



## **DAS BUCH**

**Huna-Seelenkraft** erschließt das uralte Wissen der hawaiianischen Schamanen für den modernen Alltag: Neben einer klaren Einführung in die Grundzüge des Huna wird konkret vor Augen geführt, wie man die Huna-Prinzipien im modernen Alltag einsetzen kann – für ein gesundes, bewusstes und glückliches Leben.

Auf authentische Art und Weise eröffnen Petra Lazarus und Wulfing von Rohr völlig neue Wege, um das immense Lebenswissen der Kahunas praktisch im eigenen Leben anzuwenden: Mit einem einzigartigen Test wird es möglich, den eigenen Kahuna-Typ zu bestimmen. Hieraus ergeben sich klare Hinweise, welche Lebensaufgaben und welche Potenziale der Einzelne in dieses Leben mitgebracht hat und wie diese erfüllt beziehungsweise entfaltet werden können.

Darüber hinaus setzen die Autoren zum ersten Mal überhaupt die sieben Energiegesetze des Huna und die sieben Hauptchakras des Menschen miteinander in Beziehung – mit praktischen Übungen wird es möglich, die eigene Lebenskraft wirksam zu stärken.

## **DIE AUTOREN**

**Petra Lazarus** ist Heilpraktikerin, Schamanin, Yogalehrerin, Huna-Lehrerin und Autorin dreier erfolgreicher Ratgeber. Sie leitet Kahunakurse und Ausbildungen, wofür die hawaiianischen Huna-Lehren die Grundlage bilden. Seit vielen Jahren setzt sie in ihrer Naturheilpraxis in Bad Reichenhall mit großem Erfolg auch schamanisches Arbeiten und Kahuna-Healing ein.

**Wulfing von Rohr** ist Sachbuchautor, Journalist und Seminarleiter. Er ist Autor und Koautor zahlreicher Bücher über Naturheilkunde, Spiritualität und Geheimwissen. Er organisiert internationale Bewusstseinskongresse, hält Vorträge und leitet mystische Reisen zu Kraftorten.

PETRA LAZARUS  
WULFING VON ROHR

# HUNA-SEELENKRAFT

**HEILUNG UND WEISHEIT  
AUS HAWAII**

Praxisbuch

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.  
Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder  
Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen  
resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Originalausgabe 12 / 2012

Copyright © 2012 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany 2012.  
Redaktion: Dr. Diane Zilliges  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München  
Umschlagmotiv: © Nejron Photo / shutterstock  
Grafiken / Illustrationen: te·ha grafik, draenn@gmail.com  
Satz: te·ha grafik, draenn@gmail.com  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70202-8

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# INHALT



WIDMUNG . . . . .	11
1. HUNA SEELENKRAFT . . . . .	13
<b>Meine Begegnung mit Nona</b> . . . . .	13
Mein Weg zum Heilwissen der Kahunas. . . . .	14
Die erste Begegnung mit Nona . . . . .	15
Der Kongress . . . . .	18
Ein tiefes Transformationserlebnis mit Nona . . . . .	19
Nona als Hula-Tänzerin . . . . .	20
Die letzten Tage mit Nona. . . . .	21
<b>Was ist Huna?</b> . . . . .	23
2. MIT HUNA DAS GEHEIMNIS DER SEELENAUFGABEN	
ENTSCHLÜSSELN . . . . .	29
<b>Die wahren Talente und Lebensziele entdecken</b>	
<b>und verwirklichen</b> . . . . .	29
<b>Was sind unsere individuellen Seelenaufgaben?</b> . . . . .	35
Weitere zentrale Seelenaufgaben. . . . .	35
Wie kann man Seelenaufgaben entschlüsseln? . . . . .	36
Welche Anstöße gibt es, Seelenaufgabe(n) zu suchen? . . . . .	37
Was geschieht, wenn ich meine Seelenaufgabe(n)	
gefunden habe? . . . . .	38
Ein Wort zu Lehrern . . . . .	39
<b>Huna als ein Weg</b> . . . . .	42

3. WELCHER KAHUNA-TYP BIST DU? . . . . .	43
<b>Der Test</b> . . . . .	47
Text 1 . . . . .	48
Text 2 . . . . .	50
Text 3 . . . . .	52
Text 4 . . . . .	54
Text 5 . . . . .	56
Text 6 . . . . .	58
Text 7 . . . . .	60
Auswertung: Welcher Kahuna-Typ bist du? . . . . .	62
Auswertung Teil 2 . . . . .	84
Eine weitere mögliche Auswertung . . . . .	88
Noch eine Möglichkeit der Auswertung . . . . .	89
4. DIE DREI ASPEKTE DES SELBST: KANE, LONO UND KU . . . . .	93
<b>Ein wenig Geschichte und Mythologie</b> . . . . .	93
Kane . . . . .	96
Lono. . . . .	97
Ku . . . . .	98
Weitere Göttinnen . . . . .	99
<b>Eine Dreiheit des Selbst</b> . . . . .	100
Die drei Aspekte des Selbst in der Huna-Praxis . . . . .	103
Die drei Selbst im Einklang. . . . .	104
Praxisbeispiel . . . . .	104
Die Hierarchie von Kane, Lono und Ku . . . . .	106
<b>Ku – Das Untere Selbst</b> . . . . .	110
Physische Ebene . . . . .	110
Herzaspekt . . . . .	110
Speicher- und Erinnerungsfunktion . . . . .	111
Ku und die Familientradition . . . . .	112
Ku als Auslöser von Anspannung und Entspannung . . . . .	113
Hier und Jetzt . . . . .	114
Ku und der Kopiereffekt. . . . .	115
Das Ku des Heilers . . . . .	116

