

Ulrich Emil Duprée

Das Geheimnis der FÜLLE

HOLOPONO

Über das mühelose
Erreichen von spirituellem
und materiellem
Reichtum



 Schirner
Verlag

ULRICH EMIL DUPRÉE

Das Geheimnis der **Fülle**

Holopono

Über das mühelose Erreichen
von spirituellem und materiellem
REICHTUM

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

ISBN 978-3-8434-1287-2

Ulrich Emil Duprée:
Das Geheimnis der Fülle
Holopono – Über das mühelose
Erreichen von spirituellem und
materiellem Reichtum
© 2017 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Murat Karacıy, Schirner,
unter Verwendung von # 71797717
(© mikedray) und # 147771890 (© Leigh
Anne Meeks), www.shutterstock.com
Layout: Anke Müller, Schirner
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

I. Auflage Mai 2017

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Ein Geheimnis	7
Holopono und das Gesetz der Fülle.....	17
Jeder erschafft seine eigene Welt	34
Wie du alles in deiner Welt vermehrst.....	47
Du setzt dir deine Grenzen	59
Der Segen des Augenblicks	78
Deine Kraft kommt aus dem Herzen	92
Du bist mit allem verbunden, was du brauchst.....	107
Was funktioniert, ist richtig	122
Mit der Fülle in Harmonie	136
Über den Autor.....	140
Bildnachweis	141



Was *Holopono* blockiert: nicht annehmen können

Den größten Mangel in diesem Zusammenhang stellt dein Unglaube dar, dass du meinst, du hättest irgendetwas nicht verdient. Dieser Glaube an das Falsche –, nämlich, dass du nicht wertvoll seist, unwürdig und unvollkommen, ist die Schranke, die du zwischen dich und das Leben gestellt hast. Versuchst du nun, aus dieser grundsätzlichen Fehlinterpretation deiner Existenz heraus, zu Liebe, guten Beziehungen, Wohlstand, Gesundheit usw. zu gelangen, gelingt das sogar – allerdings nur mit viel Kraftaufwand, und alles, was du erreichst, steht auf wackeligen Beinen. Sobald dich jemand an deine vermeintliche Wertlosigkeit erinnert, bricht etwas in dir zusammen, und du brauchst wieder eine Bestätigung von außen, die dir Wert gibt. So lautet das Mantra dieser Welt »mehr, mehr, mehr«, um damit das schwarze Loch im Herzen, das alles verschlingt, zu füllen.

Grundsätzlich sind Paare – sehen wir vom Einfluss der Hormone ab – zu Beginn ihrer Beziehung recht glücklich. Das hält an, so lange, bis einer der beiden in eine Wunde des anderen fasst und diesen an seine Wertlosigkeit erinnert. Autsch! Das aus der Kindheit mitgebrachte Programm wird aktiviert, der »rote Knopf« gedrückt, und die Reaktion sind Abwehr, Widerstand, Streit, Rückzug und – falls man dieses Spiel nicht durchschaut – die Trennung. Eine erfüllende Beziehung ergibt sich hingegen wie von selbst, wenn man den Paradigmenwechsel vollzieht und sich selbst endlich wertvoll statt wertlos fühlt. Dadurch zieht man Menschen an, die sich ebenfalls wertvoll fühlen. Nach dem Motto »gleich und gleich gesellt sich gern«, trifft man in einer Partnerschaft immer Menschen, die sich entweder selbst lieben oder ablehnen. Wenn du im Geiste locker bist und dir und an-

deren erlaubst, wertvoll zu sein, wird dein Leben wie von selbst an Fülle gewinnen.

