



DUCH ALOHA

alias „Mała różowa książeczka Aloha”

prawa autorskie: Serge King 2018

Tylko do bezpłatnej dystrybucji

Autor niniejszym udziela zgody na wykonywanie nieograniczonej liczby kopii tego dokumentu w formie elektronicznej lub drukowanej w celu bezpłatnej dystrybucji, pod warunkiem, że nie będą wprowadzane żadne zmiany bez wyraźnej zgody autora.

Wysyłamy bezpłatnie pojedyncze egzemplarze do osób fizycznych na całym świecie. Aby otrzymać bezpłatną kopię w formie broszury, wystarczy wysłać e-mail ze swoim imieniem i nazwiskiem oraz adresem pocztowym na adres huna@huna.org. Aby pomóc w sfinansowaniu tej pracy, prosimy o 1,00 dolara za broszurę w przypadku wielu kopii przesłanych na jeden adres. Aby zapoznać się z opcjami płatności, skorzystaj z łącza Darowizna na naszej stronie głównej: www.huna.org.

Duch Aloha jest dobrze znanym odniesieniem do przyjaznej postawy akceptacji, z której tak słyną Wyspy Hawajskie. Jednakże to odnosi się również do skutecznego sposobu rozwiązywania dowolnego problemu, osiągnięcia dowolnego celu oraz osiągnięcia dowolnego stan umysłu i ciała, jakiego pragniesz.

W języku hawajskim aloha oznacza znacznie więcej niż tylko „cześć” lub „żegnaj” lub „kocham”. Jego głębszym znaczeniem jest „radosne (oha) dzielenie się (alo) energią życiową (ha) w teraźniejszości (alo).”

Dzieląc się tą energią, dostrajasz się do Uniwersalnej Mocy, którą Hawajczycy nazywają *manā*. I pełne miłości użycie tej niesamowitej Mocy jest sekretem osiągnięcia prawdziwego zdrowia, szczęścia, dobrobytu i powodzenia.

Sposób na dostrojenie się do tej Mocy i sprawienie, by działała dla ciebie, jest tak niezwykle prosty, że możesz ulec pokusie, aby uznać, że jest to zbyt łatwe, aby mogło być prawdziwe. Proszę, nie daj się zwieść pozorom. Poświęć trochę czasu, aby to wypróbować.

Jest to najpotężniejsza technika na świecie i chociaż jest niezwykle prosta, może nie okazać się łatwa, bo trzeba pamiętać, aby ją stosować i stosować ją dużo. Jest to tajemnica, która została przekazana ludzkości raz za razem, a tutaj jeszcze raz w innej formie.

Sekret polega na tym:

Błogosław wszystkich i wszystko, co reprezentuje to, czego chcesz!

To wszystko. Jednak wszystko, co jest tak proste, wymaga trochę wyjaśnienia.

Pobłogosławić coś oznacza wyrazić uznanie lub podkreślić pozytywną jakość, cechę lub stan, z zamiarem, aby to, co jest rozpoznane lub podkreślone wzrosło, przetrwało lub powstało.

Błogosławieństwo jest skuteczne w zmienianiu życia lub uzyskiwaniu tego, czego chcesz z trzech powodów: Po pierwsze, pozytywne skupienie umysłu pobudza pozytywną, twórczą moc Wszechświata. Po drugie, przenosi twoją własną energię na zewnątrz, pozwalając, aby więcej Mocy płynęło przez ciebie. Po trzecie, kiedy błogosławisz dla dobra innych zamiast bezpośrednio dla siebie, masz tendencję do omijania wszelkich podświadomych lęków w sprawie tego, czego chcesz dla siebie, także samo skupienie się na błogosławieństwie przyczynia się do wzrostu tego samego dobra w twoim życiu. Piękne w tym procesie jest to, że błogosławieństwo, które czynisz dla innych, pomaga zarówno im, jak i tobie.

