



Das Huna-Gebet

Henry Krotoschin

Jedes Gebet ist in einem besonderen Sinn **telepathisch**. Wir bezeichnen als Telepathie im allgemeinen die Gedankenübertragung zwischen zwei Menschen, die weit entfernt sein können. Wir wissen, dass die **Aka-Schnur** dabei eine wichtige Rolle spielt. Das Huna-Gebet ist ebenfalls telepathisch, aber nicht mit einer anderen Person, sondern der Mensch, der Körper, das mittlere Selbst und das untere Selbst als Einheit stehen im Huna-Gebet über die Aka-Schnur **in Verbindung mit dem Hohen Selbst**. Wir nehmen an, dieses sei zunächst einmal in einer gewissen Entfernung. Diese Entfernung wird sich später, wenn wir den ersten Kontakt mit dem Hohen Selbst hatten, immer mehr verringern und schliesslich wird es zu dieser Einheit kommen, von der Jesus in Johannes 14 berichtet mit den Worten: **Ich bin im Vater und der Vater ist in mir**".

Im Huna-Gebet haben Sie also einen ganz **direkten Ansprechpartner**, nämlich Ihr eigenes Hohes Selbst, Ihr vertrauenswürdiger, elterlicher Geist, Ihr starker Schutzengel, Ihr eigenes heiliges Geistwesen, das Sie unmittelbar mit Gott verbindet. Es ist daher für das Gelingen des Huna-Gebetes von Vorteil, wenn Sie den **Kontakt mit Ihrem Hohen Selbst** bereits haben herstellen können.

Auch wenn Sie **noch keinen Kontakt zu Ihrem Hohen Selbst** haben, können Sie Ihr Gebet getrost und zuversichtlich an Ihr Hohes Selbst richten, **es wird Sie nicht abweisen**. Und je mehr Sie über das Huna-Gebet wissen, desto grösser wird Ihr innerer Drang, sich in der Huna-Weisheit zu bewegen und den Kontakt mit Ihrem Hohen Selbst dauerhaft zu pflegen.

Max Freedom Long hat im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts die Geheimnisse der Huna-Lehre auf Hawaii entschlüsselt. Die **neun Schritte**, die ich, **basierend auf den Gedanken von Max** empfehle, wende ich selbst an. Ich werde sie Ihnen später genau erklären. Sie haben sich jahrelang bewährt und sind empfehlenswert. Ich sage nicht "notwendig", denn es gibt bei Huna nichts, was ein Dogma, was eine Pflicht wäre. Bei Huna haben Sie die

Möglichkeit, sehr **viele Entscheidungen selber zu treffen** und vieles nach Ihrem Gutdünken zu tun. Sie können sicher sein, dass Sie nichts falsch machen, denn Sie werden von Ihrem Hohen Selbst gelenkt, es ist **Ihr Führer, Begleiter und Beschützer**.

Das Huna-Gebet **beruht wie jedes andere Gebet auf Emotionen**, ist also eng mit dem Unterbewusstsein, dem unteren Selbst der Huna-Lehre verbunden. Das Huna-Gebet erlaubt uns einerseits, uns unseren Emotionen hinzugeben und eine positive Veränderung der Zustände zu erwarten und zu erhoffen, die uns Sorge machen. Andererseits basiert das Huna-Gebet nebst dem emotionalen Antrieb auf **klaren, logischen Überlegungen**. Erst wenn diese festgelegt sind, wird das Huna-Gebet so gebetet, wie die Huna-Lehre es empfiehlt.

Das Huna-Gebet unterscheidet sich von allen mir bekannten Gebeten darin, dass Sie es **selber ausarbeiten** müssen. Es ist eine Voraussetzung des Huna-Gebetes, dass Sie sich vorher sehr genau überlegen, **worum Sie beten wollen**. Überlegen Sie sich zuerst, ob Ihr Gebet **überhaupt nötig** ist. Können Sie das Ziel, welches Sie durch das Gebet erreichen wollen, nicht auch ohne Gebet erreichen? Denken Sie dabei an den Einsatz Ihrer eigenen körperlichen, geistigen und seelischen Mittel. Und denken Sie vor allem an Ihren wunderbaren Helfer, der Ihnen zur Verfügung steht: Ihr unteres Selbst!

