

DIE HUNA-GLÜCKSFORMEL



Petra Lazarus
Wulfig von Rohr

**DIE
HUNA
GLÜCKSFORMEL**

Entdecke die hawaiianische Leichtigkeit des Lebens



Ansata

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



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC® -zertifizierte Papier
Hello Fat Matt 1,1 liefert Condat,
Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Ansata Verlag
Ansata ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-7486-1

Erste Auflage 2014
Copyright © 2014 by Ansata Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Einbandgestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von
Motiven von © nitrup / thinkstock
Satz: te•ha grafik, draenn@gmail.com
Druck und Bindung: OAN, Zwenkau

www.ansata-verlag.de



INHALT

1 Was ist Huna wirklich? Vor allem ein Lebensgefühl!	9
2 Glück im Leben und in der Welt.	17
Glück im Huna	18
Glück in Gesellschaft und Kultur.	20
Was ist Glück eigentlich?	21
Glück als Sache von Staat und Gesellschaft . .	29
Das Leben als Bühnenspiel oder als Reise zum Sinn?	34
3 Huna: Vor der Welle surfen	37
Was Glück mit dem Mut zu tun hat, ein Bewusstseinspionier zu sein.	38
Sich einfach umdrehen und ins Licht schauen: Die drei Selbste.	45
Die sieben Energiegesetze.	51
4 Alltag und Probleme: Hang loose.	61
Probleme? Damit gehen wir hawaiianisch um	62
Ho'oponopono	65
Segnen	69
Dankbarkeit	73
Das Huna-Tagebuch	77



5 Die Huna-Glücksformel: Neun Schritte zu	
gellassener Glückseligkeit	79
Kala, der erste Schritt	82
Ho'oponopono, der zweite Schritt	90
Ike, der dritte Schritt	100
Mana, der vierte Schritt	110
Manawa, der fünfte Schritt	120
Makia, der sechste Schritt	132
Pono, der siebte Schritt	142
Aloha, der achte Schritt	150
Hang loose, der neunte Schritt	160
6 Das Geheimnis von Huna: Hawaii ist,	
wo dein Herz ist	169
Lieder des Herzens, Klänge der Seele	170
Kane: Sinnvolle Entscheidungen zum Wohle aller treffen und leben	173
Wahine: Früchte spiritueller Weisheit entwickeln, ernten und teilen	177
7 Wie kann man Huna bei uns leben?	181
Mit Huna zum Herzschamanen werden	184
La'a kea: Das heilige Licht der Liebe	188



8 Aloha, Ohana, Mahalo: Eine Huna-Glücksformel für Eilige	193
9 Zum Abschluss noch ein Ritual	201
10 Anhang	207
Kleines Glossar	209
Buchhinweise	213
Über die Autoren und ihre Angebote	216
Mahalo	221





1

WAS IST HUNA WIRKLICH?

Vor allem ein Lebensgefühl!

*Do more than belong: participate.
Do more than care: help.
Do more than believe: practice.
Do more than be fair: be kind.
Do more than forgive: forget.
Do more than dream: work.*

*Tu mehr, als dazu zu gehören: Beteilige dich.
Tu mehr, als dich zu kümmern: Hilf.
Tu mehr als zu glauben: Praktiziere.
Tu mehr als fair zu sein: Sei gütig.
Tu mehr als zu vergeben: Vergiss.
Tu mehr als zu träumen: Verwirkliche.*

William Arthur Ward

ALOHA!

Wir betreten Neuland. Wir folgen einer Vision, die wir zwar in den Träumen schon erlebt haben, die sich jedoch in unserem wirklichen Leben noch nicht manifestiert hat. Und dennoch kennen wir alle diese Ebene und sehnen uns nach dieser unserer Heimat zurück. Wir träumen von Glück. Von einem erfüllten, harmonischen Leben voll Freude – wir träumen von der perfekten Partnerschaft, dem supertollen Job, von Geld, frohen Kindern, wir möchten die ewige Gesundheit und Fitness, wir träumen unsere ganz persönliche Freiheit. Wie immer sie auch aussehen mag.

