알로하 정신

별칭: 분홍색 알로하 소책자

판권 소유 써지 킹 2003

무료 배포용

저자에 의해, 무료로 배포되며, 사전 허락 없이 내용을 바꾸지 않는다는 조건으로, 전자책이나 인쇄본으로 무제한적으로 복사하는 것이 허락 되었다. 자세한 사항은 The Aloha Project, 나 International, PO Box 426, Volcano HI 96785, huna@huna.org. 에 문의하라.

알로하 정신

별칭: 분홍색 알로하 소책자

저자 써지카힐리 킹(Serge Kahili King)

판권소유 써지 킹 2003 (Serge King 2003)

번역 송 영 훈 bigbuyer@naver.com

http://blog/naver.com/bigbuyer

당신은 이 책을 유상 판매 하지 않는다는 조건으로, 원하는 만큼 복사하거나 공유하거나 인터넷에 올릴 수 있습니다. 만일 인쇄 본을 원한다면 이 메일 주소와 이름을 다음 이 메일 주소로 보내십시오:huna@huna.org.

알로하 정신은 하와이의 유명한 우호적인 포용의 자세를 의미하는 것으로 잘 알려져있다. 그러나 그것은 또한 어떤 문제든 해결하고, 어떤 목표든 달성하며, 당신이 원하는 어떤 마음 또는 몸의 상태든 도달할 수 있는, 강력한 방법을 의미하기도 한다.

하와이 말에서 알로하는 단순히 "안녕", "잘 가", "사랑" 보다 더 많은 것을 의미한다. 이것의 더 깊은 의미는 "지금(알로,alo) 나누는(알로,alo) 즐거운(오하,oha) 생명력(하,ha)" 이다.

이 힘을 나눔에 따라, 당신은 하와이에서 마나(mana)라고 부르는 우주적 힘과 화합하게 된다.
이 믿기지 않을 정도로 엄청난 힘을, 사랑으로 이용하는 것이 진정한 건강, 행복, 번영과 성공을 거두는 비결이다.

이 힘과 화합하여, 당신을 위하는 쪽으로 움직이게 만드는 방법은 너무 간단하여, 진짜라고 인정하기엔 너무 쉽다고 여기고, 무시하기 쉽다. 제발 겉 모습만 보고 바보 같은 짓을 하지 말기 바란다.
시간을 내어 실천해 보라.
이것은 가장 강력한 방법이다. 그리고 아주 간단하지만, 그리 쉽지는 않을 지도 모른다. 왜냐하면 실천할 것을 기억해야 하고, 아주 많이 실천해야 하기 때문이다. 이것은 인류에게 여러 번 주어졌던 비결이며, 여기에 다시 한번 다른 모습으로 드러난 것이다.
그 비결은 이것이다:

당신이 원하는 것을 상징하는 모든 사람과 사물을 축복하라.

이게 전부다. 아주 간단하지만 약간의 설명이 필요할 것 같다.

뭔가를 축복한다는 것은 알아 주거나 강조한 것이 증대되고 오래 지속되며 현실화 되기를바라는 마음으로, 그걸 알아주고, 긍정적인 면, 특성 또는 조건을 강조하는 것을 의미한다.

축복은 다음의 3 가지 이유 때문에, 사람의 삶을 바꾸고 원하는 것을 얻는데 효과적이다:

먼저 긍정적인 면에 마음의 초점이 맞추어짐으로써, 우주 힘의 긍정적, 창조적 능력이 발휘된다.

두 번째로, 축복은 축복하는 사람의 에너지를 밖으로 발산하게 만듦으로써, 더 많은 힘이 그 사람속으로 들어오게 만든다.

세 번째로, 직접적으로 자신을 축복하는 대신, 다른 사람을 축복하면, 자신이 원하는 것을 직접 바랄 때 일어나는 잠재의식적 저항감을 피할 수 있고, 축복 자체에 초점이 맞춰짐으로써 축복하는 사람에게 그 축복이 더 많이 내리게 된다.