Wenn Sie sich einmal für das Gebet entschieden haben, wenn Sie festgestellt haben, dass Sie Ihr Ziel mit eigenen Kräften nicht erreichen können, ist es wichtig, dass Sie Ihr unteres Selbst, "George" oder wie immer es heissen mag, **auf die Bedeutung des Gebetes aufmerksam machen**. Weisen Sie ihn immer wieder darauf hin, wie wichtig das Gebet für Sie beide ist und welche Gnade es ist, dass Sie überhaupt **beten können und beten dürfen**, dass sich Ihr Hohes Selbst für Ihr Gebet zur Verfügung stellt.

Die Ausarbeitung des Gebetes

Die **gründliche Ausarbeitung Ihres Gebetes ist äusserst wichtig**. Machen Sie diese deshalb schriftlich. Notieren Sie in einem ersten Schritt den Inhalt Ihres Gebetes, formulieren Sie so präzise wie möglich das angestrebte Ziel, wählen Sie die Worte, die Sie an Ihr Hohes Selbst richten wollen. Ist die Erfüllung des Gebetes nicht besonders dringlich, lassen Sie Ihre **Notizen über Nacht ruhen**. Schauen Sie sie am nächsten Morgen noch einmal an, kürzen Sie, streichen Sie, formulieren Sie um, bis das Gebet eine **kurze, klare und schlüssige Form** hat. Meist genügen wenige präzise Sätze.

Natürlich weiss das Hohe Selbst ganz genau, was wir brauchen und das auch ohne unser Gebet. Doch ich habe immer wieder festgestellt, dass die Notizen, die ich für meine Gebete mache, für mich einen ausserordentlich **erzieherischen Wert** haben. Ich habe aus solchen Notizen **gelernt und meine eigenen Kenntnisse dadurch sehr erweitert**.

Positive Formulierung

Achten Sie bei der Formulierung Ihres Gebetes darauf, dass Sie **ausschliesslich positive Gedanken, Worte und Symbole** verwenden. Ich gebe Ihnen dazu ein klares und krasses Beispiel. Man kann beten: "Erlöse mich doch endlich von meiner furchtbaren Krankheit". Dieser Satz enthält einmal die negativen Worte "furchtbar" und "Krankheit" und dazu trieft er vor **Selbstmitleid**. Das Huna-Konzept sieht vor, dass man **ausschliesslich positive Gedanken** formuliert und betet. Vor allen Dingen sollten Sie nicht um eine Verbesserung des momentanen schlechten Zustandes bitten, sondern **den gewünschten, guten Zustand beschreiben**, in diesem Fall die Heilung und Gesundheit. Beten Sie also nicht "erlöse mich von meiner furchtbaren Krankheit", sondern beten Sie **"ich bin gesund, ich bin geheilt"**. Selbstmitleid und negative Gedanken sind jetzt ausgeschlossen, der momentane schlechte Zustand wird mit kei-

nem Wort erwähnt, dafür aber **die erwünschte positive Veränderung beschrieben**. Diese Aussage steht dann **nicht mehr im Bezug auf das was ist, sondern** auf das was wir uns wünschen, **auf das was sein soll**.

Wie oft und wie lange soll man beten?

Beten Sie täglich, am besten am frühen Morgen, **bis das Gebet erfüllt ist**. Wenn Sie also um Gesundheit beten solange, bis Sie oder die kranke Person, für die Sie beten, gesund sind. Bei materiellen Gebetsthemen ist dieser Zeitpunkt noch deutlicher zu erkennen.

Anders ist es bei **ideellen Gebeten**. Wenn Sie etwa um die Fähigkeit beten, mehr Liebe geben zu können, oder wenn Sie um Erkenntnis oder Demut beten, **ethische Fortschritte** also, von denen wir wohl nie sagen könne, wir hätte ihr Ende erreicht!

Ich selber bete solche Gebete regelmässig, sie gehören zu meinen Gewohnheiten wie – verzeihen Sie – das Zähneputzen.