Eine reelle Chance, all das im Leben zu integrieren, liegt in der Huna-Glücksformel. Die Einladung, eine Glücksformel kennenzulernen, bahnte sich an, als mein Leben (Petra) eine sehr glückliche Wendung erfuhr. Lange schon hab ich solche Momente herbeigesehnt, dafür gebetet, mich vorbereitet, die nötigen Reinigungen durchgeführt, ich habe gelesen, meditiert, mich auf vielen Seminaren immer besser kennengelernt ... bis ich eines Tages – scheinbar wie von selbst – diese lichtvollen Momente wahrgenommen habe, die dann eine glückliche Wendung in meinem Leben nach sich zogen.



Auf einmal wurde alles ganz einfach, und es ist weiterhin ganz einfach. Und genau das möchten wir dir hier vermitteln: Das Glück beginnt mit der Liebe zu dir selbst. Mit dem Eintauchen in dein Innerstes, mit der bedingungslosen Annahme von allem, was dich ausmacht. Mit der Liebe zu deinem Körper, der Annahme deiner Gefühle und deiner Gedanken. Dazu gehört auch eine Gefühls- und Gedankenhygiene. Eine leichtere und fröhlichere Lebenseinstellung ergibt sich dann ganz wie von selbst. Genau dann passieren die Wunder, die sich täglich bei immer mehr Menschen auf der Erde einstellen.

Die Reise zu einem erfüllten, glücklichen Leben beginnt im Augenblick deiner bewussten Entscheidung für ein erfülltes, glückliches Leben. Im Augenblick dieser Entscheidung, in diesem heiligen Moment, liegt ein besonderer Zauber. Die kostbare Weisheit und ein praxisorientiertes Heilwissen aus Hawaii tragen dann auf besonders wirksame Weise zur Verwirklichung deiner Wünsche bei. Dieses wunderbare Geheimnis nennt man Huna. Es ist etwas, das dich, wenn du auch zwischen den Zeilen zu schöpfen weißt, deinem Selbst und deinem Glück näherbringt.



Stell dir vor, du könntest jetzt, in diesem Augenblick, in dem du das Buch in der Hand hast, in eine andere Welt



eintauchen. In eine Welt, von der du schon immer geträumt hast. In deine ganz persönliche Realität, in der du dich wohlfühlst, in der du all die Dinge tun kannst, die dir gefallen und die dich erfreuen. In eine Ebene, die es dir erlaubt, dich selbst zu fühlen und deine innere Zufriedenheit zu spüren. Eine Welt, die aus deinen Träumen nur für dich kreierte wird.



Vielleicht hilft dir eine Vision von Hawaii mit all ihrer Schönheit und kostbaren Energie. Du spürst den wärmenden Sandstrand unter deinen Füßen, der gleichmäßige Wellenschlag des Wassers lädt dich in einer idyllischen Bucht zum Träumen ein. Du hörst von Weitem die sanften Lieder, die von alten Mythen und Sagen erzählen. Du lässt dich tragen von der sanft-schwingenden Energie, die dich umgibt. Du bist bereit, deinen Verstand für einige Momente zu vergessen, die Seele baumeln zu lassen und einzutauchen in eine innere Welt, die nur dir gehört. Hier ist dein ganz persönliches Paradies. In diesem magischen Augenblick gestaltest du deine eigene Welt, so wie du sie willst.

Stell dir weiter vor, du könntest jetzt auch dein Leben so kreieren, wie du es schon immer haben wolltest. Die Kulisse, der herrliche Sandstrand von Hawaii, hilft dir dabei. So, als hättest du jetzt Urlaub, genießt du die freie Zeit, lässt dich von der sanften, liebevollen Energie tragen und bist be-



reit für ein neues Leben, das du dann »zu Hause« realisieren wirst. Während du weiterhin träumend auf Hawaii deinen Urlaub genießt, gestaltet sich deine Vision.

Die Ebenen vermischen sich. Du bist zu Hause, liest auf der Couch dieses Buch oder bist irgendwo unterwegs – und zeitgleich mit deinen Gedanken auf Hawaii. Alles ist gleichzeitig möglich. Die Ebenen beginnen sich zu vereinen und du träumst deinen Traum weiter.

