

Huna

Opracowanie:
Andrzej Setman

Wstęp

Bardzo, bardzo dawno temu, na wyspach Pacyfiku mieszkało wielu mądrych mężczyzn i kobiet, którzy przyglądali się światu. Obserwowali oni strukturę przyrody, zachowanie zwierząt, roślin i ludzi. Na podstawie swoich obserwacji określili sens życia i jego przebieg. Wiedzy tej nadali nazwę **huna, ka huna**. Ludzi stosujących tę wiedzę nazywano **kupua**. Z równym powodzeniem dzisiaj nazwałoby ich szamanami. W bardzo szczególny sposób traktowali oni świat.

Nazwę huna w zachodnim świecie upowszechnił Max Freedom Long tłumacząc ją jako "tajemnica". "Tajemnica" huny polega na tym, że całe życie (ha) jest współgraniem między aktywną (hu) i pasywną (na) energią. Myśli (una) tak wpływają na tę energię, że przeżycia i doświadczenia (hua) zmieniają się.

W słowniku hawajsko-angielskim, wydanym przez University of Hawaii Press w Honolulu, jest wiele znaczeń tego słowa:

- najmniejsza cząstka,
- odrobinka tak mała jak kropla wody,
- ziarnko piasku,
- cząsteczka pyłu morskiej fali lub wiatru wiejącego ku Hawajom.

Huna to cząsteczka ukryta, schowana, niewidoczna, która jest częścią wielkiej całości, tak jak wyspy Hawaje są fragmentem wielkiej całości ("Hawaii" tłumaczy się jako "rodzinny dom", ale także "małe miejsce do przechowania wielkiej wiedzy").

To, czego nie widzimy, a jest obecne we wszystkim (lub wszystko jest obecne w tym), to duch - energia duchowa.

Wyobraźmy sobie taki sposób widzenia siebie: wiemy, że wokół naszego ciała jest obecna energia, zwana aurą. Zawiera ona wszystkie barwy światła - od czerwieni do fioletu, jak tęcza, i ma różne natężenia w różnych momentach życia. Wyobraźmy sobie, że podążamy za tą energią na zewnątrz siebie.

Gdzie ona się kończy? Pół metra, metr, a może lata świetlne od nas?

Huna w terapii

Wybierzmy sobie dowolną odległość, np. 100 kilometrów od nas i popatrzmy na siebie z tej odległości zbliżając się. Być może dostrzeżemy energię subtelna, która zagęszcza się coraz bardziej i bardziej, aż staje się tak gęsta, jak nasze ciało.

Czy jest w nim obecna ta cała energia, którą obserwowaliśmy z zewnątrz?

Czym ono jest? Skupieniem tej energii?

Jakie informacje zawiera w każdej najmniejszej cząsteczce?

Co powoduje, że wiemy jak rosnać, rozwijać się i funkcjonować?

Być dzieckiem, kobietą, mężczyzną - skąd to wiemy?

Huna jest widzeniem świata i siebie jako świata, który jest indywidualnym w swojej istocie sposobem zorganizowania energii duchowej w każdym człowieku, zwierzęciu, roślinie, powietrzu, wodzie, ziemi, słońcu, kamieniu...

Takie widzenie świata, jako organizacji energii duchowej, oddziela to, co duchowe od tego, co materialne.

Podjęcie to znosi również podział na obiektywne (przedmiotowe) i subiektywne (podmiotowe), bo wszystko jest, być może, podmiotowe, czyli subiektywne: twój i mój sposób myślenia, widzenia, słyszenia i odczuwania. Każda sytuacja, jest przez jego uczestnika widziana, słyszana, doświadczana i odczuwana inaczej, indywidualnie, subiektywnie - czyli podmiotowo.

Podobnie rzecz ma się z czasoprzestrzenią. Zegar nie ma związku z czasem. Jest stworzonym przez człowieka mechanizmem. Ludzie się umówili, że pokazuje wskazówkami czas. Każdy z nas jednak koduje czas subiektywnie (podmiotowo) i używa go w różnym rytmie wiedząc, że inaczej płynie w stanie spokoju, inaczej, gdy się nudzimy lub na coś czekamy, a inaczej w pośpiechu lub zdenerwowaniu.

Podświadomość nieuznająca czasu nazywa się po hawajsku **Unihipili** lub **Ku**. Najłatwiej to dostrzec, gdy opowiadając o silnym emocjonalnie zdarzeniu sprzed wielu lat mówimy: "pamiętam to tak dobrze, jakby to było wczoraj".

Widzenie świata jako zorganizowania energii duchowej likwiduje też pojęcie końca czegokolwiek - szczególnie śmierci jako końca życia. Energia duchowa, która zorganizowała

się w ciało, opuszcza je, aby przybrać ponownie formę niewidzialną i wraca do swego źródła. Jako energia nie może więc zniknąć, jedynie inaczej się organizuje. W naszej kulturze jest to nazywane życiem wiecznym.

W zgodzie z Huną każde rodzące się dziecko jest duszą, która stworzyła ciało, aby doświadczać życia na swój własny sposób. Ciało jest zatem wewnątrz duszy. Narodziny traktowano jako błogosławieństwo i łaskę kontaktu z nową duszą. Wobec dziecka używano wyłącznie dobrych uczuć, myśli i słów, aby w zaufaniu do siebie mogło rozwijać swój indywidualny, unikalny potencjał w życiu.

Dbano o to, by nie krzywdzić siebie i innych. Krytyka, nakaz, przymus, podporządkowanie, zawstydzanie i obwinianie były nieobecne. Huna uczy, że dominacja jednego nad drugim, bez względu na wiek, płeć i pochodzenie - powoduje wzajemne pasożytowanie odbierające każdemu z nich swobodny dostęp do wszechobecnej energii zwanej mana.

Niewątpliwie zasługą Huny jest zrozumienie działania i praktyczne wykorzystanie funkcji trzech jaźni (umysłów):

świadomości **Lono**,

podświadomości **Ku**

nadświadomości **Kane**.

Hawajczycy uważają, że ktokolwiek w rodzie (cała wielopokoleniowa rodzina) doświadcza problemu, kłopotu, negatywnych emocji - to jest to rezultat błędnej informacji, w którą uwierzył. W takim przypadku zbierał się cały ród i przeprowadzał proces w duchu aloha, przywracając poczucie harmonii każdemu członkowi rodu i rodowi jako całości, bo wszystko jest połączone ze wszystkim, a przekonania, wierzenia i blokady emocjonalne można uwolnić.

Ponologia

Ponologia jest zwana inaczej **SYSTEMEM PONO**. To wiedza o aktywnym kształtowaniu ładu wewnętrznego. Jej źródłem jest hawajska filozofia **HO`OPONOPONO**. Dotyczy ona pełni bycia sobą w rodzinie i w świecie jako stanu naturalnego.

System Pono proponuje zrozumiałe, jasne, sprawdzone metody dla odzyskania tego stanu. Bazuje na dwóch funkcjach umysłu, które posiada każdy człowiek a nieznanymi w naszym kręgu kulturowym.

Pierwsza z nich to **widzenie informacji ograniczających jako kształtów**, a także umiejętność uwolnienia ich, umiejętność przywrócenia stanu pierwotnego, umiejętność uzupełniania braków przez nie spowodowanych i umiejętność odzyskania każdego zasobu (możliwości, potencjału), bez względu na to, gdzie lub, u kogo on się znajduje.

Druga to **widzenie połączeń z ludźmi miejscami lub zdarzeniami** ograniczającymi swobodę (myślenia, czucia, widzenia, słyszenia, działania i indywidualnego wyboru), a także umiejętność uwalniania tych połączeń bez względu na to, w jakim czasie powstały i kogo dotyczą (osób żyjących, zmarłych, poprzednich generacji, poprzednich wcieleń, koszmarów sennych, obcych bytów itp.)

Te dwie funkcje umysłu używane w praktyce umożliwiają przywrócenie ładu i równowagi wewnętrznej, indywidualnego potencjału (zdolności, możliwości, talenty), poczucia zaufania do siebie, poczucia bezpieczeństwa, poczucia swobody i wartości, poczucia równości, akceptacji siebie, akceptacji człowieczeństwa i świata, własnego rytmu aktywności i wypoczynku, ciekawości i radości życia, inteligentnych strategii (osiąganie wielkich rezultatów przy małym nakładzie energii), spójności między sercem, duszą i umysłem, inspiracji, czyli kontaktu z nadświadomością - Wyższym Umysłem, stanu miłości, poczucia godności, naturalności stwarzania życia wg własnych marzeń, świadomości sensu i unikalności życia, integracji (spójności) wewnętrznej, stanu łaski i uświęcenia.

Ponologia posługuje się następującymi zasadami mającymi swoje korzenie w Hunie:

1. Stwarzasz myślą, emitujesz uczuciem.

Jesteś taki, jak myślisz, że jesteś;
Ludzie są tacy, jak myślisz, że są;
Świat jest taki, jak myślisz, że jest;
Życie jest takie, jak myślisz, że jest;
Los jest tym, czym myślisz, że jest.
To, co wewnątrz, to i na zewnątrz.

2. Wszystko jest dostępne.

Granice, bariery, blokady i braki istnieją jedynie w naszej mentalności.

3. Energia życiowa podąża za twoją uwagą.

Gdy kierujesz uwagę na braki, słabości, biedę lub agresję - to zasilasz to swoją energią życiową.

Gdy kierujesz uwagę na możliwości, rozwiązania, marzenia, cele, miłość, akceptację, rozwój lub poczucie sensu - to zasilasz to swoją energią życiową.

Uwaga podlega nastawieniu do ..., nastawienie do ... podlega postawie wobec ..., postawa wobec ..., podlega intencji.

4. Teraz (teraźniejszość) jest czasem mocy.

Czas przeszły jest pamięcią, przyszłość nie została jeszcze stworzona.

Decyzje i wybory podejmuje się zawsze w teraz.

5. Miłość to wewnętrzny stan radości i szczęścia w byciu ze sobą, w byciu z kimś, z kim oddycha się tym samym powietrzem.

Miłość to stan istnienia w życiu. Wielu z nas pamięta być może ten stan z dzieciństwa.

Miłość nie może być dana przez kogoś lub wzięta od kogoś. Nie może być warunkowana (jak spełnisz moje oczekiwania, jak zasłużysz itp.).

Miłość nie może wymagać czegoś w zamian np. wdzięczności.

Nie jest też poświęceniem, obowiązkiem, pomocą, opieką, litością, współczuciem, troską, martwieniem się lub baniem się o kogoś, posłuszeństwem lub decydowaniem za kogoś o tym, co dla niego dobre.

Nie jest również wychowaniem.

Ma najpotężniejszą moc stwórczą we Wszechświecie.

Jest wewnętrznym stanem radości i szczęścia.

6. Wszelka moc pochodzi z wnętrza.

Wewnątrz nas są nasze możliwości, talenty, inteligencja, wyobraźnia - synteza, logika - analiza, marzenia, pomysły - inspiracje, potrzeby i pragnienia.

Wewnątrz nas jest także nasza dusza i serce.

To, co wewnątrz, stwarza to, co na zewnątrz.

Informacja jest w świecie zewnętrznym - wiedza w wewnętrznym.

7. Skuteczność, czyli rezultat końcowy, jest miarą prawdy.

8. Każdy skutek ma swoją przyczynę.

Gdy uwalniasz przyczynę, uwalniasz skutek.

Gdy zajmujesz się tylko zmianą skutku, przyczyna pozostaje i pracuje dalej.

Doświadczając bólu, odbierasz bardzo intensywną informację.

Połykając tabletkę, być może go uśmierzysz, ale przyczyna pozostanie.

Gdy jednak dotrzesz do jego przyczyny i uwolnisz ją, więcej nie wystąpi.