Błogosławieństwo może odbywać się za pomocą wyobrażeń lub dotyku, ale najczęściej i najłatwiej to zrobić za pomocą słów. Główne rodzaje ustnego błogosławieństwa to:

Podziw – jest to komplementowanie lub pochwała czegoś dobrego, co zauważasz. Np. „Co za piękny zachód słońca. Podoba mi się ten kwiat. Jesteś taką cudowną osobą.”

Afirmacja – Jest to specyficzne wyrażenie błogosławieństwa dla wzrostu lub wytrzymałości. Np.: „Błogosławię piękno tego drzewa. Niech będzie błogosławione zdrowie twojego ciała.”

Docenienie – Jest to wyraz wdzięczności za coś dobrego co istnieje lub miało miejsce. Np.: „Dziękuję za twoją pomoc. Dziękuję za deszcz, który nakarmił ziemię”.

Oczekiwanie – to błogosławieństwo na przyszłość. Np.: „Będziemy mieli wspaniały piknik. Błogosławię wasze zwiększone dochody. Dziękuję za mojego idealnego partnera. Życzę ci szczęśliwej podróży. Niech wiatr zawsze będzie wiał ci w plecy.”

Aby uzyskać jak najwięcej korzyści z błogosławieństw, będziesz musiał zrezygnować lub ograniczyć jedyną rzecz, która je neguje: przeklinanie. To nie oznacza przeklinania lub wypowiadania „złych” słów. Odnosi się to do przeciwieństwa błogosławieństwa, a mianowicie krytykowania zamiast podziwiania; wątpienia zamiast potwierdzania; obwiniania zamiast doceniania; i martwienia się zamiast przewidywania z zaufaniem. Ilekroć którekolwiek z nich jest wykonywane, ma to tendencję do niwelowania niektórych efektów błogosławieństwa. Im więcej przeklinasz, tym trudniej będzie i tym dłużej potrwa, aby uzyskać dobro z błogosławieństwa. Z drugiej strony, im więcej błogosławisz, tym mniej szkód wyrządzi przekleństwo.

Oto zatem kilka pomysłów na błogosławieństwa różnych potrzeb i pragnień. Należy stosować je tak często, jak chcesz i ile chcesz.

Zdrowie – Błogosław zdrowych ludzi, zwierzęta, a nawet rośliny; wszystko co jest dobrze wykonane lub dobrze skonstruowane; i wszystko, co wyraża obfitą energię.

Szczęście – Błogosław wszystko, co dobre, czyli dobro, które jest we wszystkich ludziach i wszystkich rzeczach; wszystkie oznaki szczęścia, które widzisz, słyszysz lub czujesz u ludzi lub zwierząt; i cały potencjał szczęścia, jaki dostrzegasz wokół siebie.

Dobrobyt – Błogosław wszystkie oznaki dobrobytu w swoim otoczeniu, w tym wszystko, co pieniądze pomogły stworzyć lub uczynić; wszystkie pieniądze, które masz w jakiegokolwiek formie; i wszystkie pieniądze, które krążą na świecie.

Sukces – Pobłogosław wszystkie oznaki osiągnięcia i ukończenia (takie jak budynki, mosty i wydarzenia sportowe); wszystkie przybycia do miejsc docelowych (statków, samolotów, pociągów, samochodów i ludzi); wszystkie oznaki ruchu do przodu lub wytrwałości; i wszelkie oznaki przyjemności lub zabawy.

Zaufanie – Błogosław wszelkie oznaki zaufania u ludzi i zwierząt; wszystkie oznaki siły u ludzi, zwierząt i przedmiotów (w tym stali i betonu); wszystkie oznaki stabilności (takie jak góry i wysokie drzewa); i wszystkie oznaki celowej mocy (w tym duże maszyny, linie energetyczne).

Miłość i Przyjaźń – Błogosław wszelkie oznaki troski i pielęgnowania, współczucie i wsparcie; wszystkie harmonijne relacje w przyrodzie i architekturze; wszystko, co jest połączone lub delikatnie dotyka czegoś innego; wszelkie oznaki współpracy, jak w grach lub pracy; i wszystkie oznaki śmiechu i zabawy.

