

✿ HUNA ✿

O Xamanismo Havaiano



Claudiney
Prieto



Sumário

CAPÍTULO 1	4
HUNA: O XAMANISMO HAVAIANO	4
O CAMINHO DA AVENTURA	4
O ESPÍRITO DE ALOHA	4
MITOLOGIA	4
KAHUNA	5
O KAHUNA MODERNO COMO XAMÃ URBANO	5
A MENTE	6
AUMAKUA: O ESPÍRITO	6
UNIHIPILI: O CORPO-MENTE	7
UHANE: A MENTE CONSCIENTE	7
OS "4" NÍVEIS DE REALIDADE	8
A CURA ENSINADA PELOS KAHUNAS	9
CAPÍTULO 2	10
OS SETE PODERES DA HUNA	10
7º PRINCÍPIO - PONO: "A EFICÁCIA É A MEDIDA DA VERDADE"	15
7º PODER - FLEXIBILIDADE	16
CAPÍTULO 3	17
ENERGIA PARA CURAR O CORPO	17
A DOENÇA	17
O ESTRESSE	17
A ENERGIA	18
RELAXAR AS TENSÕES	18
PIKO PIKO	19
KAHI	19
KAHI À DISTÂNCIA	20
A ENERGIA DA TERRA	22
FORMAS GEOMÉTRICAS	22
A PIRÂMIDE	23
OS CRISTAIS	23



CAPÍTULO 4	
A MEDITAÇÃO DO XAMÃ	25
MEDITAÇÃO	25
NALU	25
VISÕES	25
ATENÇÃO	25
NALU VISUAL	26
NALU COM SOM	26
NO'ONO'O PONO	27
CAPÍTULO 5	28
O XAMÃ COMO CLARIVIDENTE	28
A TEIA DE ARANHA	28
O CAMPO DE ENERGIA	28
HABILIDADES PSÍQUICAS	28
O OLHO DE KANALOA	29
VISÃO	29
AS PEDRAS DO XAMÃ	29
AS CARTAS	30
CAPÍTULO 6	31
MUDAR O MUNDO ATRAVÉS DO SONHO	31
INTERPRETAR SONHOS	31
CAPÍTULO 7	32
A VIAGEM XAMÂNICA	32
CONSCIÊNCIA	32
A ÁRVORE DA VIDA	32
O JARDIM	32
LANIKEHA	33
MILU	34
CAPÍTULO 8	35
A ARTE DE MUDAR DE FORMA	35
A FORMA	35
KULIKE	35
TÉCNICA	36
CAPÍTULO 9	37



OS TRÊS SERES DA MENTE

HAIPULE

A PRÁTICA

37

38



LIÇÕES DA HUNA SEGUNDO AS TRADIÇÕES HAVAIANAS



CAPÍTULO 1

HUNA: O XAMANISMO HAVAIANO

O CAMINHO DA AVENTURA

O Xamanismo do qual venho falar não é feitiçaria ou uma religião; não requer a adesão a um grupo secreto e é compatível a qualquer crença.

É uma concepção sagrada do Universo, que vê o Espírito refletido em cada pequeno componente da Natureza, da pedra ao ser humano. Nesta perspectiva, tudo é digno de respeito, é vivo e sensível, e é possível entrar em contato e estabelecer uma cooperação pacífica.

No xamanismo existem várias escolas de pensamento. Há o Xamanismo Americano, com suas jornadas e resgates de alma. O Caminho do Guerreiro, do qual faz parte os ensinamentos de Carlos Castaneda, que concentra técnicas de combate e resistência física, para aumentar o poder pessoal e defender-se na luta contra forças adversas, visto que toda doença ou medo é considerado uma batalha entre forças opostas na qual o espírito do bem triunfará a vitória exercendo-se maior poder.

E há a escola havaiana da Huna, que tem sido chamada de "O Caminho da Aventura". Nesta escola o xamã evita a luta e resolve os conflitos com harmonia usando técnicas baseadas na cooperação e no amor.

Em doenças e contrastes, o Caminho da Aventura ensina a harmonizar os campos energéticos opostos, para que o conflito seja cancelado através do retorno à calma e tranquilidade.

O ESPÍRITO DE ALOHA

As ilhas havaianas são famosas em todo o mundo por serem pacíficas e tranquilas, o que atrai os turistas.

Devido ao fato de que os havaianos baseiam seu modo de vida no Espírito do "Aloha", uma atmosfera desejável de compartilhamento e amor universal.

A Polinésia é um continente formado por inúmeras riquezas naturais com grande energia. E promove a sociabilidade entre, a fim de manter contatos culturais e comerciais. Eles entendem o grande valor da união, precisamente por causa da divisão das realidades locais.

MITOLOGIA

Lendas dizem que séculos atrás, no Oceano Pacífico, em vez de Polinésia, havia um grande continente habitado, chamado MU. Na mitologia local diz-se que os habitantes de Mu vieram para a Terra do espaço, eles eram um povo muito avançado, com grandes poderes psíquicos e tecnológicos.



Durante muito tempo viveram em paz, ensinando suas técnicas aos habitantes locais; mas um desastre planetário, causado pelo uso de suas poderosas armas de guerra, destruiu o continente afundando-o no oceano.

No final do cataclismo, o aspecto geográfico da área havia mudado e onde antes havia um continente inteiro, agora muitas pequenas ilhas surgiram: a atual Polinésia, os poucos sobreviventes sábios começaram a espalhar seu conhecimento trabalhando em segredo, com poucos adeptos, por medo de perseguição. A filosofia resultante é chamada de "HUNA", que significa conhecimento oculto.

KAHUNA

Lendas à parte, o princípio da filosofia Huna é a de que todo ser humano tem habilidades psíquicas, mais ou menos latentes, que podem ser desenvolvidas e usadas de maneira consciente; tudo têm qualidades escondidas por trás do aspecto material.

Os Kahunas são os especialistas e mestres da filosofia Huna, que transmitiram ao longo do tempo os métodos de cura e desenvolvimento de habilidades psíquicas, preservando o conhecimento antigo em sua integridade.

Os atuais xamãs havaianos clamam por um ensino público dessa filosofia, acreditando que a humanidade atingiu agora tal nível de desenvolvimento que pode conscientemente e pacificamente usar os poderes psíquicos para alcançar o bem-estar individual e ambiental

O KAHUNA MODERNO COMO XAMÃ URBANO

A maioria das pessoas vivem em centros urbanos, onde há mais necessidade de energia e relaxamento para contrabalançar a formação de estresse.

Os ensinamentos dos Kahunas havaianos são particularmente adequados para aqueles que vivem em meio ao caos da metrópole, pois não envolvem o uso de máscaras para realizar rituais especiais ou tambores para entrar em transe, mas oferecem técnicas de cura energética simples e o desenvolvimento de habilidades psíquicas, que podem ser praticadas em qualquer lugar.

O Kahuna Moderno, como um Xamã Urbano não precisa mais se apresentar como um com penas no cabelo e ossos como enfeites. Ele é essencialmente um curador, que trabalha com o corpo e a mente, para ajudar a melhorar a qualidade de sua vida, para ajudar os outros e proteger a natureza.

Ele é um amante da paz e harmonia. É instruído a desenvolver sensibilidade e adquirir a capacidade de manifestar eventos direcionando energia através da imaginação. Sua autoestima e autoridade interior são encorajadas, técnicas são ensinadas para dissolver bloqueios físicos e mentais, ele é encorajado a desenvolver qualidades como paciência e flexibilidade.



A MENTE

O Kahuna havaiano declara que a mente é imaterial, aquela parte do homem que chamamos de consciência, que usa a ferramenta física do cérebro para agir. Poderíamos comparar o cérebro a um computador e a mente ao técnico que o utiliza.

A mente, por sua vez, é um conjunto de três partes caracterizadas por níveis de consciência específicos que interagem em equipe, desempenhando funções diversificadas.

O nível inicial é o da mente consciente, é o que estamos sintonizados, na maior parte do tempo, nas horas de vigília. A mente consciente está ligada à realidade física da existência, a comunicação com os outros, avaliando eventos, raciocinando, e objetivos, dando sentido à vida.

O subconsciente trabalha em um nível mais interno. Ele dirige todas as funções do corpo físico, chamadas involuntárias, tais como: manter sua integridade, crescimento, desenvolvimento, reprodução, etc. Gera emoções e sensações; executa o processo de aprendizado e registra todos os dados e experiências, armazenando-os na memória. É um nível mental ao qual a pessoa não tem acesso direto, exceto durante os sonhos, ou através de introspecção, relaxamento e análise.