9. Podobne przyciąga podobne (prawo wibracji).

10. Wybór należy zawsze do ciebie.

11. Strategia dla świata rodzi się w domu.

12. Uczucia pozytywne są wrodzone, emocje negatywne są nabyte przez błędne informacje, przekonania i wierzenia.

Siedem zasad HUNY

1. IKE

- Świat jest taki, jakim go widzisz, za jaki go uważasz.
- Twoje życie jest snem, Twoim snem, który dzielisz z innymi ludźmi, z Ziemią, lecz także z samym sobą. Nie oznacza to nic innego jak to, iż ten sen, Twoje doświadczenia, przeżycia, owa rzeczywistość, jak zwykliśmy mówić, pochodzą z Twojego wnętrza; z Twoich myśli, idei, wierzeń, obaw i życzeń, z Twojej złości oraz z Twojej przyjemności.
- Suma Twoich myśli tworzy twoją codzienną przeżycia.
- Z nocy powstaje dzień, z myśli - rzeczywistość.
- Jeżeli chcesz zmienić filozoficzną rzeczywistość, wtedy musisz zmienić samego siebie. Chęć zmieniania jedynie świata zewnętrznego byłaby stratą czasu i energii. Jeżeli naprawdę chcesz zmienić świat zewnętrzny, to w pierwszej kolejności powinieneś zagłębić się w siebie i tam szukać tego miejsca, które stwarza zewnętrzny świat, po czym zmienić je.
- Musisz zmienić swoje wyobrażenia; strach i złość przeobrazić w miłość; wyobrażenia o niedoborze przekształcić w obrazy obfitości.
- Pracujesz w swoim wnętrzu, aby kształtować świat zewnętrzny.

Ta zasada jest najważniejsza, natomiast wszystkie pozostałe, o których będziemy następnie mówić, odnoszą się do niej.

2. KALA.

- Nie istnieją żadne granice.
- Wszyscy jesteśmy ze sobą powiązani. Każdy z każdym: duch w człowieku, Ziemi, roślinach i zwierzętach, niebie i oceanie. Wszystko jest ze sobą powiązane.
- Separacja jest iluzją. Właśnie dlatego, że za pomocą myśli kształtujesz rzeczywistość, czasami stwarzasz pewien rodzaj izolacji. Z myśli o separacji powstaje choroba.
- Jeśli świadomość oddzieli się od ciała, jeśli te dwa elementy potraktujesz jako dwie oddzielne rzeczy, wtedy powstanie z tego stan chorobowy.
- Jeżeli Twoje ciało, a więc Ty sam, odcięty jesteś od innych ludzi, i jeśli ten stan separacji utrwali się w Tobie, wtedy Twoje stosunki i układy będą chore.
- Jeżeli czujesz się odizolowany od Ziemi, jeżeli odbierasz ją jako coś leżącego poza Tobą, wtedy doprowadzasz do separacji, przez co Ty i Ziemia będziecie chorzy.
- Poniżej poczucia separacji znajduje się prawdziwa jedność. Dopiero, gdy uwolnisz się od wyobrażeń i uczuć, uczynków, myśli i sposobów zachowania oznaczających izolację, wtedy jedność ta dojdzie do głosu i połączenie zostanie ponownie stworzone: będziesz zdrowy i staniesz się jednością z samym sobą oraz układami i stosunkami wokół Ciebie. Jest to pewien rodzaj ponownego stwarzania kontaktu, pewne uwolnienie.
- Na Hawajach istnieją określone gesty oznaczające tyle, co: bądź rozluźniony. Mówi się: odpręż się; ponieważ jeśli będziesz spięty, skurczony i naprężony, wtedy z tego stanu powstanie izolacja.
- Jeżeli rozluźnisz się i pozwolisz rzeczom płynąć, wtedy będziesz zdrowszy, będziesz miał lepszy stosunek do otaczającego cię świata. Dzieje się wtedy coś bardzo interesującego.
- Ten, kto jest odprężony i płynie z rzeką otaczającego go świata, może łatwiej go zmieniać.

3. MAKIA

- Energia płynie tam, gdzie koncentrujesz swoją uwagę.
- Zawsze, gdy płynie energia i uwaga, wtedy powstają zdarzenia.
- Obojętnie gdzie nie kierowałeś swojej uwagi, np. na jakiś przedmiot lub myśl, przepływ energii utrzymuje się.
- Wszystko wraca do Ciebie stosownie do Twoich myśli.
- Jeżeli pozytywnie myślisz o swoim środowisku, wtedy także pozytywna energia powraca do Ciebie.
- Jeżeli wysyłasz negatywne myśli odnośnie swojego otoczenia, wtedy powraca do Ciebie negatywna energia. Do Twojego życia wpływają negatywne konsekwencje.
- Jeżeli wysyłasz przesadne myśli i konsekwentnie zachowujesz je, zamiast jedynie okazjonalnie, chwilowo, przy sposobności, wtedy również przesada i nadmiar wpływają do Twojego życia.
- Jeżeli ciągle myślisz o szczęściu i radości, wtedy w tym samym stopniu szczęście i radość będą wpływały do Twojego życia.
- Skoro tylko skoncentrujesz się na strachu i złości, wtedy w swoim życiu natkniesz się na to samo.
- Jeżeli skoncentrowany jesteś na przemoc, irytacji i chorobie, wtedy do Twojego życia wpłynie przemoc, irytacja i choroba.
- Każdy z nas posiada zdolność oraz cudowny dar samodzielnego rozstrzygnięcia, na czym powinny koncentrować się nasze myśli, energia i uwaga. W zależności od zmiany, wpływa to z powrotem do naszego życia.

4. MANAWA.

- Teraz jest moment siły, teraz jest chwila działania. Tutaj i teraz.
- Siła leży nie w przeszłości i nie w przyszłości.
- Przeszłość nie ma żadnej władzy nad tobą. To raczej Ty jesteś tym, który dokładnie w tej chwili posiada moc zmieniania swojego sposobu myślenia. Dzięki temu przeszłość oraz następstwa przeszłości nie mogą zatrzymać cię.
- Musisz iść naprzód.
- Z balastem przeszłości nie posuniesz się w życiu do przodu.
- Najlepiej posuniesz się w życiu naprzód, jeżeli będziesz myślał etapami o sobie i o przeszłości.
- Jeżeli w Twoim życiu istnieje piękno, wtedy piękno to stwarzasz teraz. Piękno stwarzasz dzięki temu, iż w tym momencie doświadczasz go, podziwiasz i uznajesz je. Jeżeli nie uznajesz go, jeżeli stracisz poczucie piękna, wtedy cała otaczająca Cię ziemia straci swoje piękno. Jak wiemy, dzieje się tak w niektórych miejscach na Ziemi.
- Jeżeli stworzysz więcej radości z danej chwili i uznasz ją, wtedy tym bardziej wzmocniasz i wzbogacasz ją.
- Nie chodzi o to, kim byłeś, lecz kim jesteś. Od tego zależy, co posiadasz w każdej chwili.
- Przyszłość nie leży tak po prostu przed Tobą i nie czeka aż natkniesz się na nią.
- Przyszłość jest ciągle kreatywna i odpowiada myślom, które teraz zasiewasz. Czasami mamy chwasty z przeszłości. Lecz teraz możemy je wyrwać i posadzić nowe nasiona, stworzyć nową przyszłość. Z biegiem czasu zasiane zostaną nowe nasiona i jeżeli plon tego zasiewu nie będzie Ci się podobał, wtedy zawsze możesz wyrwać go i posadzić nowe nasiona.
- W każdej chwili masz tę moc w sobie.
- Siła ta znajduje się również we wszystkim innym. W każdej chwili.

5. ALOHA.

- Ogólnie oznacza: dzień dobry i do widzenia.
- Jako duchowa postawa oznacza i określa przyjaźń.
- Oznacza w prosty i niepojęty sposób miłość. Prawdziwe znaczenie tego przecudownego słowa to miłość.
- Jednak głęboko w korzeniach tego słowa znajduje się znaczenie: być szczęśliwym. Być szczęśliwym ... z czymś lub kimś.
- Aloha w głębszym znaczeniu oznacza radosne (oha) dzielenie się (alo) energią życiową (ha) w terażniejszości (alo).
- Jeżeli natomiast przeanalizujemy słówka rdzenne, wówczas otrzymamy:
 - A = ala, obserwująca czujność;
 - L = lokahi, działanie w jedności;
 - O = oiaio, prawdziwa uczciwość;
 - H = haahaa, pokora;
 - A = ahonui, cierpliwa wytrwałość.
- Oto jest owe właściwe odkrycie, najcudowniejsza tajemnica, którą odślonili Ci ludzie: kochać oznacza być szczęśliwym z...
- Kochasz w stopniu, w którym zadowolony jesteś z samego siebie, z ludzi i środowiska.
- Wtedy miłość może wypromieniować i płynąć.
- Jednakże w stopniu, z jakim krytykujesz, w jakim niezadowolony jesteś z życia, osłabiasz lub uszczuplasz miłość.
- Miłość nie ma nic wspólnego z bólem.
- Miłość nie ma nic wspólnego z byciem skrzywdzonym lub krzywdzeniem innych.
- Miłość jest szczęściem, radością, przyjaźnią i przyjemnością pod każdym względem, ponieważ: kochać oznacza być szczęśliwym z ...

6. MANA.

- Oznacza siłę, boską siłę, twórczą siłę.
- Jej istotą (konceptem) jest fakt, że istnieje źródło siły, które przepływa przez nas wszystkich. Nie tylko przez nas, ludzkie istoty, lecz także przez Ziemię, przez każdy kamień, drzewo, chmurę.
- Jest wewnętrzną siłą udzielającą kreatywności wszystkiemu, co istnieje.
- Jest siłą fal i oceanu oblewającego wybrzeże.
- Jest siłą wiatru, który niesie chmury, ptaki i wieje ponad lądem.
- Jest siłą pozwalającą kamieniowi być twardym, silnym i trwałym.
- Jest siłą pozwalająca każdemu człowiekowi być kreatywnym we właściwy sobie sposób.
- Jest siłą w każdym z nas, we wszystkich rzeczach we Wszechświecie.
- Najważniejszą sprawą występującą przy tej idei jest dalej sięgająca myśl, iż cała moc i siła pochodzi z wnętrza. To jest podstawowe znaczenie. Nie istnieje żadna siła poza nami, która miałaby nad nami moc. Cała siła Twojej egzystencji pochodzi z tego wszystko przenikającego źródła. Zawsze, gdy sądzimy, iż coś innego dysponuje siłą, wszystko jedno czy jest to przyroda, czy też inny człowiek, jakiś duch, obojętnie, co to nie było, o czym myślimy, iż miałoby nad nami moc, wtedy uszczuplamy własną siłę. Oslabiamy, tłumimy ją i w szczególny sposób postępujemy tak, jakbyśmy w rzeczywistości w ogóle nie mieli tej mocy.
- Jest twórczą siłą, a nie mocą nad czymś.
- Jest to wewnętrzna siła istniejącą we wszystkich rzeczach, w każdym człowieku, czyniąca z niego w najpełniejszym zakresie to, kim jest.
- W im większym stopniu dopuścisz do siebie tę siłę, im bardziej będziesz ją czuć, korzystać z niej i żądać jej, tym szybciej posiądziesz siłę wdrapania się na najwyższy szczyt mocy i potęgi.

7. PONO.

- Skuteczność jest miarą prawdy (rzeczywistości).
- Istnieje wiele sposobów dokonania pewnych rzeczy.
- Nigdy naprawdę nie jesteś mocno osadzony.
- Nie istnieje tylko jeden sposób zrobienia czegoś.
- Nie istnieje tylko jedna prawda, jedna metoda, jedno lekarstwo, jeden sposób leczenia, jedna droga do szczęścia, jeden człowiek, z którym możesz być szczęśliwy.
- Istnieje wiele sposobów (dróg) na osiągnięcie Twoich celów, bycia szczęśliwym, korzystania z życia, wypełnienia go.
- Zawsze istnieje inna droga prowadząca do celu.
- Żaden plan (koncept, zarys, szkic) nie jest święty. Zamiar może być święty.
- Droga, którą idziesz, aby osiągnąć to, co chcesz, nie jest święta.
- Jeżeli chcesz osiągnąć określony cel, wtedy musisz wybrać stosowny (odpowiedni) do niego środek.

Błogostawienie

Aloha to radosne (oha) dzielenie (alo) energii życiowej (ha) w teraźniejszości (alo). Jeżeli dzielimy tę energię, wtedy zaczynamy współbrzmieć i wchodzimy w kontakt z ową boską mocą, która Hawajczycy nazywają mana. Serdeczne i życzliwe używanie tej niezmierzonej mocy jest tajemnicą osiągnięcia i zachowania prawdziwego zdrowia, szczęścia, dobrobytu, pomyślności i powodzenia.

To najskuteczniejsza technika na świecie:

Błogostawcie wszystko to, co reprezentuje Wasze życzenia!

