



## Pferde stehlen mit George

George ist der Name meines unteren Selbstes. Die Überschrift bringt zum Ausdruck, wie eng und vertrauensvoll der Mensch (in der Huna-Sprache das **mittlere Selbst** genannt) mit seinem Unterbewusstsein (dem **unteren Selbst** oder dem **Bruderselbst**) verbunden ist, wenn die Zusammenarbeit zwischen beiden beglückend und erfolgreich ist. Huna-Anwender wissen, dass das untere Selbst ein bezauberndes **Geistwesen** ist, welches sich dem mittleren Selbst liebend gern zur Verfügung stellt, welches gewaltige Aufgaben löst, beherrscht es doch alle autonomen **Körperfunktionen**, es ist der Träger und Vermittler zum mittleren Selbst von allen **Emotionen** und des **Gedächtnisses**. Darüber hinaus ist das untere Selbst die unabdingbar notwendige **Verbindung zum Hohen Selbst, dem Schutzengel**, wie der Volksmund es nennt. Huna-Adepten erstreben eine innige, starke, von Herzen kommende Verbindung zwischen ihnen, ihren mittleren und unteren Selbstes. Dabei ist die Herstellung einer **Vertrauensbeziehung** zwischen beiden absolut vorrangig.

Das mittlere Selbst benutzt sein Gehirn und verfügt dadurch über die **Intelligenz**. Diese Fähigkeit besitzt das untere Selbst nicht. Deshalb vertraut das mittlere Selbst dem unteren Selbst leichter als umgekehrt, weil das mittlere Selbst mit seinem Intellekt auf diese Vertrauensbasis hinwirken kann. Hierfür gilt die einfache Formel: "Wenn ich dir vertraue, vertraust du auch mir." Dies ist fast ein "Gesetz".

Jeder Huna-Adept steht vor der **Tatsache**: Das mittlere Selbst kann ohne das untere Selbst die Verbindung mit dem Hohen Selbst nicht aufnehmen. Wir sehen daraus, wie wichtig eine intensive, ja innige Verbindung des mittleren Selbstes zum unteren ist und umgekehrt!

Was ich hier schreibe, ist kein Lehrbuch, es ist auch keinem Lehrbuch entnommen, sondern es sind vorwiegend praktische Erfahrungen, die Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, den **Kontakt mit dem unteren Selbst erleichtern** sollen.

Das Gespräch mit dem unteren Selbst soll **aktiv** werden, es sollen sich **Vorteile für beide Selbstes** daraus entwickeln. Die aktiven Gespräche sollen im Anfang weder kritisch noch philosophisch sein. Es genügt beispielsweise, dass das mittlere Selbst dem unteren Selbst seine Freude über das schöne Wetter zum Ausdruck bringt: "Danke Dir, mein George, dass wir diesen Sonnenschein bei diesem angenehmen Spaziergang geniessen, dieser Genuss ist eine Emotion, die ich, Henry, nur durch Dich erlebe." Oder man bittet das untere Selbst, eine vermisste Medikamentenflasche zu finden (nicht "zu suchen") und man dankt ihm, wenn die Flasche zum Vorschein gekommen ist. All dies geschieht in einfachen, ungekünstelten Worten so etwa, wie man mit einem wirklichen Bruder sprechen würde. Und schliesslich, das ist das erste wichtigste Ziel der Huna-Praxis, soll auch das **untere Selbst die Beziehung zum Hohen Selbst wünschen und fördern**.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich habe schon Ihre Frage gehört, die Sie jetzt stellen, nämlich: "Was nützt Dir das Sprechen mit dem unteren Selbst? Das ist doch ein **Monolog**, ein sehr einseitiges Gespräch!" Doch, so antworte ich, auch der Monolog ist nützlich: Denn das untere Selbst, nun angesprochen, wird sich bemühen, sich dem mittleren Selbst verständlich zu machen. Wir werden uns weiter unten darüber unterhalten, welche vielfältigen Möglichkeiten das untere Selbst hat, um diesen Monolog in einen Dialog zu verwandeln. Dazu muss das mittlere Selbst **wach** sein. Ich möchte hier über eine Erfahrung berichten, die ich vor wenigen Tagen gemacht habe: Beim Kofferauspacken fallen mir in auffälliger und ungewohnter Weise hintereinander mehrere Gegenstände auf den Boden. Ich überlegte sofort: Was will mein George von mir? Tatsächlich fand ich sofort den Grund. Sie sehen, liebe Leserin, lieber Leser, dass ein **nicht von aussen kommendes ungewohntes und auffälliges Ereignis** von George arrangiert worden sein kann, um sein mittleres Selbst

