ALOHA

ألوها

العظمة التي تنبع من الدّاخل

"Huna"

هي فلسفة شامانية عريقة مصدرها جزر الهاواي

معنى كلمة هونا، السّرّ أو المعرفة المخفيّة.

د. سيرج كاهيلي كينج درس هذا العلم وعمل على صقله وملاءمته لطريقة عملية معاصرة بحيث تندمج مع وتيرة الحياة السّريعة في العالم الغربي، دون الحاجة الى اللجوء لاستعمال أدوات أو طقوس بشكل متواصل.

التّدرب على طريقة "الهونا" يحتاج أحيانًا إلى ثوانٍ معدودة للعمل بها،

وأحيان لا يتعدّى الدّقائق في اليوم.

هذه التّدريبات تفسح المجال أمام الشّخص الذي يمارسها أن يمرّ بتغيير داخلي عميق، وتطوير عظيم لأجل حرية تامة في صياغة الواقع من خلال قوة التفكير وحياة"ALOHA "

انها الحياة التي تتمثل بالبهجة والانسجام مع العالم.

د.سيرج كاهيلي كينج هو الأب الرّوحي لفلسفة الهونا المعاصرة، حاصل على شهادة

PHD الدكتوارة في علم النفس .

M.A ماجيستير في الادارة الدولية.

B.A باكالوريوس في العلوم الآسيوية.

لقد جعل لتعاليم فلسفة جزر الهاواي العريقة هيكلية مبنية فأصبحت أكثر فهما وقابلة للممارسة بالنسبة للإنسان المعاصر.

ولد د.سيرج في الولايات المتحدة وتعرف على أسرار الشامانية عندما تبناه جوزيف كاهيلي وهو" شامان" أي موجه.

عاش د.كينج بعد بلوغه سن الرشد في افريقيا مدة سبع سنوات حيث أجرى أبحاثا عن التقاليد الشامنية الافريقية وبادر إلى انشاء مشاريع انسانية متعددة.

د.سيرج مؤسس ومرشد لشبكة "ALOHA INTERNATIONAL " وهي شبكة دولية للمعلمين، المستشارين و المعالجين (ألاكايس) بطريقة الهونا ، وتضم هذه الشبكة أكثر من 10,000 عضوا مسجلا، هدفها الأعلى هو:

جعل العالم مكانا أفضل بحسب تعاليم الهونا

IKE

العالم هو ما تفكر أنت أنه كذلك

KALA

لا وجود للحدود

MAKIA

الطاقة تندفع حيث يسلّط الانتباه

MANAWA

الحاضر هو لحظة القوّة

ALOHA

أن تحبَّ هو أن تَفرح مع أحد ما أو مع شيء ما

MANA

منبع عظمتك من داخلك

PONO

الحقيقة تقاس بحب النتائج

" ALOHA "

روح ال"ألوها " الحب والانسجام عرفت على انها التّرحيب الودي المشهور جدًا في جزر الهاواي.

اضافة الى ذلك فان عظمتها تكمن في حلّ كلّ المشكلات والقضايا، تحقيق جميع الغايات والتوصل الى كل حالة ادراك ذهني وجسدي يُرغب بهما.

في اللغة المحلية لهاواي معنى ال " ألوها" هو ليس مجرد "سلام" أو " الى اللقاء" أو "محبة" انّما لها بعدها الأعمق وهو:

" **متعة المشاركة** " بطاقة الحياة (***ha***)في لحظة الحاضر(***alo***).

عندما تشاركون طاقة الحياة هذه، فانكم تتناغمون مع قوة كونيّة تدعى في هاواي "مَنا"(*mana*).

ان سر استعمال هذه الطّاقة يكسبك الصّحة السليمة حتى بلوغ السّعادة، الازدهار والنّجاح.

ان الطريق لتثبيت هذه القوة وجعلها تعمل من أجلك هو أمر غاية في البساطة ولشدة بساطته قد يغريك لدرجة يجعلك تميل وبسهولة لالغاء حقيقة وجودها.

*لطفا، لا تخدع نفسك بصورتها الوهمية، بل خذ وقتك الكافي وجربها.