Błogostawić coś oznacza obdarzyć to uznaniem lub przypisać mu pozytywną jakość, właściwość albo pozytywny stan. To, co będzie uznane, uwydatnione lub podkreślone, pomnoży się, będzie trwało albo też powstanie. Za pośrednictwem błogostawieństwa i uznawania można skutecznie zmienić swoje życie, względnie otrzymać to, czego sobie życzymy. Istnieją ku temu trzy powody:

- pozytywna koncentracja umysłu doprowadza do pozytywnych i twórczych wpływów tej mocy
- kieruje to Waszą własną energią na zewnątrz, przez co umożliwia, że jeszcze więcej tej energii promieniuje od Was
- jeżeli błogostawicie coś ku dobru i pomyślności innej osoby, zamiast bezpośrednio dla samego siebie, wtedy ominiecie swoje nieświadome obawy odnośnie własnych życzeń. Poza tym już sama koncentracja na błogostawieniu czegoś wystarczy, aby doprowadzić do zaistnienia danego stanu lub rzeczy w Waszym własnym życiu.

Błogostawić można za pomocą fantazji lub dotyku. Jednak najprościej i najzwyczajniej robi się to przy pomocy słów.

Najważniejsze sposoby wyrażania błogosławieństwa to:

1. Podziwianie:

Wypowiadanie komplementów na temat czegoś dobrego, co rzuci nam się w oczy, np.: „Co za piękny zachód słońca”; „Podoba mi się to ubranie”; „Sprawiasz mi dużo radości”.

2. Afirmacja:

Ten rodzaj błogosławienia służy do wzmacniania, względnie potwierdzania lub popierania, np.:

„Cenię piękno tego drzewa”; „Niech będzie pochwalone zdrowie Twojego ciała”.

3. Uznanie:

W tym wyrażeniu znajduje się wdzięczność za dobro, które już istnieje lub następuje, np.:

„Dziękuję Bogu, że mi pomógł”; „Dziękuję deszczowi, iż nawodnił ziemię”.

4. Oczekiwanie:

Chodzi tutaj o dobre życzenia odnośnie przyszłości, np.:

„Pojeździemy na wspaniały piknik”; „Cenię Twój wzrost dochodów”; „Dziękuję za mojego idealnego partnera”; „Życzę Ci szczęśliwej podróży”; „Niech szczęście Cię nie opuszcza”.

W celu osiągnięcia jak największych korzyści trzeba zaprzestać lub przynajmniej zmniejszyć jedną rzecz: przeklinanie i złorzeczenie - krytykowanie zamiast podziwiania; wątpienie zamiast popierania i potwierdzania; przypisywanie winy zamiast uznawania; obawianie się zamiast oczekiwaniem w ufności.

Przykłady błogosławienia różnych potrzeb i życzeń:

1. Zdrowie:

Błogosław zdrowych ludzi, zwierzęta, rośliny, wszystko, co zostało dobrze zrobione i zbudowane, oraz wszystko, co reprezentuje bujną, obfitą energię.

2. Szczęście:

Błogosław wszystko, co jest dobre lub dobro w ludziach i rzeczach, wszystkie oznaki szczęścia, które widzisz, słyszysz lub wyczuwasz w ludziach lub zwierzętach (również całe potencjalne szczęście, które postrzegasz w swoim otoczeniu).

3. Pomyślność, dobrobyt:

Błogosław wszystkie przejawy pomyślności i dobrobytu w swoim otoczeniu, łącznie z tym, co zostało dokonane lub osiągnięte za pomocą pieniędzy, wszystkie pieniądze, w dowolnej postaci, które posiadasz oraz wszystkie pieniądze znajdujące się na świecie w obiegu.

4. Sukces:

Błogosław wszystkie oznaki spełnienia, ukończenia i doskonałości (jak np. budynki, mosty, wydarzenia sportowe), wszystkie dotarcia do miejsc docelowych (statków, samolotów, pociągów, samochodów, ludzi), wszystko, co symbolizuje postęp, ruch naprzód oraz trwałość i stałość, jak również wszystkie przejawy radości i uciechy.

5. Zaufanie do samego siebie:

Błogosław wszystkie oznaki ufności we własne siły, siły ludzi, zwierząt i przedmiotów (włącznie ze stalą i betonem), wszystko, co symbolizuje stabilność (jak np. góry i wysokie drzewa) i wszystkie oznaki celowo skierowanej siły (włączając w to wielkie maszyny i linie energetyczne).

6. Miłość i przyjaźń:

Błogosław wszystkie przejawy wspierania i opieki, współczucia oraz popierania, wszystkie harmoniczne układy w przyrodzie i architekturze, wszystko, co związane jest z czymś innym lub co dotyka czegoś, wszystkie oznaki kooperacji, jak np.: w czasie gry lub pracy oraz wszystkie przejawy śmiechu i radości.

7. Wewnętrzny spokój:

Błogosław wszystkie oznaki spokoju, ciszy, milczenia i umiłowania pokoju (jak np.: spokojną wodę lub bezwietrzną pogodę), każdą formę rozległego widoku (horyzonty, gwiazdy, Księżyc), wszystkie przejawy piękna w postaci wyglądu, dźwięku lub dotyku, jasne, przejrzyste kolory i kształty, szczegóły naturalnych lub wytworzonych przedmiotów.

8. Duchowy wzrost:

Błogosław wszystkie objawy wzrostu, rozwoju i zmian w przyrodzie, przejścia w świt i zmierzch, ruch Słońca, Księżyca, planet i gwiazd, lot ptaków na niebie oraz ruch wiatru i morza.

Hawajscy szamani wzmacniają siłę do błogosławienia przez podnoszenie poziomu własnej energii. Dzieje się to za pośrednictwem prostego sposobu oddychania, który używany jest także do stabilizowania, centrowania, medytacji i uzdrawiania. Niepotrzebne jest do tego ani żadne specjalne miejsce, ani też szczególna pozycja. Technikę tę można stosować zarówno w ruchu, jak i w stanie spoczynku, z zamkniętymi albo otwartymi oczami. W języku hawajskim technika ta nazywa się **piko-piko**. Piko oznacza zarówno szczyt głowy, jak i pępek.

Technika piko-piko:

1. Uświadom sobie swój normalny oddech. Może zdarzyć się, że zmieni się on za pośrednictwem Twojej świadomej uwagi, właśnie dlatego, iż koncentrujecie się na nim. To jest w porządku.
2. Zlokalizuj szczyt głowy i pępek za pomocą świadomości i/lub dotyku.
3. Podczas wdechu koncentruj się na szczycie głowy, natomiast w czasie wydechu na pępku. Oddychaj w ten sposób tak długo, jak chcesz.
4. Jak tylko poczujesz się odprężony, scentrowany i/lub napętniony energią (ożywiony), wyobraź sobie, że otoczony jesteś przez niewidoczną świetlistą chmurę albo pole elektromagnetyczne, oraz że Twój oddech powiększa energię tej chmury lub pola.

Huna w terapii

5. Jeżeli błogosławisz, wyobraź sobie, że obiekt Twojego błogosławieństwa odbiera część z tej energii, która cię otacza.

Wariacje:

- a) Zamiast koncentrować się na szczycie głowy i pępku możesz przenosić swoją uwagę z barku na bark lub z nieba ku ziemi.
- b) W celu związania pola energetycznego, wyobraź je sobie jako barwę, dźwięk lub mrowienie.

Hawajski szamanizm

Droga szamana lubiącego przygody, odróżniająca się od ścieżki szamana -wojownika, jest formą szamanizmu praktykowanego szczególnie na Hawajach. Opiera się ona na głównej zasadzie filozofii aloha - idei miłości.

W szamanizmie istnieją dwa kierunki. Kiedykolwiek dyskutujemy o szamanizmie dobrze jest przypomnieć sobie, że termin ten odnosi się do tunguskiego słowa "szaman". Ogólnie określa ono ludzi ze szczególnym nastawieniem do życia. Ludzie ci odgrywali i odgrywają w prawie wszystkich kulturach tej Ziemi jedyną w swoim rodzaju rolę. Nie są oni tym samym, co magowie, czarnoksiężnicy, wróżbici, kapłani, uzdrowiacze lub jasnowidze.

Szaman używa zmienionych poziomów świadomości w celu komunikowania się z siłami przyrody i kosmosu oraz celem wpływania na nie ku dobru społeczeństwa. Aby wykonywać powyższe czynności pracuje on nad wzmocnieniem swojej wewnętrznej mocy.

Trzema głównymi cechami charakterystycznymi odróżniającymi szamana od reszty społeczności są:

- używanie zmienionych poziomów świadomości,
- wpływanie na zdarzenia ku dobru ogółu,
- wzmocnianie wewnętrznej siły.

Pośród wielu różnych szamańskich tradycji na świecie istnieją dwie drogi do osiągnięcia wewnętrznej mocy.

Najbardziej znana i praktykowana jest droga **szamana-wojownika**. Charakterystyczną jej cechą jest podkreślanie niebezpieczeństwa, rozwijanie wybitnej czujności i surowej samodyscypliny, niszczenie nieprzyjaciół, zdobywanie sprzymierzeńców i sojuszników, praktykowanie technik przeżycia i walki; etyka: podbij sam, albo zostaniesz podbity. Ścieżką tą podąża większość indiańskich szamanów.

Na wyspach Pacyfiku obejmujących kulturę polinezyjską istnieje inna droga: ścieżka **szamana lubiącego przygody**. W przeciwieństwie do drogi szamana-wojownika chodzi tutaj o poszukiwanie przygody, rozwijanie ogromnie czujnej świadomości, celowo

ukierunkowanej samodyscypliny, tworzenie przyjaźni i jedności, praktykę przeżycia, badanie umiejętności; etyka: kochać i być kochanym.

Szaman zawsze jest uzdrowiaczem.

Obydwie te drogi mogą prowadzić do tego samego stopnia zaawansowanego rozwoju osobowości. Czynią to jedynie w różny sposób. Typowym ideałem szamana-wojownika jest bezbłędne działanie oraz przywiązywanie dużej wagi do rozwoju i utrzymania siły w celu chronienia siebie i innych przed wrogami. Ścieżka szamana lubiącego przygody zawiera ideał odpowiedniego, stosownego działania, tzn. osiągnięcie w danej sytuacji najlepszych możliwych rezultatów. Podkreślane są radość i stwarzanie pokoju.

Wzorem dla hawajskich szamanów jest wielki bohater tej kultury: Maui. Znano go i kochano w całej Polinezji. Był to człowiek dokonujący cudów, lub też czasami: Maui magik. Do jego szamańskich praktyk, jak podają legendy, należało np. zamienianie się w różne zwierzęta, również w ptaki, albo też otrzymywanie pomocy ze strony zwierząt, odwiedzanie niebios i wtajemniczenie w tajniki ognia i budowy aka, aby przekazać je dalej ludzkości, zbadanie świata podziemnego.

Jeżeli chce się używać hawajskiego szamanizmu jako modelu, wtedy ważne jest, aby odróżnić kahunę od szamana.

Dzisiaj na Hawajach używa się ogólnie słowa **kahuna** dla określenia kapłana, duchownego, czarnoksiężnika, jasnowidza, uzdrowiacza lub szamana. Lecz właściwie oznacza ono kogoś, kto jest mistrzem w określonej dziedzinie, np. duchowej sile, nawigacji lub surfing. Dlatego też ważnym jest uświadomienie sobie, iż kahuna sam w sobie nie jest szamanem. Jednak szaman może dążyć do tego, aby być kahuną.

Szamani nie składali żadnych godnych wzmianki ofiar i ograniczali rytuały oraz ceremonie do minimum. Poza tym prawie niczym nie wyróżniali się w społeczeństwie. Mieli również niewiele wspólnego z polityką. Chyba, że dana sytuacja wymagała prowadzenia przez ludzi posiadających ich umiejętności. W takim przypadku stawali się raczej przywódcami, aniżeli kapłanami.

Prawdopodobnie największą różnicą między kapłanem a szamanem jest fakt, iż pierwszy z nich sprzyja bogom i duchom na odległość, podczas gdy drugi - szaman - po prostu nawiązuje z nimi osobiste stosunki.

Szaman nie zajmuje się czarnoksięstwem, tzw. czarną magią. Ci, którzy to robili nazywają się **ana ana**. Wszyscy Hawajczycy bali się ich i pogardzali nimi.

Prawdziwi hawajscy szamani nazywani byli **kupua**, czasami również **kala kupua**. Słowa te odnoszą się do posiadania many - wewnętrznej, boskiej siły oraz umiejętności swobodnego korzystania z niej, używania jej i zasadzania jej w jakimś celu.

