

## ANG ESPIRITUNG ALOHA

### kilala rin bilang Ang Munting Kulay-Rosas na Aklat ng Aloha

ni Serge Kahili King

karapatang pagmamay-ari ni Serge King 2003

Maaari mong kopyahin, ibahagi at i-post ang dokumentong ito nang mas madalas hangga't ninanais mo dahil ito'y hindi ipinagbibili. Para sa isang libreng kopya sa anyo ng isang aklat, i-email ang iyong pangalan at kumpletong tirahan sa [huna@huna.org](mailto:huna@huna.org).

Ang Espiritung Aloha ay isang kilalang sanggunian sa asal ng pangkaibigang pagtanggap na nagpabantog sa mga Isla ng Hawaii. Gayunpaman, ito rin ay tumutukoy sa isang malakas na paraan upang malutas ang anumang problema, tuparin ang anumang layunin, at upang makamit ang anumang estado ng isip o katawan na nais mo.

Sa wikang Hawaiian, ang aloha ay higit pa kaysa sa 'kumusta' o 'paalam' o 'pag-ibig' lamang. Ang mas malalim na kahulugan nito ay 'ang maligayang (oha) pagbabahagi (alo) ng enerhiya ng buhay (ha) sa kasalukuyan (alo).'

Habang ibinabahagi mo ang enerhiyang ito, magiging kaugnay ka sa Pansandaigdigang Kapangyarihan na tinatawag ng mga taga-Hawaii na mana. At ang mapagmahal na paggamit ng di-kapani-paniwalang Kapangyarihang ito ay ang lihim upang magkaroon ng tunay na kalusugan, kaligayahan, kasaganaan at katagumpayan.

Ang paraan upang umayon sa Kapangyarihang ito at upang gumana sa'yo ay simple lamang at maaari kang matukso na ipagpaliban na lang ito dahil masyado itong napakadali. Mangyaring huwag kang malinlang sa pamamagitan ng iyong nakikita. Maglaan ka ng oras upang subukan ito.

Ito ay ang pinakamalakas na diskarte sa mundo, at kahit na ito ay napakasimple, hindi ito madaling patunayan, dahil kailangan mong tandaang gawin ito at dapat mong gawin ito ng maraming beses. Ito ay isang lihim na ibinigay sa sangkatauhan nang paulit-ulit, at nandito na naman ulit sa ibang anyo. Ang lihim ay ito:

### **Pagpalain ang lahat at ang lahat ng kumakatawan sa mga nais mo!**

Ito lang ang napapaloob dito. Anumang bagay na simple, gayunpaman, ay kailangan ng ilang mga paliwanag.

Ang pagpalain ang isang bagay ay nangangahulugang nagbibigay ka ng pagkilala o diin sa isang positibong kalidad, pagkatao o kundisyon, na may layunin na kung ano ang kinikilala o binigyang-diin ang tataas, makakaraos o matutupad.

Ang pagpapala ay epektibo sa pagbabago ng iyong buhay o pagkuha ng kung ano ang gusto mo sa tatlong kadahilanan. Una sa lahat, ang positibong pagtuon ng iyong isip ay nag-aanyaya ng positibo't malikhaing puwersa ng Pansandaigdigang Kapangyarihan. Pangalawa, pinapagalaw nito ang iyong sariling enerhiya palabas, na nagbibigay-daan sa higit pang Kapangyarihang darating sa pamamagitan mo. Ikatlo, kapag pinagpapala mo ang para sa kapakinabangan ng iba sa halip na direkta para sa iyong sarili, nilalaktawan mo ang anumang mga di namamalayang takot tungkol sa kung ano ang gusto mo para sa iyong sarili, at ang pagtutuon din sa mga mapagpalang gawain upang taasan din ang mabubuting bagay sa iyong buhay. Ang kagandahan tungkol sa prosesong ito ay ang pagpapala na ginawa mo para sa iba ay nakatulong sa kanila at pati na rin sa'yo.

Ang pagpapala ay maaaring gawin na may imahinasyon o may pandama, ngunit ang pinakapangkaraniwan at madaling paraan upang gawin ito ay sa mga salita. Ang mga pangunahing uri ng pagpapala na binibigkas ay:

**Paghanga** - Ito ay ang pagbibigay ng papuri o pagpuri sa isang mabuting bagay na napansin mo. Hal., “Napakagandang takipsilim; gusto ko ang bulaklak na ‘yan; ikaw ay isang kahanga-hangang tao.”

**Paninindigan** - Ito ay isang partikular na pahayag ng pagpapala para sa pagpapataas o papapatibay. Hal., “Pinagpapala ko ang kagandahan ng punong ito; pagpalain ang kalusugan ng iyong katawan.”