O superconsciente, que representa a consciência espiritual do homem, guia seus passos em direção a um objetivo preciso. O superconsciente é uma fonte de inspiração para a mente consciente, fornecendo conhecimento e ideias para resolver qualquer problema.

Às vezes envia mensagens através de sonhos, ou através de presságios, ou fazendo soluções repentinas e inesperadas aparecerem. É possível entrar em contato com o superconsciente através da meditação ou oração. Nos termos havaianos o superconsciente, o consciente e subconsciente são:

- Aumakua
- Uhane
- Unihipili

AUMAKUA: O ESPÍRITO

O Aumakua ou Eu Superior é a fonte do ser humano, o artista que cria o modelo sobre o qual o corpo toma forma, e é também a fonte da energia que dá vida ao homem e a todos os outros elementos da realidade que eles permitem que ele experimente uma existência física.

O Eu Superior se encaixa em seu modelo de personagem objetivo, deixando a criatividade da mente consciente a tarefa de interpretar essa meta e persegui-lo com um grau de autonomia, que tem grande reflexão sobre a qualidade das experiências que são feitas.



Digamos que o objetivo seja ir de um ponto a outro em uma sala. Você pode girar o círculo, ziguezague, parar no meio ou avançar em linha reta. Se refere ao livre arbítrio da mente consciente.

O Aumakua segue seu destino, evitando intervir diretamente, exceto quando a trajetória seguida é claramente fora do curso; nesses casos dá uma sacudida e traz a história na direção certa (tais como: eventos inesperados e curas milagrosas).

Não apenas os seres humanos são dotados de um Eu Superior. Todo objeto, animal, planta tem seu próprio Aumakua, porque é a fonte de qualquer estrutura existente: todo elemento do cosmos está vivo.

O Aumakua é a ideia original do que há "por trás" de tudo o que aparece no mundo das formas.

Akua, palavra havaiana para o Espírito, significa também conceito expresso e em movimento.

UNIHIPILI: O CORPO-MENTE

O Unihipili torna todas as funções do corpo possíveis. Ele é responsável pelos instintos involuntários, e cuida dos músculos e membros em movimento.

Todas essas atividades para nós não são conscientes e raramente nos importamos com elas, tais funções como: digerir, fazer o coração bater, assimilar a comida, substituir células obsoletas etc. Elas são completamente alheias a nossa vontade, não sabemos como elas são realizadas e alguns até ignoram a sua existência.

Você não precisa ser médico ou biólogo para urinar ou metabolizar. O subconsciente é a inteligência que os direciona.

As atividades mais importantes com as quais o subconsciente lida é manter todas as experiências na memória (que está localizada nos tecidos e músculos do corpo) e executar as instruções dadas a ele pela mente consciente.

UHANE: A MENTE CONSCIENTE

A mente consciente é o que parece responder ao nosso senso de identidade, mas isso não é completamente verdade, porque até o Unihipili sabe quem somos. Ainda podemos identificar a mente consciente com toda a conversa, raciocínio e avaliações que continuamente ressoam em nossa cabeça.

Uhane é encarregado da tarefa de tomar decisões e instruir o corpo com comportamentos e emoções que você quer experimentar. Por exemplo, uma pessoa te critica e te ofende: cabe a você decidir se a provocação deve ser internalizada ou retornada, permitindo que o Unihipili manifestasse uma reação agressiva.

O Espírito, deve harmonizar os caminhos paralelos de todos os seres vivos, já que o projeto cósmico é coletivo. Mas uma parte da aventura é gerenciada diretamente pela mente consciente através do livre arbítrio.



O livre arbítrio não deve ser confundido com a liberdade de fazer qualquer coisa, n escolher como queremos responder ou não responder às experiências e decidir o que queremos implementar, no presente, para provocar uma mudança futura.

OS "4" NÍVEIS DE REALIDADE

Consideramos até agora a mente e as funções específicas que ela desempenha, em comparação com os elementos da realidade. Vamos ver agora como usar a consciência para interagir com o ambiente. A realidade é observável a partir de 4 níveis diferentes de consciência.

- O primeiro nível de consciência é o IKE PAKAHI, o nível OBJETIVO. Está ligado à experiência física do corpo, ou seja, ao PLANO FÍSICO.

A natureza existe e seus elementos são conhecidos por todos. Através das mãos podemos entender objetos e usar elementos existentes na natureza para criar novos objetos.

- O segundo nível de consciência é o IKE PAPALUA, o nível SUBJETIVO. Está ligado à experiência da mente, ou seja, ao PLANO MENTAL.

A mente é imaterial e é capaz de manipular a energia vital direcionando-a para um objetivo. Tudo tem um campo de energia em torno dele, que faz fronteira com o campo de qualquer outra coisa. Através da energia, cada ponto do Universo está conectado a todos os outros pontos, e isso permite que a mente experimente fenômenos como a telepatia e a clarividência.

- O terceiro nível de consciência é o IKE PAKOLU, o nível SIMBÓLICO. Tudo no Universo existe para grupos de opostos: preto ou branco; macho ou fêmea; alto ou baixo; belo ou feio; e tudo adquire significado apenas em relação aos outros. Não há valores absolutos, então podemos considerar "escura" uma tarde nublada, mas apenas comparado a uma manhã ensolarada. A representação cósmica brota de símbolos, dos quais é possível obter uma interpretação de significados, despertando em nós emoções e sentimentos. Esse nível se refere ao PLANO EMOCIONAL.

- O quarto nível de consciência é o IKE PAPAHA, expressa o nível de IDENTIFICAÇÃO. É a dimensão transcendente da consciência, na qual percebemos a unidade do Tudo, além das muitas formas. Ele se refere ao PLANO ESPIRITUAL.

Este nível é atingido conscientemente através da meditação, mas qualquer um faz experiências casuais com ele quando acontece de perceber as emoções ou os sofrimentos dos outros, incluindo os objetos.



A CURA ENSINADA PELOS KAHUNAS

Mover a consciência de um nível para outro da realidade nos permite trabalhar com regras e poderes diferentes. Do ponto de vista da cura, cada nível permite o uso de técnicas específicas.

No 1º nível são utilizadas técnicas que afetam o corpo, tais como: medicamentos, remédios, ervas, cristais, massagens e transmissão de energia através das mãos.

No 2º nível são utilizadas técnicas mentais, como: mensagens telepáticas e pensamentos positivos e técnicas de auto hipnose. A clarividência vem amplamente utilizado para compreender as causas da doença e fazer diagnósticos. Através da telepatia, o diálogo com as forças da natureza e com os guias espirituais, que permitem estimular o poder de cura.

No 3º o nível de consciência em que ocorre predominantemente o trabalho do Kahuna. Interpretação de sonhos e técnicas de processamento são usadas, cerimônias de cura e rituais simbólicos para a aquisição de mais energia nova habilidades e poderes mais amplos. Uma ferramenta importante do 3º nível é a Jornada Xamânica, que permite identificar e processar os símbolos que estão na origem da doença, permitindo a sua transformação consciente em modelos de cura.

No 4º nível, encontramos a mais poderosa, mas também mais complexa, técnica de cura: espiritual. Chamado Kulike, mas também é chamado de "mudança de forma". Nessa técnica, realiza-se uma união espiritual entre o doente e o curador, de tal maneira que o curador experimenta a consciência de seu cliente, assumindo sua "forma" e de dentro do ser, muda os padrões de energia para trazê-los de volta ao equilíbrio.



CAPÍTULO 2

OS SETE PODERES DA HUNA

Os 7 Poderes na verdade já estão dentro de todos nós no estado latente, mas precisam ser redescobertos e encorajados, porque em nossa cultura baseada em fisicalidade e evidência, as habilidades internas não são levadas a sério, e mal tolerado em uma minoria de pessoas classificadas como psíquicas.

Nossas convicções são orientadas desde o nascimento, a escola, a mídia de massa, figuras autoritárias, até uma visão predominantemente material da existência, muitas vezes colocando em risco a possibilidade de aceitar diferentes técnicas, que realizam tarefas como reprogramação emocional com grande eficácia.

Na medida em que conseguimos sair do condicionamento social, podemos experimentar os benefícios das técnicas Huna.

