

## **Bücher:**

„Der Stadtschamane“	Serge Kahili King
„Gewaltfreie Kommunikation“	
„ALOHA“	Jeanne Ruland
„Die Botschaft der Kalumas“	Suzan H. Wiegel

---

## **HUNA => GEHEIMES WISSEN**

### **SCHAMANISMUS:**

5000 – 6000 Inseln / Hawaii  
Hula-Tanz! (früher nur Männer) seit 1960 auch Frauen  
Technik -> Pragmatisch + Einfach

Muss regelmäßig durchgeführt werden damit es wirksam sein kann!

Alles kommt von Anspannung! (Stress, Sorgen, Probleme)

Entspannungsübungen!

### **ALOHA => bedingungslose Liebe**

#### **3 SELBSTE:**

- Untere Selbst
- Mittleres Selbst
- Hohe Selbst / Überselbst (feinstoffl. Bereich) ca. 15 cm über dem Scheitel

Über dem unteren Selbst geht es mit Hilfe des mittleren Selbst zu dem höheren Selbst!

Wir denken ca. 50.000 – 60.000 Gedanken pro Tag, davon bleiben 200 – 300 im Bewusstsein und der Rest geht ins Unterbewusstsein!

Dabei sollten wir unpassende Gedanken- und Glaubensmuster herausfinden und evtl. umprogrammieren! Traumata => russische

## **HUNA-PRINZIPIEN**

### **7 LEBENSPRINZIPIEN                    =>    *Wichtigste Grundlage:***

#### **1.    IKE - die Welt ist so, wie du sie siehst => (DER DELFIN)**

##### ***FARBE: WEISS***

*Deine Gedanken sind deine Realität oder deine Welt ist so wie du sie hältst!*  
Affirmationen => Gedanken so lange vorstellen bis sie eintreten!

#### **2.    KALA - es gibt keine Grenzen => Krafttier -> VOGEL**

##### ***FARBE: ROT***

*Es gibt keine Grenzen, man kann über seine Grenzen hinausgehen!*

Gedanklich in andere Welten gehen, mit Bäumen verbinden. Wir können über unsere Grenzen hinausgehen.

**3. MAKIA - Energie folgt der Aufmerksamkeit => Krafttier -> KATZE**  
**FARBE: ORANGE**

*Energie folgt der Aufmerksamkeit!*

Überall wo ich meine Gedanken hinlenke das wird auch geschehen

Dankbarkeit!

Wir nehmen alles für Selbstverständlich, wichtig **LACHEN! POSITIV DENKEN!**

BICO-BICO Atmung:

Einatmung => Scheitel denken

Ausatmung => denken Nabel

Oder

Einatmung => Halswirbelsäule

Ausatmung => Steißbein

**4. MANAWA - Jetzt ist der Augenblick der Macht => Krafttier -> BÜFFEL:**  
**FARBE: GELB**

*Jetzt ist der Augenblick der Kraft (Macht), nicht ständig in der Vergangenheit oder Zukunft sein sondern im Hier und Jetzt (bei der Tätigkeit sein)!*

Die **Hawaiianische Sprache hat keine Vergangenheit oder Zukunft => nur Gegenwart!**

**5. ALOHA - Lieben heißt, glücklich sein mit => Krafttier -> PFERD:**  
**FARBE: GRÜN**

*Glücklich sein im Augenblick oder mit dem was ich habe (Dankbarkeit!)*

*Liebe bedingungslos leben!*

1x pro Tag für sich selbst ½ Std. Zeit nehmen oder für Kinder oder mit Kindern bewusst Zeit verbringen!

ALOHA => teilen mit anderen!

Wissen weitergeben, vorleben! => Kinder stellen Fragen und diese werden beantwortet.

**1x kritisieren => 5x loben!!!**

**Gedanken, Worte und Taten sind das Wichtigste!!!**

**6. MANA - Alle Macht kommt von Innen => Krafttier -> BÄR:**  
**FARBE: BLAU**

Vertrauen zu sich und zu anderen haben => Ängste sich stellen, nicht gut

=> tief einatmen und wegaatmen evtl. mit einer alten Geschichte

=> ich bin frei, alle Beteiligten sind frei

=> Friede sei mit dir/euch.

