nach Osten. Ihr rechter Zeigefinger zeigt auf den Punkt B, auf den vorher Ihr linker gezeigt hat; dieser zeigt nun nach links. Führen Sie den linken Zeigefinger auf Punkt B zurück, und ziehen Sie die Linie von B nach C. So sehen Sie rechts von sich die Linien A-B und vor sich die Linie B-C. Drehen Sie sich nun wieder um 90°. Sie schauen nach Norden. Der rechte Zeigefinger zeigt auf C, der linke zeigt links von C nach D. Sie führen ihn zurück nach C und ziehen die Linien von C nach D.

Drehen Sie sich ein letztes Mal um 90°. Sie schauen jetzt nach Westen; rechter Zeigefinger auf D. Sie ziehen mit dem linken Zeigefinger die Linien von D nach A, dem Ausgangspunkt Ihrer Übung.

Bei A, B, C und D sind rechte Winkel, die Linien zwischen A und B, B und C, C und D und D und A sind genau gleich lang. Das wissen Sie, ohne es zu überprüfen. Ihr Hohes Selbst hat dafür gesorgt.

Für den weiteren Aufbau der Pyramide drehen Sie sich wieder nach Süden, so wie Sie zuerst gestanden haben. – Schauen Sie nach oben, senkrecht über Ihren Kopf (das ist gleichzeitig die Senkrechte, die von Ihrem Rückgrat und Ihren Chakras gebildet wird). Zeigen Sie mit dem rechten oder linken Zeigefinger, je nachdem ob Sie Rechts- oder Linkshänder sind, nach oben. Dort ist die Spitze E Ihrer Pyramide. Dieser Zeigefinger bleibt nach oben ausgestreckt.

Ziehen Sie jetzt von A mit dem anderen Zeigefinger die erste Kante der Pyramide nach E. Die Kante A-E verläuft aus ihrem „Blickwinkel“ von rechts vorn nach oben. Ziehen Sie als Nächstes mit dem eben benutzten Zeigefinger über Ihren Kopf die Linie von B nach der Spitze E der Pyramide. Drehen Sie sich um 180° nach Norden und ziehen Sie die dritte Kante von C und dann die vierte von D hinauf zur Spitze Ihrer Pyramide.

Wie sie auch stehen, jetzt verlaufen die Kanten über Ihnen, von rechts vorn sowie links vorn nach oben. Sie stehen tatsächlich in einer Pyramide.

Machen Sie eine Pause, und lockern Sie sich. Sie stehen noch immer und haben nun die Arme heruntergenommen. Sie schauen sich diese Pyramide im Geiste an. Sie sind jetzt ganz gelöst, aber aufmerksam. Sie sind sich der Pyramide bewusst, die über Ihnen errichtet ist. Die Pyramide ist eine Realität.

Im nächsten Schritt füllen Sie die Pyramide mit dem ganz feinen intensiven Lichtnebel, mit dem Sie bei der vorherigen Übung den Raum gefüllt haben. Sie schauen nach rechts vorn und sehen diesen Nebel, diesen feinen Lichtnebel, sehen ihn links vorn und auch oben. Sie stehen in diesen Lichtnebel eingehüllt und sage zu Ihrem Unteren Selbst: „George, mein Freund, mein lieber Helfer, wir sind jetzt in diesen Pyramiden. Es ist nicht eine, es sind 3 Pyramiden, die ineinander verschachtelt sind. Wir wandeln jetzt eine große Menge Mana, die wir in uns haben, in das heilige, weiße, schützende, reinigende und heilende HUNA-Licht. Die 3 Pyramiden füllen sich ganz mit diesem Licht. Wir tun das gemeinsam mit einem tiefen Atemzug – jetzt!“ Und wieder machen Sie diesen tiefen Atemzug zusammen mit Ihrem Unteren Selbst!

Die 3 Pyramiden sind jetzt über Ihnen errichtet. Sie bleiben über Ihnen Ihr Leben lang, wenn Sie es wollen. Sie gehen mit Ihnen, wo immer Sie hingehen: Sie gehen mit Ihrem Unteren Selbst, wenn es aus Ihrem Körper austritt, und auch mit dem Geistwesen Ihres Mittleren Selbstes, wenn es jemals austreten sollte, etwa in dem seltenen Fall einer Astralwanderung. Im Allgemeinen bleiben Sie mit Ihrem Geistwesen zusammen mit ihren 3 Pyramiden.