	Filosofia HUNA	Os Sete Princípios	Os Sete Poderes
1º	IKE	O Mundo é aquilo que você pensa que ele é	Consciência
2º	KALA	Não existem limites	Liberdade
3º	MAKIA	A energia flui para onde a atenção vai	Concentração
4º	MANAWA	Agora é o momento do poder	Presença
5º	ALOHA	Amar é ser feliz com algo ou alguém	Amor
6º	MANA	Todo o poder vem de dentro	Confiança
7º	PONO	A eficácia é a medida da verdade	Flexibilidade

1º PRINCÍPIO - IKE: "O MUNDO É O QUE VOCÊ PENSA QUE ELE É"

As experiências que temos na vida são moldadas pelo nosso pensamento e é o nosso ponto de vista pessoal que nos faz apreciar ou não a sua existência.

Passar por um acidente em um carro novo é certamente considerado um evento negativo, mas se um veículo vier a bater o nosso carro em um ponto já amassado, podemos considerar isso sorte, já que com o dinheiro do seguro poderemos reparar tanto o dano novo quanto o antigo.

O mesmo evento é avaliado diferentemente por dois indivíduos separados, pois cada um deles são influenciados por suas próprias experiências e expectativas. A visão do mundo é um reflexo de nossos pensamentos e nós mesmos somos reflexos daqueles pensamentos.

Quando a memória se perde após um trauma, uma pessoa pode instantaneamente mudar a personalidade, não mais reconhecer seu parceiro, não mais capaz de realizar o trabalho para o qual ele se qualificou através de anos de estudo. Na Huna, é



ensinado que quando as crenças de uma pessoa são mudadas em um relacionamer ou evento, uma mudança contemporânea é produzida mesmo no plano físico da realidade.

Nossas expectativas, o que prestamos atenção, atraem o equivalente de material; os eventos da nossa vida são o resultado de nossas convicções. Como resultado desta visão da existência, os Kahunas afirmam que a vida é um sonho e enquanto estamos sonhando, os eventos da nossa vida são realizados no plano material.

Eles acreditam que a vida é um SONHO COLETIVO, onde todos seguem seus próprios sonhos, que para alguns traços coincide com o dos outros. Portanto, se a vida é um sonho, podemos mudar o sonho da vida, mudando o nosso pensamento. Trazendo atenção para os pensamentos e crenças que assumimos no passado como verdade, através das técnicas da psicofilosofia Huna, podemos nos tornar conscientes de que existem outras possibilidades.

Uma implicação importante do primeiro princípio é que todos os sistemas são arbitrários. Se assumirmos que tudo é um sonho, então todos os significados são inventados e a verdade absoluta é qualquer coisa que todos decidam que é. O significado das experiências depende da nossa interpretação ou aceitando interpretações de outra pessoa.

1º PODER – CONSCIENTIZAÇÃO

A potência xamânica correspondente ao 1º Princípio é a CONSCIÊNCIA. Quantos de nossos pensamentos e crenças estamos cientes? Quantos dos nossos pensamentos são úteis e nos levar a ser feliz? Quem nos obriga a repetir sempre os mesmos padrões de comportamento, quando descobrimos que eles nos levam ao fracasso? Nós devemos perceber que nossas ações dependem de nossos pensamentos, e os resultados que obtemos também derivam.

Sem o poder da consciência, não somos nós que administramos os eventos da nossa vida, mas nos limitamos a subjugar-los, adiando a responsabilidade para os outros ou para o destino.

Experimente como os pensamentos sobre o bem-estar corporal afetam isso:

- Exercício:

Feche os olhos e pense em uma área da sua vida que te faz feliz.

Poderia estar lendo um livro, ou no seu esporte favorito, a companhia de um parceiro ou de um amigo, o sentimento que você sente quando é apreciado, sua capacidade de apreciar a comida, pense em qualquer área da sua vida que lhe dê prazer. Observe como o corpo reage à percepção da felicidade.

Sempre que você desejar, você pode exercitar o poder da consciência para Sintonizar seus pensamentos sobre beleza e bondade, permitindo que o corpo recupere o vigor e o entusiasmo da energia cintilante que vem da alegria.



2º PRINCÍPIO - KALA: "NÃO HÁ LIMITES"

De acordo com a psicofilosofia Huna, a energia é a única substância que forma o Universo, expandindo em todas as direções e se agregando em alguns pontos onde se forma: planetas, estrelas, seres humanos, objetos, etc...

Cada um de nós experimenta nossa individualidade e separação de tudo, com base nos dados que vêm à mente através dos cinco sentidos. Mas nossos sentidos estão limitados apenas a algumas escalas de valores como cores, sons e também limitações sensoriais por exemplo.

Os Kahunas veem as conexões de energia com todos os pontos do Universo na forma de teia de aranha: o xamã é a aranha, o criador da teia de aranha, que ocupa a posição central e em torno dele suas vertentes são expandidas, e que conectam a cada ponto do espaço.

A aranha não é uma prisioneira da teia de aranha, mas pode se mover livremente ao longo dos fios, por chegar a qualquer ponto, a qualquer momento.

O xamã está no mundo, mas não pertence ao mundo, porque o mundo é sua projeção. Podemos agora entender que, em um universo infinito, sem limites, tudo é possível.

2º PODER – LIBERDADE

Através da liberdade de circular ao longo das linhas de energia, podemos desenvolver as qualidades sensível à telepatia e à clarividência.

Telepatia é a capacidade de se comunicar com outras pessoas sem usar palavras, e clarividência é a capacidade de receber ou enviar imagens mentais.

Os xamãs fazem uso extensivo desses poderes no campo da cura, porque a rede de energia não é limitada pelo espaço e pelo tempo, portanto, através do exercício destas habilidades psíquicas é possível encontrar informações de qualquer tipo para estabelecer a diagnóstico e enviar energia de cura, mesmo à distância.

-Exercício

Sente-se num local tranquilo com a intenção de aprender a perceber o campo energético que rodeia seu corpo. Lentamente aproxime as palmas de suas mãos a alguns centímetros de distância sem juntá-los.

Afaste-se novamente mãos e lentamente repita o exercício até que você tenha desenvolvido a sensação para esmagar algo macio, como uma almofada ou algodão. Aproximando-se das mãos, você pode sentir sensações de calor, vibração, formigamento, etc.

Estas são as percepções mais frequentes do campo energético. Quando você se tornar especialista no exercício anterior, você pode escolher um objeto e tentar sintonizar sua energia, com a intenção de receber informações no próprio objeto, por exemplo: de quanto e onde foi construído, quem possuía antes de chegar a você, e assim por



diante; se você fizer o exercício com uma planta, você pode sentir se é bom ou requer tratamentos diferentes.

3º PRINCÍPIO - MAKIA: "A Energia flui para onde a atenção vai"

O 3º Princípio afirma que ao se concentrar em qualquer tipo de coisa, é ativado um fluxo de energia que se concentra nesse objetivo.

Toda vez que mantemos uma atenção contínua na realização de um evento, atraímos seu material equivalente.

Tudo o que fazemos na vida diariamente, foi pensado com a devida atenção e interesse suficiente. Ao focar a atenção, é importante evitar distrações, mas também estas operar de acordo com o 3º Princípio, os barulhos altos e as luzes deslumbrantes atraem naturalmente a atenção do nosso corpo, porque ambos os fenômenos são a expressão de uma grande concentração de energia

3º PODER – CONCENTRAÇÃO

A prática de concentração leva à melhoria da capacidade de observar todos os detalhes das várias situações e para aumentar o QI. Pratique com foco a atenção, sem distrações, sobre o que você está interessado em buscar, agregando energia com a vontade, até que o resultado do material seja obtido.

- Exercício:

Leve os olhos para uma imagem por um tempo. Agora, em vez de toda a imagem, observe o que você vê em particular na área em canto inferior esquerdo.

Há algo diferente, comparado à primeira vista? Perceba como, deste ponto de vista, o resto da imagem aparece turva e os detalhes do setor que você está olhando são muito mais claros.

Feche os olhos e pense como você pode melhorá-lo.

4º PRINCÍPIO - MANAWA: "AGORA É O MOMENTO DO PODER"

Todos nós temos um senso de tempo e somos levados a pensar que as experiências de hoje são uma consequência de nossas ações passadas, ou que as ações de hoje podem ser projetadas para o futuro.

