

## Begegnung mit dem verborgenen Ich von Serge King

*In den Begriffen des Huna bedeutet spirituelle Integration und spirituelles Handeln die bewusste Vereinigung der drei Aspekte des menschlichen Wesens – des Bewusstseins, des Unterbewusstseins und des Überbewusstseins – und damit die Erfüllung des höchsten Sinns im Leben. [King, p. 213]*

Serge King führt uns in diesem Buch auf eine Reise durch unser eigenes Ich, unser eigenes Selbst. Das Konzept, das er dazu verwendet, basiert auf Huna, der alten hawaiianischen Lebensphilosophie → <http://www.weripower.at/huna/>

Wenn wir mehr über unser Ich, unser Selbst, und seine Funktionsweise wissen, dann können wir leichter die Verantwortung für unsere persönliche Entwicklung übernehmen:

Für einen Kahuna bedeutet Selbstverwirklichung, die Verantwortung für seine eigene Entwicklung zu übernehmen. Dabei gibt es keine Grenze, wie weit Sie gehen können. Auf jeder Stufe der Entwicklung werden Sie den richtigen Führer finden. Jeder Mensch muss jedoch auf seinen eigenen zwei Beinen ans Ziel gelangen. Es gibt niemanden, der Sie antreibt oder Sie zu Ihrer Entwicklung nötigt, zwingt oder verführt, niemanden, der Sie an der Hand nimmt und Ihnen die Arbeit abnimmt. [p. 11]

Über Huna selbst schreibt der Autor:

Im Unterschied zu vielen mystischen Systemen, die bedingungsloses Vertrauen ohne Einblick in ihre Arbeitsweise voraussetzen, werden im Huna kritische Fragen ermuntert und als Weg zu einem ständig zunehmenden Verständnis angesehen. Huna ist ein offenes System ohne Dogmen und ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Es ist nicht notwendig, an Huna zu *glauben*, man muss nur bereit sein, es zu versuchen. [...] Wenn man Huna studiert, ist man immer wieder aufs neue erstaunt darüber, wie sich Ideen, denen man schon früher begegnet war, verbinden und einen Sinn und eine Konsistenz bekommen, die sie vorher nie hatten. [p. 19 ff]

Dieses Buch hat Serge King mehr als Psychologe denn als Schamane geschrieben. Das Wort "schamanisch" kommt kein einziges Mal in diesem Buch vor! ☺ So gibt es auch ein eigenes Kapitel, das Huna und Psychologie vergleicht: Freud, Jung, Reich, Berne und Perls.

Dann geht der Autor im Detail auf die sogenannten drei Ebenen des Selbst ein: das Unterbewusstsein, das Bewusstsein und das Überbewusstsein.

Das Unterbewusstsein heißt auf hawaiianisch *Ku* und entspricht nicht vollkommen dem Begriff des Unterbewusstseins in der westlichen Psychologie.

Aus praktischen Gründen betrachten wir das Unterbewusstsein als ein eigenständiges Wesen und gehen sogar so weit, dass wir ihm einen eigenen Namen geben. Dabei dürfen wir jedoch nie vergessen, dass das *Ku* lediglich durch seine Funktion getrennt ist, nicht in Wirklichkeit. [p. 55]

Die Hauptaufgabe des Unterbewusstseins ist der Speicher von Informationen, Wissen und Überzeugungen – also die Gedächtnisfunktion.

Viele glauben immer noch, dass das Gedächtnis sich im physischen Gehirn befindet. Neuere Forschungen haben jedoch bewiesen, dass Gedächtnisinhalte sich an verschiedenen Stellen des Körpers niederschlagen und die eigentliche Aufzeichnung der Inhalte sich auf rein energetischer Ebene abspielt. Das entspricht genau der Huna-Lehre. [p. 57]

*Ku* wird auch als Körperbewusstsein bezeichnet – denn es regelt die gesamte Körperaktivität, es ist für Gefühle verantwortlich, es speichert Gewohnheiten, es ist jener Teil von uns, der wahrnimmt. Unser Unterbewusstsein funktioniert absolut logisch, auch wenn unserem Verstandesbewusstsein das nicht immer so vorkommt:

Unser *Ku* handelt *ausschließlich* aufgrund von Annahmen über die Realität, die Sie irgendwann in Ihrem Leben als wahr akzeptiert haben. Das *Ku* wird sich in seinen logischen Schlussfolgerungen immer nach diesen Überzeugungen richten, gleichgültig, was sie besagen und was Sie mit Ihrem momentanen Bewusstsein von ihnen halten. [p. 66]

Das Wichtigste, was Sie lernen müssen, ist, dass das *Ku* Ihnen treu und zuverlässig zu Diensten ist, wenn Sie imstande sind, ihm gute Befehle zu geben. [p. 67]

Worauf sich die Frage stellt, wer dieses "Ich" ist, das dem Unterbewusstsein Befehle geben soll. Die Antwort darauf, wird im folgenden Kapitel gegeben: "Das Bewusstsein", wobei das sogenannte Verstandesbewusstsein gemeint ist.