Sie können, ausgehend von dieser Übung, über jedem anderen Menschen, der Ihnen nahe steht, oder auch mit viel Liebe über Ihrem größten Feind die 3-fache Pyramide errichten, falls Sie einen solchen – hoffentlich nicht – haben sollten. Dazu ist es nicht nötig, dass Sie die ganze Prozedur mit den Ecken A-B-C usw. wiederholen. Sie können sich einfach diesen Menschen in den Lichtpyramiden vorstellen und diese Pyramiden mit einem tiefen Atemzug zusammen mit Ihrem George errichten. Sie können das über jedem Haus, über jedem Auto tun, und vor allen Dingen über der Erde und der Menschheit.

Benutzen Sie hierzu folgendes Bild: Sie sehen im schwarzen Weltraum die leuchtende Pyramide schweben, in der sich unsere Erde befindet. Sie sehen zwar nicht die Erde, weil das Licht Ihrer Pyramide strahlend hell ist, aber Sie wissen, dass die Erde in dieser Pyramide ist. Diese

Lichtpyramide vor dem schwarzen Hintergrund ist das Bild des großen HUNA-Gebetes, das wir in unseren Seminaren für die Erde und die Menschheit beten.

Tun Sie das bitte auch, liebe Leserinnen und Leser, schaffen Sie sich selbst dieses Gebet. Denken Sie an unsere Wälder, an die Tiere und an die vielen leidenden Menschen. Wir allen können dieses Gebet aufbauen und beten und uns als Symbol gemeinsam die Erde mit ihrer Lichtpyramide vor dem dunklen Weltall vorstellen.

ÜBUNG: VISUALISIERUNG => Segelboot => Visualisierung heißt, einen Gegenstand, eine Landschaft oder eine Darstellung mit den Augen wahrnehmen und sich dann im Geist bei geschlossenen Augen vor-stellen, das heißt, vor sich stellen. Man sieht dann mit dem geistigen Auge, dem sogenannten 3. Auge, eine Art Bildschirm, den man sich oberhalb der Mitte der Augenbrauen vorstellt. Dort, mit dem 3. Auge „sieht“ man das zuvor optisch gesehene Bild!
Um sich ein optisches Bild einzuprägen und dann zu visualisieren, geht man immer in der gleichen Richtung vor: entweder von rechts nach links oder umgekehrt, oder von oben nach unten oder umgekehrt.

Es gibt Menschen, die können einfach nicht visualisieren. Für diese gibt es ein anderes Hilfsmittel: Anstelle eines Gegenstandes stellen Sie sich ein Symbol vor, und zwar einen großen Buchstaben in einfacher Blockschrift. Für ein Schiff, und gerade für dieses Schiff, zum Beispiel den Buchstaben S.

ÜBUNG: WAS IST IN DER STREICHHOLZSCHACHEL? => Einige Streichholzschachteln füllen, mischen => George: „Strecke deinen Aka-Finger durch die Schachtel und sage mir, welcher Gegenstand darin ist!“

ÜBUNG: WELCHE FARBE HAT DIE KARTE? => Mischen von Spielkarten => lege diese mit der Rückseite nach oben => welche Farbe hat die Karte?

ÜBUNG: WER HAT MIR GESCHRIEBEN? => George: „George, wer hat mir geschrieben?“

ÜBUNG: PRÄKOGNITION => Sie nehmen einen Würfel und fragen: „George, welche Zahl werde ich jetzt würfeln“

ÜBUNG: ZWÖLF => Lege 12 schwarze, leere Filmdosen aus Kunststoff in Kreisform auf den Boden.

ÜBUNG: PSYCHOMETRIE => Fremde Gegenstände nehmen => Besitzer herausfinden

ÜBUNG: PARKPLATZ => „Ich möchte dort und dort parken“ oder „Ich werde an einen freien Parkplatz geführt“

Es ist wichtig, dass wir im Gespräch mit unserem George unsere Mitteilungen übertreiben, dramatisieren. Sie werden dann sich einen größeren Einfluss haben. Wir haben noch eine andere Möglichkeit, unseren George stärker zu beeinflussen und seine Aufmerksamkeit zu stimulieren: Das sind körperliche Hinweise, die sogar Grundlage klarer Abmachungen zwischen dem Mittleren und Unteren Selbst sein können.