Was geschieht, wenn Sie einmal am frühen Morgen nicht beten können, weil Sie bspw. einen Zug oder ein Flugzeug erreichen müssen? Nichts passiert, die Welt stürzt nicht zusammen! **Ihr Hohes Selbst ist grosszügig**, es zählt nicht mit, ob Sie an einem Morgen einmal ein Gebet ausgelassen haben. – Sie sitzen nun also im Zug, Sie sprechen mit Ihrem unteren und Ihrem Hohen Selbst und bitten, **Ihr versäumtes Gebet sei nun doch gebetet**. Sie können auch dessen wichtigste Punkte summarisch an sich vorüber ziehen lassen und diese **reduzierte Gebetshandlung** durchaus als **voll gültig** betrachten, in der Gewissheit, dass Ihr Hohes Selbst sie akzeptiert hat. Aber hüten Sie sich bitte davor, solche Ausnahmen zur Regel werden zu lassen! Ich habe mich selbst beobachtet: **Wenn ich beim Beten „schlampig“ geworden bin**, gilt dieses Ausnahmegebet nicht mehr!

Der Inhalt des Gebetes

Über den **Inhalt des Gebetes** an das Hohe Selbst gibt es keine Vorschriften, ausser einer Einschränkung: **Bitten Sie nie um etwas, was Ihnen selbst oder einem anderen Menschen schadet**. Solche Gebete wird Ihr Hohes Selbst nie erfüllen. Im übrigen sind Sie bei der Wahl des Inhalts Ihrer Ge-

bete vollkommen frei.

Die Huna-Lehre erlaubt durchaus auch das Gebet um **materielle Veränderungen und Erfolge**. Sie werden je nach Bedarf, nach Ihrer geistigen, seelischen oder körperlichen oder nach der materiellen Notwendigkeit beten.

Es gibt viele nicht materielle Wünsche, die Sie an das Hohe Selbst richten können. Ich denke etwa an Gebete um **Liebe, Demut, Erkenntnis, Weisheit und andere geistige Fähigkeiten**. Ich denke an körperliche und geistige Gesundheit, an die **Überwindung von Schwächen, schädlichen Gewohnheiten oder Charakterschwächen**. Und ich denke vor allem auch daran, dass Sie mit Huna-Gebeten die **Beziehung zu Menschen** ändern können. Die Beziehungen in der Ehe, mit Kindern, mit dem Partner oder der Partnerin, mit Vorgesetzten. Auch die Schlichtung von Streit und das Erreichen von beruflichen Erfolgen, das Gelingen von Geschäftsplänen, also im allgemeinen eine positive Änderung der Zukunft. All das können Sie im Gebet an Ihr Hohes Selbst richten.

Vielleicht werden Sie jetzt sagen: “Das kann man ja auch ohne Gebet zielbewusst und manchmal sehr leicht durch eine enge Zusammenarbeit mit seinem unteren Selbst erreichen”. Dieser Einwand ist richtig und ich habe am Anfang gesagt, dass Sie vor der Ausarbeitung Ihres Gebetes prüfen sollen, ob Sie das angestrebte Ziel nicht mit Ihren eigenen Fähigkeiten, mit Ihrem Intellekt, dem mittleren Selbst, und der Hilfe des unteren Selbstes realisieren können. Sie allein entscheiden, wann Sie ein Gebet für erforderlich halten.

Das Gebetssymbol

Für jedes Gebet wählen wir ein passendes **Symbol oder Bild**. Bitten Sie Ihr unteres Selbst, schon während der Niederschrift Ihrer Notizen sehr aufmerksam dabei zu sein. Laden Sie es ein, Ihnen schon beim Schreiben des Entwurfes über die Schulter zu blicken. Es erfasst sehr genau, was Sie denken, sprechen und aufschreiben. Es wird Ihnen während des Ausarbeitens des Gebetes **spontan ein Bild oder ein Symbol eingeben**, welches dieses Gebet vollkommen darstellt.