Eigenschutz des Ku: Freude produzieren, Stress vermeiden . . . . .	116
Kontakt mit Ku . . . . .	120
<b>Lono – Das Mittlere Selbst</b> . . . . .	123
Lono als Entscheidungsinstanz . . . . .	123
Lono als Leitinstanz für Ku . . . . .	125
Möglichkeiten des Umgangs von Lono mit Ku . . . . .	126
Lono und die Angst . . . . .	128
<b>Kane – Das Hohe Selbst</b> . . . . .	132
Ein eigenständiges geistiges Wesen . . . . .	132
Drei Aspekte des Selbst in Harmonie . . . . .	133
Kane als Bild der Göttlichkeit . . . . .	134
Aufstieg . . . . .	134
Das Energieniveau halten . . . . .	136
<b>5. DIE SIEBEN ENERGIEGESetze KENNEN UND RICHTIG NUTZEN</b>	139
<b>Sieben Grundprinzipien und Bewusstseinskräfte</b> . . . . .	139
<b>Erstes Energiegesetz: Makia</b> . . . . .	144
Ein Beispiel aus dem Alltag . . . . .	145
Die Herausforderung . . . . .	146
<b>Zweites Energiegesetz: Mana</b> . . . . .	148
Macht . . . . .	148
Welche Macht setzen wir ein? . . . . .	149
Die Herausforderung . . . . .	151
<b>Drittes Energiegesetz: Manawa</b> . . . . .	154
Alte Prägungen loslassen . . . . .	154
Ganz entspannt im Hier und Jetzt sein . . . . .	156
Die Herausforderung . . . . .	157
<b>Viertes Energiegesetz: Aloha</b> . . . . .	158
Liebe ist die stärkste Kraft, die es gibt . . . . .	158
Die Herausforderung . . . . .	161
Ein Beispiel . . . . .	163
<b>Fünftes Energiegesetz: Pono</b> . . . . .	166
Entspricht dein Leben deinen Zielen? . . . . .	167
Die Herausforderung . . . . .	168

<b>Sechstes Energiegesetz: Ike</b> . . . . .	172
Was ist Glück? . . . . .	174
Die Herausforderung . . . . .	175
Die schamanische Realität. . . . .	177
<b>Siebtes Energiegesetz: Kala</b> . . . . .	179
Die Herausforderung . . . . .	182
<b>6. DIE ENERGIEGESETZE IN DER ENTSPRECHUNG</b>	
<b>ZU DEN CHAKREN</b> . . . . .	189
<b>Feinstoffliche Anatomie</b> . . . . .	191
Farben und Töne . . . . .	191
Die Lage der Chakren . . . . .	192
Energiekanäle . . . . .	194
<b>Die sieben Hauptchakren im Einzelnen</b> . . . . .	196
Erstes Chakra: Wurzelchakra . . . . .	196
Zweites Chakra: Sexual- oder Sakralchakra . . . . .	201
Drittes Chakra: Solarplexus-Chakra . . . . .	206
Viertes Chakra: Herzchakra . . . . .	212
Fünftes Chakra: Halschakra . . . . .	218
Sechstes Chakra: Stirnchakra . . . . .	222
Siebtes Chakra: Kronenchakra . . . . .	227
<b>7. HUNA-GEBETE UND -SEGNUNGEN. HO'OPONOPONO</b>	
<b>NEU BETRACHTET.</b> . . . . .	233
<b>Segnen.</b> . . . . .	233
Der Segen in der Tradition der Kahunas. . . . .	235
Segnungen aussprechen . . . . .	235
Wirksamkeit. . . . .	236
Vorschläge für Segnungen . . . . .	237
Das Geheimnis vom Regen des Segens. . . . .	240
<b>Ein neuer Blick auf Ho'oponopono</b> . . . . .	245
Mögliche Deutungen nach unterschiedlichen	
Quellen . . . . .	245
Kraft des Verzeihens. . . . .	249
<b>Von der Vergebung zur Versöhnung</b> . . . . .	254



<b>8. SCHAMANISCHES ARBEITEN UND HEILEN IM ALLTAG</b>	
UND ZU HAUSE . . . . .	257
<b>Das Ego und sein Potenzial</b> . . . . .	257
<b>Huna-Healing oder hawaiianischer</b>	
Schamanismus . . . . .	262
Traumarbeit . . . . .	263
<b>Einführung in die schamanische Arbeit</b> . . . . .	269
Energiegesetze im Alltag . . . . .	271
Sich unterstützen lassen . . . . .	283
Ku, Lono und Kane . . . . .	284
Raum und Zeit für die schamanische Arbeit . . . . .	285
Heilige Räume . . . . .	286
Arbeit in der Natur . . . . .	286
Aka-Schnüre . . . . .	287
Wahrnehmungen . . . . .	287
Wirklichkeit verändern . . . . .	291
Ebenen der schamanischen Arbeit . . . . .	295
<b>Themen, die oft zu Problemen führen</b> . . . . .	298
Zweifel . . . . .	298
Mangelnde Eigenliebe . . . . .	304
Mangelnde Liebe zu anderen Personen . . . . .	308
Aggression . . . . .	312
Immer wiederkehrende Gedanken, die sich	
im Kreis drehen . . . . .	315
Ängste . . . . .	320
Schuldgefühle . . . . .	321
Leichte Depressionen . . . . .	323
<b>Schamanisches Arbeiten bei körperlichen</b>	
<b>Symptomen</b> . . . . .	327
Allergien . . . . .	327
Entzündungen . . . . .	328
Müdigkeit . . . . .	330

# INHALT

9. MAHALO: MIT HUNA INS HERZ, MIT HUNA INS GLÜCK . . . . .	333
<b>Ohana – Familie</b> . . . . .	333
<b>Ein Traum der Befreiung</b> . . . . .	335
<b>Wege zum inneren Huna</b> . . . . .	336
<b>Aloha Spirit</b> . . . . .	339
ANHANG. . . . .	343
<b>Glossar einiger hawaiianischer Begriffe</b> . . . . .	343
<b>Literaturangaben</b> . . . . .	346
Deutsche Bücher. . . . .	346
Englische Bücher . . . . .	346
<b>Die Autoren</b> . . . . .	348

A decorative illustration in the top right corner featuring a hand with fingers spread, holding a string of small flowers. A larger five-petaled flower is positioned above the word 'WIDMUNG'.

# WIDMUNG

Dieses Buch ist all jenen gewidmet,  
die den Weg des Huna gehen,  
vor allem meinen Huna-Lehrern Nona und Alain W.

