

Radegundis Grüneberg  Oliver Driver

Huna~ genezing

*De oude wijsheid
uit Hawaiï*

 Uitgeverij Akasha



Inhoud

Ben je er klaar voor? 11

Een waargebeurd verhaal 14

Oefening: Dauwdruppel 16

Huna in een notendop 17

Oefening: Test je geestelijke flexibiliteit 21

De zeven centrale begrippen 23

De zeven principes 29

De kracht van innerlijke beelden 37

Kracht uit jezelf halen 43

Oefening: Je perfecte zelf 46

Genezen met innerlijke en uiterlijke symbolen 49

De regels voor het werken met symbolen 52

Oefening: De energie inademen 54

Oefening: Ik zie je! 56

Vind je persoonlijke genezingsritueel 58

Oefeningen om met symbolen te merken 59

Oefening: Innerlijke droomtaal – praat met jezelf 59

Oefening: Laat het eindelijk los! 62

Oefening: De schaal van licht 64

Oefening: Verzamel geluuksmomenten 65

Symbolisch dromen: Je plaats van genezing 67

Het bezoek aan je innerlijke geneesruimte 69

Voorbereiding 69

Verkennen en aanleggen 69

Verzorging van je innerlijke geneesruimte 71

Bewuste interpretatie en duiding 72

Werken aan je innerlijke genezing 72

Ontspanning 74

Ontmoetingen met helpers 74

Uiterlijke droomtaal: Praat met je omgeving 79

Synchroniciteiten – het zout in de pap 79

Oefening: Verbinding maken 81

Droomwereld 83

Oefening: Groot licht 84

Oefening: Stenen van liefde 86

Aloha! 89

Literatuur 91

Over de auteurs 94



ALOHA NUI LOA - MAHALO

*Voor Moeder Aarde,
die ons draagt.
Voor het vuur van de vulkanen,
dat ons verwarmt.
Voor de golven van de zee,
die ons reinigen.
Voor de stormen van de lucht,
die ons bewegen.*

En voor alle mensen
die de trilling van de liefde met
elkaar delen.



UA OLA LOKO I KE ALOHA.

Liefde geeft leven.





Ben je er klaar voor?

'IKE AKU, 'IKE MAI,
KOKUA, AKO KOKUA MAI;
PELA IHO LA KA NOHONA
'OHANA.

**Respecteer anderen en word gerespecteerd,
help anderen en laat je helpen;
dat betekent familie.**

ALOHA! – 'Ik deel de adem van de liefde met je.' De Hawaïanen zeggen dat alleen hij gelukkig is die zijn adem, zijn kracht, zijn leven met anderen deelt. Als je je kracht en je energie weggeeft, zeggen ze, is dat jouw weg naar een gelukkig leven. 'Aloha' is meer dan een levensgevoel, het is een levensfilosofie. 'Aloha' kan 'hallo' of 'tot ziens', 'liefde' of 'zorgzaamheid' betekenen.

Hawaï staat echter niet alleen voor liefde, lichtheid en verlangen naar verre landen, maar ook voor Huna. Huna is een leuke geneesmethode waarmee echt iedereen zijn volgende stappen kan zien en kan zetten. Huna is simpel en doeltreffend – en dat maakt het volgens ons zo bijzonder. Je hoeft er niet in te geloven en je hoeft er ook geen ingewikkelde rituelen en technieken voor te leren. Je doet het gewoon.

Misschien heb je bij het lezen van deze eerste zinnen een beeld van Hawaï voor je. Je ziet stralend witte stranden met in de wind buigende palmbomen en op de achtergrond een romantisch junglelandschap met rokende vulkanen. En als je leest dat je stappen moet zetten, zie je misschien een paar voeten voor je die een weg gaan waarvan je nog helemaal niet weet waar hij heen gaat, maar die je toch al kunt zien.

Al deze beelden die iets in je oproepen, zijn symbolen. Ze staan voor verlangens, behoeften, projecties, on vervulde wensen – maar ook voor angsten en onze zogenoemde donkere kanten. Beelden zijn de taal van onze ziel en symbolen zijn ook altijd beelden.

We willen je invoeren in de wereld van de beelden en symbolen en je laten zien welke genezende kracht ze bevatten. Je hebt vast wel eens naar de wolken gekeken en er opeens iets in ontdekt. Wolken kunnen gezichten, dieren of planten worden. Een wolk kan opeens veel meer zijn dan alleen maar een wolk. Ook op het oude Hawaï zag men de wolken als tekens en symbolen. Daarmee werden ze belangrijke aanwijzingen voor de mensen. De Kahuna's, de sjamanistische genezers van Hawaï en de dragers van de oude kennis, waren beroemd om hun kunst van het duiden van voortekens en orakels.

Naast de interpretatie van tekens in de natuur biedt de Huna-leer een bont palet aan mogelijkheden om met symbolen te werken. We willen in dit boek een aantal van deze oefeningen en rituelen aan je doorgeven, zodat je de bij jou passende oefening kunt vinden. Werkzaamheid

is belangrijker dan waarheid! Gebruik wat je goed doet en laat los wat niet werkt. Op dit sjamanistische principe zullen we later nog terugkomen. Alles kan een symbool zijn – maar dat hoeft niet. Iets wordt voor jou een symbool als je het de macht daartoe geeft. We willen je laten zien hoe je symbolen machtigt om een wegwijzer voor je te worden. Daarbij kan het om echte, tastbare dingen gaan, maar ook om gevisualiseerde dingen en levende wezens, spirits of energieën die je in het kader van droomreizen ontmoet.