Ob du den Reichtum, den dir das Leben anbietet, akzeptieren kannst, erkennst du zum Beispiel daran, wie du reagierst, wenn jemand dir Hilfe anbietet. Kannst du sie annehmen? Kannst du um Hilfe bitten, und glaubst du, grundlos Unterstützung zu verdienen? Hast du Angst, abgewiesen zu werden? Glaubst du, alles allein machen zu müssen, weil dir sowieso keiner beisteht und die Dinge dann eben auch gemacht werden? Kannst du delegieren, oder musst du nahezu zwanghaft alles allein erledigen? Gehörst du zu jenen Menschen, die glauben, die anderen seien zu langsam, machten Fehler und seien nicht so akkurat wie du? Kannst du fremde Ideen annehmen, oder findest du eher das Haar in der Suppe? Wie fühlst du dich, wenn es einmal nicht nach deinem Willen läuft? Kannst du deine eigenen Fähigkeiten und Talente annehmen, oder glaubst du, sie seien nichts Besonderes? Wie reagierst du auf Komplimente? Entschuldigst du dich und würdigst deine Fähigkeiten, deine Kleidung und dein Aussehen herab, wenn jemand dich lobt? Kannst du eine Einladung ohne Wiedergutmachung annehmen? Erfreust du dich am Sonnenschein, ohne an ein Morgen zu denken? Kannst du dich über Regenwetter freuen und es der Erde und den Pflanzen bedingungslos gönnen?

Kannst du anderen Erfolg, zum Beispiel eine Beförderung, gönnen? Findest du, andere Menschen haben Sozialleistungen verdient? Lässt du Menschen den Weg auf der Straße, oder bestehst du darauf, dass sie dir Platz machen? Gönnst du anderen einen Parkplatz, auch wenn sie zwei Buchten mit ihrem Auto blockieren? Gestehst du einem Bettler oder einem Obdachlosen

einen Ort des Rückzugs zu – im Park, unter der Brücke oder in der Fußgängerzone –, oder fühlst du dich unwohl? Findest du, Politiker, Schauspielern und Fußballern haben ihre Diäten, Gagen, Honorare und Ablösesummen verdient? Gönnst du den Tieren in den Mastfarmen, den Kuhmüttern und ihren Kälbern, den Schweinemüttern und Ferkeln, den Hühnern und allen anderen das Recht auf Leben? Würdest du Affen, die mit dir genetisch nahezu identisch sind, Menschenrechte zugestehen? Räumst du anderen, zum Beispiel Politikern, Kollegen, der Kirche, dem Staat und dem Nachbarn, das Recht ein, einen Fehler zu machen?

Du siehst, wir sprechen hier nicht über irgendein Prinzip in einem weiteren Selbsthilfebuch, sondern ich möchte mit dir einen Schritt weiter gehen, weil ich mir sicher bin, du bist reif dafür. Wenn wir über die Fülle reden, dann müssen wir auch über den Tellerrand hinausblicken. Das Gesetz der Fülle – *Piha Pono Wai Wai* – wird aktiviert, wenn du die Fülle für dich und andere – Menschen, Tiere, Pflanzen und die ganze Natur – vollständig akzeptierst.

Stellen wir eine besondere Frage bzw. lass uns das Gesagte einmal infrage stellen: Hat jeder alles verdient, was er hat, oder ist das Leben ungerecht? Ist es das Leben, wie diffus dieser Begriff auch ist, das zu dir unfair ist, oder sind es Menschen, die sich in ihrer Unwissenheit unfair verhalten? Gibt es ein Schicksal, das sein Füllhorn nur über wenige ausschüttet und andere leer ausgehen lässt, oder beeinflussen dies Menschen? Arbeitet jeder individuell an seinem Schicksal, oder wirken wir als Gruppe, als Kollektiv auf die Welt, indem wir eine Art Bewusstseinsfeld erzeugen? Als Forscher der inneren Wissenschaften stellen

wir viele Fragen, denn erst damit beginnt der Prozess des Denkens und entsteht wirkliche Erkenntnis – wenn du nämlich die Antworten auf die Fragen deines Lebens suchst und selbst findest.

Diejenigen, die in das Geheimnis eingetaucht sind, haben erkannt, dass die Fülle immer gegenwärtig ist und das Einzige, was ihr entgegensteht, sie selbst sind. Man sagt, der Glaube könne Berge versetzen, doch es sind gerade die inneren Berge, die uns den Blick versperren. Es sind die einschränkenden Glaubenssätze, die uns bremsen. Als Kollektiv erschaffen wir den Welthunger, die Kriege und die Umweltverschmutzung, und als Individuum reisen Menschen wie mit angezogener Handbremse durchs Leben und wundern sich, dass es nicht vorangeht. Um das zu ändern, arbeiten wir im *Huna* mit verschiedenen Reinigungstechniken, Methoden wie *Ho'oponopono*, um all das aufzulösen, was uns seelisch und geistig einschränkt. Nichts anderes versuchen die westliche und die östliche Psychologie, die unterschiedlichen Schulen der psychologischen Therapien, des Yoga und der Ayurveda-Psychologie.