auf einen bestimmten Wunsch aufmerksam zu machen.

Wie verstehe ich nun das, was mein unteres Selbst mir sagen will? Die Antwort lautet: Ich brauche **Erfahrung und Mut und Wachheit**, um das untere Selbst zu verstehen, und das mit Sicherheit! Denn das untere Selbst hat selbst den dringlichen Wunsch, mir seine Gedanken mitzuteilen. Es benutzt dazu viele uns im Anfang unvorstellbare Möglichkeiten und es ist unsere, der mittleren Selbstes Aufgabe, diese oft seltsamen Reaktionen des unteren Selbstes als solche zu erkennen.

Wenn Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, plötzlich etwas **"in den Sinn kommt"**, dann ist es mit Sicherheit eine Mitteilung Ihres George. Diesen Ausdruck "es kommt mir in den Sinn" oder das Wort **"Gedankenblitz"** benutze ich gern, weil beide so deutlich, typisch und klar sind. Dieses Gedankenblitze kommen **unabhängig** von dem, womit ich mich vorher mit meinen Gedanken **bewusst** beschäftigt habe. "Bewusst" bedeutet: mit dem Verstand meines mittleren Selbstes. - Gedankenblitze können häufig die **Eingebung** von einem Geistwesen sein, nicht "nur" eine meines unteren Selbstes, dieses freundlichen Geistwesens.

Daraus sehen wir, dass das untere Selbst (und auch andere Geistwesen) die Fähigkeit haben, meine Gedanken (d.h. die meines mittleren Selbstes) auf das hinzulenken, was es mir sagen oder mitteilen will. Denn die Gedankenverbindung zwischen dem unteren und dem mittleren Selbst erfolgt **nicht durch Sprache**, sie erfolgt immer "nur" durch **Gedanken!** Aber diese mir vom unteren Selbst übermittelten Gedanken äussern sich **beim mittleren Selbst immer durch Sprache**. Anders kann ich sie nicht erfassen. Hier arbeitet das Gehirn des mittleren Selbstes in einer mir nicht bekannten (vielleicht noch gar nicht erforschten) Weise: durch die "Übersetzung" von Gedanken in Sprache. Hierbei können **Gefühle** des unteren Selbstes eine Rolle spielen: Sie können die vom unteren Selbst mitgeteilten Gedanken positiv oder negativ, sympathisch oder unsympathisch beeinflussen.

Das untere Selbst kann sich auch in **Symbolen oder Bildern** äussern, diese sind sein eigenster und wichtigster Bereich. Auch das Verständnis von plötzlich empfangenen Bildern oder Symbolen kann das mittlere Selbst üben und erlernen.

Mir ist keine Methode, Praxis oder keine irgendwie praktisch anwendbare Weisheit bekannt, durch welche dieses Lernen so überzeugt erlebt werden kann, wie durch Huna. Denn die Voraussetzung dafür ist ja, dass wir unser unteres Selbst **als Geistwesen anerkannt** haben und es **ansprechen**. Diese Erkenntnis hat es meines Wissens bisher bei keiner anderen psychologischen Methode gegeben. **Coué**, der geniale französische Apotheker, der hervorragende, wenn auch meist kurzfristige Erfolge als Heiler aufweisen konnte, auch **Messmer** und **Murphy** haben sich hinsichtlich des "Unterbewusstseins" ähnlich ausgedrückt wie **Max Freedom Long** über das untere Selbst. Aber keiner hat das gewusst (oder zu publizieren gewagt), nämlich eine der wichtigsten Grundlagen der Huna-Lehre: dass das untere Selbst ein ansprechbares und erziehbares, selbständiges Geistwesen ist.