**Pagpapahalaga** - Ito ay isang pagpapahayag ng pasasalamat dahil sa isang mabuting bagay na naganap o nangyari. Hal., “Salamat sa pagtulong mo sa akin; Nagpapasalamat ako sa ulan dahil pinalusog nito ang lupain.”

**Pag-aasam** - Ito ay pagpapala para sa hinaharap. Hal., “Magkakaroon kami ng isang malaking piknik; pinagpapala ko na tumaas ang iyong kita; Salamat sa magiging perpekto kong katipan; nawa’y maging masaya ang iyong paglalakbay; palagi sanang nasa iyong likuran ang hangin.”

Upang makakuha ng mas maraming benepisyo mula sa pagpapala, kailangang tigilan mo o putulin ang isang bagay na pumipigil dito: ang panunungyaw. Hindi ito nangangahulugan ng pagmumura o pagsasabi ng 'masasama' na mga salita. Ito ay tumutukoy sa kabaliktaran ng pagpapala, kagaya pang-aalipusta sa halip na humanga; pag-aalinlangan sa halip na magpatibay; paninisi sa halip na pasalamatan, at nag-aalala sa halip na maghintay na may tiwala. Tuwing ang alinman sa mga ito ay nangyayari kinakansela nila ang ilan sa mga epekto ng pagpapala. Kung mas marami ang iyong panunungyaw mas mahihirapan ka at mas matatagalan upang makuha ang mabubuting bagay mula sa isang pagpapala. Sa kabilang banda, kung mas marami kang pinagpapala, mas maliit ang pinsala na nagagawa ng panunungyaw.

Narito na, ang ilang mga ideya para pagpalain ang iba't-ibang mga pangangailangan at kagustuhan. Gawin ang mga ito nang mas madalas hangga't gusto mo, hangga't iyong ninanais.

**Kalusugan** - Pagpalain ang malulusog na mga tao, mga hayop, at kahit mga halaman; ang lahat ng bagay na mahusay na ginawa o mahusay na binuo; at lahat ng bagay na nagpapahayag ng masaganang enerhiya.

**Kasiyahan** - Pagpalain ang lahat ng mabuti, o ang kabutihan na nasa lahat ng mga tao at lahat ng mga bagay; ang lahat ng mga palatandaan ng kasiyahan na iyong nakikita, naririnig o nararamdaman sa mga tao o sa mga hayop; at ang lahat ng maaaring panggalingan ng kasiyahan na napapansin mo sa iyong paligid.

**Kasaganaan** - Pagpalain ang lahat ng mga palatandaan ng kasaganaan sa iyong kapaligiran, kabilang ang lahat na natulungan ng pera upang magawa o upang gawin; ang lahat ng mga pera na mayroon ka sa anumang anyo; at ang lahat ng mga pera sa buong mundo.

**Katagumpayan** - Pagpalain ang lahat ng mga palatandaan ng napagtagumpayan at nakumpleto (tulad ng mga gusali, mga tulay, at mga kaganapang pang-isports); lahat ng mga pagdating sa ibat't ibang destinasyon (ng mga bapor, mga eroplano, mga tren, mga kotse at mga tao); ang lahat ng mga palatandaan ng pasulong na kilos o pagtitiyaga; at ang lahat ng mga palatandaan ng kasayahan o katuwaan.

**Kumpiyansa** - Pagpalain ang lahat ng mga palatandaan ng kumpiyansa sa mga tao at hayop, ang lahat ng mga palatandaan ng lakas sa mga tao, mga hayop at mga bagay (kabilang ang bakal at kongkreto); ang lahat ng mga palatandaan ng katatagan (tulad ng mga bundok at mga mataas na puno); at ang lahat ng mga palatandaan ng kapangyarihan na puno ng layunin (kabilang ang mga malaking makinarya, mga linya ng enerhiya).

**Pag-ibig at Pakikipagkaibigan** - Pagpalain ang lahat ng mga palatandaan ng pag-aalaga at pagkakalinga, awa at suporta; lahat ng mga magkakasundong relasyon sa kalikasan at arkitektura; lahat na naka-ugnay o kahit nakadikit ng bahagya sa iba; ang lahat ng mga palatandaan ng pakikipagtulungan, sa mga laro o trabaho, at ang lahat ng mga palatandaan ng tawa at katuwaan.

**Pangkaloob-loobang Kapayapaan** - Pagpalain ang lahat ng mga palatandaan ng kawalan ng ingay, kahinahunan, kapanatagan, at katahimikan (tulad ng tahimik na tubig o hangin), ang lahat ng mga malalayong tanawin (mga guhit-tagpuan, mga bituin, ang buwan); ang lahat ng mga palatandaan ng kagandahan sa paningin, ng tunog o pandama; mga malinaw na kulay at mga hugis; ang mga detalye ng mga natural o nilikhang mga bagay.