Was die Fülle aktiviert: gönnen

Im *Huna*, den *Kahuna*-Wissenschaften, wie ich es nenne, gibt es eine Formel des Manifestieren: »Segne, was du haben willst.« Nun, ich bin Steinbock, und von Menschen dieses Sternzeichens sagt man allgemein, sie seien praktisch. Ob man nun an Astrologie glaubt oder nicht – ich bin ein praktischer Mensch, und als ich von dieser Formel hörte, wollte ich sie ausprobieren. Das Segnen hat seit Jahrtausenden erprobte Methodiken, Regeln,

Mudras – das heißt spezielle Hand- und Fingerstellungen, um die Energie zu lenken – und schließlich Segensformeln.³ Als ich mein erstes Buch schrieb, habe ich deshalb immer und immer wieder einen bekannten Buchautor gesegnet und bewundert. Ich gönnte ihm von ganzem Herzen seinen Erfolg. Ich erinnere mich genau, wie wir uns bei einer Festlichkeit begegneten und ich ihn spontan fragte, wie er so viele Bücher schreiben könne. »Wie machst du das?«, fragte ich ihn. Er gab mir nur einen einzigen Satz zur Antwort, und weil er ja der Experte war, folgte ich seinem Rat – bis heute mit Erfolg. Ich nenne das »*F. o. c. u. s. – Follow one course until success*« (»Folge einem Weg bis zum Erfolg«). Du kannst an diesem Beispiel zwei wichtige Prinzipien erkennen: erstens das Prinzip von Ursache und Wirkung, das Menschen so häufig vernachlässigen oder schlicht ignorieren. Wenn du das tust, was erfolgreiche Menschen tun, dann wirst du mit großer Wahrscheinlichkeit ebenfalls erfolgreich sein, denn wir ernten immer, was wir säen. Und zweitens: »Meide Neid und Kritik wie die Pest.« Menschen sind in dieser Welt oft auf andere eifersüchtig, kritisieren sie und wundern sich, dass es bei ihnen selbst nicht vorwärtsgeht. Wäre ich auf diesen Autor neidisch gewesen, hätte ich ihn in Gedanken kritisiert und seine Leistungen heruntergeredet, dann hätte ich seinen Rat möglicherweise nicht annehmen können bzw. gar nicht verstanden, weil mein Unterbewusstsein es abgelehnt hätte, mitzuarbeiten. Neid und Kritik bauen eine Art neurologische Schranke auf. Ja, vielleicht wäre ich ihm gar nicht begegnet. Wie man sagt: Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Lehrer.