Auch das Symbol soll **ausschliesslich ein positives Bild** sein, etwas

woran Sie sich erfreuen können. Für das vorhin positiv umformulierte Gebet könnten wir beispielsweise das Bild einer sportlichen Betätigung wählen oder der Betende kann sich selbst bei einem Spaziergang im Grünen bei angenehmer Sonnenbestrahlung vorstellen. Wichtig daran ist die Vorstellung der Gehbewegung. Jedes **Symbol, welches Ausdruck einer Bewegung** ist, ist wirksamer als ein statisches Symbol. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Symbol möglichst farbig ist und nicht nur schwarz/weiss.

Und Sie haben ganz recht, wenn Sie fragen: **wozu ist dieses Symbol nötig?** Das hat Max Freedom Long, der geniale Forscher, ebenfalls herausgefunden. George, das untere Selbst, kann das, was wir im Moment schreiben, denken oder sprechen durchaus erfassen. Aber obwohl das untere Selbst das phänomenale Gedächtnis hat, ist es nicht in der Lage, das was wir geschrieben oder gesprochen haben, nach einer Minute zu wiederholen. Es ist offenbar nicht fähig, das wiederzugeben, was wir als **Kurzzeitgedächtnis** bezeichnen. Deshalb ist es wichtig, dass wir mit George zusammen **ein Bild oder ein Symbol für dieses ganze Gebet** schaffen, welches ihm, George, das ganze Gebet darstellt. Dieses Symbol ist der emotionale Beitrag Ihres unteren Selbstes und seine direkte Verbindung zu Ihrem Gebet.

Betet ohne Unterlass“

Das Bild oder das Symbol, welches wir zusammen mit unserem unteren Selbst für das Gebet geschaffen haben und der Zustand der Zukunft, den wir erbeten, spielt auch in der Bibel eine grosse Rolle. Jesus hat solche Einzelheiten des Huna-Gebetes nie in aller Klarheit ausgesprochen, denn seine Aussagen werden erst durch die Kenntnis der Huna-Lehre verständlich.

Jesus sagt an verschiedenen Stellen: **“Betet ohne Unterlass”**. Das scheint unlogisch oder gar unmöglich zu sein. Denn wie können wir beten, während wir schlafen oder während wir eine Berechnung machen? Wie Sie später sehen werden, bitten Sie Ihr unteres Selbst, das Gebetssymbol mit Mana aufzuladen und es über die Aka-Schnur an das Hohe Selbst zu senden. Von diesem Moment an, arbeiten Ihr Hohes und Ihr unteres Selbst ständig, Tag und Nacht, “ohne Unterlass” an der Realisierung des Gebetes. Long hat darüber gesagt: **“Das ist das Geheimnis der Geheimnisse!”**

Jesus hat die Einzelheiten, die ihn zu dieser Aussage geführt haben nicht erwähnt, denn er durfte die Geheimnisse der Huna-Lehre, d.h. der Essener-Lehre nur seinen Jüngern, den Eingeweihten, aber nicht dem Volk preisgeben. Zum Volk sprach er, wie er selbst sagte, "in Parabeln und Gleichnissen".

Und wenn Jesus an anderer Stelle sagt: "**Betet, als ob ihr es schon empfangen habt**", scheint das ein Widerspruch zu sein. Es scheint logisch, dass man um die Änderung eines nicht erwünschten Zustandes betet. Und das, was man in Zukunft haben will, scheint in weiter Ferne zu liegen. Doch diese Aussage Jesu ist genau das, was wir als die **Grundlage des Huna-Gebetes** betrachten. Wir beschreiben im Gebet den künftigen gewünschten Zustand, wir beten, als ob wir es schon empfangen haben.

Wir sehen, dass Jesus uns viele Weisheiten und praktische Weisungen gesagt hat, die wir nur mit der Huna-Lehre erklären können. Jesus war der letzte geistige Führer der Essener, der sogenannte "**Lehrer der Gerechtigkeit**". Wie **Sir George Trevelyan**, der bedeutende englische Historiker, in seinem Buch "Operation Redemption" nachgewiesen hat, ist die Huna-Lehre die Nachfolgerin der Essener-Lehre, sie ist identisch mit ihr.