Szamani zwykle kształceni byli w danym zakonie lub gildii, która utrzymywana była przez pewne rodziny. Najczęściej zaczynali jako uczniowie, następnie awansowali do stopnia odpowiadającego wędrownemu czeladnikowi, natomiast gdy udowodnili posiadanie dostatecznej wiedzy szamańskiej, wtedy inicjowani byli jako mistrzowie-szamani.

Hawajscy szamani posiadają dwie osobliwości odróżniające ich od szamanów pochodzących z większości kultur.

Po pierwsze, nie stosują bębnów, żadnych instrumentów służących do wybijania rytmu, ani też śpiewu celem wprowadzenia się w stan transu prowadzącego ich w podróż do wnętrza, w wewnętrzną podróż. W tym celu używali wyłącznie swojego ducha, albo koncentrowali swoją uwagę na dźwięku rozbijających się fal morskich, deszczu lub też obserwowali chmury albo coś podobnego. Jednak przede wszystkim zachodziło to w sposób czysto duchowy. Używali oni instrumentów służących do wybijania rytmu oraz śpiewu w celu wytworzenia w sobie lub innych ludziach zmienionych stanów świadomości, lecz nie po to, aby doprowadzić przy tym do stanu transu.

Drugą różnicą jest fakt, że nie używali masek. Dotyczy to zresztą całej Polinezji. W większości kultur, w których występowali szamani, włączając w to ludy europejskie, używano masek i kostiumów przedstawiających bogów lub zwierzęta celem wspierania w ten sposób połączenia z jakąś duchową istotą.

Centralną myślą w światopoglądzie hawajskich szamanów jest koncept **many**. Słowo to można przetłumaczyć jako wewnętrzną lub boską moc, albo też czasami energię. Jednak dokładnie rzecz biorąc, chodzi tutaj o kierowaną energię, a więc energię, która będzie

wykorzystana, a nie tylko energię samą w sobie. Najbardziej znanym symbolem many w dawnych Hawajach była błyskawica. Z symbolu tego wywodzi się też znany symbol osoby uprawiającej surfing. Dla hawajskich szamanów wszystko posiada manę. Jednakże niektóre rzeczy mają więcej many aniżeli inne. Wynika to z ich natury albo z faktu, że zostały naładowane maną.

Jeżeli szaman wchodzi w kontakt z przyrodą, duchami lub innymi ludźmi, wtedy uwzględnia on ich manę i pracuje z nią używając własnej many. Szaman nie próbuje kontrolować jej, ponieważ doprowadziłoby to do konfliktu i byłoby stratą jego własnej many. Zamiast przemocy stosuje on przekonywanie i im więcej posiada on many, tym może być bardziej przekonywujący.

Codziennym celem hawajskich szamanów jest wzmacnianie swojej many, aby być bardziej efektywnym we wszystkim, co się robi.

Istnieją cztery rodzaje many, które szamani starają się wzmacniać w sobie samych albo u innych ludzi:

- fizyczna (cielesna) mana, odpowiadająca temu, co mogłoby być nazwane bioenergetyczną maną;

- emocjonalna mana, która mogłaby być określona jako stan wewnętrznego napięcia;

- mentalna mana, którą można by opisać jako pewien rodzaj wielkiego zaufania do siebie oraz wielkiej wiary w swoje własne siły;

- duchowa mana oznaczająca poczucie osobistej (własnej) godności i szacunek dla samego siebie oraz łączność i respekt przed tym, na czym koncentrujemy swoją uwagę.

Dla hawajskich szamanów prawie tak samo ważny jak mana jest koncept **aka**. Aka oznacza mniej więcej eteryczną materię. Tak jak wielu innych szamanów, kupua zakłada, że wszystko jest ze sobą powiązane. Połączenia te można postrzegać i wpływać na nie, jeśli zna się na to sposób. Oznacza to, że połączenia te są realne, a nie abstrakcyjne, oraz że można nadać im kształt za pomocą swojej świadomości.

Dwa najczęściej używane przez hawajskich szamanów wyobrażenia to eteryczna sieć i eteryczna pajęczyna.

W przypadku wyobrażenia pajęczyny szaman umiejscawia się jako pająk w centrum trójwymiarowej pajęczej sieci rozprzestrzeniającej się na cały Wszechświat we wszystkich kierunkach. Tak, jak dla pająka, również dla niego możliwe jest odbieranie (postrzeganie) wibracji występujących w pajęczynie. Może on je ignorować lub też poświęcić im uwagę, w zależności od tego, co mu się spodoba (na co ma ochotę). Podobnie jak pająk, może on biegać po pajęczynie bez zamotania i uwikłania się w nią. Jako szaman może on jednak zrobić coś, czego nie potrafi pająk, a mianowicie przestać wibracje wzdłuż pajęczyny oraz dowolnie, odpowiednio do siły swojej many, świadomie wpływać na rzeczy we Wszechświecie.

W przypadku sieci szaman traktuje się jako tkacz i rybak, który jest w stanie tkać sieci i zarzucać je celem łapania myśli i zdarzeń, które symbolizowane są przez ryby.

Na Hawajach szamanem można zostać w dwojaki sposób. Posiada się naturalny dostęp, spotykając się, wchodzi się w temat i uczy za pośrednictwem doświadczenia albo tego, czego nauczą przyjaciele lub krewni, lub też jest się wybranym przez członka gildii szamańskiej i tak daleko wtajemniczony w jej misteria, jak daleko jest się gotowym w nie wejść. Zwykle wyboru tego dokonuje starszy członek rodziny, co w pojęciu Hawajczyków oznacza, że jest to ktoś z generacji rodziców lub dziadków. Wybieranym jest się w wieku od siedmiu do czternastu lat.

Podstawą wyboru są obserwacje odnośnie zainteresowania, umiejętności i potencjału, którymi to dysponuje kandydat. Najważniejszymi czynnikami są: ogólny stan zdrowia, zręczność, zainteresowanie przyrodą (naturą) oraz intuicyjne, podświadome zdolności. Na dawnych Hawajach zdolności jasnowidzenia rozpoznawane były często za pośrednictwem dziecięcych zabaw, jak np. *kai kai kapalala*. W zabawie tej chodzi o znalezienie przedmiotu schowanego w ziemi lub piasku. Jeżeli dane dziecko szczególnie dobrze dawało sobie z tym radę, wtedy wybierane było do treningu. W specjalnej chacie na plaży uczono go sztuki *kui kui puone*, pewnej formy geomancji (wrózenia z ziemi lub piasku), w której chodzi o coś, co w pierwszej kolejności można byłoby określić jako promieniowanie Ziemi.

W wieku siedmiu lat można już rozpoznać w dziecku potencjalnego szamana. W ciągu następnych pięciu lat ostrożnie sprawdza się i powoli przygotowuje dziecko na to aby zostało szamanem. Gdy wybrane dziecko ma już czternaście lat, staje się uczniem kahuny. Następnie zwykle upływa jeszcze od siedmiu do czternastu lat zanim będzie można ucznia zaakceptować jako kahunę. Dawniej organizowano to wszystko jako wspólnotę mieszkalną, w której praca wymieniana była za naukę. Jednak w dzisiejszych czasach albo jest coś wymieniane lub też płaci się pieniędzmi. Jeszcze jedna rzecz wygląda dzisiaj inaczej - bardziej zwraca się uwagę na skłonności lub uzdolnienia aniżeli na wiek. Poza tym formalny trening nie trwa już tak długo. Wiele rzeczy ułatwia dzisiaj nowoczesne wychowanie i możliwości doświadczania, eksperymentowania. Np. niewielu ludzi uświadamia sobie jak bardzo rozwinięta jest ich zdolność koncentrowania się w porównaniu z większością narodów, w których nie nastąpiła technologizacja. Można stwierdzić to już na podstawie naszej umiejętności czytania książek. Następnym ważnym czynnikiem jest nadzwyczaj bogaty repertuar wewnętrznego języka obrazów oraz doświadczenie, które dzięki filmowi i telewizji stały się częścią składową współczesnego społeczeństwa. Ciągłe należy podkreślać jak wielką rolę odgrywają te rzeczy dla potencjalnego szamana. A ponieważ duża część pracy wykonana jest za pośrednictwem dzisiejszego wychowania i komunikacji, dany człowiek z odpowiednimi skłonnościami może w stosunkowo krótkim czasie osiągnąć podstawowe szamańskie umiejętności. Najczęściej dłużej trwa zrozumienie światopoglądu. W dzisiejszych czasach najczęściej rozpowszechnionym poglądem jest zapatrywanie, że świat jest niebezpiecznym miejscem. Wszędzie czyhają niebezpieczeństwa, choroby i śmierć, niepowodzenia, odmowa, tyrania i zniszczenie.

Szaman-wojownik buduje swój świat na tym wyobrażeniu. Włącza w to jeszcze więcej niebezpieczeństw, poczynając od niewidzialnych mocy, takich jak złe i chaotyczne duchy. Stara się on tak dalece wzmocnić swoją własną siłę, aby nie być zwyciężonym przez człowieka lub duchy, ewentualnie też celem niesienia pomocy innym i chronienia ich przed niebezpieczeństwami tego świata. Atrakcyjną rzeczą w świecie szamana-wojownika jest fakt, że ogólnie używa on szeroko rozpowszechnionego poglądu: "Tak, świat jest niebezpieczny, lecz ja mogę nabyć (zdobyć) moc przewyciężenia tego". Ten skok od

bezsilności do mocy dla niektórych ludzi jest zbyt duży. Są to osoby, które nie tylko czują się bezsilne, lecz także boją się mocy.

Pogląd szamana lubiącego przygody nie akceptuje tezy szamana-wojownika. Przyjmuje on do wiadomości, iż w tym świecie występują niebezpieczeństwa, jednak nie wychodzi z założenia, że świat sam w sobie jest niebezpieczny. Wręcz przeciwnie. Świat jest pełen podnieć, emocji, pełen możliwości zrobienia z niego tego, co chcemy. Podstawowym założeniem szamana lubiącego przygody jest idea, iż sami kreujemy swój świat; każde niebezpieczeństwo, przyjemność i doświadczenie stworzone jest przez nas. Szuka on mocy celem kreowania i zmieniania doświadczeń, pomagania innym w czynieniu tego samego. Nawet Maui dał ludziom ogień, aby dzięki temu mogli gotować swoje jedzenie i widzieć świat przy udziale własnego światła. W społeczeństwie, w którym liczą się jedynie tzw. obiektywne doświadczenia, trudno jest obchodzić się z tym sposobem widzenia świata, ponieważ dzięki temu otrzymujemy absolutną moc nad naszym własnym życiem, czego niektórzy strasznie się boją. Niewątpliwie jest to trudny sposób widzenia świata dla społeczeństwa, które zorientowane jest na obiektywność. Równocześnie jednak bardzo opłacające się (korzystne) dla człowieka, który zdolny jest go przyjąć. Z tego punktu widzenia sami stwarzamy całe nasze dobro i zło. Obojętnie jak dużo występuje zła, zawsze można obrócić je w dobro, jeżeli wierzy się w nie.

To, czego każdy może dokonać lub do czego jest zdolny w każdej dowolnej chwili, zależy od danego systemu zapatrywań i wierzeń, od ram myślowych lub punktu widzenia, z którymi pracuje jego duch. Każdy z nas pochłonął i wyrzucił z siebie wiele systemów, takich jak np. rodzice, którzy są również dziećmi swoich rodziców, albo też nauczyciel, który równocześnie uczy się czegoś, naukowiec robiący zakupy lub tancerz będący również pisarzem.

Szaman uznaje szersze spektrum systemów aniżeli większość ludzi. Jest on w stanie z rozmysłem (umyślnie, specjalnie) poruszać się w nich tam i z powrotem. Szaman lubiący przygody używa innego systemu myślowego aniżeli szaman-wojownik. Dodatkowo szaman posiada umiejętność, która na Hawajach znana jest jako **maki ike**. Znaczy to **widzące oko**, a to znowu oznacza uświadomienie sobie istnienia różnych systemów.