Ben je er klaar voor? Ben je bereid om de wereld met nieuwe ogen te bekijken? Wil je de dingen begrijpen? Ben je bereid om met ons op een ontdekkingsreis te gaan en jezelf opnieuw te beleven? We willen je uitnodigen om de boodschappen van je ziel beter te begrijpen. Het ontraadselen van je innerlijke beelden is geen hogere wiskunde, maar een pragmatische weg van innerlijke en uiterlijke verandering.

We willen op deze plaats onze leraren bedanken, zonder wie dit boek niet mogelijk zou zijn geweest. In eerste instantie bedanken we dr. Serge Kahili King, die Huna opnieuw heeft ontdekt voor de westerse wereld en onze grootste inspirator was en is. Ook dr. Ihaleakala Hew Len is een belangrijke leraar voor ons, net zoals Max Freedom Long. Als je je meer wilt bezighouden met een andere familietraditie van Huna, kunnen we je de leringen van Kahuna Abraham Kawai'i aanraden.



De zeven principes

'UKULI 'I KA PUA,
ONAONA I KA MAU'U.

Het hele gras ruikt naar de kleine bloem.

- IKE** De wereld is zoals je denkt dat hij is.
- KALA** Er zijn geen grenzen.
- MAKIA** Energie volgt aandacht.
- MANAWA** Nu is het moment van de macht.
- ALOHA** Houden van betekent gelukkig zijn met ...
- MANA** Alle kracht komt van binnenuit.
- PONO** Werkzaamheid is belangrijker dan waarheid.

In deze zeven principes vind je de essentie van veel wijsheidsleren terug. Het eerste principe 'Ike' betekent 'aandachtigheid' of 'gewaarzijn'. Het leert ons dat ieder met zijn eigen persoonlijke filter naar de wereld kijkt. Ieder van ons beslist op grond van zijn persoonlijke

geschiedenis, zijn eigen patronen en overtuigingen hoe de wereld eruitziet, hoe hij zijn realiteit waarneemt en hoe hij zijn wereld ervaart.

Naast de objectieve, de subjectieve en de holistische kijk op de wereld bestaat er in het denken van de sjamanen van Hawaï ook nog een symbolische visie. Alles wat we in het leven meemaken, of dat nu in de binnenwereld of in de buitenwereld is, is een droom, een symbool, en heeft een betekenis, een boodschap voor ons. Voor de sjamanen is iedere kijk op de wereld even waar en ze nemen vaak die kijk aan waar ze een probleem het best mee kunnen oplossen.

Je 'echte' leven is net zo goed een droom als datgene wat je meemaakt als je slaapt. Dat betekent niet dat je leven een illusie is, maar dat je dromen veel echter zijn dan je denkt. Met je gedachten beslis je wat zich in jouw ogen, in jouw leven kan manifesteren.

Als je nu met de symbolische bril naar een probleem kijkt, dan kun je dit ook zien als iets wat gedroomd wordt, bijvoorbeeld als de droom die je schouder misschien droomt als hij pijn doet. Dit moet je positief veranderen, in harmonie brengen. De sjamanen waren en zijn ervan overtuigd dat een gedachte een beeld of een vorm in de objectieve werkelijkheid kan creëren: schep met veranderde gedachten in je binnenwereld veranderde vormen in de buitenwereld! Onthoud dit: er zijn geen grenzen, want alles is met elkaar verbonden, alles is op een hoger niveau één. Grenzen zijn bedachte constructies van ons menselijk bestaan en niet de realiteit. Maar we hebben ze nodig om het leven ervaarbaar te



Oefening: Verbinding maken

Door het bewuste contact met andere levende wezens - ja, zelfs met stenen - kunnen we belangrijke aanwijzingen en boodschappen krijgen. De Huna hebben daarvoor het begrip 'Kulike'. Serge Kahili King beschrijft het als het symbolisch aannemen en imiteren van een patroon uit de omgeving om informatie te krijgen en te kunnen helen. Het is een vorm van materiële meditatie: tijdens deze concentratie in een rustige en positieve afwachtende houding verbinden de energiepatronen van beide wezens zich met elkaar. Er ontstaat een flow met nieuwe ideeën en antwoorden. Plotseling staan we open en horen, zien, voelen we allerlei ideeën of antwoorden op onze vragen. Alles wat we moeten doen, is onze intentie helder krijgen, ons liefdevol naar de ander wenden en er dan gewoon zijn en bereid zijn voor de antwoorden die we krijgen.

Ga de natuur in en zoek een steen of een boom. Kies iets wat zich duidelijk aan je laat zien - vertrouw op je Ku: hij zal je precies leiden naar de plaats waar jij je antwoord kunt krijgen.

Stel nu je vraag aan je uitgekozen communicatiepartner. Kijk er goed naar: hoe ziet zijn oppervlak eruit? Zitten er scheuren in? Is het ruw of glad? Hoe is de vorm? Hoe voelt