Lassen Sie sich, liebe Leserin, lieber Leser, durch diese Feststellung nicht stören oder gar beängstigen! Glauben Sie nicht, dass ein Geistwesen etwas Geheimnisvolles oder gar etwas Unheil Erweckendes sei! Gewiss, es gibt gute und böse Geister, aber Sie brauchen keine Scheu vor Geistwesen zu haben, denn die bösen suchen sich so einfache Personen, wie wir es sind, nicht aus. Sie gehen heran an viel wichtigere Menschen, die wohl häufig in Schlüsselpositionen wirken, etwa an bekannte Politiker wie Saddam Hussein oder Milosevic oder Nero oder Hitler. Wir normale Menschen sind für diese Geistwesen nicht interessant! Ausserdem sind wir durch die Licht-Pyramide geschützt.

Unser eigenes unteres Selbst ist das liebste, beste und vertrauenswürdigste Geistwesen. Es kann wohl gelegentlich etwas hilflos oder ängstlich sein, es kann sich auch unsicher fühlen, wie manchmal ein Kind. Hier ist es nun unsere Aufgabe, die des mittleren Selbstes, sein **unteres Selbst zu trösten**, ihm Zusammenhänge zu erklären, die es nicht wissen kann, weil das Gehirn, das vernunftmässige Nachdenken, nicht ihm, dem un-

teren, sondern dem mittleren Selbst zur Verfügung steht. Deshalb ist es wichtig, dass das mittlere dem Bruderselbst den richtigen Weg zeigt, und vor allen Dingen, dass es ihm **Liebe** und immer wieder Liebe bringt! Das Bruderselbst ist ja der Träger aller Emotionen, deshalb ist es so besonders liebesbedürftig.

Das untere Selbst hat zwar ein phänomenales **Gedächtnis**, besitzt aber **keinen Intellekt**. Denn das Gehirn wird vom mittleren, nicht vom unteren Selbst betätigt. Trotzdem, das mittlere Selbst mit seinem Gehirn und seinem Intellekt wäre **völlig hilflos**, wenn es nicht die **Unterstützung seines Bruderselbstes** durch dessen Erinnerung, dessen Gedächtnis hätte! Dieses ist im Bruderselbst wie auf der Festplatte eines Computers, auf der "Hard Disc", gespeichert. Und es kann, wenn es will, seinem mittleren Selbst die gewünschten "Daten" zur Verfügung stellen. Dies kann nicht nur in Form von Gedanken oder Bildern sein, sondern auch von emotionserfüllten **Gefühlen**, so dass wir mittleren Selbst ebenfalls **Emotionen erleben**. Mit anderen Worten: Das mittlere Selbst wäre nie fähig, z.B. die Emotion der Liebe ohne sein unteres Selbst zu erleben! Alle von uns erlebten Emotionen, neben schmerzhaften, besonders auch die herrlichsten und beglückendsten, erleben wir ausschliesslich durch unser Bruderselbst!

Deshalb betone ich, dass wir unserem unteren Selbst dankbar sein und es ehren sollen. Häufig wird das Unterbewusstsein von Psychologen als der "Prügelknabe" dargestellt, durch den der bewusste Mensch alles Schlechte und Böse empfängt, wie Hass und Depressionen. Diese Meinung lehne ich vollkommen ab. Uns mittleren Selbstes ist die wundervolle Aufgabe zugeteilt, dem unteren Selbst bei der Erkennung und Beseitigung schmerzhafter und schädlicher Emotionen beizustehen, es zu trösten, ihm zu helfen. Alle beglückenden Emotionen erlebt das untere Selbst als erstes und teilt sie uns häufig **nur** durch das Gehirn, häufig durch Körper **und** Gehirn mit.