Zadaniem szamana jest wypędzenie złośliwego ducha. Chodzi o negatywną myśl (ideę) lub wyobrażenie, w które wierzy chora osoba. Zadaniem szamana jest znalezienie sposobu na zmianę tej idei. Nie był to czysto psychosomatyczny sposób podejścia do choroby, ponieważ szamani wychodzą z założenia, iż również określone fizyczne stany (stany ciała fizycznego człowieka) mogą wywołać takie choroby jak malaria lub cholera. Z drugiej jednak strony uważają oni także, że nie każdy człowiek wystawiony na działanie tych samych czynników (w tych samych warunkach) zapada na daną chorobę. Szamani fakt ten sprowadzają do tego, że każdy człowiek nosi w sobie innego ducha lub inne wyobrażenia. Wiedzą oni również, iż doprowadzenie do organizmu różnego rodzaju energii, np. w formie uczuć, ziół lub zachodniej medycyny może być bardzo pomocne przy zmianie owych negatywnych myśli (idei) albo wypędzeniu złośliwych duchów. Obojętnie, jaki rodzaj energii by doprowadzono, traktowano ją jako dodatkowe narzędzie służące osiągnięciu głównego celu.

Szamani uważają, że uzdrawianie tylko za pomocą energii nie zawsze funkcjonuje. Dokładnie rzecz biorąc, postępowanie się tylko pracą nad ideami i wyobrażeniami również nie zawsze okazuje się skuteczne.

Szamańskie zrozumienie (pojmowanie) związku między zdrowiem a wyobrażeniami lub systemami zapatrywań albo wiary jest nie tylko ważne, lecz także trudne do pojęcia. Nie chodzi tutaj ani o pozytywne myślenie, ani też zaprzeczanie fizycznych aspektów zdrowia i choroby. Jest to zrozumienie, że to, w co dany człowiek wierzy, jest prawdą - prawdą dla tej osoby. Za pomocą zmiany zestawów wierzeń, zmienia się również doświadczenia, rzeczywistość danej osoby.

Jedną z najważniejszych szamańskich umiejętności, przede wszystkim pod względem uzdrawiania, jest wpływanie na innych, takie zmienianie (tak daleko idące) ich systemów wierzeń i przekonań, aby doprowadzić do pożądanych rezultatów. Jeżeli zmiana wierzenia lub zapatrywania będzie skuteczna, wtedy negatywna idea zostanie zneutralizowana, a organizm ma otwartą drogę do uzdrowienia się. Oczywiście funkcjonuje to również wtedy, gdy zastosuje się to w stosunku do samego siebie.

Najbardziej znane szamańskie umiejętności to wstępowanie na ziemię i schodzenie do świata podziemnego, a następnie używanie doświadczeń pochodzących z powyższych światów w celu zmiany czegoś w świecie zewnętrznym. Obojętnie, czy dotyczy to zmian odnośnie jednego człowieka, społeczeństwa czy też środowiska. Skuteczność podróży szamana prawie całkowicie zależy od absolutnego jego przekonania, iż osiągnięto coś ważnego w świecie wewnętrznym. Owe przekonania i zaufanie jest najwyższym dobrem szamana. Dopiero za ich pośrednictwem szaman przekonuje innych o swojej prawdzie. Wspólna wiara w coś stwarza wspólną rzeczywistość.

Świat potrzebuje szamanów, którzy są w stanie poruszać się wśród dzisiejszej kultury i pomagać w rozwiązywaniu dzisiejszych problemów. Wszędzie tam, gdzie panuje niezadowolenie i dysharmonia, tam szaman może odgrywać konstruktywną rolę. Jeśli potrzebne będą nowe idee w celu rozwiązywania ludzkich problemów lub przełamania granic, również wtedy szaman może użyć swoich szczególnych umiejętności w sektorze zdrowia, psychologii, technologii i ekologii.

Cztery światy hawajskich szamanów.

Istnieją cztery światy, poziomy lub klasy doświadczania (przeżywania), między którymi każdy człowiek spontanicznie porusza się tam i z powrotem. Zwykle dzieje się to podświadomie, natomiast szamani praktykują to świadomie.

1. Ike papakahi

Doświadczanie pierwszego poziomu - świat normalnego, obiektywnego.

Świat pierwszego poziomu odpowiada zwykłej, normalnej rzeczywistości. Weźmy np. łąkę lub las. Czysto zmysłowe postrzeganie: kolory roślin, podłóża, nieba, zapach kwiatów, śpiew ptaków, odczucie na skórze powiewu lekkiego, łagodnego wiatru, spostrzeżenie ruchu pary saren, wszystko to zachodzi w systemie świata obiektywnego. Jeżeli przyjrzesz się łące z tego poziomu, wtedy całkiem jasnym i oczywistym okaże się, że posiada ona określoną długość i szerokość, że rosną na niej określone gatunki drzew, jedne z nich mają szerokie liście i twarde drewno, natomiast inne mogą być drzewami iglastymi, zobaczysz zwierzęta żyjące w otoczeniu i to, że łąka należy do kogoś itd. Wszystko to oczywiście jest prawdą.

Jednakże tylko na tym poziomie postrzegania, ponieważ u podstaw pierwszego poziomu leży pewne podstawowe założenie lub wyobrażenie, które tworzy ramy świata obiektywnego. Założenie to brzmi: wszystko jest oddzielone. Umożliwia ono bezpośrednie zmysłowe doświadczanie. Bazuje na nim klasyczna fizyka i naturalnie wszystkie filozofie przyczyny i skutku.

Wyobrażenie, iż wszystko jest od siebie oddzielone, skrywa w sobie wiele mocy i siły oraz jest bardzo użyteczne. Umożliwiło ono podróże i odkrycia, wiedzę i przemysł oraz wszystkie cuda współczesnej technologii, łącznie z tymi umożliwiającymi Ci teraz czytanie tego tekstu. Użyte ono było również do usprawiedliwienia niewolnictwa, rasizmu i wojny, zanieczyszczenia środowiska i rabunkowej eksploatacji zasobów naturalnych Ziemi. Musimy zrozumieć, iż założenie samo w sobie nie jest ani dobre, ani złe.

Dwa dalsze założenia tego obiektywnego świata powiadają, że wszystko ma swój początek i koniec, oraz że wszystko ma swoją przyczynę.

Na tym poziomie śmierć jest ostatecznością.

W szamańskim sposobie myślenia świat obiektywny jest jedynie jednym z wielu miejsc, w którym można działać.

W swojej istotnej roli, jako uzdrowiciel, szaman może używać założeń ze świata obiektywnego celem zapoznania się z takimi metodami uzdrawiania jak np. masaż, wrózenie z ręki, zioła, medycyna, operacje, ćwiczenia fizyczne lub terapia żywieniowa albo też leczenie przeprowadzone za pomocą kolorów. Jednakże nie pozwala on ograniczać się założeniom leżącym u podstawy każdej z tych metod.

2. Ike papalua

Doświadczenie drugiego poziomu - świata ponadzmysłowego, subiektywnego.

Założmy, że znowu znajdujesz się na tej samej łące. Lecz tym razem jesteś świadom łączności z przyrodą. Postrzegasz, jak pojedyncze elementy wzajemnie wspierają się w swoich rolach. Światło, cień, wiatr, woda, kamienie, ziemia, drzewa, ptaki, kwiaty, owady. Czujesz się jako część tych zależności, a nie jako obserwator. Może ogarnie Cię uczucie pokoju, szczęścia, miłości lub podziwu. Możliwe, iż dostrzeżesz porę roku lub też przypomnisz sobie przeszłe pory, albo też te leżące przed Tobą. Jeżeli jesteś szamanem lub człowiekiem wrażliwym na postrzeganie pozazmysłowe, wtedy dokonasz może jeszcze większej duchowej zmiany i będziesz mógł spostrzegać również aurę oraz pola energetyczne wszystkiego, co Cię otacza, jak również współgranie tych sił. Możliwe, że będziesz mógł rozmawiać z roślinami, zwierzętami, kamieniami, wiatrem, słońcem, wodą oraz dzielić z nimi ich tajemnice i historie.

W zależności od pochodzenia, doświadczenia i umiejętności dostrzeżesz może nawet duchy przyrody i będziesz mógł porozumieć się z nimi. Albo nawet z samym aumakua, ponad-duszą łąki. Stojąc tutaj możesz nagle stać się świadkiem sceny sprzed stu lat, która rozegrała się, gdy obozowali tutaj Indianie po owocnym polowaniu, palili swoje fajki przy ognisku i dziękowali Wielkiemu Duchowi. Czujesz może nawet, iż jesteś jednym z nich, albo byłeś jednym z nich.

Tego rodzaju doświadczenie w świecie subiektywnym możliwe jest dlatego, ponieważ opiera się na założeniu, iż wszystko połączone jest ze wszystkim. Założenie to wspierane

jest przez następne, mówiące, że wszystko jest częścią jednego obiegu, znajduje się w stanie przejściowym i wszystkie energie przebiegają synchronicznie.

W ramach tego świata telepatia i jasnowidzenie są oczywistymi rzeczami i tak samo nie podlegają dyskusji jak sposób działania jakiegoś przełącznika w świecie obiektywnym.

Duchowa komunikacja, ze wszystkim, co istnieje, jest możliwa, ponieważ wszystko jest ze wszystkim powiązane. Uczucia powstają na podstawie połączeń emfatycznych. Można widzieć i czuć aurę, ponieważ energia jest elementem łączącym. Można poznać przeszłe i przyszłe życia, ponieważ życie jest obiegiem a czas jest synchroniczny.

Na tym poziomie śmierć jest tylko przejściem, częścią cyklu. Wszystko na poziomie subiektywnym jest prawdą.

Szamańskie metody uzdrawiania pochodzące z tego poziomu zawierają telepatyczne sugestie i formy myślowe, akupunkturę lub akupresurę, wyrównywanie poziomu energii, jej przekazywanie i pobudzanie do przepływu za pomocą ręki lub kryształów czy też innych środków pomocniczych, albo też za pomocą specjalnych form lub wzorców energii.

3. Ike papakolu

Doświadczenie trzeciego poziomu - świat snu (świat symboliczny)

Znajdujesz się znowu na łące. Tym razem puść wodze Twojej fantazji. Widzisz rozległość łąki symbolizującą Twoją własną otwartość, miłość i życie. Drzewa symbolizują Twoją wewnętrzną siłę i najwyższe cele. Śpiew ptaków obiecuje radość, natomiast światło słoneczne jest dotykiem pochodzącym od Boga na Twojej brwi. Jesteś przepętniony pięknem tego miejsca, jesteś tak poruszony, że od razu zaczynasz pisać poemat albo malować obraz, aby pochwyć i zatrzymać swój nastrój. Przenieś się teraz w ramy wychodzące z podstawowego założenia, iż wszystko jest symboliczne.

Jako szaman mógłbyś pójść teraz dalej i szukać omenu w formacjach chmur, liściach lub locie ptaków. Mógłbyś też przeprowadzić rytuał, za pomocą którego pobłogosławisz łąkę, dzięki czemu stanie się ona jeszcze lepszym miejscem uzdrawiania dla ludzi, którzy w przyszłości ją odwiedzą.

Typowo szamański sposób myślenia na tym poziomie wygląda następująco: jeśli wszystko jest symboliczne, wtedy ta rzeczywistość również jest snem.

Jednym umiejętności aspektów szamańskich umiejętności jest wkraczanie w świat snów i zmienianie go. Ktoś mógłby zapytać: Czego symbolem jest to wszystko? Czyj to jest sen? Na tym poziomie właściwym byłoby powiedzieć, że wszystko jest symbolem wszystkiego, przede wszystkim jednak dla istoty doświadczającej tego snu. Sen ten pochodzi od każdej istoty, ale przede wszystkim jest to Twój sen.

Na poziomie symbolicznym wszystkie doświadczenia są odbiciem Ciebie w Twoim osobistym życiu, włączając w to wszystkie rzeczy i ludzi, które i którzy Cię otaczają.

Jeżeli chcesz zmienić swoje doświadczenia na tym poziomie, wtedy możesz zmienić symbole, Twoje interpretacje tych symboli lub siebie samego tak, aby zmieniło się to odbicie.

Drugie założenie na tym poziomie brzmi: wszystko jest częścią jakiegoś wzorca i znajduje się w związku z czymś innym. Wszystko ma takie znaczenie, jakie Ty mu nadasz.

Wielu badaczy i matematyków jest zakorzenionych w tym poziomie. Szukają oni znaczących poznań we wzorcach lub zależnościach występujących w poziomej strukturze Wszechświata i często ignorują przy tym, w jak dużym stopniu ich osobiste nastawienie wpływa na znaczenie ich badań. Tak samo jak ignorują również wszelkie obiektywne zastosowanie swoich badań.