Hoje sou contador porque no passado segui esse curso de estudo; hoje eu trabalho, mas no final da minha carreira vou me aposentar. Na realidade, o passado nada mais é que uma série de memórias, que permanecem na nossa mente na forma de imagens ligadas a uma emoção particular; em vez disso, o futuro é uma hipótese simples, que baseamos nos dados atualmente em nossa posse.



Se exercitarmos nossa atenção para trazer imagens para a consciência atual passado ou do futuro, a influência do presente também pode se estender àquelas experiências, possibilitando que façamos mudanças.

Uma qualidade importante ligada ao 4º Princípio é a persistência. Para implementar as técnicas de reprogramação é necessário repetir os exercícios várias vezes para alcançar o objetivo desejado.

4º PODER – PRESENÇA

Estar no presente aumenta nossa energia. Quem gasta muito tempo considerando as memórias do passado ou sonhando com um futuro irreal distrai a consciência de momento presente, diminuindo a eficácia de suas ações.

Concentrando-se no existente aqui e agora. Desta forma, você aprende a perceber e localizar os campos de força que cercam todos eles. Aumentar o poder é um pré-requisito para qualquer ação xamânica, cura, reprogramação, pacificação, e como tudo é feito de energia, estar atento às coisas, às plantas, aos animais e aos seres humanos.

- Exercício:

Observe tudo o que é branco, vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, roxo, preto. Observe todas as linhas retas e pontiagudas, depois as linhas curvas e arredondadas. Observe a forma dos objetos e os espaços vazios entre eles. Preste atenção nos sons: primeiro os altos, depois os médios e finalmente os baixos. Sinta a sensação das roupas em seu corpo e a atração que vem da terra.

Concentre-se nos cheiros do ambiente e no sabor que tem na boca. Observe sua respiração e sinta, da melhor maneira possível. Se você se sentir calmo e relaxado, esse é o efeito que produz energia no corpo.

Ser calmo e relaxado é a condição de maior poder que podemos experimentar, porque lá permite superar qualquer medo e ver claramente qualquer solução possível dos nossos problemas.

5º PRINCÍPIO - ALOHA: "Amar é ser feliz com algo ou alguém."

Aloha é a palavra que os havaianos usam para expressar o conceito de amor, mas o seu significado resume uma frase inteira, que pode explicar o estilo de vida desse povo.

O verdadeiro amor é incondicional e começa dentro de nós, é uma necessidade de expansão e compartilhada pelo desejo de criar harmonia.

Amor não significa fechar-se numa jaula, não é sofrimento e tormento, mas um estímulo para a progresso e desenvolvimento, para a expansão dos limites do ego; é experiente em alegria união com os outros.

5º PODER – AMOR



O amor é um instrumento de cura perfeito, que pode ser direcionado para r mesmos. Para este fim, devemos ter o bom hábito de louvar e apreciar as qualidades positivas de todas as pessoas e coisas que nos rodeiam.

Tudo pode ser elogiado e incentivado.

- Exercício

Feche os olhos e parabeneze-se sem interromper por alguns minutos.

Você pode elogiar suas boas qualidades, repita várias vezes. Se acontecer de você sentir autocrítica ou reações negativas emergirem, ignore-as e continue. Esteja ciente dos sentimentos e emoções que o corpo experimenta durante este exercício.

6º PRINCÍPIO - MANA: "Todo o poder vem de dentro"

A filosofia da Huna ensina que todo o poder está dentro nós, e que a experiência da vida é baseada na energia agregada pelo nosso corpo, pela nossa mente e nosso espírito.

O verdadeiro poder não é controle sobre os outros, ou força física ou manipulação, mas a certeza interior tranquila que o Universo está do nosso lado para expressar nossos pedidos. O significado fundamental da palavra Mana é autoridade; poder manifesta-se através da autoridade.

É a confiança total no poder pessoal e na certeza de que uma vez expressou a própria vontade, a energia seguirá seu curso para manifestar o evento.

6º PODER – CONFIANÇA

A confiança é o único poder existente, porque tudo acontece apenas e somente quando acreditamos que pode acontecer. Sempre que sabemos, sem qualquer dúvida, o que queremos alcançar, encontramos facilmente a energia e o poder de fazer acontecer. Construa sua autoridade interna com isto:

- Exercício:

Feche seus olhos. Pense em uma ocasião em que você tem certeza absoluta de alguma coisa. Observe como as certezas são incontestáveis! Quanto mais você tem certeza de que pode fazer algo, mais fácil é para alcançá-lo.

Quando você confia a energia no mais alto grau você pode fazer maravilhas! Respire profundamente. Repita esta frase para se conectar à energia universal: EU SOU UM COM O UNIVERSO.

Repita a frase uma e outra vez, criando a sensação da energia fluindo dentro de você. Agora dirija mentalmente o excedente de energia para a realização de seu projeto. Visualize-se ao concluir o projeto, cercar-se de luz e sentir a emoção positiva de ter atingido o objetivo.

7º PRINCÍPIO - PONO: "A EFICÁCIA É A MEDIDA DA VERDADE"



Isso significa que se algo é verdadeiro ele funciona. Nós dissemos que todos os sistemas são arbitrários e que é nosso direito escolher o que nos dá os melhores resultados.

Os xamãs não são místicos ou teóricos, mas sim conselheiros e técnicos de energia. A verdade absoluta não se enquadra em seu campo de pesquisa, porque não tem valor prático.

O xamã é pragmático e o único fim para ele é o da cura e do bem-estar para seres humanos, animais, plantas, objetos e situações.

Para atingir seus objetivos, ele usa meios pacíficos, porque ele quer espalhar a colaboração e a harmonia entre todos os seres vivos no Universo.

Quando ele se depara com problemas de uma pessoa, começa a trabalhar a partir das crenças dessa pessoa e concorda com seus sistemas de referência, para adotar um método de cura que é atualmente usado, dando os melhores resultados. Se uma técnica não funciona, ele muda para outra.

Em um universo infinito, todo problema tem mais de uma solução. Nós frequentemente nos atemos uma maneira única de fazer as coisas e quando não vemos os resultados desanimamos e paramos de lutar. Esta é uma visão parcial da situação.

Tenha em mente que: há sempre outra maneira de fazer as coisas.

Se uma técnica não funcionar, tente outra.

Qual é o caminho certo para fazer as coisas? Para os Kahunas, é simplesmente aquele que funcionar!

Muitas vezes, mudar a forma como você lida com as situações desbloqueia o modelo de energia e em consequência o resultado muda. Quando você está enfrentando um problema recorrente, que parece ir e vir, sem poder evoluir para um modelo positivo, tente lidar com isso de uma maneira diferente do que você fez até aquele momento.

Para doenças crônicas, acidentes recorrentes, problemas insolúveis, mude seu pensamento sobre o assunto e procure uma nova solução.

A vida nos fornece um potencial infinito, cabe a nós escolhermos a alternativa que queremos usar.

7º PODER - FLEXIBILIDADE

A flexibilidade é a chave para a eficácia, o poder que deriva do 7º Princípio. Você tem que desenvolver uma mente aberta para qualquer proposta e perceber que existe sempre uma solução alternativa diante de qualquer desafio.

Nem todos os métodos são válidos para a comunidade, mas há sempre um que também é válido para você.

Tente a abordagem que parece mais convincente e perseverante, mas não prenda sua visão em uma única solução.

Se você não alcançar os resultados satisfatório, em vez de desistir, use o poder da flexibilidade e adote outra técnica.

- Exercício:



Feche os olhos e respire profundamente algumas vezes. Imagine ter perdido o seu telefone celular em um parque. Você caminha em direção à árvore sob a qual você se sentou, para recuperar o telefone, mas nas proximidades você pode ver três cães que bloqueiam sua passagem.

Como você pode recuperar o telefone? Se você quiser desenvolver sua flexibilidade, invente pelo menos seis estratégias diferentes para resolver o problema.

CAPÍTULO 3 ENERGIA PARA CURAR O CORPO

A DOENÇA

De acordo com os xamãs havaianos, acredita-se que, para eliminar os pecados, é preciso sofrer, ou o que está acontecendo hoje é a consequência do carma negativo acumulado no passado. Existem situações em que este tipo de abordagem é útil para entender o estabelecimento e a persistência de um certo sintoma, que parece escapar de qualquer tratamento.

Os xamãs havaianos abordam a doença simplesmente considerando-a mental. Todo tipo de doença, da influência à insuficiência cardíaca, vem de um conflito interior e consequente estresse que é criado no corpo para a resistência a este conflito.