3 Mehr dazu in meinem Buch *Kükulu Kumuhana. Das Wunder der Segnung*. Kailash, München 2014.

Ein mit dieser Regel verwandtes *Huna*-Prinzip lautet: »Alles, was wir ablehnen, können wir nicht haben.« Wenn du zum Beispiel materiell wohlhabende Menschen abwertest, sie beneidest und ihnen ihren Wohlstand missgönnt, dann wertet dein Unterbewusstsein diese Form von Reichtum als etwas, was in deinem Leben nicht wünschenswert ist. Folgerichtig wird dich dein inneres Navigationssystem brav in einem weiten Bogen um all die großartigen Gelegenheiten herumführen, die dich reich machen könnten. Zwar kannst du – das heißt dein Wachbewusstsein – dir immer wieder sagen, dass du gern in finanzieller Unabhängigkeit leben möchtest, doch es wird dich viel Mühe kosten, das zu erreichen. Es ist dann, als müsstest du gegen einen Strom anschwimmen, denn einerseits gibt es den Glaubenssatz in dir, dass materielle Freuden nichts für dich sind, und andererseits willst du sie doch. Du, das heißt dein Wachbewusstsein, und dein Unterbewusstsein sind wie zwei Persönlichkeitsanteile, die nun in verschiedene Richtungen rennen, während sie an einem Tau ziehen. In dir findet eine Art Zerreißprobe statt, ein Wertekonflikt, und da dein Unterbewusstsein mit fünfundneunzig Prozent der Anteile die Majorität an deinem Gesamtdenken hält, wird es gewinnen. Mit Kraftaufwand und großer Anstrengung geht es vielleicht einmal aufwärts im Leben, doch wie aus heiterem Himmel wirst du dein Geld oder deine Firma verlieren oder verspielen. All deine Wünsche, deine Affirmationen, dein Denken usw. müssen deshalb aus der Tiefe deines Herzens kommen. In der Tradition des *Huna* sagt man: Du, das heißt dein Wachbewusstsein (*Uhane*), musst dein Inneres Kind (*Unihipili*) überzeugen bzw. sanft erziehen, damit es die Verbindung zum Höheren Selbst (*Aumakua*), dem kosmischen Bewusstsein, ak-

tiviert und der Regen des Segens (*Le Le Akua La*) – das, was du dir wünschst – auf dich niederfällt.

Wer als unglücklicher Single glückliche Paare beneidet, wird keine glückliche Partnerschaft manifestieren, denn der Befehl, den er ans Innere Kind bzw. ans Unterbewusstsein und ans Universum schickt, lautet: »Ich mag keine glücklichen Paare.« Mit diesem Gedankenmuster zieht man bestenfalls Menschen an, die ähnlich denken. Wer reiche Menschen beneidet, kann nicht reich werden, und wer anderen den Erfolg missgönnt, wird mittelmäßig bleiben. Bringe dich deshalb mit dem Leben – dem ganz großen Gönner – selbst in Einklang, und wünsche allen Menschen Wohlstand, Freude, Glück, Liebe, Gesundheit, Lachen, Urlaub, Raum und Frieden. Genau das wünschst dir nämlich auch das Leben. Erlaube deinem Herzen nicht, sich dem Neid, dem Hass oder der Eifersucht zu öffnen, sondern gönne und segne. Gestehe anderen Menschen wundervolle, erfüllte Beziehungen zu, Gesundheit und Heilung. Gönne ihnen die Heilung ihrer Herzen und Glück, Wohlstand und Frieden. Werde eine Gönnerin bzw. ein Gönner des Lebens. Arbeite mit dem Leben *locker, aber richtig* zusammen.

Die wichtigste Anweisung in diesem Buch

Tue einfach, wovon du überzeugt bist, und probiere aus, was ich berichte. Fange dort an, wo du stehst. Ein Buch zu lesen, stellt den wichtigen theoretischen Teil dar. Mit Wissen allein kommt man allerdings nicht weit. Wäre das ausreichend, dann wären alle Bibliothekare Millionäre. Doch wie viele Menschen, die nur

wenig wissen, sind andererseits enorm erfolgreich geworden, weil sie einfach das Wenige auch anwenden? Weil ich weiß, dass Bilder oft mehr sagen als tausend Worte, habe ich für dich verschiedene Videos, Bonusmaterial zum Buch und einen ganzen Kurs auf der Webseite Holopono.de zusammengestellt. Wenn du magst, gehe einfach ins Internet und melde dich dort im Leser- und Mitgliederbereich an. Das Passwort findest du irgendwo hier im Buch versteckt – denn *Huna*, das heißt: **Geheimnis**.

Das ABC des *Huna* sind sieben einfache Lebensweisheiten, die du mit Erfolg auf jeden Bereich deines Lebens anwenden kannst. Diese sieben Grundregeln für ein erfülltes Leben werden wir in den folgenden Kapiteln im Hinblick auf *Holopono* anzuwenden lernen.