Du läßt deiner Fantasie freien Lauf, während du wie von Ferne die Hula-Tänze betrachtest, den farbenfrohen Sonnenuntergang, die grenzenlose Weite ... Alles ist da in diesem Moment, und du schöpfst weiter und kreiерst glückliche Augenblicke, die sich ausdehnen und reeller werden – so lange, bis du nicht mehr weißt, ob du nun zu Hause oder woanders bist.



Du spürst – du bist noch immer auf Hawaii. Du bewunderst die grünen Hänge und farbenfrohen Blüten, ein süßer Duft, getragen von heiliger Anmut, durchwebt deinen Raum. Du öffnest dich weiter für die Schönheit – bunte Lichter, weiche Wärme und wohlige Stille vereinen sich in dir. Und genau in diesem gesegneten Moment erlaubst du dir, dich selbst neu zu entdecken. Du bist bereit, dein Herz zu erkunden. Du erlaubst dir, dich neu zu schöpfen.



Du bist in diesem Moment dabei, das Glück für dich zu finden. Du brauchst nur noch einen klitzekleinen Schritt weiterzugehen und dich für dein Glück entscheiden. Das ist alles.

Stell dir weiter vor, du bräuchtest jetzt nichts mehr zu tun als einfach das Buch, das du in der Hand hältst, aufmerksam zu lesen und die Weisheit von Huna in dein Herz einfließen zu lassen. Es könnte eine gute Fee sein, die dich einlädt, dein Leben positiver zu gestalten. Oder Engel säumen deinen Weg und lassen dich deine Visionen verinnerlichen. Vielleicht helfen auch die Meister von Huna, die Kahunas, dabei. Wahrscheinlich ist es jedoch deine eigene Fähigkeit, die in dir ruht, dein Leben zu verändern. Du hast die Kraft und den Mut und wirst begleitet vom Segen des Universums. Du brauchst nun nur noch mit offenem Herzen die Huna-Glücksformel in dein Leben zu integrieren.

Der Zauber der Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt, den du jetzt wagst. Du hast den Mut, deinem Leben eine glückliche Wendung zu geben, und spürst die aufkeimende Freude in dir. Und genau in diesem Moment beginnt die Transformation – denn der segensreiche Zauber aus Hawaii berührt dein Herz.

Wir wünschen dir viel Kraft und Freude und möchten dich einladen, dieses Wunder in dir zu erleben und im Alltag zu

verwirklichen. So wie es uns viel Glück gebracht hat, dieses Buch zu schreiben, wird der »Regen des Segens« ebenso glückbringend auf dich herniederfallen. Möge dein Weg gesegnet sein und sich die Weisheit deines Herzens offenbaren. Mögest du die Liebe zu dir und deiner Seele erfahren.

AU MAMAUANOA ...
LELEWALEAKUA LA.
MAHALO!



*Das Gebet erhebt sich und fliegt.
Lass den Regen des Segens herniederfallen.
Danke!*





2

**GLÜCK IM LEBEN
UND IN DER WELT**



GLÜCK IM HUNA

Im Huna ist Glück nicht etwas, das dir vom Himmel einfach so zufällt, auch keine Chance, die du von irgendjemandem scheinbar planlos bekommst. Huna erklärt dir, dass du für dein Glück selbst etwas tun kannst. Ja, die Meister von Huna fordern dich sogar auf, dein Glück zu kreieren.

Wenn du dich bereits in einer sehr positiven Situation befindest, lädt es dich ein, dieses Glück in dir noch zu mehrern, diesen Zustand noch länger und intensiver zu halten und diese Energie in alle Lebenssituationen hinein auszuweiten. Glück ergibt sich nach Ansicht von Huna nicht aufgrund eines Zufalls, sondern Glück ist ein selbstverständliches Geburtsrecht. Grund genug, sich näher mit dem »großen Geheimnis«, wie man »Huna« auch übersetzen kann, zu befassen.