Petra Lazarus

Nana Veary: Mahalo!  
Ja, du hast den Nagel auf den Kopf getroffen.  
*Change We Must* – auch Huna wandelt sich.

Wulfing von Rohr





# 1. HUNA SEELENKRAFT



## MEINE BEGEGNUNG MIT NONA

### Haipule

*»Träume nicht dein Leben,  
lebe deinen Traum.«*

In meiner langjährigen Praxistätigkeit als Heilpraktikerin und Schamanin empfinde ich es immer wieder wie ein Wunder, wenn sich die Lebensumstände der Patienten zum Guten wenden und Heilung eintritt. Ich darf die großen und kleinen Veränderungen mitverfolgen, die den Menschen mehr Kraft, Freude und Gesundheit im Leben bringen. Eine großartige Methode, die Gesundheit zu stärken, die Gefühlswelt in Ordnung zu bringen, die Seele in ihrer Vollkommenheit und den Geist in der Großartigkeit zu erleben, bietet uns das System von Huna. Huna ist eine stark praxisorientierte bewährte Heilmethode, die auf der genauen Beobachtung der Lebensumstände und persönlichen Einstellungen beruht. Das ihr zugrunde liegende Wissen reicht bis zum Ursprung der Menschheit zurück.

Wir wollen uns in diesem Buch mit den Grundlagen des »Großen Geheimnisses« befassen, wie die Huna-Lehre auch genannt wird. Hüter dieses großen Geheimnisses sind Meister und Meisterinnen, die »Kahunas« genannt werden. Ich möchte dich

einladen, deinen eigenen Traum, deine vielfältigen Träume, zu verwirklichen, dein Potenzial zu erkennen und zum bewussten Mit-Schöpfer deines Lebens zu werden.

## Mahalo

*»Möge der Geist des Unaussprechlichen mit dir sein!«*

### **MEIN WEG ZUM HEILWISSEN DER KAHUNAS**

Nach Beendigung des Heilpraktikerstudiums begann vor vielen Jahren meine eigene Reise zu mir selbst. Ich probierte allerlei Therapiemethoden aus, lernte grob- und feinstoffliche Zusammenhänge besser zu erkennen und landete irgendwann in einem Seminar mit Suzan Wiegel. Diese wunderbare Lehrerin unterrichtete damals Aura-Soma. Am letzten Tag unserer Ausbildung verkündete sie dann: »Morgen beginne ich mit einer Kahuna-Ausbildung, hat noch jemand Lust mitzumachen?«

Kahuna – wieder eine neue Therapie? Wieder ein neuer Begriff, eine weitere Möglichkeit, heil zu werden? Was ist Kahuna, wer wendet Kahuna an, wann kommt Huna zum Einsatz, wie kann ich das erlernen und vor allem: Ist dieses System praxisorientiert?

Fragen über Fragen. Jeder Suchende kennt dieses Phänomen: Kaum ist eine Ausbildung zu Ende, findet sich ein neues Therapiekonzept, die Suche nach dem richtigen, einzigartigen Weg geht weiter, und es scheint keine Leitlinie auf den verschlungenen, vielfältigen Wegen zu Heilung, Ganzheit und Selbstverwirklichung zu geben.

»Noch eine neue Therapie?«, meldete sich mein Kopf. »Was kostet das nun wieder, kannst du dir das überhaupt leisten? Und außerdem: Du hast eh keine Zeit, musst wieder arbeiten, das bisschen Freizeit kannst du auch anders und besser verbringen.« Mein Verstand protestierte. »Was soll denn mit Huna anders

werden? Du weißt doch eh schon so viel – über Mikrobiologie, über Dunkelfeld, über Farben, über Yoga, über Energiefelder, dies und jenes. Was willst du mit noch einer Therapieform anfangen? Es ist doch eh immer das Gleiche: Anfänglich ist alles nett, und hinterher kannst du die Methode bestenfalls in die Praxis einbeziehen. Oft ist aber außer Spesen nichts gewesen.«

Ich beobachtete den Dialog zwischen Herz und Verstand. Sicher, die Argumente stimmten vielleicht, aber ich spürte eine bis dahin unbekannte Sehnsucht in mir aufsteigen und eine längst vergessene Rück-Erinnerung an ein uraltes Heilwissen begann. Huna hatte mein Herz längst berührt, tiefe Freude erfüllte mich – und irgendwie weiß ich heute sogar: Ich bin zu Hause angekommen.

»Freude ist das stärkste Gefühl, das dich nach Hause bringt« – diese Einsicht aus dem Huna erlebe ich als weise und sehr humorvoll. In den vielen Jahren der Ausbildung in das Heilwissen der Kahunas vermittelte uns Suzan ihren ganzen Erfahrungsschatz, getragen von unendlich viel Liebe.

Dennoch blieb der Wunsch in mir, einen »richtigen« Kahuna kennenzulernen. Hawaii ist weit weg, die Reise aufwendig und teuer, ich hatte auf zwei Töchter Rücksicht zu nehmen ... Doch mein Wunsch, mit einem Kahuna längere Zeit zusammenzuleben, wurde immer größer. Dann geschah ein Wunder, zu einem Huna-Kongress in München lud Suzan eine hawaiianische Meisterin ein: Nona.

## **DIE ERSTE BEGEGNUNG MIT NONA**

Nona lebte auf Hawaii, war eine der wenigen autorisierten Hula-Tänzerinnen und sollte auf dem Kahuna-Kongress in München präsent sein, Fragen beantworten, über Huna berichten, Gebete »chanten« und einfach nur den Geist der Kahunas repräsentieren. Es gab da nur ein Problem: Suzan Wiegel, die den Kongress organisiert hatte, wollte den weit gereisten und geehrten Gast nicht irgendwo einmieten, sondern suchte eine

geeignete Unterkunft für sie. Auf die Frage, wer Nona beherbergen wolle, antwortete mein Herz schneller als mein Verstand.

»Ich«, rief ich aus, freudig erregt – und ein Traum ging in Erfüllung. Ich durfte eine »richtige« Kahuna-Frau in meinem Haus willkommen heißen, viele Stunden mit ihr verbringen und so mehr über die Lehre der Kahunas erfahren. Die Aufregung war riesig, mein Herz jubelte, ich war unendlich neugierig und konnte es kaum erwarten, Nona vom Flughafen abzuholen.