O ponto em que o sintoma ocorre é o ponto em que o estresse está localizado

O ESTRESSE

O estresse vem da resistência interna a situações externas. Um grau moderado de resistência é funcional para a experiência da vida, uma vez que o corpo age com base nos esquemas contidos na memória e alguns deles são essenciais para garantir a sua conservação (por exemplo, recusando-se a saltar para o espaço). Em vez disso, uma resistência que impede qualquer adaptação ao meio ambiente leva a sérias limitações comportamental (por exemplo, rejeitar qualquer comunicação como no autismo). As resistências mais comuns são devidas ao medo e raiva. O medo é uma emoção que nos adverte de um estado de perigo.

A persistência do medo, através das memórias negativas ou expectativas de sofrimento constantemente lembradas à consciência, leva a manifestação de: ansiedade, náusea, tontura, paralisia, fraqueza. Mesmo sentindo raiva por longos períodos de tempo é extremamente prejudicial, e é provavelmente a causa de doenças como infecções, inflamação, inchaço, feridas, tumores.

Outra fonte de estresse é a crítica negativa: sentir-se mal veste a nossa autoestima e saúde corporal.

Toda vez na vida aprendemos algo novo, aconteceu quando acreditamos em nossas habilidades e nos sentimos bem; na verdade, tendemos a repetir apenas o que



funciona. Eles são causados pelo excesso de críticas (ou autocríticas): asma, alergia, resfriados e doenças de cabeça, doenças imunes. Xamãs havaianos desenvolveram um mapa corporal, subdividindo-o em setores, em que o estresse ligado a certas situações de conflito é mais evidente.

1. SETOR DE COMUNICAÇÃO - composto por: cabeça, pescoço, ombros, braços e mãos - As perturbações que surgem nestas áreas são produzidas por conflitos de problemas de competência e comunicação.
2. SETOR DE IDENTIFICAÇÃO - composto por: peito e parte superior das costas - Os distúrbios que afetam este setor estão ligados a problemas afetivos, de responsabilidade e autoestima.
3. SETOR DE SEGURANÇA - composto por: estômago, fígado, rins, abdômen e órgãos genitais - Os distúrbios que surgem nesta área estão ligados a problemas com conflitos de autoridade e segurança.
4. SETOR DE PROGRESSO - formado por: também, pernas, joelhos e pés - Os distúrbios que afetam este setor são produzidos por conflitos no desenvolvimento, apoio e autonomia.

O xamã havaiano é essencialmente um pacificador e no caso do conflito que induz estresse não combate conflito, cria relaxamento e harmonia no corpo, restaurando o livre fluxo de energia dentro das áreas doentes.

A ENERGIA

A energia é a fonte de tudo o que existe, o que mantém átomos e moléculas juntos fazendo-os vibrar, produzindo luz e calor. É a única verdadeira essência do universo, que está oculto sob a aparência de formas materiais.

Aumentando a velocidade das partículas através do calor, podemos transformar gelo (que é um sólido) em água (que é um líquido) ou então em vapor (que é um gás). Nesta transformação de sólido para gás, o mesmo tipo de substância passa de um estado visível para um invisível.

Sensibilidades que desenvolvem uma habilidade visual fora da norma, podem perceber o campo de energia que envolve cada coisa ou pessoa sob a forma de luz colorida; este campo é chamado aura.

RELAXAR AS TENSÕES

Quando você está perfeitamente relaxado, não consegue sentir raiva ou medo; pelo contrário, quando você já está tenso, uma pequena dose de contrastes pode te dar um tilt. Preste atenção ao seu suprimento de energia; se você não tem a chance de passar muito tempo ao ar livre, no campo ou nas montanhas, cuide da alimentação, consuma frutas e vegetais crus, porque eles contêm grandes quantidades de energia.



Fornecer energia ao corpo significa colocá-lo em condições de realizar a reparação de áreas desarmônicas, reportando-as ao esquema energético perfeitamente eficiente predeterminado no nascimento. Nós agora entramos no mérito das técnicas de cura.

PIKO PIKO

O método para aproveitar uma quantidade maior de energia é praticar a respiração profunda.

Vou mostrar-lhe um exercício chamado PIKO PIKO, que significa "do centro para o centro".

Este exercício concentra o fluxo de energia, fazendo com que ele flua através do corpo uma quantidade maior, produzindo relaxamento, recarga e concentração mental. Enquanto está sentado com as costas retas, comece a respirar profundamente, carregando a atenção para o topo da cabeça enquanto inspira, e deslocando a atenção para o umbigo enquanto você expira. Não é necessário inalar da cabeça e exalar através do umbigo, a única coisa que você tem que fazer é mudar o foco do centro da cabeça para o centro do umbigo, enquanto respira profundamente. Essa alternância contínua de concentração produz um fluxo de energia que se espalha para todo o corpo.

KAHI

Agora vamos ilustrar uma técnica de cura chamada KAHÍ.

De acordo com o 3º princípio da Filosofia Huna, a energia universal age com base no pensamento e vem atraído pela concentração mental em um certo ponto.

Tudo que você precisa fazer é concentrar-se nos pontos do corpo indicados abaixo, colocando as mãos, há pontos de concentração de energia, que corresponde conceitualmente aos Chakras do Yoga. Esses pontos são chamados de "centros de poder". Os centros de poder são 14 e precisamente:

- 1 - O topo da cabeça (coroa)
- 2 - O centro do peito (timo)
- 3 - O umbigo
- 4 - O osso púbico
- 5/6 - As palmas das mãos
- 7/8 - As solas dos pés
- 9/10 - A articulação do ombro
- 11/12 - A articulação dos quadris
- 13 - A sétima vértebra cervical (o osso saliente na base do pescoço)
- 14 - O cóccix A técnica é executada colocando os dedos ou a palma de uma mão em um centro de poder, e a dedos ou a palma da outra mão no ponto a ser tratado.



Respirar lentamente e profundamente, concentrando-se na mão em contato com o centro de poder, você inala e deixa a mão em contato com o ponto doente, enquanto você exala. Repita por 7/8 respirações.

Não pense em ter que transferir energia através da respiração, isso só serve para aumentar a concentração, e nem mesmo através das mãos, que servem apenas para manter a atenção nos pontos pressionados.

Continuamente movendo a concentração de uma mão para a outra, atrai energia para o corpo e é criado um fluxo que flui do centro de energia para a área bloqueada. Se puder ajudá-lo imagine um arco-íris que conecte as duas mãos. Ao escolher o centro de poder que você quer usar, procure aquele que estiver mais longe da área doente, mas também é fácil de alcançar.

Isso ocorre porque os dois pontos estão distantes, quanto mais a área do corpo é cruzada da energia e o processo se torna efetivo; desde, no entanto, estar em uma posição confortável, caso contrário, a dificuldade de execução pode afetar a concentração.

Não tente influenciar o resultado da cura com a sua vontade e a sua energia, se você não quer se sentir cansado ou coletar a doença que você está tratando.

Use a sua mente apenas para manter a concentração: a energia sabe muito bem onde ir e o corpo do paciente sabe como se reparar. Seu compromisso é apenas se concentrar no melhor e confiar na cura. Porque de acordo com o 2º princípio da Filosofia Huna tudo está energeticamente conectado, cada vez que você trabalha para curar outra, você também recebe energia positiva.

Depois de respirar por 7 a 8 vezes, pergunte ao paciente como ele está. Se é melhor processo de cicatrização foi iniciado e você pode parar. Caso contrário, continue por alguns outros ciclos de respiração.

Em caso de necessidade, a terapia pode ser retomada ainda nos dias seguintes.

Às vezes, após o tratamento, a dor pode aparentemente mudar para outro ponto. Isso sinaliza o surgimento de uma estratificação mais profunda do bloco de energia, que é pode surgir graças à remoção do mais externo.

Neste caso, repita a técnica no novo ponto doloroso. Se o sintoma persistir, mesmo após vários dias de tratamento, é provável que o estresse é devido ao medo ou raiva.

Também às vezes a cura tem apenas um efeito temporário e depois de um tempo o sintoma retorna a manifesto.

Em todos estes casos, o único aumento de energia não é completamente conclusivo e será também necessário trabalhar com as técnicas de retrabalhar os conteúdos inconscientes, que desencadeia esses sintomas particulares. Eu me refiro às técnicas de processamento do sonho.