Die innige **Verbindung** des mittleren und des unteren Selbstes **durch den Körper** lässt beide zu einer untrennbaren **Einheit** werden. Im Grunde scheint mir deshalb die **willkürliche Unterscheidung** von mittleren und unteren Selbst als widersinnig. Trotz-

dem müssen wir die gedankliche Trennung dieser beiden Selbst vollziehen, um überhaupt mit dem unteren Selbst arbeiten zu können!

Das untere Selbst ist, wie wir gesehen haben, ein unabhängiges **Geistwesen**. Ich zitiere zum Beweis der Integrität dieses Gedanken bei jedem Vortrag, bei jedem Seminar das Zitat von **Max Planck** aus dem Jahre 1925 anlässlich eines Vortrages in Florenz, mit welchem er als Physiker, vom streng physikalischen Standpunkt aus betrachtet, den Beweis erbringt, **dass es Geistwesen gibt**. Zum Schluss dieser Aussage gibt er -gerade als Physiker- ein überzeugendes **Bekenntnis zu Gott**. Wir können mit den höchsten Errungenschaften der physikalischen Forschung, so Plancks Aussage, die Materie, d.h. die Schöpfung ohne das Wirken eines göttlichen Wesens nicht begreifen. Plancks Aussage lautet:

*"Meine Herren, als Physiker, also als Mann, der sein ganzes Leben der nüchternsten Wissenschaft, der Erforschung der Materie diene, bin ich sicher von dem Verdacht frei, für einen Schwarmgeist gehalten zu werden. Und so sage ich Ihnen nach meinen Erforschungen des Atoms dieses: Es gibt keine Materie **an sich!** Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt und sie zum winzigsten Sonnensystem des Atoms zusammenhält.*

*Da es im ganzen Weltall aber weder eine intelligente noch eine ewige Kraft gibt, so müssen wir hinter dieser Kraft einen bewussten intelligenten Geist annehmen.*

*Dieser Geist ist der **Urgrund aller Materie**. Nicht die sichtbare aber vergängliche Materie ist das Reale, Wahre, Wirkliche, sondern der unsichtbare, unsterbliche Geist ist das Wahre!*

*Da es aber Geist **an sich allein** ebenfalls nicht geben kann, sondern jeder Geist **einem Wesen** zugehört, so müssen wir zwingend **Geistwesen annehmen**.*

*Da aber auch Geistwesen nicht aus sich selber sein können, sondern erschaffen worden sein müssen, so scheue ich mich nicht, diesen geheimnisvollen Schöpfer ebenso zu benennen, wie ihn alle alten Kulturvölker der Erde früherer Jahrtausende genannt haben: **G O T T !**"*

Zurück zur Huna-Praxis! Was ist das Wichtigste? Dass wir lernen, mit unserem unteren Selbst Kontakt herzustellen und mit ihm zu sprechen. Dies ist möglich durch innere Sammlung, Ruhe, ohne Stress. Der Anfänger wird für den Kontakt und das Sprechen mit dem unteren Selbst eine **Anpassungszeit** benötigen, später wird er jeweils spontan mit seinem unteren Selbst sprechen können. Das gleiche gilt dann auch für den **Kontakt mit dem Hohen Selbst**.

Es gibt sehr viele Gründe für die **Nützlichkeit des Kontaktes** mit dem unteren Selbst, besonders für Anfänger: allein die Tatsache, überhaupt mit ihm zu sprechen. Das untere Selbst ist ja **viele Jahrzehnte lang** (je nach Alter) **nie angesprochen worden**, denn das mittlere Selbst wusste nichts von der Existenz des unteren, wusste nichts davon, dass es ein ansprechbares Geistwesen ist, ganz im Gegensatz zum Unterbewusstsein der Psychologie.