1. *Ike*: Deine Welt ist subjektiv
2. *Makia*: Die Energie folgt deiner Aufmerksamkeit
3. *Kala*: Es gibt keine Grenzen
4. *Manawa*: Im Hier und Jetzt liegt die Kraft
5. *Mana*: Deine Energie kommt aus deinem Herzen
6. *Aloha*: Liebe ist die größte Kraft im Universum
7. *Pono*: Mit Flexibilität zum Ziel

Jeder erschafft seine eigene Welt

Ike – Die Welt ist subjektiv

In diesem Kapitel schauen wir uns die erste der sieben *Huna*-Weisheiten an, mit der du einen weiteren wichtigen Schritt dahin machst, deine Welt in einen Ort der Fülle zu verwandeln. Außerdem lernst du eine Methode kennen, mit der du Kritik überwinden, gute Beziehungen aufbauen und nach und nach dein Leben verbessern kannst.


Die Übersetzung des Wortes *Ike* lautet »Sichtweise, Blick, Wahrnehmung«, und das damit verbundene Energieprinzip heißt: »Die Welt ist subjektiv.« *Ike* bildet die Basis und erste Stufe einer Art Erkenntnispyramide. Es fordert dich auf, um dich herum und vor allem in dich hineinzublicken und dich dann zu fragen, mit welchen Augen du dich selbst und die Welt siehst. Kannst du die Fülle in dir und in der Welt erkennen? Wie nimmst du deinen Körper, deine Beziehungen, dein soziales Umfeld, deine finanzielle Situation, deine gesamte Lebenssituation wahr? Wenn du aufmerksam bist, dann rufen diese Fragen in dir Emotionen und Gefühle hervor, die dir exakt anzeigen, wo du dich gerade befindest. Ich bezeichne unsere Gefühle gern als einen Kompass der Seele, denn sie sagen uns einerseits, wo wir stehen, und zeigen uns andererseits die Richtung an, in die wir gerade navigieren. Änderst du deine Gefühle, ändert sich deine Wegrichtung. Grundsätzlich sprechen wir von zwei möglichen Wegen, nämlich, uns vom Schmerz weg-, und, uns zur Freude

hinzubewegen. Die beiden sind allerdings nicht unbedingt dieselbe Richtung, und viele Menschen verwechseln sie ab und an miteinander. Finde deshalb zunächst heraus, welche Aspekte in deinem Leben sich leicht und frei, welche sich bedrohlich anfühlen und wo du möglicherweise gar nicht hinschauen möchtest.



Standortbestimmung

Als Coaching-Anleitung ist *Ike* zunächst die klare Standortbestimmung, wie sie alle erfolgreichen Menschen machen, wenn es heißt, in neue Gewässer aufzubrechen. Die alten Philosophen hielten ein Leben ohne Selbstreflexion für – gelinde gesagt – recht bedenklich, da man dann einem Stück Treibholz auf offenem Meer gliche. Ähnlich einer ganz persönlichen Anamnese untersuchen wir deshalb, wo wir physisch und psychisch, gesundheitlich, beruflich, familiär, sozial, finanziell usw. stehen. Wir schauen auf sämtliche Bereiche unseres Lebens und ziehen Bilanz: Wo befinden wir uns auf diesem Ozean, welche Strömungen haben uns möglicherweise erfasst? Wo ist unser Leben im Fluss und wo eben nicht? Spüre in dich hinein, und notiere, was passiert, wenn du auf verschiedene Bereiche deines Lebens blickst – zum Beispiel Körper, Gesundheit, Vitalität, Familie, Freunde, Sexualität, Geld, Wohnung, Beruf, Berufung, Lebenssinn, Alter.



Genauso, wie ein Navigationsgerät im Auto deinen Standort erkennen muss, um den schnellsten, kürzesten oder effektivsten Weg zu deinem Ziel berechnen zu können, so beginnt auch

deine Reise zur Fülle und durch die sieben Energieprinzipien des *Huna* mit deiner möglichst objektiven Bestimmung des Status quo – auch wenn das wehtut. Wenn du von einem Punkt A nach Punkt B willst, musst du immer wissen, von wo du startest, gleichgültig, ob es dabei um eine Städtetour, einen Hauskauf oder um den Aufbau eines Geschäftes geht. Um eine Krankheit effektiv zu behandeln, braucht man eine gute Diagnose. Mit anderen Worten: Nur ein Problem, das wir kennen, können wir auch überwinden. Weil wir unser wertvolles Leben nicht nach dem Prinzip der Lottozahlen ausrichten wollen, fragen wir uns als Erstes, wie es um uns steht und ob und wie wir die Fülle des Lebens wahrnehmen können.