=> Unter Dusche evtl. alles abschwemmen.

**ICH BIN IN MEINER MITTE ODER ICH BIN AUSGEGLICHEN**

**6x am Tag sagen (automatisiert)**

=> Wir sind oft fremdbestimmt worden und haben daher alte Gedankenmuster übernommen

=> gleiche Krankheiten durch mehrere Generationen z.B. Gelenkskrankheiten  
=> Stur und nicht weiterentwickeln wollen.

Wir sind Lehrer und Schüler!

## 7. **PONO - Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit => Krafttier -> WOLF:**

### **FARBE: VIOLETT**

Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit.

Ausprobieren und man spürt was einem gut tut.

## **Die 3 SELBSTE:**

### **UNTERE SELBST (NIEDERE SELBST):** (UNI HIPI)

- Kontrolliert alle Körperfunktionen
- ist nicht logisch
- Sitz der Emotionen und daher gut für Suggestionen
- Produziert die Vitalkraft (Mana/Chi)
- kontrolliert die Aka-Fäden (feinstofflicher Faden)
- kann man auch höhere Selbst mit unterem Selbst aufnehmen
- Mittleres Selbst kann keinen Kontakt zu höherem Selbst aufnehmen

### ***WICHTIG: Täglich praktizieren!***

Das Mittlere Selbst leitet und führt das Untere Bewusstsein!

### **ÜBUNGEN:**

- Uhrzeit
- angenehme Erinnerungen
- schöne Blumen
- Düfte
- laut zum unteren Selbst sprechen
- immer wieder Loben

### ***ACHTUNG!!! Dauernder Ärger vergiftet den Körper!***

- Oft machen
- Liebe und Geduld mit dem unteren Selbst haben!!!
- Dankbarkeit und Freude
- Kino
- Dem Unterem Selbst das Gefühl geben -> ich verdiene das!!!

### **VERHINDERUNGSMECHANISMUS:**

- Kurz die Gedanken auf etwas lenken!
- plastisch vorstellen was man sich wünscht!
- 2 - 3 Sekunden vorstellen und dann wünschen
- 2 - 3x wiederholen und dann loslassen!!!
- Keine Bereitschaft zur Zusammenarbeit
- Untere Selbst will nicht => mit ihm reden!

2 - 3 Wochen oder Monate!

### **MITTLERE SELBST:**

- Ist alles was man wahrnimmt
- Eigenschaften die man hat
- Willensenergie
- Vitalkraft
- materielle Welt
- Zusammenarbeit mit unterem Selbst
- Urteilskraft
- enge Zusammenarbeit mit linker Gehirnhälfte
- braucht das Gedächtnis
- stiller Beobachter!

**Ich bin super, ich liebe mich, es geht mir gut ... => (wenn jemand wütend ist) kann sich dann nicht an mir anzapfen!!!**

- Logisches Handeln
- Vernunft
- Minderwertigkeitsgefühle (oft vorn Aggressionen beladen und kann daher schwer Entscheidungen treffen)

### **HOHE SELBST:**

Älterer absolut vertrauenswürdiger älterer Geist

- selbstloser Liebe zugetan
- verfügt über viel Wissen
- hilft uns mit schwierigen Situationen fertig zu werden
- **müssen es aber ausdrücklich bitten => lässt uns den Willen!!!**
- kein Problem wenn wir Fehler machen
- tritt als Gewissen in Erscheinung
- Vitalkraft von sehr großer Spannung (MANA-LOLA)
- Kann nicht mit Suggestionen werden
- Gebete!
- Segnungen viel Positives

In Verbindung treten =>

- **Ausdrücklich um Hilfe Bitten**
- Mit Mana (durch Essen + Atmen) verstärken durch Tanzen, Bewegen ...
- **Erfüllung unserer Bitte darf niemanden Schaden zufügen!**
- **es ist die einzige Sünde jemanden bewusst zu schaden!!!**
- wenn man unbewusst jemanden verletzt hat und uns dies aufgefallen ist => sofort entschuldigen und/oder etwas Gutes tun ...

Hohes Selbst über anderes hohes Selbst gutes Senden => aber Bitten

Leitung verstopft => Disharmonie beseitigen dann weiterarbeiten

**Licht und Liebe schicken!**