Meine Vorbereitungen in unserem damaligen Haus liefen auf Hochtouren, alles wurde mit noch mehr Sorgfalt gepflegt, ein Bett für Nona frisch überzogen, Blumen zum Empfang bereitgestellt, Früchte und Wasser ins Zimmer gebracht.

Und dann holten wir Nona ab. Suzan und sie erwarteten uns schon, Suzan, liebevoll wie immer, aber auch sehr respektvoll gegenüber Nona. Wie stellt man sich eine Kahuna-Frau vor? Ich hatte mir ausgemalt, wie sie wohl aussehen wird, und fragte mich, ob ich wohl sofort von ihrer Ausstrahlung erfüllt sein werde und ob ich gut mit ihr kommunizieren kann. Mein Englisch ist leider nicht mehr als schulreif. Aber obwohl mir mein Verstand viele Probleme einzureden versuchte, war ich nur freudig erregt, sie zu sehen.

Da steht sie endlich vor mir in ihrer ganzen Pracht: Nona – eine füllige Frau Mitte vierzig mit tiefbrauner Haut, den typischen Gesichtszügen der Hawaiianer und mit superlangen violettfarbenen Fingernägeln. Sieht so ein Kahuna aus? Ein Mensch, der das Heilwissen und die Weisheit der Huna-Lehre in sich trägt und anwendet?

Wie soll man sich einen weisen Menschen vorstellen, erkennen wir einen solchen überhaupt im Alltag? Nona hätte ich als Kahuna erst einmal nicht erkannt. Sie ist sehr menschlich und natürlich. Und frei von jedem Anspruch an die Mitmenschen. Sie ist einfach da. Erlebt den Augenblick, sieht und beobachtet die Natur und die Menschen, und erlaubt sich nie,



irgendein Wort des Urteils abzugeben. Ihr Herz ist weich, ihre Augen strahlen, wenn sie von »zu Hause« erzählt. Von Hula, vom Meer, ihr Mitgefühl ist unendlich groß, sie vergießt auch Tränen, wenn sie von Herzen berührt ist. Und Nona ist sehr oft im Herzen berührt. Nona gibt sich so, wie sie ist, und in ihrer Gegenwart erlaube ich mir, auch einfach nur Petra zu sein. Mit allem, was zu mir gehört: meinen Stärken, aber vor allem auch mit meinen vermeintlichen Schwächen. Ich muss mich nicht verstellen, ich brauche keine Rolle zu spielen, ich darf einfach sein, wie ich bin. Ich beginne zu verstehen: Das ist auch Huna. Sein zu dürfen, wie wir sind. Ohne Wenn und Aber, ohne Schnickschnack, ohne Anspruch an sich selbst oder an die anderen. Erwartungslos. Und dennoch total präsent.

Nona hat eine lange Reise hinter sich, der Flug hat sie angestrengt, und nun fahren wir nochmals über 200 Kilometer zu uns nach Hause. Dort angekommen, zeige ich ihr unser Haus und ihr Zimmer, biete ihr Essen und Trinken an, Nona will jedoch schlafen. Alles okay, sagt sie mir immer wieder, alles gut, mach dir keine Sorgen. Obwohl sie müde ist, nimmt sie mir die Angst, als Gastgeberin zu versagen. Sie ist einfach nur in ihrer Liebe.



Nona (links) und Petra Lazarus

### **DER KONGRESS**

Am Tag des Kahuna-Kongresses hat Nona ein Geschenk für mich: aus den Blumen, die ich in ihr Zimmer stellte, hat sie mir einen »Lei« geflochten, einen Blütenkranz – als Zeichen der Anerkennung und Wertschätzung. Nona gibt mir den Lei, setzt ihn mir auf den Kopf und segnet mich. Der Lei wird mich den ganzen Tag begleiten und mir Schutz und Hilfe geben, wenn ich in München zum ersten Mal in meinem Leben vor vielen Menschen einen Vortrag über Huna-Yoga halten werde.

Der Kongress verläuft sehr gut, die Stimmung ist fröhlich, wir sind alle glücklich, Huna präsentieren zu können. Neben Nona und einer professionellen Hula-Tanzgruppe zeigen die Kahuna-Lehrlinge, wie ich uns nun bezeichnen würde, ihr bisher erworbenes Können. Viele Vorträge, selbst kreierte Huna-Essenzen, Öle und Cremes, Workshops in Yoga und Entspannung. Die vielen hundert Menschen können miterleben, wie wir unser Potenzial verwirklichen – uns in unserer Kraft und Freude zeigen und eine neue Realität mit uns selbst erschaffen.

Nona betritt den Saal, groß, sehr präsent, füllig und sehr klar. Sie nimmt das Mikrophon und singt ein Gebet. Nein, sie singt es nicht, sie zelebriert es. Kräftig ist ihre Stimme, die Menschen sind still und voller Erwartung. Klarheit erfüllt den Raum und eine unendliche Stille folgt. Diese Energie macht atemlos und breitet sich in den Herzen der Menschen aus. Ein anderer Aspekt der Liebe, sagt Nona.

*»Klarheit ist der höchste Zustand der Liebe.«*

Auch das ist Huna.

Huna bringt Klarheit in unser Leben – das Ende eines jeden Chaos. Die Herzen sind berührt und weit. Wenn Nona Tränen der Rührung vergießt, weine ich mit ihr. Ich fühle mich eins mit allen Menschen und erlebe mich in einer tiefen All-Liebe zu mir und meinem Umfeld. Alles ist so einfach. Ist dies das Geheimnis der Kahunas?

Ich bin in meinem Mitgefühl und beobachte die Menschen, deren Gesichtszüge weicher werden, die mehr mit mir kommunizieren. Ich erlebe das Berührtsein im Herzen, die Offenheit und Einfachheit, ich bin einfach nur glücklich über den Tag. Ein Tag der Freude, der nie enden will – vielleicht, weil ich die Momente des Glücks wie zeitlich stärker ausgedehnt erlebe? Weil ich eintauchen kann in die Erfülltheit des Augenblicks? Huna lehrt uns: Wenn es schön ist, dehne die Zeit aus. Stell dir vor, dass dieser Zustand länger und länger anhält, genieße jede Sekunde und tauche noch tiefer ein in dieses Glück.