Übereinkunft: Ich selbst, Henry, habe schon in manchen Fällen bemerkt, wenn es anfang zu „brodeln“, und bevor es dann zur Explosion kommt, werde ich mich künftig am rechten Ohrläppchen ziehen. Das ist für dich in Zukunft das Signal, ruhig zu sein und an das Gespräch zu

denken, das wir jetzt führen. Wir werden dann mit Vernunft über die Situation hinwegkommen und sie durch Ruhe und kühle Überlegung meistern. Wenn ich mich also am Ohrläppchen ziehe, wird keiner von den Anwesenden wissen, warum das geschieht, nur du und ich. Wir beide wissen es, und du wirst völlig ruhig sein!

Es gibt noch viele andere körperliche Hinweise, über die man mit George eine Verabredung treffen kann, um alte Gewohnheiten und Charakterschwäche zu beseitigen. Manche werden spontan wirksam sein, bei anderen wird es eine gewisse Zeit dauern, bis der Erfolg eintritt. Es liegt in der Fantasie jedes Einzelnen, mit seinem Unteren Selbst solche Verabredungen zu treffen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr George etwas nicht gut gemacht hat, dann erklären Sie ihm das mit Ihrem Verstand, den Ihr George aufs höchste bewundert, weil er ihn nicht hat. Sagen Sie ihm, dass es das nächste Mal besser gehen wird, und trösten Sie ihn, denn er hat sich inzwischen Vorwürfe gemacht. Wer mit dem Unteren Selbst schimpft und ihm sagt, es sei zu nichts nütze, der vergrämt es, wie es in der Sprache der Fischer heißt. Das kann dazu führen, dass George sich zurückzieht und für eine gewisse Zeit unansprechbar wird. Er ist dann entmutigt. Das wiederum führt unweigerlich zu einer Erschwerung der weiteren Zusammenarbeit. Deshalb ist es sehr wichtig, George gut zuzusprechen und ihm vertrauensvoll und liebevoll zu sagen, dass es das nächste Mal schon besser gehen wird.

Das Vertrauensverhältnis zwischen dem Mittleren und dem Unteren Selbst spielt für Ihre gesamte zukünftige HUNA-Arbeit eine wesentliche Rolle.

Ich habe danach auch in wichtigen Fragen, die zum Beispiel Beruf oder Familie betrafen, auch die Eingebungen meines George gehört, weil ich wusste, dass ich auf sein feines Empfinden vertrauen konnte; und mehr als das: Unser George ist mit dem Hohen Selbst in Kontakt und macht uns oft, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, Mitteilungen von unserem Hohen Selbst.

George: Er hat in der kurzen Begegnung sofort festgestellt, ob dieser Vorgesetzte für mich richtig ist oder nicht. Auf die Empfindung, das Urteil meines Unteren Selbstes kann ich mich dann vertrauensvoll und vollkommen verlassen.

ANGST ist eine der destruktivsten Emotionen unseres Unteren Selbstes, die es mit Sicherheit verlieren wird, sobald das Vertrauen in sein Mittleres Selbst und gar später in sein Hohes Selbst wächst. Mit der Erziehung des Unteren Selbstes, mit dem wachsenden Vertrauen verschwinden Angst, Verzweiflung und Depression.

Das Untere Selbst weiß nebelhaft und mit schlechtem Gewissen von seinen schlechten Charaktereigenschaften. Wir wollen die guten nicht vergessen, müssen uns aber mit den schlechten dadurch auseinandersetzen, dass wir diejenigen, die uns bewusst sind, in aller Offenheit mit George besprechen. Die uns, den Mittleren Selbstes, unbewussten können wir schließlich im Dialog mit unserem Unteren Selbst erfahren.