Kahi pode ser feito em si mesmo e nos outros.

KAHI À DISTÂNCIA



Kahi também pode ser feito à distância, porque, como dissemos, não é indispensável usar suas mãos, a única coisa que importa é concentração.

A dimensão mental não é limitada pelo espaço e pelo tempo, apenas pense em algo ou alguém e o contato é estabelecido, além disso a energia está presente em qualquer ponto do cosmo e pode ser direcionado em tempo real para qualquer objetivo que você tenha escolhido.

Então você pode fazer Kahi imaginando suas mãos no corpo de outra pessoa, enquanto realmente faz a respiração.

Quando você envia energia à distância para alguém que não está ciente da sua intervenção, escolher uma noite ou noite em que você assume que o assunto é em casa ou em resto. A chegada do fluxo energético é mais eficaz se você estiver relaxado, além disso, o relaxamento induzido pela energia pode ser comparado a uma tarefa que requer atenção, como dirigir um carro.

O Kahi remoto pode ser feito de uma forma muito eficaz usando as cores do espectro solar, que correspondem a frequências específicas de vibração de energia e um contato com o corpo estimula diferentes reações. Genericamente aumenta a energia, por isso age como um tônico e pode ser usado uma vez que você tenha dúvidas sobre a cor para trabalhar. Alternativamente, pode ser usado um arco-íris.

VERMELHO: aumenta a energia básica e a sensação de liberdade, mas é contraindicado em inflamações.

LARANJA: concentra energia e atenção, é particularmente útil em gripe e em resfriados.

AMARELO: reduz preocupações e sentimento de culpa, aumentando a tenacidade e a autoestima.

VERDE: é uma poderosa cor de cura, desintoxicação, generosidade e amizade.

ROSA: tem uma energia suave para usar em crianças e para reforçar o amor para si mesmo. Também é útil para doenças debilitantes ou muito graves; é ótimo calmante.

AZUL: aumenta força física (o aço é azul) e moral, autoconfiança e autoridade interior, dá uma energia guerreira.

VIOLETA: purifica o corpo e a mente, encoraja a introspecção e a aceitação. Pode ser usado para realizar curas muito difíceis, pois representa assistência do Espírito.

PRETO: pode ser usado para absorver negatividade.

Para fazer Kahi com as cores escolher um pequeno objeto que representa a pessoa a ser tratada, ou tire uma foto em que só haja seu paciente, ou escreva o nome dele e sobrenome em um pedaço de papel e colocá-lo em sua mão direita. Então escolha um outro objeto da cor que você quer usar para fazer a cura e o segure na sua mão esquerda.

Comece a respirar profundamente, inalando com atenção para a mão esquerda e exalando com atenção na mão direita simultaneamente visualize as duas mãos unidas por uma luz da mesma cor que o objeto que você segura na mão esquerda.

Ao fazer Kahi à distância, você não tem o assunto disponível para interrogá-lo no decurso do tratamento, continue o tratamento até se sentir dentro de si isso pode ser



suficiente. Pare se você estiver adormecendo ou se você sentir exaustão, estes são sinais de que é hora de parar.

Para completar o tratamento, termine com uma frase final, como: "Obrigado!";

"Assim seja!".

Se tiver dúvidas sobre as cores a utilizar, pode enviar com segurança energia branca, verde ou rosa sem quaisquer contraindicações.

A ENERGIA DA TERRA

Tudo tem energia, podemos, portanto, desenhar em diferentes canais para aumentar o fluxo de energia em nosso corpo, com o propósito de recarregar e curar.

O planeta Terra tem uma polaridade magnética e libera linhas de força do Norte que se dirigem para o sul, além disso, sua rotação ao redor do eixo da terra produz linhas adicionais de força, que a partir do Oriente elas se dirigem para o oeste.

Olhar para o norte ou para o leste estimula a energia e a clareza mental.

Podemos aproveitar a energia do Sul sempre que queremos trazer novas possibilidades para crescimento em nossas vidas, envolvendo nossa parte emocional.

A orientação do corpo no espaço é importante para a influência que é recebida, tanto no nível físico quanto psicológico.

Uma posição ereta e rígida é boa para aprender, analisar, fortalecer, confiança, mas não deve ser exagerado para evitar o bloqueio da flexibilidade.

Uma posição suave e relaxada atrai simpatia e amizade e estimula o pensamento intuitivo, mas levada ao excesso leva à apatia e ao abandono.

As interações com os outros e as relações de grupo também são influenciadas pela presença dos padrões de energia determinados pela posição do indivíduo em relação aos demais.

Cada pessoa impregna os lugares que habitualmente frequenta com sua própria energia.

Existem locais públicos usados para fins específicos, que refletem apenas esse tipo de energia.

Observe, por exemplo, a atmosfera eufórica no estádio; a energia pesada dos hospitais ou de um tribunal; a grande paz que reina nos templos e a fé no milagre que envolve quem visita um santuário.

Nem todas as energias são favoráveis e ajudam a perseguir seus objetivos. Frequentemente quando se sente bloqueado por dificuldades que impedem o sucesso, é devido da energia circundante, que entra em conflito com os esquemas dos projetos iniciados.

Quaisquer que sejam suas dificuldades, estudem as energias que o rodeiam: do ambiente, dos outros, do seu próprio corpo.



FORMAS GEOMÉTRICAS

Vamos primeiro analisar os palitos, são construídos indiferentemente de madeira, plástico ou metal, que deve absolutamente respeitar comprimentos particulares para assumir características incomuns.

Por exemplo varas de 1,27 m. Seguras na mão durante um passeio na montanha, aumenta a velocidade do ritmo e reduzir a fadiga na subida.

No cosmos, todas as formas parecem ser geradas por linhas retas e curvas. Nas linhas curvas são conectadas à polaridade feminina, com características de suavidade e receptividade.

As linhas retas expressam o masculino, com características de dureza e resistência.

O modelo de energia mais simples que usa linhas curvas é o círculo e o que usa as linhas retas é o triângulo. Focando em um círculo ou triângulo, ou

Fique lá dentro, você pode experimentar os efeitos energéticos relacionados em todo o corpo.

A energia do círculo traz relaxamento e é útil para reflexão e meditação

A energia do triângulo é estimulante e pode ser útil para revigorar o corpo em atividade física e para estimular o estado de alerta mental.

A PIRÂMIDE

As pirâmides reproduzidas experimentalmente em escala, deram resultados positivos para lâminas de barbear e facas, para preservar alimentos, para aumentar a energia psicofísica, também para propósitos de cura. Dentro da pirâmide, a energia é intensificada e produz uma ação que tende a desidratar objetos e organismos; um campo é formado em torno dele de energia. No "Livro Egípcio dos Mortos". A pirâmide é um gerador de energia, que atinge sua intensidade máxima em cerca de um terço de altura, entre a base e a ponta; mas somente quando é orientado para o norte.

Mesmo em um modelo de apenas 10 centímetros de altura, os efeitos da energia são semelhantes aos da Grande Pirâmide, embora a influência sobre o meio ambiente seja obviamente menor; mas a energia não diminui de maneira diretamente proporcional à dimensão.

Nos seres humanos, a pirâmide produz um efeito energético de recarga. Mas depois de um lapso de tempo, variável de pessoa para pessoa.

Estar dentro de uma pirâmide enquanto medita, enriquece a experiência, porque acentuam as habilidades psíquicas, como a clarividência e a telepatia, e podem facilitar viagens fora do corpo.

Para fins de cura, a energia da pirâmide tem dado bons resultados no tratamento da artrite, de pressão alta e dor de cabeça.

OS CRISTAIS



Cristais são fontes de energia, mas nem todos os minerais são.

A primeira coisa que intriga na observação de um cristal é a sua forma extraordinariamente regular e geométrica. Isso se deve ao fato de os ângulos, formado pelas superfícies de um determinado cristal, são sempre as mesmas. Todos os espécimes do mesmo tipo de cristal, mesmo se extraído a grande distância um do outro, ou de tamanhos diferentes, têm fachadas com a mesma inclinação.

Os cristais refletem a luz e a transformam em vibrações na faixa infravermelho, na verdade, no uso dos cristais são aquecidos; além disso, alguns emitem microondas, que através do corpo podem atingir os órgãos internos.

Quando eles entram em contato com o campo energético humano, os cristais através da sua vibração, induzem uma ressonância na energia do corpo, reforçando-o e trazendo de volta ao comprimento de onda correto.