Dla szamanów lub innych ludzi, którzy kierują się symbolami, korzystną rzeczą jest widzenie, w jaki sposób określone wierzenia i przekonania odzwierciedlają się w ciele i doświadczeniach życiowych oraz jak łatwo można zmienić warunki i stosunki, jeżeli zmieniony zostanie wzorzec przekonania.

Szamańskie metody uzdrawiania na tym poziomie zawierają terapie bazujące na wierze, słowie i wizualizacji, włączając w to hipnozę, programowanie neurolingwistyczne (NLP), afirmacje, sterowaną imaginację, środki sugestii, prace ze snami oraz użycie amuletów i talizmanów.

4. Ike papaha

Doświadczenie czwartego poziomu - świat bytu (świat holistyczny)

Tym razem nie stoisz na łące - jesteś tą łąką. Czujesz jak światło słoneczne, dzięki chlorofilowi w liściach, zmienia się w pożyteczną energię i Twoje korzenie ciągną

substancje odżywcze z Ziemi. Z radością oddajesz swój nektar pszczołom, które zbierają Twoje pyłki kwiatowe i rozdzielają je między inne rośliny. Jako pszczole przyjemność sprawia Ci wsysanie nektaru. Wiesz dokładnie, bez zastanawiania się nad tym, że część pyłku podzielona będzie z innymi roślinami oraz że zawsze zostanie go pod dostatkiem, aby zanieść do plastrów w Twoim ulu. Czujesz jak wibruje Twoje gardło, gdy śpiewasz pieśń godową i podpierasz się swoim opierzonym ogonem na gałęzi sosny stojącej na skraju łąki. Jako sosna wiesz, że w rzeczywistości nie tworzysz skraju łąki, lecz jesteś częścią tego, co czyni łąkę tym, czym ona jest. Jest to tylko drobny przykład jak wyglądają przeżycia na poziomie holistycznym.

Podstawowe założenie na tym poziomie to: wszystko jest jednym.

W praktyce oznacza to, że istnieje tylko jedna tożsamość.

Najgłębszym przeżyciem na tym poziomie jest to, co nazywane jest kosmiczną świadomością. Jest to próba opisanie uczucia bycia jednością ze Wszechświatem, ponieważ właściwie nie można tego opisać, gdyż słowa ludzkiego języka nie mogą wyrazić tego doświadczenia. Najbardziej powierzchowną częścią tego przeżycia jest świadomość, że się istnieje.

Descartes użył bardzo symbolicznego układu trzeciego poziomu, gdy sformułował poczucie bytu: „Myślę, więc jestem”. Subiektywna wersja brzmiałaby: „Czuję, więc jestem”, natomiast obiektywna: „Odczuwam siebie za pomocą pięciu zmysłów, więc jestem”. Na czwartym, holistycznym poziomie nie moglibyśmy wyrazić tego lepiej, aniżeli Popeye, który powiedział: „Jestem czym jestem i to jest wszystko czym jestem”.

W świecie holistycznym nie istnieje żadna różnica między samym sobą a tym, z czym identyfikujesz się jako częścią swego Ja.

W takim stopniu działasz w świecie holistycznym, w jakim jesteś świadomy tej identyfikacji.

Natomiast, w takim stopniu jesteś czynny w innych poziomach, w jakim jesteś świadomy bycia czymś innym.

Jeżeli z jednego świata wkracza się w następny, wtedy stwierdza się, iż poczucie bycia oddzielnym, co jest pierwszoplanową i wyraźną cechą charakterystyczną świata

obiektywnego, staje się coraz mniejsze. W świecie subiektywnym rosnące uczucie jedności daje jeszcze mniejsze wrażenie separacji. Jeszcze mniejsza jest ona w świecie symbolicznym, aczkolwiek każde odzwierciedlenie ciągle skrywa w sobie coś, co samo odzwierciedla.

Na tym poziomie istnieją różne szamańskie sposoby uzdrawiania.

Po pierwsze: channeling (kanalizowanie, dostrajanie się). W tej metodzie w większym lub mniejszym stopniu przejmuje się tożsamość potężniejszego uzdrawiacza, albo staje się jednością z większą uzdrawiającą mocą, po czym uzdrawia się inna osobę.

Po drugie: istnieje proces, który nazywa się grokowaniem lub prowadzącym obrazem, przy którym szaman identyfikuje się z osobą, która ma być uzdrowiona, albo nawet staje się jednością z nim, a następnie uzdrawia się sam. (Nie trzeba podkreślać, iż w tym przypadku należy mieć duże zaufanie do samego siebie, aby skutecznie to przeprowadzić. Albowiem w przeciwnym wypadku, pod wpływem stanu uzdrawianej osoby wpada się w taki zamęt, iż opuszcza się poziom holistyczny, co prowadzi do tego, że nie można już efektywnie działać; albo zapomina się, kim jest się w rzeczywistości i przejmuje symptomy innej osoby, bez możliwości uzdrowienia jej.)

Wielu terapeutów ma pewien problem ze swoimi pacjentami - przejmują oni wszystkie choroby i problemy, które próbują uzdrowić. Dlatego należy dopuszczać do maksymalnej identyfikacji wynoszącej 99 %. Dzięki temu 1 % szaman zawsze może wrócić do istoty swojej tożsamości.

Największą przeszkodą w poruszaniu się między dwoma światami, tak samo jak i w przypadku innych szamańskich praktyk, jest krytyczne analizowanie. Naprawdę trudno jest ćwiczyć się w telepatii, jeżeli ciągle będziemy sobie powtarzali, że to jest jedna wielka głupota. Nie pomoże Ci także wizualizacja, jeśli ciągle będziesz zadawał sobie pytanie: „Czy ja sam sobie to wmawiam?“, „Czy to ja sam sobie wymyśliłem?“ Również trudno jest zarobić dużo pieniędzy, jeżeli uważasz się za uduchowionego, a równocześnie traktujesz pieniądze jako nieuduchowione.

Huna w terapii

Dlatego też powinieneś ćwiczyć się w porzuceniu wszystkich wyobrażeń. Zmieniając jeden poziom na drugi równocześnie trenuj pozbycie się każdej formy krytyki.

Jeżeli będziesz to często trenować, wtedy wszystko zdarzy się automatycznie. Nadzwyczajną pomocą przy tym jest kochanie bez zastrzeżeń samego siebie i zaufanie boskiej sile znajdującej się w Tobie. Rada ta obowiązuje również wtedy, jeśli nie jesteś szamanem.

Kala w hunie

Czym jest kala lub ho'oponopono w hunie? Czy jest to tylko takie sobie zwykłe oczyszczenie, przebaczenie, czy też kryje w sobie znacznie głębsza treść niż by się to mogło wydawać?

W procesie kala nie chodzi o takie sobie przebaczenie, jak to zwykle się rozumieć. Jego istotą jest jednak przebaczenie - gotowość oraz dobra wola wybaczenia, szczerą, pełną, bezwarunkową i nieodwołalną decyzją, podjętą świadomie. Określenia te mają szczególne znaczenie, albowiem motywacja powinna być prawdziwa, a nie tylko pozorna. Wynika to z prostego faktu, że oczyszczenie kala w dużym stopniu dotyczy Ku, a dopiero poprzez nie w pełnej mierze również Lono. Dlaczego? Wszystkie doznania związane z poczuciem winy i przebaczeniem, biorą wprawdzie swój początek w Uhane, ale obszarem ich przejawiania się, gromadzenia jest Unihipili. Dzieje się tak, ponieważ w hunie właśnie Niższe Ja jest siedzibą wszystkich zatrzymanych emocji, przekonań, jak i tego, czego Średnie Ja nie pamięta lub po prostu nie chce pamiętać, a co zawsze wywiera znaczący wpływ na nasze życie.

W hunie przebaczenie jest rozumiane inaczej niż w chrześcijaństwie, hinduizmie czy szeroko rozumianej ezoteryce. Wynika to z przyjęcia odmiennego założenia o grzechu. Jak wiadomo, termin ten jest szczególnie lubiany przez religie i stwarza przeświadczenie, że człowiek ma jakiś związek z Bogiem lub Wyższym Ja, który zostaje osłabiony przez popełnienie grzechu. Dogmaty religijne przedstawiają grzech jako działanie wbrew moralnym naukom Kościoła czy też przyjętym normom społecznym. Na Hawajach kapłani często ogłaszali kapu, tabu wobec jakiegoś działania. Jego złamanie można odnieść do pojęcia grzechu.

Huna jednak grzech rozpatruje jako krzywdę uczynioną drugiemu człowiekowi, powodującą powstanie poczucia winy, albowiem grzech nie jest Boskim prawem, lecz został stworzony przez jaźń. Oznacza to, że wyłącznie działanie powodujące kompleks winy, zapadający w głąb Ku, jest grzechem.

Zresztą tego pojęcia nie znajdujemy w Biblii, natomiast występuje ono dopiero w jej tłumaczeniu i oznacza - ogólnie rzecz ujmując - wypuścić strzałę do celu i nie trafić. Jest to całkowicie odmienne od zwyczajowo przyjętego rozumienia grzechu.

Zgodnie z poglądem huny na temat Boga, nie można nic zrobić, a zatem i zgrzeszyć przeciwko niemu, ponieważ człowiek jest zbyt mały i słaby, by mógł skrzywdzić własne Aumakua. Można to uczynić wobec innego człowieka, krzywdząc go w jakikolwiek sposób, a także - choć może przede wszystkim - wobec siebie. W związku z tym, jedynym grzechem jest świadomie wyrządzony drugiej osobie, bądź sobie, ból. A w jaki sposób można otrzymać wybaczenie z jej strony? Właśnie za pośrednictwem zadośćuczynienia bezpośrednio w stosunku do siebie, tej osoby, czy ogólnie istoty.

Przebaczenie nieuchronnie pociąga za sobą przełamanie się, pewną zmianę świadomości, tworzy stan pokory, ponieważ musi to uczynić proszący o wybaczenie, a nie wybaczący. Możliwe jest przebaczenie wszystkiego, ale to wymaga ogromnej siły woli, zrozumienia, że jest to akt miłości, podczas gdy trwanie w rozpamiętywaniu "własnych krzywd" oznacza podtrzymywanie negatywnych uczuć. Najtrudniej zaś jest zrozumieć błędy popełnione wobec samego siebie. Szczere wybaczenie staje się środkiem, dzięki któremu uwolniona zostaje ścieżka prowadząca do Aumakua. Miłość odnosi zwycięstwo nad nienawiścią, złem, krzywdą. Jest to w pełni zgodne ze znaczeniem Aloha, które mówi: "Bóg jest w nas". Oznacza to, że trzeba być w jedności i harmonii z prawdziwym sobą, Bogiem oraz ludzkością, być uczciwym, prawdziwym, cierpliwym, dobrym dla wszystkich przejawów życia, pokornym.

Wyjaśnienie procesu kala wymaga także przybliżenia znaczeń poszczególnych rdzeni, tworzących to pojecie. I tak:

KALA - rozsuptanie sznura, wybaczenie, oczyszczenie, przywrócenie światła, oczyszczenie z kompleksów zamykających ścieżkę swobodnego kontaktu z Wyższym Ja;

KA - należący do, sznur, łodyga winorośli, promieniowanie, przenoszenie się z miejsca na miejsce;

LA - ścieżka, światło. Światło jest symbolem Kane.

Z kolei ho'oponopono oznacza stwarzanie harmonii, robienie dobrze i właściwie, przywracać połączenia. Jest kilka poziomów tego procesu.

W rytuale kala czy ho'oponopono chodzi zatem o oczyszczenie ścieżki, uwolnienie jej od blokad, węzłów, cierni czy też zjadających towarzyszy, bowiem wszystko, co uniemożliwia Niższemu Ja skontaktowanie się z Wyższym Ja jest szkodliwe. Ku i Lane odcięte są wówczas od Kane, człowiek od Boga, załamana jest naturalna jedność trzech Ja.

Wybaczenie można więc porównać do powrotu do domu marnotrawnego syna, o czym mówi biblijna przypowieść. Przekładając ją na język huny dostrzegamy w ojcu ucieleśnienie Aumakua, zaś syn jest obrazem Uhane i Unihipili. Chodzi więc o takie zharmonizowanie Średniego i Niższego Ja, aby otwały się one na powrót do domu. Nie dojdzie do tego, gdy Lono będzie oddzielone od Ku. Jest to bardzo istotne, bowiem droga do Kane wiedzie wyłącznie przez Unihipili, a nie przez Średnie Ja.