Wewnętrzny spokój – Błogosław wszelkie oznaki ciszy, spokoju i wyciszenia (takie jak spokojną wodę lub nieruchome powietrze); wszystkie odległe widoki (horyzonty, gwiazdy, księżyc); wszelkie oznaki piękna dla wzroku, w dźwięku lub dotyku; jasne kolory i kształty; szczegóły obiektów naturalnych lub wytworzonych.

Rozwój duchowy – Błogosław wszelkie oznaki wzrostu, rozwoju i zmian w naturze; przejścia świtu i zmierzchu; ruch słońca, księżycy, planet i gwiazd; lot ptaków na niebie; i ruch wiatru i morza.

Poprzednie pomysły służą jako wskazówki, jeśli nie jesteś przyzwyczajony do błogosławienia, ale nie ograniczaj się do nich. Pamiętaj, że każdą jakość, cechę lub stan można pobłogosławić (np. możesz błogosławić smukłe kije i smukłe zwierzęta, aby zachęcić do utraty wagi), niezależnie od tego, czy istniała ona, obecnie istnieje lub istnieje do tej pory jedynie w twojej wyobraźni.

Osobiście użyłem mocy błogosławieństw, aby uzdrowić swoje ciało, zwiększyć moje dochody, rozwijać wiele umiejętności, stworzyć głęboko kochający związek z moją żoną i dziećmi oraz do stworzenia ogólnoswiatowej sieci twórców pokoju, pracujących z duchem Aloha. To dlatego, że tak to zadziałało dobrze dla mnie, chcę się tym z tobą podzielić. Podziel się tym z jak największą liczbą innych osób, kiedy tylko możesz.

Jak zwiększyć swoją moc błogosławienia

Na Hawajach praktykowana jest technika, która zwiększa twoją moc błogosławieństw, poprzez zwiększanie twojej osobistej energii. To prosty sposób oddychania, który jest również używany do uziemiania, centrowania, medytacji i uzdrawiania. To nie wymaga specjalnego miejsca ani postawy i można to zrobić podczas ruchu lub będąc nieruchomym, zajęтым lub odpoczywającym, z otwartymi lub zamkniętymi oczami. W języku hawajskim technika nazywa się *pikopiko*, ponieważ *piko* oznacza zarówno czubek głowy jak i pępek.

Technika

1. Bądź świadomy swojego naturalnego oddechu (on może się zmienić tylko ze względu na twoją nagłą uwagę, ale to jest w porządku).
2. Zlokalizuj czubek głowy i pępek za pomocą świadomości i/lub dotyku.
3. Teraz podczas wdechu skieruj uwagę na czubek głowy; a podczas wydechu skieruj uwagę na pępek. Oddychaj w ten sposób tak długo jak chcesz.
4. Kiedy poczujesz się zrelaksowany, skupiony i/lub pełen energii, zacznij wyobrażać sobie, że jesteś otoczony niewidzialną chmurą światła lub elektromagnetycznego pola, i że twój oddech zwiększa energię tej chmury lub pola.
5. Kiedy błogosławisz, wyobraź sobie, że przedmiot twojego błogosławieństwa jest otoczony częścią tej samej energii, która cię otacza.

DZIAŁANIA ALOHA NA CAŁYM ŚWIECIE

Projekt Aloha firmy Aloha International udostępnia takie broszury jak ta osobom, grupom, organizacjom i instytucjom na całym świecie poprzez hojne datki darczyńców, którzy wierzą, że dostarczając informacji, które pomogą ludziom pomóc sobie, świat może stać się lepszym miejscem. Tłumaczenia The Little Pink Booklet of Aloha są dostępne w wielu językach. Aby dowiedzieć się więcej o Projekcie Aloha, wejdź na stronę <http://www.huna.org/AlohaProject> W celu wniesienia wkładu do Projektu lub przesłania tłumaczeń prosimy o kontakt z Aloha International pod adresem huna@huna.org

tłum. Aleksandra Plaskota