Não entrarei no campo da cristaloterapia, pois é um assunto vasto que vai além intenções desse tratamento.

Cristais são basicamente usados para aumentar a energia do corpo. Você pode obter um aumento de energia concentrando-se visualmente em um cristal hialino, ou segurando-o na mão e entrando em ressonância com sua vibração.



CAPÍTULO 4

A MEDITAÇÃO DO XAMÃ

MEDITAÇÃO

Meditar de acordo com qualquer disciplina espiritual significa manter uma atenção concentrado e continua em algo; o objetivo é incentivar a mudança em si mesmo ou no ambiente

A meditação do xamã é orientada para a obtenção de benefícios, meditamos para curar, para alcançar sucesso social e financeiro, para influenciar positivamente o ambiente, para adquirir poderes mentais.

NALU

A prática da meditação havaiana que veremos em breve é chamada Nalu, significa formar ondas. Isso se refere ao funcionamento da mente e a vibração do pensamento, que vem e vai, formando padrões que agregam energia.

Quando você faz Nalu sem esforço, traz sua atenção e consciência para algo, simplesmente olhando, ouvindo e sentindo, a fim de alcançar uma união desprovido de crítica com o objeto de meditação. Desta forma chegamos a uma relação de cooperação, uma espécie de comunicação amigável.

Ao praticar Nalu diariamente, chega-se ao relaxamento do corpo físico, que favorece os processos de cura, obtendo um aumento da energia em circulação e um estado de maior clareza mental.

VISÕES

Interpretar essas visões nos permite tomar decisões conscientes sobre a resolução dos problemas que estamos meditando.

Nosso Eu Superior frequentemente envia mensagens para nós durante a meditação simbólico para nos inspirar e nos guiar, mas não sendo ordens peremptórias que obrigam um comportamento preciso, eles precisam ser entendidos, para poder escolher se queremos levar isso em conta ou não.

ATENÇÃO

Durante a prática de Nalu, é importante permanecer sempre consciente e lembrar o motivo qual deles está meditando em favor da própria mudança ou para melhorar o ambiente fora.



Em comparação com a meditação mística, esta é uma prática mais simples de ver q a energia é concentrada através da atenção e que a atenção é estimulada pelo interesse; na verdade, meditando em algo que está perto do nosso coração e que queremos perseguir estimula nosso interesse muito mais do que a aquisição de uma intangível consciência cósmica. Por essa razão, os benefícios relacionados são alcançados mais rapidamente.

NALU VISUAL

Quando olhamos para algo, sem um interesse particular, nossa visão fica embaçada e nós percebemos o objeto apenas em sua totalidade. Se ao invés disso nós quiséssemos, por exemplo, observar a originalidade de uma coisa, isso iria empurrar nossa atenção para pesquisar todos os elementos do objeto comparáveis ao nosso modelo de originalidade, o objeto seria observado em detalhe, aumentando nossa própria compreensão e nosso conhecimento dele.

É necessário permitir pensamentos e sentimentos ligados ao objeto, eles podem se tornar conscientes e depois se dissolverem, sem fazer julgamentos; é necessário aceitar as considerações positivas e negativas sem retê-los ou suprimi-los, exatamente como ondas que vêm e vão. Nós simplesmente precisamos olhar com uma expectativa positivo, deixar algo acontecer e se nada acontecer, aceitar o resultado sem emoções: isso cria um contato energético pacífico.

NALU COM SOM

O som influencia o estado do nosso corpo mesmo quando estamos distraídos, mas seu poder aumenta consideravelmente se nos concentrarmos conscientemente nele.

O mais significativo para as nossas experiências são: palavras e música.

Recitar o "Mantra" é uma prática essencial de transformação ensinada durante séculos na tradição hinduísta e budista. As capacidades internas são desenvolvidas através da repetição constante de uma certa sentença, que estimula a consciência.

Na verdade, o significado das palavras é estritamente relacionado com a língua que eles pertencem e as pessoas que a usam.

A música é dotada de poderes subliminares autênticos, porque desperta sentimentos, memórias, pensamentos, atitudes, além de influências étnicas e consciência individual.

O ritmo acelerado é estimulante, o ritmo lento tende a se acalmar.

No entanto, a música pode ser efetivamente usada para aumentar a concentração durante a prática de meditação



NO'ONO'O PONO

Xamãs havaianos praticam meditação para se conectar ao mundo espiritual e receber conselhos e ajuda na resolução de conflitos e na manifestação de curas.

Durante a meditação, chegamos a um estado de calma de corpo e mente, que aumenta as habilidades psíquicas e a possibilidade de direcionar energia para os objetivos que você quer.

Como já dissemos, com Nalu um contato pacífico é criado com o objetivo de meditação, que nos assegura a cooperação amistosa do próprio objeto, que nos envie sugestões telepáticas para resolver problemas. Através do aumento de energia resultante da concentração, os modelos antigos são transformados.

Em breve veremos uma técnica de meditação que permite uma verdadeira reprogramação interna, a fim de alcançar um determinado resultado.



CAPÍTULO 5 O XAMÃ COMO CLARIVIDENTE

A TEIA DE ARANHA

Cada um de nós é como uma aranha que tece ao redor de seus próprios fios teia de aranha criando o espaço de que é mestre. A aranha, do centro do seu próprio mundo, pode mover-se livremente para alcançar qualquer ponto, optando por usar os fios que ela quiser.

Se uma presa cai na rede, a notícia é automaticamente estendida a todos partes da vibração produzida, assim cada ponto é informado e atualizado, em tempo real, nas experiências e energia do todo.

O CAMPO DE ENERGIA

O campo de energia reage aos nossos comandos mentais e pode ser usado para receber informações ou influenciar o meio ambiente. É um dom natural que temos para interagir com o exterior, como se tivéssemos "mãos psíquicas" para operar em um nível de energia.

A conexão psíquica com qualquer ponto no espaço-tempo é estabelecida simplesmente através da atenção consciente; pensamos em uma pessoa ou coisa olhamos para uma fotografia, pronunciamos um nome e um sobrenome, e o contato vem ativado, a distância a partir da qual operamos não importa.

Ao expandir o campo psíquico, pode-se transmitir ou receber informação, contraindo-a, pode-se bloquear o acesso à própria energia para proteger-se.

HABILIDADES PSÍQUICAS

Todos nós temos habilidades psíquicas inatas, mesmo que não tenhamos sido educados para lhes dar crédito.

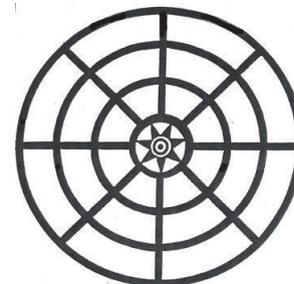
Nós recebemos muito mais informações no nível telepático do que através dos sentidos físicos, independentemente da nossa consciência, porque a mente consciente não é capaz de saudar a enorme quantidade de dados recebidos que são indispensáveis para garantir a existência e várias delas são gerenciadas diretamente pelo subconsciente.

No entanto, podemos desenvolver nossa atenção para esses fenômenos e aprender como colaborar com o subconsciente, para ampliar a consciência e a capacidade de interagir com os acontecimentos do nosso cotidiano, para nos conhecermos melhor ou para trabalhar, como xamãs, no campo da cura.



O OLHO DE KANALOA

No símbolo olho de Kanaloa você pode ver uma Estrela Central de sete pontas: isto é o Xamã o centro do mundo e os sete pontos da Estrela representam os 7 Princípios da Filosofia Huna com base no qual ele age. Uma ponta da estrela está apontando para baixo indicando a iluminação que cai sobre a cabeça do sábio.



Em torno da estrela irradiam linhas retas, que eles representam os fios e as cordas de luz que seguram a conexão com todos os outros pontos; através destes tópicos o poder de realização do xamã flui. Tudo esse espaço é então cercado por círculos concêntricos, que eles representam o conhecimento e compaixão que conecte um ao outro. Este é um símbolo de harmonia, equilíbrio e cura, uma vez que contém um único conjunto de valores femininos, como cuidar, e valores masculinos, como o poder da ação.

VISÃO

Pense na clarividência como a capacidade de enxergar além da visão física.

A primeira habilidade que você pode desenvolver nesta área é a capacidade de perceber a aura do corpo humano.