Die Erfüllung des Gebetes

Bitte denken Sie auch daran, dass das **Huna-Gebet keinen Anspruch auf Erfüllung** einschliesst. Es kann sehr gut sein, dass Sie mit aller Überzeugung und mit allen guten Gedanken um ein bestimmtes Ziel bitten, und dass dieses Gebet nicht erfüllt wird. Wenn Sie den Kontakt mit Ihrem Hohen Selbst schon hergestellt haben, können Sie das sofort nach Durchführung des Gebetes feststellen. Denn am Schluss jedes Gebetes senden Sie Mana an das Hohe Selbst, und im Moment, da Sie diese Mana-Sendung ausführen, empfangen Sie den sogenannten "**Regen des Segens**". Was ist der Regen des Segens? Das Hohe Selbst verwandelt unser Mana in **Mana-Loa**, eine sehr hoch potenzierte Energie. Von diesem Mana-Loa gibt Ihnen Ihr Hohes Selbst ein wenig zurück, aber mit voller Energie, und das spüren Sie als "Regen des Segens" auf der Haut, in einer bestimmten Weise, die sehr individuell ist, vielleicht ein angenehmes Jucken oder Prickeln.

Nun kann es durchaus sein, dass Sie beten und zum Schluss des Gebetes

Mana an das Hohe Selbst senden, und dass Sie diesen **Regen des Segens nicht spüren**. Dann wissen Sie, das **Gebet wird nicht erfüllt**. Wenn Sie diese Erfahrung machen, seien Sie keinesfalls erschüttert oder enttäuscht. Die Weisheit und die Zukunftsschau des Hohen Selbstes sind so, dass wir nicht an dessen Grenzen heran kommen können. Sie haben nun die Gelegenheit, über das Gebet nachzudenken. Könnte die Erfüllung des Gebetes allenfalls Ihnen selbst oder jemand anderem schaden? Wie Sie bereits wissen, darf das nicht sein. Es ist durchaus möglich, dass Sie mangels Zukunftsschau und Weisheit etwas erbeten, was Ihnen im Grunde genommen schadet. **Das Hohe Selbst weiss das und wird Ihnen dieses Gebet nicht erfüllen**.

Das heisst also: **Lernen Sie aus der Nichterfüllung der Gebete**, indem Sie darüber nachdenken und sie entsprechend verändern. Und wie schon gesagt: Bitten Sie nie um etwas, das Ihnen oder andern schaden kann.

Frühere Gebete

Vielleicht beten Sie regelmässig **Gebete**, die Sie **aus Ihrer Kindheit oder Jugend** kennen und die Sie seit Jahren begleiten. Diese unterscheiden sich möglicherweise erheblich von der Art des Huna-Gebetes. Was soll nun mit diesen Gebeten geschehen? Ich empfehle Ihnen, diese einmal **auf ihre Aktualität zu prüfen**. Vielleicht haben sich einige davon im Lauf der Jahre erfüllt, dann brauchen Sie sie auch nicht mehr zu beten. Wenn es sich um Gebete mit ethischem Inhalt, wie der Bitte um Erkenntnis, Liebe oder Frieden handelt oder um Gebete, die für Sie eine **persönliche emotionale Bedeutung haben**, dann beten Sie sie ruhig weiter, ganz unabhängig davon, dass Sie jetzt Ihr Hohes Selbst erreicht haben. Solche historische Gebete, wie ich sie nenne, können von grosser Bedeutung sein, und Sie sollten sie auch in ihrer Form nicht verändern.

Ich habe festgestellt, dass sich meine Erkenntnis durch das Beten verändert und entwickelt hat, dass ich Psalmen oder andere Bibelstellen, die ich jahrelang gelesen habe, heute ganz anders interpretiere. Dass ich also gelernt habe, deren **Inhalt neu zu erfassen** und unter einem **neuen Gesichtspunkt zu erkennen**. Ähnlich ist das mit Langzeitgebeten, die ich selbst geschaffen haben. Ich glaube,

dass die eigene Lebenserfahrung den Betenden ausserordentlich belehrt und befruchtet.