انها التقنية الأعظم في العالم، مع أنها تبدو سهلة، ، الا أنه من الصعب اثبات ذلك دون أن تعمل على تذكر ممارستها وبكثرة.

قد مُنح هذا السّرّ للانسانية مرّة بعد مرّة، وها هو يُمنح ثانية بطريقة أخرى.

السّرّ

أثنِ على كل واحد وعلى كل أمر ثناء يُمَثِّلُ ما تريده!

هذا كل ما عليك أن تفعله.

مع هذا هنالك أمر واحد يحتاج لتوضيح.

ثناء أمر ما معناه بجوهره، الاعتراف بوجوده والتشديد عليه، وثناء الميزات أو الصفات الايجابية الكامنة فيه يضمن استمراريته وتجسده كحقيقة.

الثناء يعمل على تغيير حياتك أو تحقيق رغباتك لأسباب ثلاث:

الأول:

ثبات التركيز على الفكرة الايجابية، يوقظ القوة الايجابية والابداعية للعظمة الكونية.

الثاني:

تدفع طاقتكم نحو الخارج وتفسح المجال لقوة عُليا أن تتدفق من خلالكم.

الثالث:

عندما تذكر حسنات الغير ولا توجهه مباشرة لنفسك، فأنت تتجاوز المخاوف اللاوعية المرتبطة بالأمور التي ترغبها انت لذاتك.

ان التركيز على الثناء ذاته يكفل لك تحقيق رغباتك وزيادة الجيد في حياتك.

وأجمل ما في الثناء الذي تمنحه للآخرين، أنه يساعدهم مثلما يساعدك.

الثناء يمكن أن يتم في التخيل، الملامسة والكلام وهو الطريق الأسهل.

أنواع متعددة للثناء الكلامي:

الاعجاب

المديح وذكر الطيب لدى الآخر.

مثلا: " ما أجمل الغروب!"

"أحب هذه الوردة!"

"يا لك من شخص رائع!"

المصادقة

هو تصريح محدد للثناء يهدف الى تعاظم الوضع القائم والحفاظ عليه.

مثلا: " انني أثني على جمال هذه الشجرة"

"انني أثني على صحتي وعافيتي"

التقدير

انه تعبير عن الشكر والامتنان لأمر جيد ما، حصل في الماضي أو ما زال.

مثلا: " أشكرك على مساعدتك لي!"

" أشكر المطر الذي يروي الأرض!"

التوقع

الثناء لأمر مترقب وقوعه

مثلا: " تنتظرنا رحلة موفقة"

" اشكرك على ما ستزيده لدخلي قريبا"

" أقدر شريكتي المثالية "

" أتمنى لك رحلة ممتعة"

كي تهنأ من الثناء عليك التقليص حَدَّ التّخلي وبشكل جوهري عن نقيضه الوحيد وهو : **الانتقاد**.

مفضل الثناء عن الانتقاد، المصادقة عن الشّك، التّقدير عن الاتهام والقلق، توقع كلّ أمر وانت بكامل الثّقة.

في كلّ مرة تلجأون الى الانتقاد، الظّن، القلق، فانه يلغي قسمًا كبيرًا من نجاعة الثناء فان انتقدتم أكثر ازداد الأمر صعوبة، بينما ان زدت من الثناء فان الانتقاد يَضعف تأثيره.

وها هنا بعض الافكار للثناء تطيّب ذكر ما ترغبون به

يمكنكم استخدامها متى شئتم:

الصّحة

أثنوا على كل مخلوق يتمتع بعافيته من بشر، وأحياء وعلى كلّ ما يمثّل الوفرة والخير

السّعادة

ثمنوا كلّ خير يحيط بك وكل بوادر السّعادة والفرح التي ترونها، تسمعونها أو تُحِسّون بها من حولكم.