Nona freut sich über jede kleine Begegnung, doch plötzlich hält sie inne und weint. »Schau dir diese Frau an«, sagt sie zu mir, »und segne sie. Sie wird bald sterben.« Nona sieht die Aura der Menschen, sie kann sehen, wenn sich eine Seele verabschiedet, sie spürt den menschlichen Schmerz des Loslassens und Abschieds, des Ab-Scheidens.

Und wieder heilt sie, indem sie die Seele mit Segnungen auf ihrer letzten Erdenreise begleitet. »Heile immer, verletze nie« – das einzige Huna-Gebot wendet Nona unentwegt an. Heile immer, versuche jeden Augenblick, in dir und deinem Mitmenschen Heilung anzustreben. Das ist das Wesentliche, was die Kahunas uns auf den Weg mitgeben, es ist das, was sie als Grundlage eines erfüllten Lebens entdeckt haben.

## **EIN TIEFES TRANSFORMATIONSERLEBNIS MIT NONA**

Tage danach, ich war joggen und dann mit Nona frühstücken, bin ich in einer Meditation über Christus versunken. Ich erlebe ein Déjà-vu in einer Tiefe und Direktheit, dass ich noch Jahre danach jeden Augenblick des Ereignisses in mir spüre. Ich sehe mich in einer Inkarnation mit Jesus und unter dem Kreuz. Mein Schmerz ist nicht zu stillen, die Sehnsucht unendlich. Nona hat mir den Weg geöffnet, und nun kann auch hier endlich Heilung im Herzen beginnen.

Kahunas blicken auf eine lange Tradition der Initiationen zurück. Diese Einweihungsrituale befähigen die Schüler, das Wissen um Heilung und Energiegesetze in die Realität umzusetzen. Ein Schüler wird dabei über viele Jahre von den Kahunas geschult und auch gewissen Prüfungen unterzogen, bevor er oder sie initiiert werden. Dabei erlernen die Schüler übernatürliche Fähigkeiten. Dies bedeutet nicht nur die Ausbildung der Hellsinnigkeit, sondern vor allem die zielgerichtete Nutzung von Energien und deren Transformation.

Huna ist das große Geheimnis, die Kahunas seine Hüter – und nun Christus als Meister der Kahunas. Natürlich allem übergeordnet Mutter-Vater-Gott, das Licht, der Unendliche oder welchen Namen man auch nutzen will. Viele Kahunas nennen ihn den oder das »Unaussprechliche«, weil er beziehungsweise es so groß ist.

Das Heilwissen der Kahunas ist überkonfessionell. Du kannst als Kahuna der Kirche angehören, du kannst ein freier Christ sein, du kannst Huna auch als Muslim, Hindu, Jude, Buddhist oder Anhänger einer anderen Glaubensbewegung oder als Pilger auf einem anderen spirituellen Weg erleben. Huna ist für alle gültig und strebt die Verneinung von Vorurteilen an und die Bereitschaft, dem Nächsten im Herzen zu beugen.

### **NONA ALS HULA-TÄNZERIN**

Nona lebte mit ihrer Familie auf Hawaii. Sie war Mutter von drei Söhnen, betreute aber nebenher noch einige Waisenkinder. Sie war auch nach Europa gereist, um etwas Geld zu erwirtschaften. Aus diesem Grund organisierten einige Huna-Schüler einen Workshop für Hula-Tanz in Österreich.

Ich habe mich auf diesen Workshop gut vorbereitet. Gefasst, weil eine gute Figur ja so wichtig ist. Und ich habe viel Yoga geübt, um meinen Körper geschmeidig zu halten. Ich habe Nona nun einige Tage nicht gesehen, sie wurde schon vor einiger Zeit von meiner Freundin nach Österreich abgeholt.

Jetzt ist endlich der Tag des Workshops gekommen, viele Frauen sind dabei. Wir tragen alle weit schwingende Röcke, freuen uns darauf, einen Tag lang mit Nona zu tanzen.

Da erscheint sie wieder, mit einem eng anliegenden Body, der ihre Fülle unterstreicht. Da hilft auch die Farbe Schwarz nichts, Nona ist dick, viel zu dick, höre ich den Kommentar in meinem Kopf. Und sie hat nur ein kleines Baströckchen über dem Body, da sieht man jede Falte und jedes Speckröllchen – undenkbar für uns ausgehungerte europäische Frauen.

Nona steht auf und singt, chantet, ein Gebet wird gesungen. Und dann steht sie wieder vor mir, stolz nun, groß, die Haltung aufgerichtet und wieder sehr klar. »Die Schönheit einer Frau ist im Rücken!« Sie zeigt auf den unteren Bereich ihrer Wirbelsäule und steht kerzengerade.

Dann tanzt sie Hula und wir tauchen ein in eine Welt, die nur aus Schwingung, Weichheit, Schönheit und Harmonie besteht. Nona erklärt uns die Handhaltung, erklärt den Inhalt der Tänze, sie schwebt, so scheint es, über dem Boden. Nona tanzt, als gäbe es keine Erde. Ihr Oberkörper ist gerade, klar und aufgerichtet, ihr Becken erzählt schwingend eine Geschichte. Ihr Gesicht spiegelt Anmut und Würde wieder, ich fühle mich klein und bin über meine Vorurteile fürchterlich beschämt. In den Gesichtern meiner Mittänzerinnen erkenne ich ähnliche Gefühle der Achtung vor Nona und der erbarmungslosen Urteile über sich selbst.

Immer, wenn du be- oder verurteilst, trennst du dich von deiner Göttlichkeit, heißt es. In diesem Augenblick erlebe ich erneut die Tiefe und Weisheit der Kahunas.

## **DIE LETZTEN TAGE MIT NONA**

Die Zeit verrinnt viel zu schnell. Nona nimmt noch eine CD auf, sie singt Lieder aus ihrer hawaiianischen Heimat, die von Liebe und Sehnsucht erzählen, der Schönheit von Hawaii. Ihre Stimme ist weich und geheimnisvoll. Der Erlös kommt dem Waisenhaus zugute.