Das Bruderselbst des Huna-Anfängers ist vollkommen überwältigt und erschüttert, wenn es nun zum ersten Mal von seinem mittleren Selbst angesprochen wird. **Es ist wahrhaft "sprachlos"**, "es verschlägt ihm die Sprache", wie es im Deutschen so treffend heisst. Vielleicht ist das Bruderselbst von seinem mittleren Selbst dreissig Jahre lang nie angesprochen worden, - jetzt spricht sein mittleres Selbst plötzlich mit ihm. Kein Wunder, dass das untere Selbst sprachlos ist! Auch die sogenannten Selbstgespräche, die das mittlere Selbst geführt hatte, haben das untere Selbst zutiefst enttäuscht. Denn das mittlere Selbst glaubte, mit sich selbst zu sprechen, was aber unmöglich ist. Das mittlere hatte mit seinem unteren Selbst gesprochen, **ohne es zu wissen!** - Diese "Sprachlosigkeit" kann einige Zeit, vielleicht einige Tage dauern. Dann gewöhnt sich das untere Selbst an die neue Situation. Es entsteht bei ihm der Wunsch, seinem mittleren Selbst nun ebenfalls etwas mitzuteilen und das wird es schliesslich tun. Beim mittleren Selbst kommt dann die Empfindung: Dieser Gedanke kommt nicht von mir, sondern von meinem Bruderselbst! **Mit aller Sicherheit** ist dies dann zutreffend. - Oder ein Problem wird durch einen "Gedankenblitz" gelöst, - nicht durch den Verstand des mittleren Selbstes, sondern durch eine **"Eingebung"**

durch das untere Selbst. Später können intuitive Eingebungen auch vom hohen Selbst erfolgen.

Ganz wichtig ist es, das Bruderselbst **mit seinem Namen** anzusprechen, besonders wenn die Beziehung zwischen dem unteren und dem mittleren Selbst beginnt, deutlicher und intensiver zu werden. Am einfachsten scheint es mir, sein unteres Selbst **nach seinem Namen zu fragen** und zwar ganz geduldig. Auch dieser Name wird uns gelegentlich als Geistesblitz in den Sinn kommen. Vorher würde ich es unbeschwert mit dem traditionellen Namen "George" oder "Georgina" oder "Georgette" ansprechen. Dabei ist zu beachten, dass eine Frau nicht unbedingt ein weibliches unteres Selbst hat, es kann auch George heissen, desgleichen kann ein Mann, vielleicht ein begnadeter Künstler, ein weibliches unteres Selbst haben. "George" ist der traditionelle Name unzähliger Bruderselbste in USA und England. In jedem Schloss oder Herrenhaus hiess dort früher einmal der Verwalter "George". Im deutschen Sprachgebiet war sein Pendant "Johann". Er war der Verwalter des Schlosses, das Faktotum, kannte jeden Gang, jede Tapetentür, jeden unterirdischen Wasserverlauf und später, um die Jahrhundertwende jedes elektrische Kabel. Unser Bruderselbst hat für unseren Körper unzählige entsprechende Funktionen.

copyright 1999 by H. Krotoschin

**Liebe Leserin, lieber Leser,** wenn Sie sich mit der Huna-Lehre noch nicht befasst haben, so tun Sie es jetzt! Ihre praktische Anwendung ist nicht nur nützlich, sondern wirklich beglückend! Lesen Sie also mindestens eines der unten angeführten Bücher! Alle guten Wünsche!

Henry Krotoschin **"Huna-Praxis"**

Verlag Ullstein-Springer, Berlin

E. Otha Wingo  
**"Das Huna-Arbeitsbuch"**  
Verlag Knauer

Enid Hoffmann **"Hunâ für Einsteiger und Praktiker"**  
Verlag Bauer, Freiburg i.Brg.

Max Freedom Long  
**"Kahuna-Magie"**  
Verlag Bauer, Freiburg i.Brg.

Auf Anfrage erhalten Sie die Liste der Bücher in englischer Sprache.