

JAK ZWIĘKSZYĆ SWOJĄ ENERGIĘ

Serge Kahili King

To jest z materiałów do warsztatu, który zrobiłem w 1990 roku o nazwie "Siedem sposobów na zwiększenie energii".

Warsztat opierał się na wykorzystaniu czterech żywiołów: Ognia, Wody, Wiatru i Kamienia w połączeniu z zasadami Huny. Ponieważ był to materiał informacyjny, jest to tylko zarys, więc uzupełnię go moimi dzisiejszymi komentarzami.

1. UWAŻAJ na energię:

Energia Ognia - przesun ją w górę;

Energia Wody - przesun ją w dół;

Energia Wiatru - przesun ją na zewnątrz;

Energia Kamienia - przesun ją do wewnątrz.

[Komentarz: Bądź świadomy własnego pola energetycznego, które cię wypełnia i otacza. Pomyśl o nim jak o swojej aurze, jeśli chcesz, i poruszaj nim za pomocą woli i wyobraźni. W zależności od tego, do czego go używasz, możesz poruszać nim w sposób opisany powyżej. Żywioły służą jako symbole, które pomogą ci się skupić].

2. BĄDŹ WOLNY od oporu:

Użyj Ognia (ekscytacji), aby przeciwdziałać strachowi;

Użyj Wody (radość), aby przeciwdziałać złości;

Użyj Wiatru (aktywność), aby przeciwdziałać depresji;

Użyj Kamienia (bezruchu), aby przeciwdziałać kontroli.

[Komentarz: To jest dość oczywiste.]

3. BĄDŹ SKONCENTROWANY na efektach:

Użyj Oddychania Ogniem do Transformacji;

Użyj Oddychania Wodą dla Kultywacji;

Użyj Oddychania Wiatrem dla Motywacji;

Użyj Oddychania Kamieniem dla Koncentracji.

[Komentarz: Oddychanie żywiołami może na początku wydawać się dziwne, ale tak naprawdę oznacza odczuwanie podniecenia w trakcie oddychania, gdy jesteśmy zaangażowani w zmianę czegoś, mentalnie lub fizycznie; odczuwanie radości jak oddychamy, gdy zamierzamy sprawić, by coś wzrastało, zarówno mentalnie lub fizycznie; aktywne myślenie o ruchu lub faktyczne poruszanie ciała (np. podskakując lub tańcząc) podczas oddychania, kiedy chcemy się zmotywować; oraz praktykowanie psychicznego i fizycznego spokoju podczas oddychania, kiedy chcemy się na czymś skoncentrować].

4. BĄDŹ TUTAJ w energetycznej terażniejszości:

Poczuj energię Ognia;
Poczuj energię Wody;
Poczuj energię Wiatru;
Poczuj energię Kamienia.

[Komentarz: Odczuwanie energii jakiegoś żywiołu przez minutę lub mniej może w rzeczywistości wzmocnić twoją własną energię, z powodu jej tendencji do zmniejszania napięcia. Energia Ognia jest w ciepłe słońca lub płomienia; energia Wody jest w przepływie deszczu lub prysznica, a nawet kranu; energia Wiatru jest odczuwalna w odczuciu wiatru na ciele lub przez widok wiatru poruszającego liśćmi, chmurami lub wiatrakiem; Energia Kamienia jest odczuwalna najłatwiej z kryształów lub końcówek i krawędzi muszli.

5. BĄDŹ MIŁOŚCIĄ poprzez pomaganie:

Użyj energii swoich rąk, aby się Pobudzić (Ogień);
Użyj energii swoich rąk, aby się Zrelaksować (Woda);
Użyj energii swoich rąk, aby się Aktywować (Wiatr);
Użyj energii swoich rąk, aby się Wzmocnić (Kamień).

[Komentarz: Jest to związane z wykorzystaniem uzdrawiania przy pomocy rąk, masażu i techniki, której uczę, zwanej "Kahi Loa". Modyfikujesz więc swoją intencję do tego, co wydaje się być potrzebne drugiej osobie].

6. BĄDŹ PEWNY swojego autorytetu:

Powiedz Energii Ognia, co ma robić;
Powiedz Energii Wody, co ma robić;
Powiedz Energii Wiatru, co ma robić;
Powiedz Energii Kamienia, co ma robić;

[Komentarz: Chodzi tu o to, że wszystko jest żywe, świadome i wrażliwe, łącznie z żywiołami].

7. BĄDŹ KREATYWNY ze swoją energią:

Wybierz cel i narysuj strzałki w górę (Ogień);
Wybierz cel i narysuj strzałki w dół (Woda);
Wybierz cel i narysuj strzałki na zewnątrz (Wiatr);
Wybierz cel i narysuj strzałki do wewnątrz (Kamień).

[Komentarz: W tym celu wypisujesz cel lub używasz symbolu np. zdjęcia lub przedmiot, aby go przedstawić i umieścić na kartce papieru. Następnie rysujesz wokół niego strzałki jak zaznaczono, aby wzmocnić moc intencji].