Nona hat Heimweh, wengleich sie den Besuch in Europa tapfer durchhält. Alles ist so eng hier, sagt sie, und warum die Kühe in den Ställen sind, während die Weideflächen grün und das Gras doch satt ist? Sie versteht vieles nicht – kann nicht verstehen, wie wir uns abmühen und rackern, weshalb wir so streng mit uns sind, wieso die Menschen so einsam sind, weshalb wir nicht miteinander tanzen und singen, warum die Umwelt so zerstört ist, weshalb wir teure Seminare besuchen, während doch nur eines zählt: die Liebe in all ihren Facetten, die All-Liebe.

Das ist nicht nur die Liebe zwischen Mann und Frau, die Liebe zwischen Eltern und Kindern, die Liebe zu den Mitmenschen, die Liebe zur Natur, die Liebe zu den Tieren und Pflanzen. Es bedeutet vor allem: die Liebe zu dir selbst. Dich so zu lieben, wie du bist. Mit allem, was dazugehört.

Mein Seelenplan ist es, diese Liebe zu erleben, diese bedingungslose Liebe in mir und meinen Mitmenschen zu erkennen und die Liebe des Unaussprechlichen jede Sekunde in mir zu erfahren. Es ist eine der Seelenaufgaben für uns alle.

Nona ist viel zu früh in die Heimat zurückgegangen. Ihr Herz war zu weich für diese Welt, hat man mir gesagt. Der Schmerz über das Leid von so vielen Menschen war oft zu gewaltig, die Sehnsucht zu groß. Ich bin Nona zutiefst dankbar und werde sie als meine große Kahuna-Lehrerin stets in Erinnerung behalten.

Sie gab mir folgenden Segensspruch mit auf den Weg: »Möge dein Weg gesegnet sein, mögest du die Seelenkraft in dir entwickeln, mögest du den Mut haben, deine Liebe zu dir zu entdecken, mögen die Liebe und der Segen des Unaussprechlichen immer bei dir sein. Aloha!«

*Lele wale akua la*

*»Das Gebet steigt zum hohen Selbst auf.«*

# WAS IST HUNA?

Das Wort Huna lässt sich aus der hawaiianischen Sprache so ableiten: Huna bedeutet »Verborgenes, Geheimes«. Bestandteile des Begriffs sind HU (Aktivität) und NA (sowohl Zuhören als auch Heilen). Huna ist demnach auch »Heilung durch Zuhören« bzw. »auf unsichtbare Weise (verborgen, geheim) heilen, indem man auf etwas hört, was aus anderen als den normalen, sichtbaren und greifbaren Ebenen kommt.

Huna hat seine Wurzeln im polynesischen Raum, vor allem in Hawaii, und ist

- schamanische Weisheit,
- naturnahe Heilmagie,
- ein psychologisch kundiger Weg zur seelischen Harmonie,
- ein spirituell eigenständiger Weg zum Erwachen und zur Erfüllung,
- eine ganzheitliche Lebenseinstellung, die sich aufgrund von Erfahrungen und Inspirationen entwickelt hat, deren Ursprung im Dunkel liegt, die aber immer offen bleibt für die Aufnahme neuer Impulse und Entwicklungen.

**Huna** ist ein Weg der Bewusstseinsentfaltung, Heilung und Selbstverwirklichung, in dessen Mittelpunkt Lebensfreude, Mitmenschlichkeit und das mystische Erleben im Hier und Jetzt stehen. Huna kommt ohne Dogmen aus und ist und bleibt offen für lebendige Ausformungen, die der jeweiligen Zeit und den Menschen entsprechen.

**Kahunas** sind Menschen, die Huna auf menschliche und meisterliche Art ausüben. Es sind Heiler und Heilerinnen, die körperliche und seelische Leiden lindern oder heilen. Es sind geistige Freunde, die Menschen auf ihrem Weg im Alltag begleiten. Kahunas sind spirituelle Lehrer und Lehrerinnen, die anderen

Wege zur Quelle zeigen und ihnen Ermunterung und Werkzeuge zur Selbstermächtigung zur Verfügung stellen.

Huna arbeitet mit Prinzipien, die einzeln auch in anderen Traditionen weltweit bestanden oder bestehen. Das Wort kommt aus der hawaiianischen Sprache und bedeutet »Geheimnis«. Die Huna-Philosophie, wie sie bei uns bekannt ist, wurde vom Amerikaner Max Freedom Long (1890–1971) entwickelt, der von 1917 bis 1931 auf Hawaii lebte und wirkte. 1936 schrieb er sein erstes Buch, um seine Forschungen und Entdeckungen zum Huna zu veröffentlichen; 1945 gründete er das Institut »Huna Research«; 1953 schließlich publizierte er den Klassiker »The Secret Science at Work« (etwa: »Wie die geheime Wissenschaft wirkt«). Nach ihm wurde Huna durch den Psychologen Serge Kahili King weiterverbreitet, vor allem durch dessen Buch »Der Stadtschamane«. (Der promovierte Psychologe King wurde von der Kahili-Familie auf Kauai in Hawaii – deshalb der Namenszusatz Kahili – und von afrikanischen und mongolischen Schamanen ausgebildet, wie sein amerikanischer Verlag Simon&Schuster auf seiner Webseite mitteilt.)

Es gibt durchaus eine Diskussion in Hawaii und andernorts, ob und inwieweit Long, King und andere Vertreter der Huna-Bewegung außerhalb von Hawaii überhaupt »authentisch« sind (auch wenn sie dort gelernt haben beziehungsweise ausgebildet oder »adoptiert« worden sind). Auch steht zur Debatte, ob es legitim ist, dass sie und/oder andere eigene Elemente in die Huna-Philosophie und das Huna-System – falls man diese Begriffe überhaupt verwenden will – eingebracht haben.