Du brauchst ein starkes inneres Selbst, einen starken Charakter, um glücklich zu sein. Glückliche Menschen sind ruhig. Sie sind zentriert und in ihrer eigenen Mitte. Sie sind zufrieden mit sich und ihrem Leben. Sie haben eine Aura der Liebe um sich herum, wirken anziehend und sind zugleich ganz unspektakulär in ihrem Frieden. Sie genießen ihr Glück,





wohlwissend, dass sie eine besondere Begünstigung im Leben erfahren – die aber alle Menschen erleben könnten! Und sie pflegen diese Gefühle. Glückliche Menschen können fröhlich sein, auch wenn sie sich in einer scheinbar widrigen Situation befinden. Sie haben Zugang zu ihrem Innersten und zu ihrer Seele gefunden und lieben sich selbst.

Um glücklich zu sein, bedarf es aber eines wichtigen Schrittes:

Du musst dich dafür entscheiden.

Glück kann sein, dich von einer Krankheit zu erholen, dem Traumpartner begegnet zu sein, in der Lotterie gewonnen zu haben, den lang ersehnten Nachwuchs nun tatsächlich zu erwarten, einen erfolgreichen Job zu bekommen, einen sportlichen Erfolg zu verbuchen oder spirituelles Wachstum zu erleben. Glück kannst du auch in all den kleinen Dingen im Alltag spüren, eine Blume am Wegesrand, die dich berührt, ein schönes Musikstück, das dich an besondere Stunden erinnert. All diese glücklichen Begebenheiten und Umstände wirst du zunächst dankbar annehmen. Und genießen.

Und nun kommt die Weisheit von Huna zum Tragen. Dieser besondere Zustand, dieses Glück, diese besondere Energie will nun in den Alltag integriert werden und dort weiter ausgebaut werden. Es darf ruhig mehr sein, meinen die Kahunas, die Meister des hawaiianischen Schamanis-



mus. Sie laden dich ein, diesen Zustand auszuweiten, diese Energie in alle Lebenssituationen zu übertragen, auszudehnen, tiefer einzutauchen und noch mehr und inniger das Glück zu genießen.

Und damit beginnt dein eigener Prozess, dein Glück selbstständig zu kreieren. Du darfst lernen, niemandem mehr zu erlauben, diesen besonderen Zustand von Glück zu zerstören. Du wirst dich so sehr lieben, dass es deine ganz persönliche Lebensaufgabe wird, für dich so sehr und so gut zu sorgen, dass du immer und unter allen Lebensbedingungen dieses Glück in dir spürst.

GLÜCK IN GESELLSCHAFT UND KULTUR

Ein Blick in andere »nicht spirituelle« Bereiche. Ist das Leben eine schier unendliche Suche nach Glück? »Irgendwo auf der Welt ist ein kleines bisschen Glück ...« So sangen es die Comedian Harmonists in den Zwanzigerjahren des vorigen Jahrhunderts. Aber wo um aller Welt ist dieses bisschen Glück? Am Kirschbaum in Nachbars Garten? Am Ende des Regenbogens, wo der legendäre Topf voller blitzender Goldstücke auf den Glückspilz warten soll?

Der Hans im Märchen ist auf der Suche nach dem Glück – er beginnt bekanntlich mit einem Klumpen Gold,



den er gegen ein Pferd eintauscht, das er für eine Kuh hergibt, die er für ein Schwein tauscht, das er für eine Gans weggibt, die er schließlich um ordentliche Wetzsteine eintauscht. Als er an einem Brunnen rastet, fallen die schweren Schleifsteine hinein.

Hans wird jedoch keineswegs verdrießlich, sondern glücklich, dass ihm endlich die drückende Last genommen wurde, die er in Form der Wetzsteine mit sich herumschleppte. Er ruft: »So glücklich wie ich, kann kein anderer Mensch unter der Sonne sein.« Frohgemut und leichten Schrittes, befreit von aller Bürde, eilt er nach Hause.



WAS IST GLÜCK EIGENTLICH?

Etwas zu haben oder nichts zu haben? Ein Haben von Dingen oder ein selbstverständliches, in sich ruhendes Sein? Ist Glück, die Welt da draußen zu erfahren, oder eher, endlich wieder heimzukommen? Ist Glück vielleicht immer beides im Wechsel? Eine eigentümliche Kraft treibt uns voran auf einer Suche – und oft genug wissen wir noch nicht einmal, wonach wir suchen.