Die wichtigste Eigenschaft des Verstandesbewusstseins ist, dass es über Willenskraft verfügt. Diese Fähigkeit ist bei Entscheidungen und bei Konsequenz gefragt:

Eine sogenannte "willensschwache" Person [...] trifft eine andere Entscheidung, die Entscheidung, das Ziel nicht weiter zu verfolgen, während eine "willensstarke" Person sich entschließt, weiter zu machen. [...] Beide machen von derselben Entschlusskraft Gebrauch, nur auf unterschiedliche Weise. [p. 74]

Weiters lenkt das Verstandesbewusstsein die Aufmerksamkeit und damit die Energie. (3. Huna-Prinzip: MAKIA – Energie folgt der Aufmerksamkeit.)

Es folgen ein Kapitel mit ganz konkreten Übungen, in denen wir unser Unterbewusstsein, unser *Ku*, kennen lernen können. Weiters sind Methoden verständlich und einfach erklärt, mit denen wir mit unserem *Ku* Rücksprache halten und von ihm Informationen erhalten können.

Das nächste Kapitel trägt die Überschrift "Die Realität des Unsichtbaren" und beschäftigt sich mit *Aka*, was wir am ehesten mit Äther übersetzen können.

Ähnlich wie Wasser und Kupferdraht als Medium für elektrischen Strom dienen, stellt *Aka* ein Medium für die Lebenskraft *Mana*, dar. Wenn Sie eine Aura sehen, dann sehen Sie in Wirklichkeit ein *Aka*-Feld. [p. 97]

Serge King geht nun auf einige Phänomene rund um die Aura, Astralreisen, etc. ein und beschreibt die Sichtweise von Huna dazu. Er diskutiert Energieübertragung (z.B. Telepathie) und Materialisierungen bzw. Gedankenformen und gibt am Ende konkrete Übungen an, in denen wir mit dem *Aka*-Feld selbst experimentieren können.

Ein weiteres Kapitel beschäftigt sich mit *Mana*:

*Mana* ist die Energie, aus der alles Leben stammt, und eine potentielle Quelle unglaublicher Kraft. [p. 107]

Auch Freud nahm die Existenz dieser Kraft an und nannte sie "Libido". [...] Wilhelm Reich, ein Schützling Freuds, machte noch weitergehende Entdeckungen über die Lebenskraft, führte ausführliche Experimente dazu durch, [...] Reichs Name für die Lebenskraft war "Orgonenergie". [p. 107 f]

Serge King geht nun im Detail darauf ein, wie wir unser *Mana* stärken können – etwa durch Nahrung, Atmen, innere Haltungen, Visualisierungen, etc.

Ganz praktisch gesehen steht *Mana* direkt in Verbindung mit Emotion. Je größer die innere Erregung, desto größer der Vorrat an *Mana*, und desto effektiver wird die Praxis sein. [...] *Mana* kann allmählich oder auch plötzlich angesammelt und gespeichert werden. Es ist so natürlich wie Wasser und so vielseitig wie Elektrizität und Magnetismus. Es wird Sie am Leben erhalten oder Ihr Leben verändern. Es liegt in Ihrer Hand. [p. 116 f]

Um "freien Zugang zum Weg der Macht" zu haben (wie das folgende Kapitel heißt), ist es notwendig unsere Komplexe zu lösen, denn diese blockieren *Mana* bzw. seinen freien Fluss. Serge King erläutert im Detail die Entstehung und das Wesen von Komplexen.

Was diesen Weg verbaut und Sie davon abhält, ihn zu beschreiten, selbst wenn Sie etwas für möglich halten, ist ein spezielles Sortiment von Überzeugungen, Einstellungen und Verhaltensmaßregeln, die wir einen "Komplex" nennen. [p. 119]

Da Huna eine sehr praktische Lehre ist, gibt uns Serge King gleich Handlungsmöglichkeiten, wie wir unsere Komplexe auflösen können. Zu diesen Methoden gehört z.B. Massage, Lockerungsübungen, praktische Vergebung, Selbsthypnose (*Kupono*), etc.

Erst wenn wir also den Zugang zu diesem Weg, zum "Weg der Meisterung des Selbst" (Titel des folgenden Kapitels), gefunden haben, können wir uns bewusst weiter entwickeln. Dazu gehört emotionale Freiheit, womit Serge King meint, dass das Bewusstsein die Führung über die Emotionen des Unterbewusstseins behält. Weiters beschäftigt sich der Autor mit der Erweiterung der Aufmerksamkeit, mit Neuprogrammierung und der Vermehrung unserer Kraft.

