

Die 7 HUNA-Prinzipien

"Die Welt ist so, wie du sie siehst" und "Es gibt keine Grenzen" sind die zentralen Themen der polynesischen Lebensphilosophie, die sich auf Liebe (ALOHA) und Kraft (MANA) aufbaut.

1. IKE: "Die Welt ist, wofür du sie hätst."

Dieser Satz beschreibt auf sehr einfache Weise die Bedeutung unserer Einstellungen, unserer Gedanken und unserer inneren Bilder. Sich hierüber bewusst zu werden ist ein wesentlicher Schritt zu einem glücklichen und befreiten Leben. Auf den Alltag übertragen, kann das z.B. bedeuten, wenn wir glauben, dass die Qualität unseres Tuns nicht viel taugt, dass unser Leben eher einer Talfahrt gleicht, dann hat das enorme Konsequenzen! Welches Bild haben wir über uns, über unsere Kollegen, unser Leben oder unsere Partnerschaft?

2. KALA: "Es gibt keine Grenzen."

Vor 100 Jahren war die Wissenschaft der festen Überzeugung, fliegen in Flugzeugen sei unmöglich, da Metall schwerer als Luft ist! Diese Grenzen konnten nur überwunden werden, weil irgend jemand den Mut hatte, Unmögliches für möglich zu halten! Wo sind wir bereit, etwas scheinbar Unmögliches für möglich zu halten? Wie wäre es z.B. mit der Heilung einer "unheilbaren" Krankheit oder der Begegnung mit dem Partner unserer Träume oder der Entdeckung unseres Traumjobs oder mit einem tollen Arbeitsklima, obwohl Chef und Kollegen die gleichen bleiben?

3. MAKIA: "Energie folgt der Aufmerksamkeit"

Das, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst. Richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, dass von allem reichlich da ist oder gehen wir davon aus, dass wir Mangel leiden müssen - z.B. an Geld, an Beziehungen, an Gesundheit? So wird ein Schuldenberg beispielsweise eher größer statt kleiner, wenn man ihn sich ständig vor Augen hält und sich dabei immer schlechter fühlt. Ganz anders ist es, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was wir erreichen oder bewirken wollen. Schaffen wir uns ein attraktives Zukunftsbild! Kaum etwas hat eine größere Anziehungskraft als eine lebendige Vision!

4. MANAWA: "Jetzt ist der Augenblick der Macht. Es gibt nur jetzt."

Eine elementare Wahrheit, die immer wieder vergessen wird. Was nützt es, vermeintlich

verpasste Chancen oder Fehler der Vergangenheit zu beklagen oder sich auf Zukunftserwartungen zu fixieren, wenn wir dadurch diesen Moment nicht erleben? Sicher ist es wichtig, aus gemachten Fehlern zu lernen und sich Ziele zu setzen. Alle Visionen und Ziele haben jedoch nur den einen Sinn, uns in diesem Augenblick zu beflügeln. Es gibt nur jetzt. Seien wir doch jetzt einmal für 1 Minute still. Lassen wir alle Gedanken, soweit uns das möglich ist, los und nehmen nur unseren Atem wahr. Erleben Sie diesen Augenblick!

5. ALOHA:

"Lieben bedeutet, glücklich sein mit ..."

Hier kommt das Rezept, um glücklich zu sein: Lieben wir alles, was wir in unserem Leben vorfinden und entscheiden wir uns, glücklich zu sein! Vergessen wir Bedenken wie:

- "Ich kann erst glücklich sein, wenn ich einen Partner gefunden habe."
 - "Wenn ich meinen Partner verlassen habe."
 - "Um glücklich zu sein, muss ich erst einen Job finden bzw. meinen Job kündigen."
- Glück braucht keine Bedingungen. Wir haben jetzt sofort die Möglichkeit, uns dafür zu entscheiden, glücklich zu sein! Wir können bestimmte Umstände oder Menschen einfach nicht lieben? Machen wir uns bewusst, dass wir dadurch unser eigenes Glück schmälern.

6. MANA: "Alle Macht kommt von innen. Äußerer Einfluss ist Einbildung."

Übernehmen wir die Verantwortung für das, was wir erleben oder schieben wir gerne die Schuld auf andere, auf unseren Partner, auf die schlechte Auftragslage oder die unfähigen Mitarbeiter? Wir haben es in der Hand, durch ein verändertes Denken, unser Leben zu verändern!

7. PONO: "Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit."

Wissen allein ist nicht genug. "Einen Experten erkennt man an seinen Resultaten", sagen die Kahunas (Meister des HUNA). So können wir an unserem Leben oder auch an der Entwicklung unserer Partnerschaften ablesen, wie weit es gelungen ist, diese Prinzipien tatsächlich umzusetzen. Aber seien wir nicht zu streng mit uns. Denn wir wissen ja: **Lieben bedeutet, glücklich sein mit ...**



Info-Script

Kontakt:

Stefan Scheil
Klangschalen-Therapeut

Osterbühlstr. 22
93158 Teublitz
Tel 09471- 602380
www.ein-klang.net

Was ist "HUNA"?

HUNA heißt wörtlich übersetzt "Geheimnis" und hat seine Wurzeln auf den Inseln des Südpazifiks. Es steht für die polynesischen Lebensphilosophie der Liebe (ALOHA) und der Kraft (MANA).

"Die Welt ist so, wie du sie siehst" und "Es gibt keine Grenzen" sind zwei zentrale Themen dieser ca. 5.000 Jahre alten Philosophie. Die sieben universellen Prinzipien können eine wirksame Unterstützung für ein erfülltes und gesundes Leben sein. Und sie dienen genauso der erfolgreichen Weiterentwicklung von Partnerschaften, Firmen und Teams.