Wyższe Ja jest starszym, absolutnie godnym zaufania duchem rodzicielskim. Nie wtrąca się w sprawy Średniego i Niższego Ja, a tym samym nie pozbawia ich wolnej woli czynienia dobrze bądź źle, bo tylko dzięki temu człowiek ma możliwość uczenia się i rozwijania. Dzięki nie ingerowaniu w ich wolę, Kane prowadzi nas stopniowo do domu.

Niemniej ważne jest, aby decyzja o powrocie nie została podjęta automatycznie, pod wpływem chwili, czyli nieświadomie. Taka podróż nie ma żadnego sensu. Zarówno Uhane, jak i Unihipili muszą być przekonane o słuszności podjętej decyzji, która powinna wynikać z głębokich przemyśleń, warunkujących przecież duchowy rozwój.

W tym kontekście łatwiej jest zrozumieć problem niewysłuchanych modlitw czy próśb.

Jednym z zasadniczych aspektów całego procesu oczyszczania jest zrozumienie, czego Ku chciało - i chce - nauczyć nas poprzez różne w swej treści doświadczenia. Często bywają one traktowane marginalnie, co jest poważnym nieporozumieniem, bowiem w tym momencie nasze Niższe Ja przekazuje nam ważną informację. To właśnie należy odczytać, zrozumieć, prawidłowo zinterpretować, co z kolei przyczyni się do prawidłowego przeprowadzenia kala. Jedynie wówczas człowiek będzie wartościowy i harmonijny, gdy stanie się całością, jednością trzech Ja.

"Trzej bowiem dają świadectwo: Duch, woda i krew, a ci trzej w jedno się łączą."
(1J 5, 7-8, Biblia Tysiąclecia, wyd. II)

Skąd przychodzą, gdzie się rodzą, powstają blokady, ciernie czy zjadający towarzysze? Stwarza je sam człowiek, sam się o nie prosi. Wynika to z faktu, że z uwagi na nieświadomy styl życia oraz myślenia - co przecież ma w sobie określoną duchową wartość, częstotliwość drgań - człowiek sam przyciąga owe ciernie czy blokady. Rodzi się wtedy konflikt pomiędzy Ku a Lono, co w następstwie pociąga za sobą utratę many i przerwanie połączenia z Aumakua. Starodawnym pojęciem kahunów, określającym grzech, był również niedobór many.

Tak więc powrót, rozmyślanie nad podjęciem decyzji o powrocie, przypominanie sobie krzywd wyrządzonych innym, wybaczenie sobie samemu to nieodłączne czynniki towarzyszące poznaniu i skrusze. Nie chodzi tu bynajmniej o "miażdżącą samokrytykę", która w gruncie rzeczy jest celem samym w sobie, sztuką dla sztuki, i niczego nie wnosi. Istotne jest głębokie, szczere przebaczenie, skrusza sięgająca jądra jaźni, poznanie sensu nauki wynikającej z życia.

Wybaczenie swoim procesem musi objąć także całą naturę, drzewa, rośliny, zwierzęta. Jak bowiem można mówić o pełnym ho'oponopono, jeżeli pominięte zostały Boże stworzenia i krzywdy im wyrządzone? Jak można oczekiwać spełnienia prośby, jeśli tuż przed - lub po - uderzyłem psa, kopnąłem kota? O tym drobnym na pozór fakcie często się zapomina. Dlaczego? Przecież człowiek także jest zwierzęciem, ale potrafiącym mówić.

Zagadnienie przebaczenia w hunie nie kończy się i nie zaczyna wyłącznie na ho'oponopono czy kala. W jakimś sensie ma to odniesienie do spowiedzi czy też żydowskiego dnia pojednania, ale - jak to wynika z wcześniejszych rozważań - jest głębsze, bardziej bolesne dla człowieka. Wiąże się bowiem ze zmianą dotychczasowego trybu życia, a to zawsze pociąga za sobą określone cierpienia. Zmiana jakiegoś przekonania, wybaczenie, może być przecież równoznaczne z odreagowaniem poczucia winy lub krzywdy, zarówno w stosunku do innej osoby jak i do samego siebie.

Wybacząc nie należy uważać się za wspaniałomyślnego, bo tak naprawdę jest się samolubnym. Życzymy innym tego, czego sobie samemu życzymy, czujemy to życzenie i myślimy o nim, a to, co czujemy i myślimy, jest nami.

Aby kala czy ho'oponopono były skuteczne, nie jest konieczne odnalezienie poczucia winy, ukrytego gdzieś głęboko w Uhinipili, i usunięcie go. Ponieważ podstawowa przyczyna zarówno braku skuteczności kala, jak wznoszonej później modlitwy, jest odmową Niższego Ja do wzięcia udziału w akcie zadośćuczynienia, przesyłania prośby, zatem konieczne jest przekonanie go, iż to niezbędne wybaczenie zostało już dokonane, krzywda została naprawiona i w związku z tym Ku jest godne kontaktu w Kane.

Wiersz R. Muellera, napisany z okazji Międzynarodowego Tygodnia Przebaczenia (za H. Krotoschinem):

Postanowienie Przebaczenia

Zdecyduj się na przebaczenie,

bo mściwość jest złem,

mściwość zatruwa.

Nienawiść i gniew wyniszczają nas

i pomniejszają.

Ty musisz być tym, kto pierwszy przebacza,

kto uśmiecha się i czyni pierwszy krok.

Zobaczysz szczęście rozkwitające

na twarzy bliźniego,

brata i siostry.

Bądź zawsze pierwszy.

Nie czekaj, aż inni przebaczą,

gdyż dzięki przebaczeniu

zapanujesz nad losem.

Będziesz kształtował życie i czynił cuda.

Przebaczenie jest najwyższą i najpiękniejszą formą miłości.

Huna w terapii

W zamian za nie otrzymasz niezmierny spokój

i doskonałe poczucie szczęścia.

Mądrości huny.

1. A'OHE PAU KA 'IKE I KA HALAU HO'OKAHI

Nie można zdobyć całej wiedzy w jednej szkole.

- Nie zakładaj, że ktoś zna wszystkie odpowiedzi.
- Spróbuj spojrzeć na swoją sytuację z innego punktu widzenia.
- Sięgnij do innego źródła po więcej informacji.

2. A'OHE PU'U KI'EKI'E KE HO'A'O 'IA E PI'I

Na każdą górę można się wspiąć.

- Nie poddawaj się, zmień po prostu plany.
- Pamiętaj, że w nieskończonym wszechświecie wszystko jest możliwe.
- Problem nie w tym, czy można coś zrobić, tylko jak to zrobić.

3. ULU KA HOI

Rosną słodkie ziemniaki (gra słów *hoihoi* oznaczających zainteresowanie lub uwagę).

- Czy zwracasz większą uwagę na to, czego pragniesz, czy na to, czego nie chcesz?
- Jakie korzyści przyniesie to, czego pragniesz? Przyjrzyj się dobrze.
- Jeśli rozpraszasz uwagę, rozpraszasz energię.

4. WELA KA HAO!

Kuj żelazo póki gorące!

- Nie wahaj się. Zrób to teraz.
- Czas raczej na działanie niż myślenie.
- Wykorzystaj najbliższe okazje.

5. HE 'OLINA LEO KA KE ALOHA

W głosie miłości jest radość.

- Przestań krytykować i zacznij chwalić.
- Mów dobrze o sobie i do siebie.
- Szukaj dobra i mów o nim.

6. AIA NO I KA MEA E MELE ANA

Niech śpiewak wybierze pieśń.

- Masz prawo i moc wybrać własny sposób działania.
- Przestań kontrolować i zaufaj.
- Odkurz swoją wolę i używaj jej.

7. 'IKE 'IA NO KA LOEA I KE KUAHU

Eksperta poznać po zbudowanym ołtarzu.

- Zaufaj rezultatom zanim zaufasz słowom.
- Praktyczne podejście przynosi praktyczne rozwiązania.
- Rozwijaj umiejętności w trakcie zdobywania wiedzy.

8. AIA KE OLA I KAHIKI

Zdrowie i dobrobyt są w Kahiki (w świecie wewnętrznym).

- Rezultaty są odbiciem myśli. Przyjrzyj się swoim przekonaniom i oczekiwaniom.
- Żeby zmienić życie, musisz zmienić umysł.
- Zanim zaczniesz działać, użyj wyobraźni i poczucia pewności.

9. KUKULU KA 'IKE I KA 'OPUA

Projektowanie zacznij od dymu z komina.

W chmurach znajdziesz inspirację (chmury symbolizują myśli).

- Zwróć uwagę na słowa, które do siebie zwracasz.
- Zwróć uwagę na wspomnienia, które przywołujesz i fantazje, które snujesz.
- Zwróć uwagę na uczucia, które wzmacniasz.

10. HO'OMOE WAI KAHI KE KAO'O

Podróżujmy razem, jak woda płynąca w jednym kierunku.

- Upewnij się, że Twoje myśli są zgodne z czynami, a czyny z myślami.
- Sukces wypływa ze wspólnych celów i planów.
- Powiedz podświadomości czego pragnie Twój świadomy umysł.

11. KOKOLO KA UAHĪ O KULA, HE KEHAU

Dym Kula snuje się, gdy wieje Kehau (nie ma dymu bez ognia).

- Rozwiązanie problemu jest tuż przed Tobą.
- Zachowanie i emocje są odbiciem umysłu.
- Wierzysz, że jest ważny powód, aby działo się to, co się dzieje.

12. HE MANU KE ALOHA, 'A'OHE LALA KAU 'OLE

Miłość jest jak ptak, siada na każdej gałęzi

- Jeśli wzbranasz się kochać, nie będziesz kochany.
- Serdeczne słowo zmiękczy twardsze serce.
- Miłość karmi, krytyka okalecza.

13. HULI KE ALO I KA PAĪA

Odwróć twarz do ściany (sen w tej pozycji oznacza poczucie bezpieczeństwa).

- Bądź pewny siebie. Nie ma się czego bać.
- Działaj pewnie, a nauczysz się większej pewności.
- Czas na zaufanie do Wszechświata.

14. NEI KA HONUA, HE OLA'I IA

Kiedy ziemia drży, oznacza to trzęsienie ziemi (skutek i przyczyna).

- Symptomy są symbolami źródła choroby.
- Słuchaj, co mówią ludzie, ale patrz też, co robią.
- Twoje myśli nie zawsze odzwierciedlają czyny, ale Twoje czyny zawsze

odzwierciedlają myśli.

15. MAI KA PIKO O KE PO'O O KA POLI O KA WAWAE, A LA'A MA NA KIHI 'EHA O KE KINO

Od czubka głowy do podeszew stóp i czterech rogów ciała.

- Upewnij się, że Twoje cele są korzystne dla ludzi wokół ciebie.
- Zajmij się tym, co wewnątrz i tym, co na zewnątrz.
- Sukces wypływa z harmonii.

16. 'IKE NO I KA LA O KA 'IKE, MANA NO I KA LA O KA MANA

Jest czas wiedzy i czas mocy

- Kiedy nie wiesz co robić, poproś o pomoc świat duchowy.
- Czas zastosować wiedzę w praktyce.
- Zaufaj i działaj, nawet jeśli nie znasz wszystkich odpowiedzi.

17. E LAUHOE MAI NA WA'A; I KE KA, I KA HOE; I KA HOE, I KE KA; PAE AKU I KA 'AINA

Wszyscy wiosłują razem i tak docierają do brzegu.

- Współpraca zapewnia sukces.
- Z tego samego powodu warto czasem robić różne rzeczy.
- Wykorzystaj wszystkie zasoby i bądź wytrwały.

18. HOLO I'A KA PAPA, KAU 'IA E KE MANU

Ptaki zbierają się nad dużą ławicą ryb (ludzi przyciąga dobro).

- Bądź przyjacielem, a przyciągniesz przyjaciół.
- Praktykuj cechy, które pragniesz mieć.
- Szczęście przychodzi do tych, którzy są na nie przygotowani.

19. HE 'ELELE KA MOE NA KE KANAKA

Sen jest posłańcem.

- Poproś o sen, który przyniesie odpowiedź.
- Wspomnienia są tylko snami. Możesz je wykorzystać, zmienić, albo zignorować.
- Sny ujawniają problemy, ale dają także rozwiązania.