Zu den bewussten und unbewussten gehören beispielsweise Bosheit, Hassgefühle, Eifersucht, Argwohn, Ungeduld, Eitelkeit, Faulheit, Neid, Intoleranz, Unduldsamkeit, Bockigkeit oder Misstrauen. Aber es gibt noch andere charakterliche oder seelische Hindernisse, die wir klar und offen mit unserem George besprechen sollten, zum Beispiel Schuldgefühle. Diese sind ein bedeutendes psychologisches Problem, besonders dann wenn unser George mit Schuldgefühlen behaftet ist, die unzutreffend oder unnötig sind.

Die Erinnerung unseres Georges ist nicht durch logische Gedanken geprägt, sondern durch Bilder.

Für Menschen, die allein sind, ist ihr George, und später ihr Hohes Selbst, ein willkommener Kamerad.

Positive Eigenschaften, die durch gezielte, liebevolle und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Unteren Selbst gefördert werden können. Veränderungen in diesem Bereich führen zu Sicherheit, Vertrauen, gutem Gedächtnis, Durchhaltevermögen, Zielbewusstheit, selbstbewusstem Handeln, Gottvertrauen, Heiterkeit, Selbstvertrauen, Energie, Aktivität, Mäßigkeit, Selbstlosigkeit und vielem anderen mehr.

Der Traum ist zudem eine ganz wichtige Quelle für Mitteilungen des Unteren Selbstes, besonders wenn zwischen dem Mittleren und dem Unteren Selbst eine bewusste Vereinbarung oder eine unbewusste Übereinkunft darüber besteht, dass das Untere Selbst dem Mittleren, während es schläft, seine Sorgen und Ängste mitteilt oder ihm Antwort auf Fragen gibt, die das Mittlere Selbst gestellt hat. Sogenannte Albträume, in denen das Untere Selbst dem Mittleren seine Bedrängnis oder gar Verzweiflung mitteilt, sind deshalb ganz positiv zu bewerten und sind ein deutliches Alarmsignal, welches das Mittlere Selbst zum sofortigen Einschreiten verpflichtet: Das Untere Selbst hat hier erfreulicherweise den Weg der direkten Mitteilung gewählt, statt den Umweg über eine Krankheit oder eine Allergie oder Ähnliches zu wählen.

ÜBUNG: DIE UHR STELLEN => Mechanische Uhr – täglich eine halbe Minute nachgehen.

ÜBUNG: DER INNERE WECKER => Versuchen ohne Wecker mit der sogenannten „Inneren Uhr“ täglich ohne Wecker aufwachen!

ÜBUNG: VERSCHLÜSSE ÖFFNEN => Wir senden jetzt gemeinsam eine Ladung „Mana“ zwischen Deckel und Glas und lösen und lockern mit dieser Energie den Zusammenhalt der Moleküle.

ÜBUNG: LÖFFELBIEGEN

ÜBUNG: MANA-ESSEN => Ess- und Mana-Übung vertraut zu machen. Sie hat den Zweck, Ihren George für alle Zukunft dahingehend zu programmieren, dass er die Nährstoffe aller künftigen Mahlzeiten, die Sie einnehmen, gründlich verwertet und das Maximum an Mana daraus herstellt!

Zu diesem Zweck gehen Sie bitte in die Küche und nehmen ein Graham-Biscuit oder ein halbes Knäckebrot. Es sollte in jedem Fall etwas sein, das richtig „knackig“ ist und beim Kauen Geräusche macht. Warum? Ihr George wird das lustig finden und fühlt sich durch die Geräusche angesprochen! Mit einem weichen Stück Brot wäre die Übung für George langweilig. Setzen Sie sich gemütlich hin, nehmen Sie ein großes Stück davon in den Mund und kauen Sie genießerisch. Dabei sagen Sie ihrem George in Gedanken etwa Folgendes: „George, mein Lieber, wir haben am Essen die größte Freude, und ich bitte dich, hole in Zukunft das Maximum aus unserer Nahrung heraus. Das Kauen ist wie du weißt, der erste Schritt des Verdauungsvorganges. Hole dann weiter, im Magen und Darm, alles Positive aus unserer Nahrung heraus, mache es zu Mana und speichere es. Alles Negative, was wir eventuell mit anderer Nahrung aufnehmen können, das scheidet bitte ohne Schaden aus!“