Ich habe einmal den Einwand gehört, **das Hohe Selbst sei beleidigt**, wenn es nicht bei allen Gebeten angesprochen werde. **Davon kann keine Rede sein**, denn das Hohe Selbst kann nie beleidigt sein. Wir können das Hohe Selbst nicht beleidigen, denn es steht viel zu hoch über uns. Der Charakter des Hohen Selbstes schliesst eine solche Regung vollkommen aus. Das Suchen nach Gott, welches wir vielleicht im Gebet an ihn richten, die Dankbarkeit, die Lobpreisungen", die wir aussprechen, also alles Gebete, die weniger ein Eingreifen des Hohen Selbstes auf der physischen Ebene erfordern, sollten Sie vertrauensvoll weiter beten, so wie Sie es bis jetzt getan haben.

Ein Thema pro Gebet

Max Freedom Long weist darauf hin, dass **in jedem Gebet immer nur ein Thema** betrachtet werden soll. Ein Thema, einen Wunsch, ein Ziel. Was meint er damit? Er meint, dass man in einem Gebet, **das Geistig/Ethische und das Materielle auseinander halten** soll. Wenn Sie einerseits um Erkenntnis, Liebe und Demut bitten, dann sollten Sie nicht in dem gleichen Gebet um den neuen Mercedes bitten. Max Freedom Long sagt, man solle **zwischen solchen Gebeten zwei oder drei Stunden vergehen lassen**. Das ist ein sehr interessanter und weiser Rat. Ich selbst habe ihn früher befolgt und doch habe ich mich gefragt, was er denn mit dieser Pause von einigen Stunden bezwecken will. Er meint, dass Sie sich vom ersten Gebet, in welchem Sie um Liebe und Erkenntnis gebetet haben, **geistig völlig lösen** müssen, bevor Sie um Materielles bitten. Meines Erachtens genügt **an Stelle einer langen Pause auch eine kurze Meditation**, mit welcher Sie sich vom ersten Gebet vollständig lösen, um nach wenigen Minuten ein zweites Gebet anderen Inhalts an Ihr Hohes Selbst richten zu können. Nur Sie selbst können allerdings beurteilen, ob Sie mit einer kurzen, intensiven Meditation diese erforderliche Zäsur zwischen zwei verschiedenartigen Gebeten herstellen können. Das Huna-Gebet besteht, wie von Max Freedom Long vorgeschlagen, aus **neun Schritten**. Der Text des möglichst kurz gefassten Gebetes wird dabei **dreimal wiederholt**. Es sind also nicht neun, sondern eigentlich nur sieben Schritte. Die übrigen sind derart,

dass Sie sie leicht erfassen können und keine Mühe haben werden, diese anzuwenden. Sie werden sehen, dass Sie nach der zweiten oder dritten Wiederholung das Gebet in dieser Form mühelos anwenden können. Sie werden den **Wortlaut Ihres Gebetes** sehr leicht **auswendig** können.

Jedes Gebet ist eine **Kontemplation, in der Sie sich selbst mit Gott finden**. Es ist eine geistige Handlung in vollkommener Ehrfurcht und Liebe. In diesen geistigen Zustand werden Sie automatisch durch die **Mana-Aufladung** hinein geführt, wenn Sie sich dazu bewusst mit Frieden und Ruhe umgeben. Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich einen **Ort suchen, wo Sie ungestört sind**, um das Gebet in **sitzender Stellung** zu verrichten, mit geradem, aber nicht krampfhaft aufgerichteten Rückgrat.

Die neun Schritte

Hier nun die neun Schritte des Huna-Gebets in der Übersicht:

Der erste Schritt des Gebets ist die die Mana-Aufladung, wie Sie sie kennen. Sie ist viel wirksamer, wenn Sie die Zahlen durch **Mantras** ersetzen.