**Espirituwal na Paglago** - Pagpalain ang lahat ng mga palatandaan ng paglago, pag-unlad at pagbabago sa Kalikasan; ang mga transisyon ng buwang-liwayway at takip-silim, ang pagkilos ng araw, buwan, mga planeta at mga bituin, ang paglipad ng mga ibon sa kalangitan, at ang pagkilos ng hangin at ng dagat.

Ang mga ideyang ito ay gabay lamang kung hindi mo gagamitin sa pagpapala, ngunit huwag kang magpalimita sa pamamagitan ng mga ito. Tandaan mo na ang anumang kalidad, katangian o kalagayan ay maaaring pinagpala (hal., maaari mong pagpalain ang mga posteng mahagway at

mga balingkinitang hayop upang hikayatin ang pagbaba ng timbang), kahit na ito ay tapos ng umiral, kasalukuyan mang umiiral, o umiiral lamang sa ngayon sa sarili mong imahinasyon.

Sa aking sarili, nagamit ko na ang kapangyarihan ng pagpapala upang pagalingin ang aking katawan, pataasin ang aking kita, bumuo ng maraming mga kaalaman, lumikha ng isang malalim na relasyon na may pagmamahal sa aking asawa at mga anak, at upang magtatag ng isang pandaigdigang ugnayan ng mga tagapamayapa na naglilingkod na may espiritung Aloha. Talagang gumagana itong mabuti sa akin kaya ko ito ibinabahagi sa'yo. Mangyari lamang na ibahagi mo rin ito sa iba.

### **Paano Pahuhusayin ang Iyong Kapangyarihang Pagpalian ang Iba**

May isang diskarte na nakaugalian sa Hawaii kung saan pinahuhusay ang iyong kapangyarihan upang pagpalain ang iba sa pamamagitan ng pagpapataas ng iyong sariling enerhiya. Ito ay isang simpleng paraan ng paghinga na ginagamit din para sa pundasyon, pagsesentro, pagninilay at pagpapagaling. Ito ay hindi nangangailangan ng mga espesyal na lugar o pustura, at maaaring gawin habang kumikilos o nakatigil, abala man o nagpapahinga, nakamulat man o nakapikit. Sa Hawaiian ang diskarteng ito ay tinatawag na pikopiko dahil ang piko ay parehong nangangahulugang bumbunan at pusod.

#### **Ang Diskarte**

1. Kamalayan sa iyong likas na paghinga (maaaring magbago dahil sa iyong kamalayan, ngunit okay lang 'yan).
2. Hanapin ang iyong bumbunan at ang iyong pusod sa pamamagitan ng kamalayan at / o pandama.
3. Ngayon, habang pasamyo kang humihinga ilagay ang iyong pansin sa iyong bumbunan, at habang humihingang palabas ilagay mo ang iyong pansin sa iyong pusod. Panatilihin ang paghinga sa ganitong paraan hangga't gusto mo.
4. Kapag lumuwag na ang iyong pakiramdam, nakagitna na, at / o lumakas na, simulan mong guni-gunihin na ikaw ay napapalibutan ng di-nakikitang ulap ng liwanag o isang dagibalniing higom, at pinapataas ng iyong paghinga ang enerhiya ng ulap o higom na ito.
5. Habang pinagpapala mo ang iba, isipin na ang sentro ng iyong pagpapala ay napapaligiran ng ilan sa pareho ring enerhiya na pumapalibot sa iyo.

### **ANG ALOHA AY NAGLILINGKOD – SA BUONG MUNDO**

Ang Proyektong Aloha ng Aloha International ay nagbibigay ng mga maliliit na aklat tulad nito sa mga indibidwal, pangkat, organisasyon at institusyon sa buong mundo sa pamamagitan ng masaganang kontribusyon ng mga donor na naniniwala na ang mundo ay maaaring maging isang

mas mabuti na lugar sa pamamagitan ng pagbibigay ng impormasyon na tumutulong sa mga tao upang matulungan ang kanilang mga sarili.

Upang gumawa ng isang kontribusyon sa Proyektong ito, upang magrekomenda ng tatanggap na pangkat o organisasyon, o para sa karagdagang impormasyon makipag-ugnayan sa:

Ang Proyektong Aloha  
PO Box 426  
Volcano, HI 96785 USA  
(808) 645-7007  
[www.alohainternational.org](http://www.alohainternational.org)  
[huna@huna.org](mailto:huna@huna.org)