

KOHA KOMPAKT



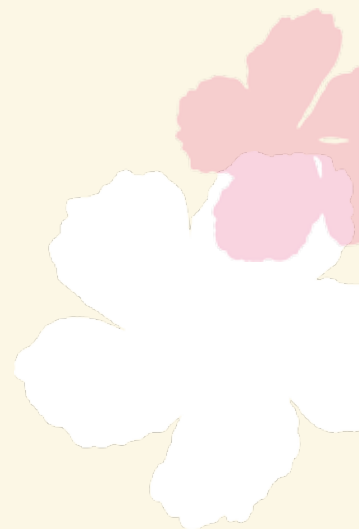
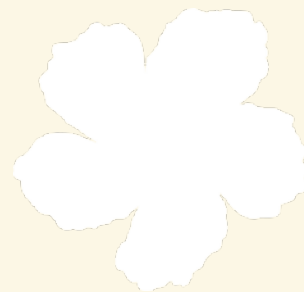
DAS LEBEN IST SCHÖN –  
KAMAHA O'KE OLA

Dr. Diethard Stelzl

# HOLD HOLD

Die hawaiianische Lockerungsmethode

Freude statt Stress

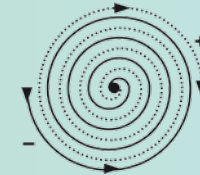


## Inhalt

## Einführung

|  |           |
|--|-----------|
| Einführung   | 5         |
| <b>Teil 1 Gründe für die Anwendung von HOLO HOLO</b>               | <b>9</b>  |
| 1 Grundlagen   | 9         |
| 2 Die ganzheitliche Bearbeitung wichtiger Negativpotenziale        | 18        |
| <b>Teil 2 Aufbau und Anwendung von HOLO HOLO im Alltag</b>         | <b>37</b> |
| 1 Grundaussage und Bedeutung                                       | 37        |
| 2 Aufwachen am Morgen  | 40        |
| 3 Der bewusste, positive Tagesbeginn                               | 50        |
| 4 Wichtige aufbauende Programmierungen und Aktionen im Tagesablauf | 53        |
| 5 Die Lockerheit des HOLO HOLO bewusst herbeiführen                | 65        |
| 6 Leitsätze von HOLO HOLO  | 69        |
| 7 Tagesrückblick und -ausklang                                     | 92        |
| 8 Einschlafen am Abend   | 98        |
| Ausblick   | 111       |
| Literaturverzeichnis   | 115       |
| Grafiken   | 118       |
| Über den Autor   | 126       |

HUNA gehört zu den ältesten Weisheitslehren und Wissensspeichern der Menschheit überhaupt. Wörtlich übersetzt bedeutet es »geheimes inneres Wissen«, mit der Erklärung des Geheimnisses in der Bedeutung der beiden Komponenten HU und NA. NA steht für die *ohne* Impuls versehene und nur deshalb negative, passive, aufnehmende, weibliche, linksdrehende Weisheitskomponente der ausschließlich liebenden Urquelle AKUA. HU stellt die auf der Weisheitskomponente aufbauende praktische Anwendung dieses Gedankengutes durch den freien menschlichen Willen als *mit* Impuls versehene und damit positiv polarisierte, aktive, abgebende, rechtsdrehende, männliche Eigenschaft des Weltengeistes dar. Im Ausgleich dieser Polarität von Nehmen und Geben liegt das eigentliche Geheimnis des Nullpotenzials des ausschließlich nur liebenden Schöpfergottes AKUA begründet. Dieses zeigt sich als unbegrenzt Kraftpotenzial, grenzenloses Urvertrauen, tiefer innerer Frieden und Harmonie im Innen und Außen.



HU

NA

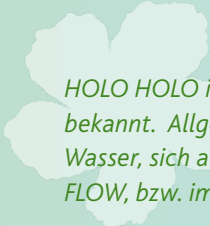
# HOLO HOLO

Im Umfeld des Pazifiks wird das Leben der dort ansässigen Menschen seit alters her von der ausschließlich nur liebenden Urquelle AKUA bestimmt. Das Ziel besteht darin, im Einklang mit dem Universum, der Natur, dem Umfeld und den Mitmenschen ein Dasein in Leichtigkeit, Lockerheit, Fröhlichkeit, Freude und innerem Frieden zu führen, um im Innen und Außen die Liebe leben zu lernen.

Die Tradition der westlichen Welt baut demgegenüber seit Jahrtausenden auf der jüdischen und altchristlichen Glaubenslehre auf, gemäß derer bis in die heutige Zeit hinein weitestgehend ein wertender, richtender und strafender Gott die Menschen durch negative Programme wie Druck, Stress, Schuld, diverse Ängste, Starre, Widerstand, Gier, Geiz, Neid, Schmerz und Leid beeinflusst.

Als Hilfsmittel standen den alten Hawaiianern im Rahmen von HUNA seit Tausenden von Jahren zahlreiche Methoden der Reinigung, Aufarbeitung und Umpolung von Negativpotenzialen, einschränkenden Glaubenssätzen, belastenden Gedankenprogrammen und bedrückenden Gefühlsmustern zur Verfügung. Diese haben gerade in der heutigen Zeit, die von immer stärkeren Stress- und Druckprogrammen, von Schuldmustern und tiefgehenden Angstvorstellungen geprägt ist, eine besondere Bedeutung erlangt. HUNA kann eindrucksvolle Wege aufzeigen, die aus der persönlich weit verbreiteten Ansicht der Sinnlosigkeit des Daseins herausführen und das eigene Leben wieder lebenswert erscheinen lassen.

Eine weniger bekannte, aber sehr wirkungsvolle Vorgehensweise in diesem Zusammenhang stellt die hawaiianische Lockerungsmethode des HOLO HOLO dar, der dieses Kompendium gewidmet ist.