الوفرة

أثنوا على مؤشرات الأزدهار جميعها بما في ذلك المال الذي يساهم في انتاج ما يحيط العالم

النّجاح

أثنوا على جميع النّجاحات في العالم صغيرة كانت أم كبيرة وعلى كلّ ما شُيّد من أبنية وكلّ ما يصل إلى غاياته ويحقق أهدافه ويساهم في دفع عجلة الحياة بالتّقدم نحو السعادة والفرح

الثّقة

قدروا كل مؤشرات الثّقة بين النّاس والأحياء وكل عظمة في البشر والغرض التي تجلب التّوازن والثبات في الكون وأي طاقة توجه نحو اندفاع القوة

الحب والصّداقة

أثنوا على كل حرص واهتمام، رعاية ودعم، تعاون وتعاطف يربط بين شبكات العلاقات والانسجام في الطبيعة وعلى دقة تصميمها وتداخلها، حيث يلتقي كلّ أمر بدقة متناهية مع أمر آخر وكلّ مشاركة من أجل العيش بفرح ومتعة

السّلام الدّاخلي

أثنوا على السّلام الداخلي، الهدوء والسّكينة المحيط بكم في النّهر الجاري والمناظر الخلابة التي تعكس الألوان والصّور ان كانت من الطبيعة أو من عمل الأنسان

النّمو الرّوحاني

أثنوا على التطور، التقدم والتغيير المتواصل الذي يتكرر في الطبيعة، ابتداء من اشراقة الشمس حتى مغيبها ومن حركة القمر والكواكب، النّجوم، الرّياح والبحر.

السّلام بين الشّعوب

أثنوا على العلاقات بين الاصدقاء، الأزواج والجيران ابتداء من محادثة منبعها الاحترام المتبادل والتي تجمع بين الآراء المختلفة انتهاء بالتعاون بين الناس و الاندماج بين عوامل مغايرة.

اثنوا على كل خطوة ولو صغيرة من أجل تقدم السلام بين الشعوب وخاصة من بينهم صراعات.

جميع تلك الافكار التي ذكرت أعلاه لا تهدف إلى أن تحدكم أو تقيّدكم بل على العكس، أثنوا بكل طريقة ترونها مناسبة لكم وعلى كل ما هو موجود على الأرض من حولكم أو في مخيلتكم.

وكما يدعي المعلم "سيرج كينغ" قائلا: " أنا شخصيا أستخدم قوة الثناء والمباركة لأشفي نفسي وأحافظ على صحتي، لأزيد مدخولي، أطور مهاراتي لأن قوة الثناء هذه توطد علاقتي ومحبتي مع زوجتي وأولادي، من أجلها أريد أن أنشأ شبكة عالمية من شركاء لي يعملون بروح "الوها".

ولأن الأمر يعمل بشكل جيد معي ومع عائلتي ارتأيت أن أشارككم به وأطلب أن تشاركوه أنتم كذلك لأكبر عدد من الناس الذين يحيطون بكم.

كيف تعزز من قوة الثناء؟

ثمة تقنية في هاواي تستخدم في زيادة الثناء من خلال طاقتك الشخصية، انها طريقة تنفس تزيد من ثباتك على الأرض، تحافظ على مركزك، تأملك وشفائك.وهي لا تتطلب منك مجهودا أو مساحة خاصة انما تخدمك خلال يومك وأثناء الحركة في العمل أو الراحة.

تدعى هذه التقنية " بيكو بيكو" وكلمة بيكو معناها أكليل الرّأس والسّرة – الوسط أيضا.

1. تَيّقظ لتنفسك الطبيعي (من المحتمل أن يتغير وهذا لأنك تزداد تيقظًا له)
2. عيّن بوعيك موضع أعلى الرأس والسّرة من خلال التّفكير أو اللّمس
3. الآن بينما أنت تتنفس ركز انتباهك عند الشّهيق على أعلى الرأس وعند الزّفير على السّرة، كرّر هذه العملية مرارًا لمدة طويلة.
4. عندما تشعر بثبات وهدوء وأنت تشحن نفسك بطاقة، تخيل أنك محاط بغيوم من النور أو حقول من أشعة الضوء وأن التنفس يزيد من طاقة تلك الغيوم.
5. بينما أنت تبارك تخيل أن ما تباركه يحاط بالطاقة ذاتها التي تحيطك.

حقوق الطبع محفوظة