

Huna Waena

拡張フナ瞑想

情報

(1998)

1. Ike

- A. Ike Papakahi 周囲の物に気付く。
- B. Ike Papalua 周囲の物に語りかける。
- C. Ike Papakolu 周囲を自分の夢として経験する。
- D. Ike Papaha 周囲を自分自身として経験する。

2. Kala

- A. 体の緊張をほぐす。
- B. 自分のエネルギーを動かす。
- C. 許す。
- D. 世界とつながる。

3. Makia

- A. 個人的目標を設定する(身体的、技術的、性格的)。
- B. 社会的目標を設定する(人間関係)。
- C. 職業的目標を設定する(金銭、職歴)。
- D. 靈的目標を設定する(人生の目的)。

4. Manawa

- A. 触感(形、質感、温度、重さ、匂い、味)を通し、「ここ」に存在する。
- B. 音(自然の、人工の、音楽、内的な)を通し、「ここ」に存在する。
- C. 視覚(形、色、明るさ、コントラスト、曲線)を通し、「ここ」に存在する。
- D. 靈(エネルギーの気づき、存在)を通し、「ここ」に存在する。

5. Aloha

- A. 歓びを経験する。
- B. 幸福(情熱、興奮、熱意、満足等)を経験する。
- C. 祝福(賛辞、賛美、感謝、評価)を経験する。

D. 美を経験する。

6. Mana

- A. 身体的な強さや柔軟さを増強する。
- B. 自信に満ちた感覚を引き出す。
- C. 自信に満ちた肯定をする。
- D. 内なる力を信頼する。

7. Pono

- A. 積極的な姿勢を取る。
- B. 積極的な感覚を得る。
- C. 積極的な方向を示す。
- D. 積極的な期待を持つ。

効果的な結果をもたらす為には、態度と実践が習慣になるまで一日少なくとも一回行ってください。

翻訳 : M. Hayashi (2005)