이 과정이 훌륭한 것은, 축복으로 축복받는 사람은 물론이고, 축복하는 사람도 도움을 받는다는 것이다. 축복은 상상이나 신체의 접촉을 통해 할 수도 있지만, 가장 보편적이고 쉬운 축복의 방법은 말로 하는 것이다.

말로 축복할 때에는 주로 다음과 같은 방법이 사용된다:

찬양– 뭔가 좋은 점을 보게 되면, 그것에 대해 인사 말을 건네거나 칭찬하는 것이다. 예를 들면, "얼마나 아름다운 저녁놀인가; 그 꽃이 참 예쁘네요; 당신은 참 좋은 사람이에요."

재확인– 이것은 증대 또는 지속을 위해 구체적 서술로 축복하는 방법이다. 예를 들면, "이 나무의 아름다움을 축복합니다; 당신의 몸이 건강함을 축복합니다."

감사 – 존재하거나 일어났던 좋은 것에 대한 감사의 표현으로 축복하는 것이다**.** 예를 들면, "저를 도와 주셔서 감사합니다; 대지를 비옥하게 만드는 비에 감사합니다."

기대 – 이것은 미래에 대한 축복이다. 예를 들면, "우리는 멋진 소풍을 갈 거야; 당신의 수입이 늘어난 것을 축복합니다; 훌륭한 짝이 되어 감사합니다; 즐거운 여행이 되시기를 바랍니다; 항상 순풍이 불기를."

축복의 이익을 최대한 누리기 위해서는 그것을 무력화 시키는 한 가지 일을 하지 않거나 줄여야 한다. 그 한가지 일은: 저주

이것은 다짐을 하거나 "나쁜" 말을 하는 것을 의미하지 않는다. 축복의 반대를 의미한다. 말하자면 찬양 대신 비판하는 것; 재확인 하는 대신 의심하는 것; 감사 대신 불평하는 것; 믿음으로 기대 하는 대신 걱정하는 것을 의미한다.

그러므로 저주를 많이 하면 할수록 축복으로 받는 효과를 얻기 힘들게 되고,그 효과를 보기까지 더 오랜 시간이 걸리게 된다.

그렇지만 축복을 많이 하면 할수록, 어떤 저주라도 그것이 주는 해악을더 많이 줄일 수 있다.

여기 여러 다양한 필요와 요구에 대한 축복의 방법을 소개한다. 좋아하는 만큼 자주, 원하는 만큼 많이 적용해 보라.

건강– 건강한 사람, 동물 심지어 식물까지; 잘 만들어지거나 잘 구조된 모든 것 그리고 풍부한 에너지를 내뿜는 모든 것을 축복하라.

행복–좋은 것, 또는 모든 사람과 사물에 존재하는 선(善);보이고 듣고 느끼는 사람 또는 동물의 모든 행복의 상징; 그리고 주변에서 감지되는 모든 행복할 만한 것들을 축복하라.

번영–돈으로 만들거나 행해진 모든 것까지를 포함하여 주변의 모든 번영의 상징; 어떤 형태로든 갖고 있는 모든 돈; 이 세상에 돌고 있는 모든 돈을 축복하라.

성공–모든 성취와 완성의 상징(건물, 다리, 체육행사 같은 것); 목적지로의 모든 도착(배, 비행기, 기차, 자동차 그리고 사람의); 모든 전진과 끈기의 상징; 모든 즐거움과 재미의 상징을 축복하라.

믿음–사람과 동물에서 보이는 모든 신뢰의 상징; 사람, 동물 그리고 물건(강철이나 콘크리트를 포함하여)에서 볼 수 있는 강한 힘의 상징; 모든 안정성의 상징(산이나 큰 나무와 같은); 그리고 모든 의도적 힘(큰 기계, 전기 줄을 포함하는)을 축복하라.

사랑과 우정–모든 보살핌과 돌 봄, 사랑과 지원의 상징; 모든 자연과 건물의 조화로운 관계; 모든 다른 무엇과 연결되거나 우호적으로 관련되는 것; 게임이나 일에서의 모든 협력의 상징; 그리고 모든웃음과 즐거움의 상징을 축복하라.