Kein Mensch gleicht einem anderen. Wir leben in einem weiblichen oder männlichen Körper, und jeder bringt seine persönliche Geschichte mit in die Welt. Wenn man sich zum Beispiel intensiv mit seinem weiblichen oder männlichen Körper identifiziert, dann lebt man auch eine Reihe geschlechtsspezifischer Glaubenssätze aus, die das Leben und das grundsätzliche Potenzial begrenzen. Als Mann hätte man möglicherweise Schwierigkeiten, über seine Gefühle zu sprechen, und als Frau glaubte *frau* vielleicht, einem bestimmten Schönheitsideal entsprechen zu müssen, wie es in der Werbung vermittelt wird oder es der Bekanntenkreis erwartet. In einem solchen Fall definiert dieser Mensch seinen Selbstwert durch das Aussehen, durch ein Image, durch ein Fremdbild oder durch Leistung – und weil er dann von der Meinung anderer abhängig ist, lebt er nicht das eigene, sondern im Grunde ein fremdes Leben. Frage dich deshalb, wo und wie du aufgewachsen bist und welcher Zeitgeist dich geprägt hat. Welche Glaubenssätze lebten deine Eltern dir

vor, und was glaubst du, dass dein Umfeld heute von dir erwartet und fordert?

Sowohl unser Geschlecht, unsere Konstitution und unser Typus als auch unsere Werte und Bedürfnisse, unsere Erfahrungen und Verletzungen als auch unsere Tagesform und Stimmung, die Einflüsse des sozialen Umfelds und der Umwelt (zum Beispiel Lärm, Kunstlicht, Luftverschmutzung und Elektromog) beeinflussen, was wir wahrnehmen und wie wir denken. Last but not least sind wir tief verbunden mit der Geschichte, den Überzeugungen und Programmen unserer Ahnen. Das Schulsystem tat in einer entscheidenden Phase unseres Lebens ein Übriges, und nicht zu vergessen ist das Gesamtbewusstseinsfeld der Menschheit. All diese Faktoren beeinflussen, was wir glauben, zu sein und wirken wie eine mehrfach getönte Brille. Diese Filterbrille verzerrt unsere Sicht auf die Wirklichkeit, sie fügt Dinge hinzu, interpretiert, verallgemeinert und blendet vieles auch einfach aus. Dort draußen, außerhalb von uns, gibt es im Grunde nur Informationen bzw. Impulse, und unser Gehirn baut daraus entsprechend seinen Möglichkeiten und seiner Konditionierung eine eigene Welt. Die Möglichkeiten des Gehirns können auch zum Beispiel durch Fehlernährung, Drogen oder Krankheit eingeschränkt oder verändert sein, während sich der Begriff Konditionierung auf alle Erfahrungen bezieht, die das Denken formen.

Die Wahrnehmung der eigenen Möglichkeiten

In unserem kleinen individuellen Universum gibt immer drei Dinge, nämlich:

1. uns,
2. unseren Blick und
3. das Objekt, auf das wir schauen.

Es existieren also der Sehende – wir selbst –, das Gehirn als Werkzeug – unsere Brille – und das, was gesehen wird – die Welt außerhalb von uns. Zwei dieser Faktoren der Wahrnehmung gehören nicht zum Objekt, nämlich wir selbst und unsere Wahrnehmung. Wenn jemand beispielsweise nicht hören kann, existiert deshalb keine Musik? Selbstverständlich gibt es Musik. Und wenn jemand die Einzigartigkeit seiner Talente und Fähigkeiten nicht sehen kann, liegt das dann an seinem Blick oder an seinen Fähigkeiten? Richtig, es liegt darin begründet, dass er seine wertvollen Gaben unterschätzt. Ob es sich um seltene Antiquitäten handelt, die unbeachtet verschrottet wurden, um Lebensmittel, die weggeworfen wurden, während andere hungern, oder um ungenutzte Möglichkeiten – es ist ein Problem der Wahrnehmung.