ÜBUNG: TELEPATHIE => War zu Hause und setzte mich aufrecht auf einen Stuhl und konzentrierte mich zunächst auf George. „Ganz ruhig“, sagte ich, „wir schaffen es.“ Ich führte mit George zusammen eine gründliche Mana-Aufladung durch, atmete danach weiter ruhig und sagte zu ihm: „Strecke deinen Aka-Finger aus zu ihr.“ => danach wartete ich einige Sekunden. Danach

sagte ich halblaut: „Ich brauche dringend deinen Telefonanruf!“ Das wiederholte ich, konzentriert und mit geschlossenen Augen, mehrfach. Dann sagte ich, sie solle mich anrufen. Auch das wiederholte ich 4- bis 5 Mal.

ÜBUNG: VERTRAUEN AUFBAUEN => Ich sage laut: „Ich, Claudia, gebe dir, mein guter George, mein volles Vertrauen in deine Arbeit und in unsere erfolgreiche Zusammenarbeit. Genauso kannst und wird du mir vertrauen!“.

ÜBUNG: GEORGE KENNENLERNEN => Sie wollen den Charakter Ihres Unteren Selbstes erforschen und wollen wissen, was es eigentlich für Eigenschaften hat. Ist es ängstlich, ist es mutig, hat es Kombinationsfähigkeiten, was sind seine Schwächen, was sind seine Stärken? Das ist schon eine Art fruchtbarer Selbstanalyse oder Charakteranalyse, denn vieles von dem, was wir als den Charakter des Menschen bezeichnen, gehört zum Unteren Selbst. Unser Mittleres Selbst umfasst dagegen sehr wenig von dem, was wir Charakter nennen.

Sprechen Sie überdies mit ihm: „Welche guten positiven Eigenschaften hast du, mein guter George? Nenne mir einige, ich warte auf deine Mitteilung! „Daraufhin werden Ihnen diese positiven Eigenschaften „in den Sinn kommen“. Wenn dies geschieht, bedanken Sie sich bei Ihrem George und loben Sie ihn!

Es wurde bereits festgestellt, dass George sich von gesprochenen Worten im wahren Sinne des Wortes mehr angesprochen fühlt als von Gedanken. Noch mehr, das wissen Sie bereits, sprechen ihn ein körperlicher Hinweis oder Geschriebenes an.

ÜBUNG: WIDRIGKEITEN ÜBERWINDEN => In der ersten Phase des Kontaktes mit Ihrem George ist es wichtig, dass Sie ihm Mut machen dadurch, dass Sie über seine positiven Eigenschaften sprechen und ihn loben.

Der geistige Kontakt mit all unseren Mitmenschen erfolgt hauptsächlich durch unser Unteres Selbst. Sie werden bald in der Lage sein, das Verhältnis zu Ihren Mitmenschen auf breitester Basis zu verbessern. George wird Ihnen dabei intensiv helfen, denn er selbst hat an einer Verbesserung das größte Interesse. Denken Sie deshalb an Ihr Berufs- und Familienleben. Die Arbeitswelt beispielsweise ist nun einmal eingeteilt in sogenannte Vorgesetzte und Untergebene.

Für den Anfänger bilden das Mittlere und Untere Selbst eine Einheit, die dann nach fortgeschrittener HUNA-Entwicklung über die Aka-Schnur mit dem Hohen Selbst verbunden ist. Erst im weiteren Verlauf kann schließlich eine echte, ich möchte sagen physische Verbindung der drei Selbst entstehen.

Die Initiative zum Kontakt mit George geht immer vom Mittleren Selbst aus. Aber auch andere Menschen haben zeitweise schon das Empfinden des völligen Alleinseins erlebt. Auch ich bin durch solche Phasen hindurchgegangen, habe aber bald festgestellt, dass ich als HUNA-Praktiker nie mehr alleine bin! Ich muss mir nur die Verbindung und den innigen Kontakt mit meinem Unteren Selbst, George, ganz aktiv bewusst machen und mit ihm sprechen, dann bin ich nicht mehr allein. Ich habe einen Kumpan, einen Kameraden, von dem ich weiß, dass er mit mir durch dick und dünn geht. Für den, der gar sein Hohes Selbst erreicht hat, mit der Gewissheit und der praktischen Erfahrung, dass er dauernden Kontakt mit ihm hat, dass er es nur anzusprechen braucht, für einen solchen Menschen gibt es kein Alleinsein mehr, sondern das eindeutige und überzeugende Empfinden vollkommener Geborgenheit.