*HOLO HOLO ist auf den hawaiianischen Inseln seit langer Zeit bekannt. Allgemein bedeutet es: sich bewegen, fließen wie Wasser, sich auf den Weg machen; auf Englisch: GO WITH THE FLOW, bzw. im allgemeinen Sprachgebrauch: HANG LOOSE.*

In der traditionellen Lehre beschreibt es ...

- ❁ das »Zu-Hause-Sein« in verschiedenen Welten;
- ❁ die Freiheit der Bewegung zwischen den Dimensionen;
- ❁ die Herstellung der Verbindung zwischen der äußeren Welt (AO)<sup>1</sup> und der inneren Welt (PO), um so zu innerem Frieden und einem erfüllten Leben zu finden;
- ❁ ohne einschränkende Erwartungen und subjektive Wertungen achtsam und bewusst das Leben in positiver Neuigkeit annehmen zu lernen;
- ❁ das uneingeschränkte Vertrauen zu haben, Sachverhalte und Dinge sich entwickeln zu lassen;
- ❁ in jedem Moment und in jeder Hinsicht immer nur die Erwartung der besten Lösung zu haben, wie sich diese auch zeigen und entwickeln möchte.

Eine ausschließlich liebende Urquelle im Zentrum des Herzens im eigenen Inneren kann auch in der Spiegelung im Außen immer nur das eigene Beste wollen. Sich diese Ansicht zu eigen zu machen und sie im Alltag zu leben, bringt ...

**... Freude statt Stress.**

---

1 Die hawaiianischen Bezeichnungen werden in diesem Buch in Klammern und versal gesetzt.



### ÜBUNG:

Geht es Ihnen einmal schlecht im Leben, sagen Sie mehrmals (vielleicht dreißig oder fünfzig Mal hintereinander) laut: »HOLO HOLO«, und machen dabei mit beiden Händen das HOLO-HOLO-Zeichen (siehe Foto). Dann können Sie nur noch lachen.

Versuchen Sie es einmal. Es funktioniert!

## Teil I

# GRÜNDE FÜR DIE ANWENDUNG VON HOLO HOLO

## 1 Grundlagen

### 1.1 Begriff und Bedeutung

HOLO HOLO (ausgesprochen wie der O-Laut in »Frau Holle«) ist also eine uralte hawaiianische Lockerungsmethode, die im Einklang steht mit weiteren traditionellen Reinigungs-, Umpolungs- und Heilungspraktiken im Rahmen des HUNA-Gedankengutes. Dabei ist HOLO HOLO jedoch mehr als nur eine Methode.

**HOLO HOLO  
ist eine Lebensphilosophie.**

*Auf der Grundlage von Leichtigkeit, Lockerheit und Fröhlichkeit steht im Mittelpunkt von HOLO HOLO pure Lebensfreude, die zu innerem Frieden, äußerer und innerer Harmonie, zu mehr Selbstwert, Vertrauen, Eigenliebe und allumfassender Liebe zu allem Sein führt. Mit dieser positiven Lebenseinstellung ist es einfacher, achtsam und bewusst in jedem Augenblick und*

*in jeder Hinsicht im grenzenlosen Vertrauen und in der Liebe zu sein und uneingeschränkt*

**JA ZU SAGEN ZUM LEBEN:  
»MEIN LEBEN IST SCHÖN.«**

Alles im Leben sind Lernerfahrungen. Auch negative Situationen spiegeln nur das Positive wider und machen jeden Einzelnen in seinen gemachten Lernmustern stärker nach der wichtigsten Zielvorstellung im Leben:

### **Entwicklung durch Erfahrungen.**

Lernen Sie, mit HOLO HOLO uneingeschränkt zu vertrauen und die Dinge ihren Lauf nehmen zu lassen, denn dann ...

**... ist alles gut so, wie es ist!**

*Wie eingangs erläutert, werden Sie zum Stadtschamanen<sup>2</sup>, einem Vermittler zwischen der äußeren (AO) und der inneren Welt (PO), den verschiedenen Dimensionen des Universums sowie der Dynamik zwischen Stille, Leere, Ruhe und Bewegung, Schwingung und dem Fluss des Seins.*

Engen Sie Ihr Leben nicht mit zu viel Planung ein, sondern bleiben Sie »locker« im Sinne von

**GO WITH THE FLOW und/oder HANG LOOSE.**

<sup>2</sup> Siehe z. B. Serge K. King: Der Stadtschamane.

Genießen Sie uneingeschränkt jeden Augenblick in Ihrem Leben, seien Sie voller Dankbarkeit für die zahlreichen wertvollen Geschenke, die das Universum, die Erde und die Natur im Hier und Jetzt für Sie bereithalten. Oftmals sind es die kleinen Dinge, die viel Freude bringen, nicht die großen. Lernen Sie diese zu schätzen und genießen Sie uneingeschränkt die positive Energie, die sie vermitteln.

**Lernen Sie zu leben  
und nicht nur zu reagieren,  
zu funktionieren und zu existieren!**

Negative Sachverhalte gehören dazu. Aus ihnen kommen nach dem 2. Geistigen Gesetz der Polarität ...

**... wichtige Lernerfahrungen  
in der Spiegelung der Gegensätzlichkeit.**

Sehen Sie diese Erfahrungen, auch die vermeintlich negativen, unter dem genannten Aspekt und lernen Sie deren Bedeutung für Ihr Leben wertzuschätzen. Beschäftigen Sie sich mit ihnen und kehren Sie sie in das Gegenteil um. Dazu ist es wichtig, die bedeutendsten Störpotenziale in unser aller Leben näher kennenzulernen.