Ihre potentielle Energie ist unbegrenzt. Ihre tatsächliche Energie ist durch Ihre unbewussten Überzeugungen und Gewohnheiten begrenzt. Um Ihre wirksame Energie und Kraft zu vermehren, müssen Sie eine Möglichkeit finden, sämtliche Beschränkungen, die Sie sich im Laufe der Zeit selbst auferlegt haben, wieder zu beseitigen und zu verändern. [...] Wenn Sie mit fließender Energie gefüllt sind, fühlen Sie sich gleichzeitig gesund, zuversichtlich, stark, entspannt und voller Energie. Wenn Sie hingegen mit Verspannungsenergie gefüllt sind, fühlen Sie sich nervös, reizbar, gehemmt, verärgert, unausgeglichen und schon nach geringern körperlichen Anstrengungen völlig erschöpft. Der Unterschied besteht darin, dass fließende Energie aus dem unbegrenzten Reservoir des Universums schöpft und Verspannungsenergie aus der Energie, die Sie jeweils gerade im Körper vorrätig haben. [p. 146 ff]

Erst nach all diesen Erläuterungen und Übungen geht Serge King näher auf das Überbewusstsein (*Aumakua*) ein. Er beschreibt verschiedene Ausprägungen und Aufgaben dieses Überbewusstseins und gibt uns ganz konkrete Möglichkeiten an die Hand, mit unserem Höheren Selbst in Kontakt zu treten.

Wenn es Ihnen gelungen ist, mit Hilfe einer dieser Methoden den Kontakt zum Überbewusstsein herzustellen, können Sie sich an diesem Kontakt einfach nur um seiner selbst willen erfreuen, oder dazu übergehen, sich auf etwas zu konzentrieren, von dem Sie möchten, dass Ihr *Aumakua* es manifestiert. Häufiger Kontakt zum Überbewusstsein ermöglicht es Ihnen, sich selbst und Ihr Leben zu meistern. [p. 163]

Serge King geht in einem Kapitel auf die Bedeutung der Träume ein und begibt sich dann in das Feld "Praktische Methoden". Hier finden wir eine Vielzahl an Übungen, die uns dabei unterstützen, unser gesamtes Bewusstsein weiter zu entwickeln. Dabei handelt es sich um Meditation, Visualisierung, Entspannung, Atemtechnik, aber auch *la'akea*, das heilige weiße Licht – oder auch "Liebeslicht" genannt. Diese Vielzahl an Techniken und Werkzeugen gibt uns eine große Auswahl an Methoden, sodass sicher für jede und jeden etwas dabei ist! ☺

Im Kapitel "Kreative Meditation" beschreibt der Autor etwas, was oft auch als schamanische Reise bezeichnet wird. In Huna wird für die Verschiebung des Bewusstseins in die sogenannte nicht-alltägliche Wirklichkeit lediglich eine bestimmte Atemtechnik verwendet. Nach dem 2. Huna-Prinzip "KALA – Es gibt keine Grenzen" bewirken Veränderungen im Innen auch Veränderungen im Außen:

Huna lehrt uns, dass jeder Aspekt unserer äußeren Erfahrung ihr Gegenstück in unseren inneren Gedanken hat und dass beide sich gegenseitig beeinflussen können. In anderen Worten: Ihr Denken reflektiert Ihr Erleben, und Ihr Erleben reflektiert Ihr Denken. Wenn Sie Ihr Denken verändern können, indem Sie Ihr Erleben verändern, können Sie auch Ihr Erleben verändern, indem Sie Ihr Denken verändern. Das Garten-Tiki [Anmerkung: die oben beschriebene Art der schamanischen Reise] bietet eine Möglichkeit, Ihr Denken nach einem bestimmten Muster zu organisieren, das Ihnen neue Einsichten über Ihr gegenwärtiges Erleben liefern kann und als Werkzeug für Wandel und Wachstum dient. [p. 199]

Zum Abschluss bietet uns Serge King noch Methoden für die "Spirituelle Integration" an.

Spirituelles Denken macht eine völlig andere Sicht der Welt und des eigenen Lebens erforderlich, eine Haltung liebevollen Vertrauens gegenüber dem eigenen Körper, Ihrem Unterbewusstsein, Ihrem Höheren Selbst, der Erde, dem Universum und Gott. Indem Sie Ihren Geist mit spirituellen Gedanken füllen, können Sie Angst und Zweifel überwinden, ohne gegen sie ankämpfen zu müssen, und Ihre Ziele leichter und freudiger verwirklichen. [p. 216]

Solange Sie auf der neuen Ebene sind, geht alles wunderbar, aber es ist leicht, wieder in die gewöhnliche Welt zurückzufallen, in der die meisten Menschen noch immer leben. Dabei ist es nicht einmal nötig, dass Sie sich anstrengen, Sie müssen sich nur *erinnern*. Wenn Sie vergessen, und Angst und Furcht wieder ihren Einfluss ausüben, brauchen Sie sich nur wieder aufs Neue zu erinnern, und ihr Einfluss wird verschwinden. [p. 216]

Dieses Buch ist nicht nur zum Lesen gedacht – es braucht unsere aktive Umsetzung des Gelesenen, damit das Wissen uns tatsächlich hilft, ein bewussteres und spirituelleres Leben zu führen. Dabei ist das vermittelte Wissen so umfangreich, dass wirklich eine große Auswahl besteht und alle sich das herauspicken können, was ihnen persönlich am meisten zusagt.

Ich bin sicher, dass alle Huna-Interessierten, die sich mit dem Buch eingehend befassen, großen Nutzen daraus ziehen werden. Daher bekommt "Begegnung mit dem verborgenen Ich" das Prädikat "sehr empfehlenswert" von mir! ☺