Deine Hauptrolle im Film deines Lebens

Die Stanford University hat herausgefunden, dass der Mensch im 21. Jahrhundert mehr Fähigkeiten besitzt, als er in einhundert Leben ausleben könnte. Welch ein Reichtum! Trotzdem ist Fülle für uns nur das, wofür wir sie halten: Unsere Fähigkeiten

sind das, wofür wir sie halten, unsere Beziehungen sind das, wofür wir sie halten, Geld ist das, wofür wir es halten, und unsere Gesundheit ist das, wofür wir sie halten. Mit deinen Überzeugungen als Standort und deiner Wahrnehmung und deinem Denken kreierst du nach und nach, in einer Kette von Ursachen und Wirkungen, all deine Lebensumstände. Du bist das, was du glaubst zu sein, und mit dieser Erwartungshaltung – verpackt als Wahrheit, die in Wahrheit eine Illusion ist – betrittst du Tag für Tag aufs Neue die Bühne deines Lebens. Als Hauptdarstellerin oder Hauptdarsteller im Film deines Lebens bist du allein dafür verantwortlich, deine Rolle mit Erfolg zu spielen.

Wie du bemerkst, ist das *Huna*-Prinzip *Ike* nur bedingt eine Bezeichnung für unsere Wahrnehmung der Welt, sondern eher für unsere Selbstwahrnehmung. Frage dich deshalb, wie du dich selbst siehst, was du glaubst zu sein. Womit oder mit wem vergleichst du dich? Wie viel Respekt und Selbstachtung bringst du dir Tag für Tag entgegen? Fühlst du dich eher wertvoll oder wertlos? Was hast du deiner Meinung nach verdient, und was hast du auf keinen Fall verdient? Ja, glaubst du überhaupt, dass dir ein glückliches Leben in Wohlstand, in Liebe und Gesundheit zusteht? Wer bist du wirklich, und was glaubst du nur zu sein? Damit berühren wir sofort die großen philosophischen Fragen: »Wer bin ich? Wo komme ich her, und wohin gehe ich? Was ist meine Bestimmung?« Ohne Antworten auf diese essenziellen Fragen bleibt ein Leben unerfüllt, eine vielleicht angenehme, doch oberflächliche Erfahrung. Viele Menschen sind zwar reich gesegnet, doch unglücklich, weil die wahre Fülle im Inneren beginnt, in einem Erfüllt-Sein, in Erfüllung und Sinnhaftigkeit, die daraus entstehen, dass du dich reich siehst, dass



du also weißt, dass du reich gesegnet bist – ganz gleich, wo du gerade stehst. Ein erfülltes Leben ergibt sich immer aus dem Sinn, den wir unserem Leben selbst geben – ganz subjektiv. Und ich weiß, dass du ihn finden wirst, denn wir finden immer, was wir wirklich suchen.

Deine Fähigkeiten

Weißt du, was du alles kannst? Möglicherweise übersiehst du eine Menge Fähigkeiten und Reichtum, weil du all das für gewöhnlich hältst. Nimm deshalb ein Notizbuch zur Hand, und schreibe nach und nach eine Liste, die einhundert (nicht weniger) oder mehr deiner Fähigkeiten und Talente enthält.

HOLOPONO – Die Fülle in jeglicher Form annehmen und sie allen gönnen

Jeder möchte in die Fülle statt in den Mangel. Doch sie scheint ein Geheimnis zu sein – warum sonst sind so viele Menschen unglücklich? Stehen Menschen sich oft bewusst oder unbewusst selbst im Weg?

Das Leben ist und kann Fülle sein – Freude, Gesundheit, liebevolle Beziehungen, das Leben der eigenen Berufung und auch materieller Wohlstand!

Der Huna-Fachmann Ulrich Emil Duprée leitet uns durch sieben Prinzipien und lässt uns schrittweise erkennen: Fülle ist ein Grundrecht, und wir sind nie von ihr getrennt. Laden Sie die Fülle in Ihr Leben ein, und lernen Sie, beides – die materielle und die spirituelle Fülle – miteinander zu verbinden.