Der zweite Schritt ist eine kontemplative **Meditation**, eine Betrachtung über die Bedeutung des Hohen Selbstes, in die Sie folgende Fragen einbeziehen können: Wie nahe steht mir mein Hohes Selbst? Wie eng bin ich mit ihm verbunden? Was ist der Sinn und Zweck meiner Gebete und an wen wende ich mich eigentlich? Vergewissern Sie sich auch, dass Ihr Hohes Selbst, das Sie mit dem **Namen** belegen, den Sie im Laufe Ihrer Huna-Praxis gefunden haben, Ihr vertrauenswürdiges, elterliches Hohes Selbst ist, Ihr starker Schutzengel, stärker als alle dunklen Einflüsse, Ihr eigenes **heiliges Geistwesen, das Sie unmittelbar mit Gott verbindet**. Ihr Führer, Begleiter und Beschützer, dem Sie Ihre Liebe, Dankbarkeit, Ehrerbietung, Freude und tiefe Demut entgegenbringen. Übernehmen Sie diese Gedanken nicht formelhaft, sondern betrachten Sie sie als Anregungen. Bilden Sie sich Ihre **eigenen Gedanken**. Es müssen bei jeder Gebetseinstimmung nicht immer die gleichen sein, wohl aber die Worte, die Sie dann im Gebet selbst verwenden. Sie mögen auch daran denken, dass Sie sich auf Ihr Hohes Selbst vollkommen verlassen dürfen, dass es Ihr Bindeglied zu Gott ist.

Der dritte Schritt ist eine **Mana-Gabe** an das Hohe Selbst und Sie können Ihrem Hohen Selbst etwa sagen: "Diese Mana-Gabe ist ausschliesslich für dich selbst bestimmt, nicht für mich, du entscheidest bitte über die Verwendung. Ich betrachte sie als ein ganz kleines **symbolisches Opfer**, das ich dir von Herzen gern bringe".

Im **vierten Schritt** vermitteln Sie Ihrem Hohen Selbst nun zum ersten Mal den **Wortlaut** des Gebetes, das Sie sich vorher sorgfältig erarbeitet haben.

Im **fünften Gebetsschritt** laden Sie das **Symbol oder Bild**, welches das Gebet repräsentiert mit Mana auf, indem Sie George etwa sagen: "George, lade das Bild bitte auf mit unserem gemeinsamen tiefen Atemzug, jetzt". Im in der Tat gleichen Atemzug stellen Sie sich vor und bitten Georg um seine Mithilfe, dieses nun mit Mana aufgeladene Bild über die Aka-Schnur **an das Hohe Selbst zu senden**.

Der sechste und siebte Schritt bestehen in der zweimaligen **Wiederholung** des Wortlautes Ihres Gebetes an das Hohe Selbst. Das geschieht in Ruhe und in vollkommenem Vertrauen.

Der achte Schritt umfasst die kräftige **Mana-Gabe**, die Sie zusammen mit George über die Aka-Schnur an Ihr Hohes Selbst darbieten, um auf eine **sichere Verwirklichung des Gebetes** hin zu wirken.

Der neunte Schritt ist einfach der **Abschluss**. Danken Sie Ihrem Hohen Selbst wie es Ihnen in den Sinn kommt, wie Sie es angemessen finden und sagen ihm, dass Sie sich jetzt vom Gebet zurückziehen.

Sie werden sich diese neun Schritte leicht merken können. Bald schon werden Sie Ihre Gebete auswendig und ohne Anleitung beten können. Denken Sie immer daran, dass Sie bei jedem Huna-Gebet die volle, uneingeschränkte **Unterstützung Ihres Hohen Selbstes** haben.

Zum Schluss noch ein besonders bedeutsamer Rat: **Sprechen Sie Ihr Hohes Selbst täglich mehrmals an**, auch wenn Sie nichts von ihm haben wollen. Danken Sie ihm mit wenigen Worten für alles, was es für Sie tut. Das Hohe Selbst braucht Mana für viele uns völlig unbekanntes Zwecke. Kein Geistwesen, auch nicht unser Hohes Selbst kann selbst Mana herstellen, das können nur wir Men-

schren. Deshalb senden Sie Ihrem Hohen Selbst immer wieder reichlich Mana und Liebe.

Ich begleite Sie bei Ihrem Gebet mit allen guten Wünschen!

© Copyright by Henry Krotoschin 2001