Deshalb sind unser Unteres und Hohes Selbst keinesfalls Hindernisse im Kontakt mit anderen Menschen, sondern große Hilfe im Zustand des Alleinseins. Das Alleinsein ist nicht immer etwas

Trauriges oder gar Destruktives. Alleinsein kann eine Gnade sein. Hermann Hesse sagt: „Einsamkeit ist der Weg, auf dem das Schicksal den Menschen zu sich selber führen will.“

ÜBUNG: ABENDGESPRÄCH => Besorgen Sie sich ein besonders schönes kleines Notizbuch, ein Ringbuch mit Format A5 oder A6, Okavformat. Setzen Sie sich einmal am Tag am besten wohl am Abend, an einen Tisch, schließen Sie die Augen, und sprechen Sie mit Ihrem George. Sagen Sie ganz einfach: „Wie geht es dir? Was willst du mir sagen? Ich habe dich lieb und höre dir zu.“ Warten Sie dann auf die Gedanken, die Ihnen kommen. Manchmal kommt gar nichts. Manchmal kommen kurze und wichtige Gedanken, die Ihnen Einblick in das Seelenleben Ihres Georges, in Ihr eigenes Seelenleben geben. Schreiben Sie diese Gedanken auf und notieren Sie das Datum. Sie werden sehr viel daraus lernen und Ihren George und sich selbst damit sehr viel helfen.

ÜBUNG: FILME SCHAUEN => Jetzt wäre, so meine ich, der Moment gekommen, dass Sie Ihren George bitten sollten, seinerseits aktiv zu werden und Ihnen durch eine einfache Übung mitzuteilen, dass er mit Ihnen zusammenarbeitet. Setzen Sie sich dazu bitte am Abend, wenn Sie noch nicht allzu müde sind, in einen bequemen Lehnstuhl, ganz locker und „lässig“, und sprechen Sie etwa folgendermaßen zu Ihrem George: „Mein lieber George, wir beide haben jetzt gemeinsam viel über dich gelesen. Manches ist auch dir über dich selbst klarer geworden, und wir haben gelernt, dass zwischen uns beiden eine intensive Zusammenarbeit möglich und nötig ist. Ich stehe dir von Herzen gern zur Verfügung und würde auch von dir gern wissen, dass du mit mir zusammenarbeiten willst. Wenn ich mich an Kindheits- oder Jugenderlebnisse erinnern möchte, muss ich sie mir mühsam durch Gedankenarbeit, durch bewusstes Zurückerinnern ins Gedächtnis rufen. Und dann entsteht bestenfalls eine Schwarz-Weiß-Fotografie in meinem Inneren. Du, mein George, du hast das vollkommene Gedächtnis, und du kannst viel mehr als ich! Bitte zeige mir jetzt in den nächsten Minuten, während ich die Augen schließe, nicht nur Bilder, sondern sogar einen Farbfilm, vielleicht sogar einen Ton-Farbfilm über Ereignisse aus unserer Jugend oder Kindheit, die ich längst vergessen habe. Du weißt sie noch! Ich schließe jetzt die Augen und warte auf den Film, den du mir zeigst! –Wenn es dir lieber ist oder wenn es dir leichter fällt, mein George, dann kannst du auch warten, bis ich heute Nacht schlafe und mir im Traum solch einen Film zeigen. Aber bitte Sorge dafür, dass ich mich an ihn erinnere! Ich schließe jetzt die Augen und warte!“

Vielleicht kommt es morgen oder übermorgen, denn Ihr George hat mit Ihnen so viele neue Eindrücke beim Lesen aufgenommen, dass er vielleicht im Moment noch gar nicht in der Lage ist, Ihnen diese private Filmvorführung zu geben. Lassen Sie ihm deshalb mit Geduld etwas Zeit!

