

HUNA WAENA
Uma Meditação Huna Ampliada
do texto original "[Huna Waena](#)"

Tradução de Luiz Carlos Jacobucci (Brasil)

1. IKE

- A. Ike Papakahi – tome consciência dos objetos no ambiente
- B. Ike Papalua – fale com os objetos no ambiente
- C. Ike Papakolu – experimente o ambiente como sendo um sonho seu
- D. Ike Papaha – experimente o ambiente como sendo você

2 . KALA

- A. Relaxe seu corpo
- B. Movimente sua energia
- C. Perdoe
- D. Conecte-se com o mundo.

3. MAKIA

- A. Estabeleça objetivos pessoais (corpo, habilidade, personalidade)
- B. Estabeleça objetivos sociais (relacionamentos com pessoas)
- C. Estabeleça objetivos vocacionais (dinheiro, carreira)
- D. Estabeleça objetivos espirituais (propósito na vida)

4. MANAWA

- A. Esteja 'aqui' com o toque (forma, textura, temperatura, peso, cheiro, sabor)
- B. Esteja 'aqui' com o som (natural, feito pelo homem, música, interno)
- C. Esteja 'aqui' com a visão (forma, cor, brilho, contraste, curvilíneo)
- D. Esteja 'aqui' com o espírito (consciência da energia, presença)

5. ALOHA

- A. Experimente o prazer
- B. Experimente a felicidade (paixão, excitação, entusiasmo, satisfação, etc...)
- C. Experimente a bênção (cumprimentos, elogio, gratidão, apreciação)
- D. Experimente a beleza

6. MANA

- A. Aumente a resistência física, flexibilidade
- B. Evoque sentimentos de confiança
- C. Faça afirmações de confiança
- D. Confie no poder interior

7. PONO

- A. Pratique postura positiva
- B. Pratique sentimentos positivos
- C. Pratique orientações positivas
- D. Pratique expectativas positivas

Para o melhor resultado, faça pelo menos uma vez ao dia até que as atitudes e as práticas se tornem habituais.