Wir meinen, dass die Antwort auf beide Fragen durchaus lauten darf: Was Menschen hilft, was sich bewährt hat, was der Selbstermächtigung dient, was Leiden lindert oder sogar heilt, was Menschen Seelenharmonie und geistige Erfüllung bringt, was ihnen psychologische Balance und spirituelle Erfahrungen beschert, ist gut, ist stimmig und ganz und gar annehmbar. Und genau dem soll auch dieses Buch dienen.



Wenn wir beginnen nachzuforschen, woher Huna stammt, müssen wir fragen, woher die Menschen kamen, die auf den Inseln Hawaiis lebten. Vor einhundert Jahren sammelte William D. Westervelt hawaiianische Mythen und Legenden. In der Geschichte von *Ke-ao-mele-mele*, dem »Mädchen der Goldenen Wolke«, heißt es\*: »Sie soll eine der ersten Personen gewesen sein, welche die Götter brachten, um im Paradies des Pazifiks eine Heimstatt zu finden. In alten Zeiten kamen die Ahnen der Hawaiianer aus weit entfernten Ländern übers Meer, für die sie unterschiedliche Namen haben, wie ›Der leuchtende Himmel‹, ›Das schwebende Land von Kane‹, ›Das weit entfernte Land von Kahiki (Tahiti)‹, und ›*Kuai-he-lani*‹. Das Mädchen der Goldenen Wolke wurde von *Kuai-he-lani* gerufen, auf Hawaii zu leben.«

Uns scheint es so zu sein wie mit wohl allen Weisheitslehren: Sie sind teilweise aus den lebenslangen Alltagserfahrungen von Menschen entstanden, die sich eins mit der Erde, der Natur und dem Kosmos wussten. Zugleich sind Einflüsse aus geistigen Dimensionen, Führung durch spirituelle Wesen und Befruchtung aus dem Raum des Unsichtbaren, aus dem Land der Träume und Visionen, der mystischen Erfahrungen und der Begegnungen mit »Göttern« unübersehbar. Wir finden ähnliche Entstehungsweisen zum Beispiel in Indien, in den Veden und Upanishaden.

Ein vielleicht nicht unwichtiger Hinweis: Oft werden Lehren und historische Personen von einer fernen Nachwelt idealisiert, romantisiert. Der Frankenkaiser Karl gilt heute als bedeutender Herrscher des europäischen Kontinents, der sowohl von den Franzosen als Charlemagne als auch von deutschsprachigen Völkern als Karl der Große in Anspruch genommen wird. Gern vergisst man dabei, dass er in seiner Zeit wegen seiner

\* W. D. Westervelt: *Myths and Legends of Hawaii*, Seite 141 (Übersetzung W. v. Rohr).

Brutalität bei Eroberung und Missionierung auch als »Sachsen-schlächter« in Verruf kam.

Gern idealisieren wir die Südsee und ihre Kulturen als »verlorenes Paradies«. Wir glauben oft, dass dort ein vollkommenes Leben möglich gewesen sei, unter der Leitung weiser Herrscher, erwachter Meister und wunderbarer Heiler. Dabei übersehen wir, vergessen wir oder wissen schlicht nicht, dass es auch auf den Inseln Hawaiis Mord und Totschlag gab, Menschenopfer, dogmatische *kapus* (Tabus), deren Übertretung mit schlimmsten Strafen geahndet wurde und die doch hauptsächlich dem Machterhalt einer Adels- und Priesterelite dienten. 1791 begann Kamehameha von Big Island, sich alle Inseln zu unterwerfen, was ebenfalls nicht ohne Menschenopfer abging.\*

Damit wird der Kern der Huna-Lehren nicht wertlos, im Gegenteil. Spirituelle Weisheit, heilerische Erfahrung, eine ganzheitliche Einstellung zum Leben und vor allem Liebe – Liebe zu sich selbst, zu den Menschen, zu *ohana* als einer einzigen Familie, Achtung im Umgang mit der Natur – all das wird durch Machtansprüche, Egoausbrüche und offensichtlich inhumane Sitten und Gebräuche nicht unwichtiger, sondern sogar noch viel entscheidender.

Um diesen Kern der universellen Weisheit und Heilung, wie er vor allem auf Hawaii erfahren und weiterentwickelt worden ist, geht es in unserem Buch. Huna ist kein Dogma, kein ein für alle Mal festgelegter Kodex, an dem kein Jota verändert werden dürfte oder müsste. »Change We Must« nennt eine hawaiianische Kahuna, Nana Veary, ihr Buch. »Wir müssen uns ändern.« Um Huna im Sinne dessen, was Menschen heute als Hilfe für ihren eigenen Weg des Erwachens und der Heilung nutzen können, geht es auch uns hier.

\* Harden, MJ: *Voices of Wisdom*, Seite 144.

Zentral dafür ist die Kraft des Aloha, die Kraft der Liebe. Sie wirkt durch die Sehnsucht irdischer Menschen nach »Mehr«. Sie fließt manchmal auch durch die Liebe der Geistwesen, der Götter, Engel oder Aufgestiegenen Meister, zu uns hier auf die Erde – damit wir für das geistige Erbe, die Schönheit, das Wunder und das Licht der Liebe erwachen. *Aloha* bezeichnet ein offenes Herz, eine Liebe zu sich selbst und zur Schöpfung.

*He manu ke aloha,  
'a 'ohe lala kau 'ole*

»Liebe ist wie ein Vogel, für den es keinen Zweig gibt, auf dem er nicht gern sitzt.«

Oder einfach: »Ich liebe jede Liebe.«

Aber auch: »Verleihe deiner Liebe Flügel, damit sie sich in ungeahnte Höhen erheben kann.«





## 2. MIT HUNA DAS GEHEIMNIS DER SEELENAUFGABEN ENTSCHLÜSSELN



### DIE WAHREN TALENTE UND LEBENSZIELE ENTDECKEN UND VERWIRKLICHEN

*Wenn du mit dem Schnitzen anfängst,  
offenbart das Holz seine Geheimnisse.*

Keola Sequeria,  
Kanuha-Holzschnitzer und -Kanubauer

Die meisten spüren, dass wir Seelenaufgaben haben. Sie haben von einem Seelenplan gehört, einem Lebensplan, von karmischen Lernaufgaben, vom spirituellen Potenzial. Viele unter uns sind jedoch irgendwie unzufrieden mit ihrem Leben. Sie fühlen sich nicht erfüllt, es fehlt anscheinend irgendetwas. Viele Menschen spüren, dass sie noch nicht (oder noch nicht genügend) zu ihrer Bestimmung gefunden haben, dass es ihnen an Lebenssinn mangelt, dass ein klarer Zweck und eindeutige Ziele (bisher noch) nicht gefunden sind.