내적 평화–(고요한 수면 또는 공기와 같은)모든 조용함, 고요함, 평온함, 그리고 맑음의 상징; 모든 아득함의 상징(수평선, 별, 그리고 달); 모든 아름다운 경치, 소리 혹은 두드림; 깨끗한 색깔이나 모양; 자연이나 인공물의 세세한 모습을 축복하라.

영혼의 성장– 모든 성장, 발전 그리고 자연의 변화의 상징; 일출과 일몰의 모습; 해, 달, 지구 그리고 별의 움직임; 하늘을 나는 새의 비행; 바람과 바다의 움직임을 관찰하라.

지금까지 축복에 익숙하지 않은 사람이 참고할 수 있도록 몇 가지 아이디어를 제공했다. 그렇지만 이것에 구애 받지 말라. 어떤 성질, 특성이나 조건이라도 축복 받을 수 있다는 것을 기억하라(예를 들어 가느다란 막대기나 여윈 동물들을 체중 조절을 위해 축복할 수 있다), 그것이 존재했거나 지금 존재하거나 아직까지는 그저 당신의 상상 속에서나 존재 하든지 상관없이.

개인적으로 나는 축복의 힘을 내 몸의 치유, 내 수입의 증대, 여러 소질의 개발, 부인과 아이들과의 깊은 사랑 그리고 알로하 정신으로 일하는 평화봉사자의 전 세계적 망을 구성하는데 사용했다. 이것으로 내가 너무나도 많은 효과를 보았기 때문에, 이것을 당신과 함께 나누고자 하는 것이다. 당신도 될 수 있는 대로 많은 사람과 이것을 나누기를 바란다.

축복의 힘을 증강시키려면?

하와이에서는 각자의 개인적 에너지를 증가시킴으로써, 축복의 힘을 증가시키는 방법이 행해지고 있다. 이 방법은 땅과 연결시키기(grounding), 중심 잡기(centering), 명상 그리고 치유에도 사용되는 간단한 호흡 방법이다. 특별한 장소나 자세가 필요하지도 않다. 움직이거나 움직이지 않거나, 바쁠 때나 쉬고 있을 때나,눈을 감거나 눈을 뜨거나 실시 할 수 있다. 하와이에서는 이 방법을 피코피코(pikopiko)라고 부른다. 왜냐하면 피코(piko)는 머리의 관(Crown)과 복부, 모두를 의미하기 때문이다.

방법

1. 자연스런 호흡을 느껴보라. (느끼려는 의도 때문에, 호흡 자체가 변할 수도 있다. 그러나 그래도 좋다).

2. 머리에 있는 관과 복부의 위치를 감지하거나 만져 보라.

3. 이제 숨을 들이 쉬면서 머리의 관에 주의를 모으고; 숨을 내쉬면서 복부에 주의를 기울여라. 원하는 시간만큼 이런 방법으로 호흡을 계속하라.

4. 편안해지고 주의가 집중되고 기가 충전된 것이 느껴지면 보이지 않는 빛의 구름, 또는 전자기장에 자신이 둘러 싸여있다고 상상하기 시작하라. 그리고 호흡이 이런 보이지 않는 빛의 구름 또는 전자장의 에너지를 증가시킨다고 상상하라.

5. 축복을 할 때, 축복의 대상이, 자신을 감싸고 있는 에너지와 동일한 에너지에 둘러싸여 있다고 상상하라.

전세계적알로하 운동

국제 알로하의 알로하 계획은, 사람이 스스로 돕는 방법을 알려줌으로써, 이 세계를 좀더 나은 곳으로 만들 수 있다고 믿는 관대한 기증자들의 도움으로, 이 책과 같은 소책자를 전세계의 개인, 그룹, 조직 그리고 연구소에 무료로 제공하고 있다. 이 계획을 후원하거나, 후원 받을 그룹이나 조직을 추천하거나, 좀 더 자세한 사항을 알려면 아래 연락처와 접촉하라:

The Aloha Project PO Box 223009 Princeville HI 96722 USA (808) 827-8383

www.alohainternational.org

huna@huna.org