ÜBUNG: KALA-ÜBUNG => Sie kann jetzt schon ihrem George die Basis für ihre künftige Kala-Arbeit geben. Wenn Sie das tun wollen, dann denken Sie bitte daran, dass Ihr Hohes Selbst Sie schon jetzt bei dieser Arbeit unterstützt.

Sie setzen sich bequem hin und schließen die Augen. Sie sprechen zu George: „Wenn wir einmal mit der Kala-Reinigung beginnen, was würdest du, mein lieber George, vorbringen? Was bedrückt dich? Wo hast du Schuldgefühle? Was willst du bereinigt sehen? Wo kann ich dir helfen? Hilf du mir während der nächsten 3 Minuten, während wir darüber nachdenken.“

Legen Sie bitte das Buch aus der Hand, schließen Sie die Augen, und machen Sie diese einfache kurze Übung!

ÜBUNG: MANA FÜR DAS HOHE SELBST => Sie sprechen zu Ihrem Unteren Selbst etwa wie folgt: „George, wir wollen es versuchen, wir wollen es wagen. Wir haben Mana aufgeladen und geben nun unserem Hohen Selbst Mana über die Aka-Schnur mit einem tiefen Atemzug – jetzt!“

Dann hat Ihr Hohes Selbst Mana empfangen und hat es zu Mana-Loa, der „Hochspannungs“-Mana verwandelt. Von dieser Energie sendet es einen kleinen, aber mit „Hochspannung“ geladenen Teil zurück als Regen des Segens, der wunderbar wohltuend auf Sie herniederrieselt. Sie werden diesen Regen spüren, als ob Sie mit nacktem Körper im Regen ständen, nicht in der Brust, nicht im Bauch, sondern außen am Körper, auf dem Kopf, den Schultern, auf der Brust, dem Rücken, auf den Oberschenkel, den Armen.

Er macht sich durch ein leichtes Kribbeln bemerkbar, durch das Gefühl einer feinen, aber angenehmen Gänsehaut oder auch auf andere Weise, aber in jedem Falle als Empfindung der Haut. Diese Empfindung werden Sie nun Ihr ganzes Leben lang an der gleichen Stelle spüren, jedes Mal in dem Moment, in dem Sie den Regen des Segens von Ihrem Hohen Selbst erhalten.

Es kann aber vorkommen, dass eine andere Hautempfindung an einer anderen Stelle einsetzt, wenn Sie später einmal Mana an ein anderes Hohes Selbst als Ihr eigenes geben oder an ein Geistwesen, von dem Sie glauben, dass es Mana braucht oder dass Sie ihm mit Mana Freude machen könnten.

Versuchen Sie, im wahren Sinne des Wortes „feinfühlig“ zu werden! Dieser Kontakt mit dem Hohen Selbst über die Aka-Schnur verbunden mit dem Regen des Segens, ist zwar ein höchst beglückender, aber wenn man so will, immer noch ein technischer Kontakt. Wenn dieser Kontakt eines Tages zur Sicherheit und zur Gewissheit geworden ist, dann kann der dramatische Höhepunkt in Ihrem Leben kommen, in dem Ihr Hohes Selbst sich Ihnen vollkommen offenbart: Sie werden das tief erschütternde, starke, beglückende und wahrhaftig erlösende Gefühl einer vollkommenen inneren Harmonie, einer vollkommenen Geborgenheit haben.

Sie werden die Empfindung dieser 3 Selbste haben, das heißt, Sie werden die Freiheit empfinden, das vollständig geistige und körperliche Ge-löst und Er-löstsein.

„Die wohl höchste transzendente Erfahrung im Kontakt mit dem Hohen Selbst tritt meist nur 1- oder 2 Mal im Leben eines Menschen auf. In aller Stille tritt dann plötzlich das Untere Selbst durch das unsichtbare Tor, und der Kontakt ist das. Das Untere Selbst bringt seine Mana-Gabe dar und der Mensch wird von Glückseligkeit überflutet. Vielleicht gar sieht er das weiße Licht, das entsteht, wenn das Hohe Selbst das Mana annimmt und in eine Lichtschwingung umwandelt. Dieses Erlebnis ist so gewaltig, dass es als heilige Erinnerung und überzeugender Beweis der Wahrheit dauert bis ans Ende der Tage.“