

**Die Gesundheit stärken mit Huna –
von hawaiianischen Schamanen lernen**
von Gerhard Schobel

„Wenn ein Kind auf die Welt kommt, so bringt es eine Schale voller Licht mit sich. Pfllegt es dieses Licht, wird es immer stärker und das Kind kann alles tun: mit dem Hai schwimmen, mit den Vögeln fliegen, alle Dinge wissen und verstehen. Wenn es allerdings neidisch oder eifersüchtig wird, fällt ein Stein in die Schüssel und das Licht wird schwächer. Wenn es weiterhin Steine in die Schüssel fallen lässt, geht das Licht ganz aus und das Kind wird selbst zu Stein. Ein Stein wächst und bewegt sich nicht. Wenn es genug davon hat, versteinert zu sein, braucht das Kind die Schüssel umzudrehen, die Steine fallen heraus und das Licht beginnt wieder zu scheinen.“
Hawaiianische Weisheit

Auf den polynesischen Inseln gibt es eine Philosophie, welche über die Jahrtausende nahezu unverändert blieb und die in neuerer Zeit mehr und mehr Beachtung findet. Sie ist einfach zu verstehen und leicht anzuwenden.

Im folgenden Artikel möchte ich Ihnen ein paar wesentliche Punkte des Huna, so heisst diese Philosophie, darstellen und Sie werden erkennen, dass diese Philosophie anderen Traditionen sehr ähnlich ist, jedoch durch ihre Einfachheit besticht.

Huna wurde oftmals als verstecktes oder geheimes Wissen übersetzt, aber eigentlich bedeutet es vielmehr „das nicht offensichtliche Wissen“. Es war nie versteckt. Es ist nur nicht so offensichtlich, da es nicht einfach an den Schulen gelehrt wurde, sondern ganz stark aus der Beobachtung der Natur entstanden ist.

Huna setzt sich, wie so viele Worte in Hawaii, aus zwei Worten zusammen. Hu und Na. Hu bedeutet: Energie in Bewegung, Chaos, Veränderung, Kreativität, Streben nach Macht und Einfluss oder auch männliches Prinzip.

Na bedeutet Energie der Stille, Ordnung, Form, Stabilität, Streben nach Liebe und Akzeptanz oder auch weibliches Prinzip. Ein Kahuna, ein sogenannter Meister des Huna, weiss um die tiefere Bedeutung und das Zusammenwirken von Hu und Na. Er hilft den Menschen das Naturgeschehen zu verstehen, indem er mithilfe Hu und Na im Gleichgewicht zu halten bzw. wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Gesundheit heisst im hawaiianischen Ola. Ola wird aber auch mit Wohlbefinden, heilen, Unterstützung und fließen übersetzt. Demnach kann Gesundheit bedeuten, Harmonie/Wohlbefinden herzustellen, indem Hu und Na ausgeglichen/unterstützt und im Fluss sind. Das heisst nicht, dass nicht manchmal das eine oder andere Prinzip, Hu oder Na, überwiegt. Es bedeutet vielmehr, dass es wichtig ist, immer wieder den Ausgleich herzustellen und dass wir manchmal, vor allem wenn wir lange einseitig auf ein Prinzip ausgerichtet sind, vergessen, uns um die andere Seite, das andere Prinzip zu kümmern.

Krankheit (ma'i) ist ein Zustand des Krieges und der Spannung, herbeigeführt durch unterdrückten Widerstand gegen Veränderung und/oder Lebensumstände. Stress ist eine natürliche Folge von Veränderung, anhaltende Anspannung dagegen nicht. Heilung tritt dann ein, wenn die Spannung nachlässt.

Das **Geheimnis des Huna** ist Verbindung und Verbundenheit – die Einsicht, dass und wie unser Körper, unsere Seele und unser Geist miteinander zusammenarbeiten und dass unsere Gesundheit und unser Glück nicht nur miteinander, sondern auch auf das Engste mit der uns umgebenden Welt zusammenhängen. Dies kommt auch im Geist des Aloha zum Ausdruck. Das liebevolle Teilen miteinander dessen, was vorhanden ist.

„Je mehr wir unser Herz öffnen, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir je eine Operation am offenen Herzen brauchen werden.“¹

So spreche ich nicht nur auf körperlicher Ebene von Gesundheit, sondern auch im emotionalen, psychischen, mentalen, seelischen und geistigen Sinne. Sie umfasst immer die Gesamtheit der Aspekte.

Sie können sich jetzt fragen, wo Sie in Ihrem Leben in einem guten Gleichgewicht sind, und in welchen Bereichen HU oder NA überwiegt. Ob in Familie, Beruf, Freizeit, persönliche Entwicklung, Finanzen etc., überall geht es darum, immer wieder eine Balance zwischen Aktivität und Empfänglichkeit zu finden.

Erkrankungen wie Burn-out, Bore-out, Unlustgefühle und Interessenlosigkeit sind der moderne Ausdruck eines Ungleichgewichtes. Sie können etwas dagegen tun. Nutzen Sie die einfachen Gesetze der Balance.

Aloha und bleiben Sie gesund.

Falls Sie mehr über dieses Thema wissen möchten, so führt das aeon[®] regelmässig Workshops und Seminare zu diesen Themen durch. Das nächste Seminar **Ola – die Heilmethoden der Kahuna's** findet an diesem Wochenende **29.-30. September 07** im aeon[®] statt. Kurzentschlossene können sich noch via Email willkommen@aeon.ch anmelden. Auf unserer Homepage finden Sie noch viele weitere Informationen zu diesen und ähnlichen Themen.

¹ Paul Pearsall, Aloha, die Lust am Leben, Bauer Verlag, 2000