In solchen Fällen neigen wir gern dazu, die Ursachen in der Familie, in der Gesellschaft, in unserer Beziehung, im Beruf zu suchen und andere Menschen oder bestimmte Umstände verantwortlich zu machen oder ihnen sogar eine Schuld zuzuweisen. Das führt notgedrungen zu Konflikten, ob sie nun bewusst oder

unterbewusst ausgetragen werden. Es führt zu Spannungen und zum Entschluss, am äußeren Leben etwas zu ändern: den angestammten Beruf hinzuschmeißen und »etwas mit Menschen« zu machen oder »Heiler« beziehungsweise »Heilerin« zu werden. Man will einen neuen Partner, eine neue Partnerin suchen, den Wohnort wechseln und und und. Manches davon ist vielleicht tatsächlich sinnvoll und auch einfach dran. Aber die Wurzelursache, der tiefste (oder höchste) Grund für die subjektiv als real erlebte Unstimmigkeit ist damit noch nicht entdeckt und auch nicht aufgelöst: unsere Seelenaufgabe oder die Seelenaufgaben.

Mit diesem geheimnisvollen Thema des Lebensplans und seiner Seelenaufgaben wollen wir uns an dieser Stelle näher befassen. Wir werden feststellen, dass Huna wesentlich dazu beitragen kann, dass wir unsere Seelenaufgaben entdecken und annehmen. Wir möchten zeigen, dass Huna ein Sprungbrett mitten hinein in das eigene Potenzial und die wahren Seelenaufgaben sein kann – wenn du auch wirklich bereit bist zu springen! Wenn du dazu bereit bist, kann dir dieses Buch zu einem echten Durchbruch in eine ganz andere, neue, erfüllte und glückliche Ebene des Seins verhelfen. Es wird für viele Leserinnen und Leser mit Sicherheit zu einer »life changing experience«, zu einer lebensverändernden Erfahrung, wenn sie die eigenen Seelenaufgaben finden und erfüllen. Schnall dich geistig also gut an und überlege dir, ob du bereit bist, dich mit uns auf die große Fahrt oder den Höhenflug zu deinen Seelenaufgaben zu begeben.

Wir könnten uns dem Lebensplan und seinen Seelenaufgaben so nähern, dass wir uns zuerst die kleineren, gut überschaubaren Lernaufgaben und Verwirklichungsmöglichkeiten ansehen, und uns dann allmählich immer größeren widmen. Dass wir also mit dem »kleinen Menschen« anfangen und uns nach und nach zur Seele, zum höheren Selbst vortasten, um schließlich eine Ahnung vom Glanz des »großen Menschen«, des wahrhaft kosmischen Spirits zu erlangen. So machen wir es normalerweise – und kommen damit nicht recht voran. Solche

Erfahrungen hast du sicher schon gemacht, sonst würdest du dieses Buch ja nicht in der Hand halten, auf der Suche nach dem »Mehr«, das bisher offensichtlich gefehlt hat.

Gehen wir also anders vor: Wir könnten dem Vorschlag von Huna folgen und zuallererst unsere göttliche, kosmische Natur, unser durch und durch spirituelles Sein als unser wahres Wesen zu erkennen und wahrzunehmen. Um dann auf diesem festen und guten Fundament aufzubauen und mit der Kraft aus dieser unerschöpflichen Quelle von Sein und Leben unser irdisches Leben im Hier und Jetzt zu gestalten. Wir möchten diesem Ansatz von Huna folgen und laden dich ein, dich darauf zumindest einmal für eine kurze Zeit einzulassen.

Sag dir einfach: »Was wäre, wenn ich mich jetzt einmal für die Zeit des Lesens dafür öffne, dass alles wunderbar ist – dass das Leben wundervoll ist, dass ich wunderbar bin, dass alles gut ist? Was wäre, wenn ich es jetzt eine Zeit lang als ganz und gar wahr annehme, dass ich schöpferisch bin, ein kosmisches Wesen, ein göttlicher Funke, ein unbegrenzter Spirit?«

Eine wichtige Erkenntnis aus der Sicht von Huna ist, dass Seelenaufgaben immer mit Potenzialen, Möglichkeiten, Chancen, Gaben, Segnungen und Wundern zu tun haben, nicht mit schwerer Arbeit, Mühsal, Erschöpfung und so fort. Das zu akzeptieren fällt vielen von uns oft ziemlich schwer. »Was nichts kostet, ist nichts«, »Wofür ich mich nicht anstrengen muss, kann nicht viel wert sein« und weitere alberne Sprüche wollen uns vormachen, dass wir unser Glück nur im Schweiß unseres Angesichts hart erarbeiten müssten – und dann dennoch nie mehr als einen klitzekleinen Glückskeks, ein winziges Bonbon Wohlergehen bekommen können.

Wie schwer oder eben wie leicht fällt es einem Otter zu schwimmen und zu tauchen, einer Lerche zu fliegen und zu singen, einem Reh zu laufen und zu springen? Es fällt ihnen leicht, weil es ihre Natur ist. Und was ist unsere Natur als Spirit? Die Seelenaufgabe jedes Menschen ist es, frei zu sein, erlöst zu sein, Freude und Liebe



Petra Lazarus, Wulfing von Rohr

## **Huna-Seelenkraft**

Heilung und Weisheit aus Hawaii

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Broschur, 352 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-453-70202-8

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: November 2012

Huna: Weg des Herzens, der Liebe und des Glücks

„Huna-Seelenkraft“ bringt das uralte Lebens- und Heilwissen der Schamanen Hawaiis in den modernen Alltag. Mit zahlreichen praktischen Übungen und Fallbeispielen ist dieses Buch ein zuverlässiger Begleiter auf dem hawaiianischen Weg des Herzens.