20. NAU KE KU'I, LOHI KA LIMA

Kiedy zaciskasz zęby, Twoje ręce pracują wolniej (gniew zakłóca osiągnięcie celu).

- Przebacz i żyj dalej.
- Przebaczenie da Ci wolność.
- Tam, gdzie najwyższe dobro, nie ma miejsca na gniew.

21. HE POHO NA KA POHO, O KE AKAMAI NO KA HANA A NUI

Kiedy pojawiają się problemy, wykorzystaj mądrość i umiejętności.

- Nie możesz kontrolować wydarzeń, ale możesz wybrać swoją na nie reakcję.
- Rób, co w Twojej mocy, kiedy masz problem. Potem sprawdź, czego się nauczyłeś.
- Do rozwiązania problemów wykorzystaj już posiadaną wiedzę.

22. E 'AO LU'AU A KUALIMA

Pięć razy ofiaruj młode liście taro (ceremonia uzdrawiania ciała i ducha).

- Sytuacja wymaga innego podejścia. Spróbuj czegoś nowego.
- Kiedy zawodzą zwyczajne środki, zrób coś niezwykłego.
- Wykorzystaj moce umysłu.

23. I KA MOANA NO KA I'A, LIULIU I'A NO PONO LAWAI'A

Przygotuj sieć, kiedy ryba jest jeszcze w morzu.

- Zanim podejmiesz działanie, wypróbuj myśli i zachowanie.
- Najpierw podnieś poziom energii.
- Wzmocnij swoje poczucie pewności.

24. I KANAKA NO 'OE KE MALAMA I KE KANAKA

Usłuż Ci, jeśli zatroszczysz się o tego, kto Ci służy.

- Bardziej doceniaj innych.
- Uważnie licz swoje błogosławieństwa.
- Chwal swój własny umysł, ciało i ducha.

25. LE'A KULOU A KA LAWAI'A, UA MALIE

Rybak z radością pochyla się nad swoją pracą, kiedy panuje spokój.

- Żeby mieć wewnętrzny spokój, zawrzyj pokój z otoczeniem.
- Oczyszcź swoją przestrzeń, żeby odzyskać spokój ducha.
- Nie martw się o przyszłość. Ciesz się chwilą obecną.

26. NE'E AKU, NE'E MAI KE ONE O PUNAHOA

Tu i tam unosi się piasek Punahoa (niezdecydowany człowiek).

- Skup się na tym, co ważne.
- Niech nic nie odciąga Twojej uwagi od sukcesu.

- Nie musisz robić tego, co chcą inni.

27. HO'OKAHI NO LA'AU LAPA'AU, O KA MIHI

Jest tylko jedno remedium - skrucha.

- Jeśli uczynisz coś złego, wynagrodź to innym czynem.
- Żeby zmienić swoje życie, zmień swój umysł i nawyki.
- Przebacz sobie i zacznij od nowa.

28. AIA KE OLA I KA WAHA; AIA KA MAKE I KA WAHA

W Twoich słowach życie, w Twoich słowach śmierć.

- Uważaj, co mówisz.
- Słuchaj siebie I mądrze dobieraj słowa.
- Nie obawiaj się słów innych. Niech Twoje słowa uzdrawiają.

Programowanie neurolingwistyczne

Programowanie Neurolingwistyczne (neuro-linguistic programm) jest modelem ludzkiego zachowania - zbiorem niezwykle skutecznych umiejętności i technik odkrytych przez Johna Grindera i Richarda Bandlera w 1975 roku.

NLP zajmuje się odkrywaniem "programów" wykorzystywanych przez ludzi w procesie komunikacji.

Umiejętności i techniki NLP były odkrywane przez obserwowanie najbardziej efektywnych specjalistów z różnych dziedzin, w których skuteczna komunikacja odgrywa pierwszorzędą rolę, tj. w biznesie, psychoterapii, hipnozie, sztukach prawniczych.

NLP stwarza nam wszystkim możliwość nie tylko lepszego komunikowania się, lecz uczy także w jaki sposób osiągać więcej kontroli nad tym, co do tej pory było uznawane za automatyczne funkcje naszej neurologii.

Geneza NLP

NLP powstało w połowie lat 70-tych naszego wieku w Ameryce, gdy John Grinder, lingwista, i Richard Bandler, student informatyki i matematyki, rozpoczęli modelowanie idealnego komunikowania się w dziedzinie psychoterapii. Badali wstępnie wzory języka i pytań w celu stworzenia języka zwanego metamodelem: sztuką stosowania języka w celu wyjaśniania kwestii językowych. ("Meta" pochodzi z języka greckiego i oznacza "nad" lub "poza").

Trudności w komunikowaniu się występują zwykle dlatego, że poszczególne słowa oznaczają różne rzeczy dla różnych ludzi. Metamodel jest sztuką zadawania kluczowych pytań w celu stwierdzenia, co znaczą słowa dla jednostki.

Przeciwieństwo metamodelu nazwano Modelem Milтона, dla upamiętnienia Milтона Ericksona, światowej sławy hipnoterapeuty. Jest to sztuka stosowania nieprecyzyjnego języka, aby dać ludziom swobodę nadawania własnego znaczenia słowom, które wypowiadają. Czasem trzeba wypowiadać się bardzo jednoznacznie, na przykład gdy daje się instrukcje. Często należy zadawać precyzyjne pytania, chcąc wyjaśnić, co mamy dokładnie na myśli.

Pojęcie NLP

Dr Richard Bandler: Gdy wymyśliłem nazwę "Programowanie neurolingwistyczne", wiele osób stwierdziło: "To brzmi jak manipulowanie umysłem". Zupełnie jakby to było coś złego. Odpowiadałem wtedy: "Oczywiście, tak właśnie jest".

Jeżeli bowiem nie zaczniesz się sam kontrolować i świadomie korzystać z własnego umysłu, wtedy będziesz zależny wyłącznie od przypadku.

Nazwę programowanie neurolingwistyczne można rozłożyć na czynniki pierwsze:

Neuro...

Ta część nazwy wynika z faktu, iż wszystkie nasze zachowania wynikają z naszych neurologicznych procesów widzenia, słyszenia, węchu, smaku oraz dotyku i uczuć. Odbieramy świat poprzez nasze pięć zmysłów, otrzymujemy informacje, którym nadajemy określony sens, a następnie podejmujemy stosowne do tego działanie.

...Lingwistyczne...

Do porządkowania naszych myśli i zachowań oraz do komunikacji z innymi używamy języka. Dzięki niemu kodujemy, organizujemy i nazywamy otaczającą nas rzeczywistość.

...Programowanie

Programowanie, to sposób, w jaki decydujemy się organizować nasze idee i działania, aby osiągnąć zamierzone cele i rezultaty.

Tak więc NLP odnosi nasze słowa, myśli i zachowania do naszych celów. Programowanie jest metaforą komputerową, ale sposób, w jaki się ją tutaj stosuje, nie jest starym modelem sztucznej inteligencji komputerów, lecz modelem systemu nerwowego.

NLP stanowi systemową, eklektyczną psychologię generatywną, która zajmuje się wzajemnymi stosunkami różnych części naszej osobowości. Nie jest to liniowy model zachowania. Behawioryzm to psychologia sztucznej inteligencji, w której bodziec prosto prowadzi do odpowiedzi.

Istota NLP

NLP jest jednocześnie sztuką i nauką tworzenia indywidualnej doskonałości.

Sztuką, gdyż każdy wnosi swój niepowtarzalny styl i osobowość do tego, co robi.

Nauką, ponieważ daje możliwość odkrywania zasad używanych na danym polu przez jednostki wybitne, do osiągnięcia wybitnych rezultatów.

NLP bada reguły, jakimi kierują się ludzie odnoszący sukcesy w różnych dziedzinach i uczy tych reguł innych.

Odkryte wzorce, umiejętności i techniki mogą być przyswojone i używane przez innych dla lepszej komunikacji, rozwoju osobowego lub przyśpieszonego uczenia się.

Jest praktyczną umiejętnością osiągnięcia takich rezultatów, jakich szczerze pragniemy.

W końcu NLP to również bogactwo wielu skutecznych technik mających zastosowanie w edukacji, biznesie, poradnictwie i terapii.

W NLP wykorzystuje się mapy, obrazujące wiedzę o związkach między bodźcami, które pomagają ustrukturalizować zachowanie i nadać mu celowy charakter. Mapy Umysłu podsumowują całą pracę i jednocześnie pomagają usystematyzować i zapamiętać materiał.

Tezy NLP

1. Mapa nie jest terenem.

Nasze mentalne mapy świata nie są światem. Reagujemy na mapy, nie a świat. Łatwiej uaktualnić mentalne mapy, zwłaszcza dotyczące uczuć i interpretacji, niż zmienić świat.

2. Doświadczenie ma swoją strukturę.

Nasze myśli i wspomnienia posiadają odpowiadające im wzory. Kiedy zmieniamy wzór czy strukturę, automatycznie zmienia się nasze doświadczenie. W ten sposób możemy zneutralizować wspomnienia negatywne i wzbogacić te, które nam służą.

3. Jeśli jedna osoba potrafi coś zrobić, każdy może się tego nauczyć.

Możemy poznać umysłowe mapy ludzi odnoszących sukces i sprawić, by stały się naszymi. Zbyt wielu ludzi uważa, że nie potrafi pewnych rzeczy, nie ruszając się nawet z miejsca i nie próbując. Zaczynij udawać, że wszystko jest możliwe. Gdy

pojawią się fizyczne lub wynikające z okoliczności bariery, doświadczenie cię o tym poinformuje.

4. Umysł i ciało są elementami tego samego systemu.

Myśli stale wpływają na stan napięcia mięśni, oddech, uczucia, a te z kolei oddziałują na myśli. Kiedy nauczymy się zmieniać jeden z tych elementów, to znaczy, że potrafimy zmieniać również pozostałe.

5. Ludzie posiadają cały potencjał, jakiego potrzebują.

Mentalne obrazy, wewnętrzne głosy, doznania zmysłowe i uczucia są cegiełkami, z których składają się wszystkie nasze umysłowe i fizyczne zasoby. Możemy nauczyć się budować z nich każdą myśl, uczucie, zdolność, jakich zapagniemy, a potem lokować je tam, gdzie chcemy lub gdzie są w życiu najbardziej potrzebne.

6. Nie można się NIE komunikować.

Porozumiewamy się zawsze, choćby bezsłownie, a słowa są często najmniej istotne. Westchnienie, uśmiech, spojrzenie - wszystko to jest komunikatem. Nawet nasze myśli są komunikatami dla nas samych, a innym ujawniają się w naszym spojrzeniu, tonacji głosu, postawie i ruchach ciała.

7. Znaczenie twego komunikatu to odpowiedź, jaką uzyskujesz.

To, co mówimy i robimy, jest odbierane przez innych za pomocą ich mentalnych map świata. Gdy ktoś usłyszy coś innego niż mieliśmy na myśli, będziemy mieli okazję zauważyć, że komunikat ma takie znaczenie, jakie zostało odebrane. Uświadomienie sobie, w jaki sposób komunikat został odebrany, daje szansę przekształcenia go tak, by w następnym razem był bardziej jasny.

8. W każdym zachowaniu tkwią dobre intencje.

Każde raniące, bolesne, a nawet bezmyślne zachowanie ma u swych korzeni pozytywny cel. Krzyk - by zostać dostrzeżonym. Uderzenie - by bronić się przed niebezpieczeństwem. Ukrywanie się - by poczuć się bezpiecznie. Zamiast wybaczać czy potępiać takie zachowanie, można oddzielić je od dobrych intencji i pozwolić, by do tych samych intencji dołączyć nowe, ulepszone, bardziej pozytywne zachowania.

9. Ludzie zawsze dokonują najlepszych z dostępnych im wyborów.

Każdy z nas posiada własną niepowtarzalną historię. Nauczyliśmy się, co i jak robić, czego i jak chcieć, co i jak cenić, czego i jak się uczyć. To jest nasze indywidualne doświadczenie. Na jego podstawie musimy dokonywać wszystkich naszych wyborów; dopóki nie nauczymy się czegoś nowego i lepszego.

10. Jeśli nie udaje się to, co robisz, rób coś innego. Rób cokolwiek innego.

Jeżeli zawsze robisz to, co zawsze robiłeś - to zawsze będziesz dostawać to, co zawsze dostawałeś. Jeżeli chcesz czegoś nowego, zrób coś nowego, zwłaszcza, że masz tak wiele możliwości wyboru.