AS PEDRAS DO XAMÃ

Na tradição havaiana para realizar a adivinhação usava-se preferencialmente seixos ou sementes. Vamos usar 7 pequenas pedras com as cores associadas com os sete princípios da filosofia Huna.

Se você gosta de cristais como eu, pode escolher pedras recomendadas na tabela abaixo, no tamanho de 1 cm. aproximadamente de diâmetro.

	PRINCÍPIO	COR	QUALIDADE POSITIVA	QUALIDADE NEGATIVA	CRISTAL
1	IKE	TRANSPARENT E	FONTE DE INFORMAÇÃO		QUARTZO HIALINO
2	KALA	VERMELHO	LIBERDADE	LIMITAÇÃO	JASPE VERMELHO
3	MAKIA	LARANJA	CONCENTRAÇÃO	CONFUSÃO	ÁGATA DE CORNALINA



4	MANAWA	AMARELO	TENACIDADE	FRAQUEZA	QUARTZO CITRINO
5	ALOHA	VERDE	AMOR	RAIVA	AVENTURINA
6	MANA	AZUL	CONFIANÇA	MEDO	LÁPIS-LAZÚLI
7	PONO	ROXO	FLEXIBILIDADE	DÚVIDA	AMETISTA

AS CARTAS

Na adivinhação com as cartas a interpretação está ligada ao significado que é atribuído tradicionalmente para cada figura. Neste tipo de consulta nosso subconsciente não existe, dá uma representação para interpretar, mas nos orienta para a escolha das cartas que podem fornecer a resposta certa com base em seu significado.

As cartas mais populares são o Tarô, que vem do Egito, existem muitos baralhos como cartões xamânicos de cura, com animais de poder ou outros baralhos de cartas relacionadas às tradições locais.



CAPÍTULO 6 OS SONHOS

MUDAR O MUNDO ATRAVÉS DO SONHO

Os Kahunas afirmam que a realidade está na dimensão mental, mesmo que nós temos uma consciência parcial, e que o que chamamos de vida real é apenas um dos nossos inumeráveis sonhos, um reflexo do nosso modo de pensar.

Todo mundo sonha: humanos, animais, plantas e objetos, então o universo está vivendo um sonho coletivo, onde todos seguem seu próprio sonho, que coincide com alguns traços a dos outros.

O resultado prático desta interpretação do mundo é que se o sonho da vida não é de nosso gosto, podemos mudá-lo, mudando nosso pensamento; se quisermos exemplo sonhando com uma doença, podemos mudar o nosso pensamento e sonhar com cura

INTERPRETAR SONHOS

Para interpretar um sonho, sinta-se confortável e relaxado, lembre-se do sonho conscientemente entre nele, como se fosse o cenário de um filme ou de um teatro, e começar a interrogar os atores, os objetos, os animais e a si mesmo, fazendo perguntas como: "Você o que você representa? "; "Qual é a sua função?"; "Por que você está no meu sonho?"; "Por que se comporta assim? "

Se você quiser questionar todo o sonho, imagine-o como uma esfera contendo história. Em geral, você obterá respostas compreensíveis.

Qualquer resposta deve ser aceita para o bem, mesmo que no momento possa parecer bizarro, você pode usar bondade e diplomacia, procurando a colaboração dos personagens com o poder de persuasão.

Se você ainda não conseguir respostas, invente a resposta, coloque-se no lugar do personagem e resposta para ele.

Essa maneira de resolver as coisas pode parecer pouco convincente para você, mas é uma técnica perfeitamente válida se você acha que tudo está energeticamente conectado e, portanto, alcançável em nível telepático. Quando você dá a resposta no lugar do personagem aberto um contato telepático, por isso é impossível inventar explicações que não são relacionados. Lembre-se, finalmente, que o sonho tem uma vestimenta simbólica e todos os personagens que aparecem neles representam partes de você, como se fossem espelhos.

Ninguém é capaz de interpretar seus sonhos melhor do que você mesmo pode, esses símbolos estão lá e só fazem sentido para você.



CAPÍTULO 7 A VIAGEM XAMÂNICA

CONSCIÊNCIA

O ser humano é composto de corpo, mente e espírito. Esta subdivisão em partes bem distinguido é útil para compreender e explicar as atitudes e comportamentos do indivíduo, mas na realidade não há separação; a existência é experimentada simultaneamente em três níveis sobrepostos, caracterizados por uma frequência diferente na vibração de energia vital.

Quando a vibração se torna mais rápida, os átomos se afastam um do outro, dando origem ao estado fluido, como a água, que ainda tem uma densidade, mas não tem mais uma forma precisa; esta é a dimensão interna em que os sentimentos são gerados e as emoções.

A tradição xamânica ensina que cada um de nós temos corpos em uma dimensão diferente, e que, para se tornar um xamã, é necessário desenvolver o dom da magia, que permite que você transcenda a consciência comum para viajar outras dimensões entre os "vários mundos", em busca de novos ensinamentos e maiores poderes.

A ÁRVORE DA VIDA

A árvore é composta de três partes: os galhos, o tronco e as raízes. As raízes são encontradas no escuro do subsolo e não são diretamente observáveis. A planta representa nutrição e estabilidade, ancorada na terra. O potencial da árvore vem de suas raízes, que são a primeira parte da planta para desenvolver e depois continuar a alimentar o seu crescimento e a sua manutenção ao longo da vida. Depois, há o tronco, a parte sólida, visível e tangível da árvore, da qual podemos experimentar através dos sentidos físicos: esta é a parte que liga os dois extremos. Finalmente, existem os ramos, a parte flexível da árvore, que são encontrados em contato direto com a luz e que vemos a uma altura maior que a nossa; eles expressam a parte criativa da planta, formando flores e frutos como pontos de chegada do processo de maturação.

O JARDIM

Para fazer uma jornada xamânica no Mundo Superior ou no Submundo, você precisa Primeiro de tudo, ter um ponto de partida. A parte estruturada desses sonhos consiste em criar com imaginação um jardim, para subir ao céu e alcançar Lanikeha, ou penetrar na terra para descer a Milu. O jardim toma forma em Kahiki, o mundo do meio, o lugar mental mais próximo da dimensão física, aquele em que a maioria dos sonhos noturnos e diurnos acontecem.



Para criar seu próprio jardim você relaxa profundamente, de preferência de olhos fechados então você começa uma técnica de respiração, para trazer as vibrações cerebrais para o estado Alpha. Você pode se sentar ou deitar de acordo com suas preferências, sim pode eventualmente recorrer a música relaxante ou meditativa. Em seguida, passamos a visualizar o jardim, um lugar natural que é encontrado no mar, e montanha ou campo, que é gerado espontaneamente de acordo com gostos pessoais.

LANIKEHA

Vamos falar agora sobre o mundo espiritual, que os havaianos chamam de Lanikeha. Nós entramos em Lanikeha para encontrar inspiração e orientação. Este é o mundo de Akua: entidades espirituais, Deuses, sábios e professores, que são uma expressão direta do nosso Eu Superior. Uma das tradições Xamânicas são os animais de poder que é uma materialização da nossa parte espiritual, que se manifesta sob a forma de uma raça animal específica, para sublinhar as características em que nós estamos carentes e precisamos nos desenvolver e reforçar. Cada tipo de animal, através de suas qualidades específicas, nos ensina de maneira simples imediata, a reproduzir um modelo energético com o qual podemos nos fundir para aumentar nossa criatividade. Um animal de poder age como um guia para o desenvolvimento de certas habilidades, dando conselhos úteis para resolver as várias situações da vida e nos proteger do comportamento ineficaz determinado pela ignorância.

O conceito, presente por trás da "forma animal", é o poder espiritual para o qual nós atraímos. Na tradição havaiana, os animais mais importantes do poder são sete e são diretamente relacionado com os poderes xamânicos derivados dos sete Princípios da filosofia Huna.

Nesta tabela resumimos a correspondência entre os Princípios e os Animais do Poder.

HUNA	Os sete princípios	Os sete poderes	AKUA
IKE	O mundo é o que você pensa que ele é	Consciência	Golfinho
KALA	Não há limites	Liberdade	Pássaro
MAKIA	A energia flui onde a atenção vai	Concentração	Gato
MANAWA	Agora é o momento do poder	Perseverança	Boi
ALOHA	Amar é ser feliz com algo ou alguém	Amor	Cavalo



MANA	Todo o Poder vem de dentro	Confiança	Urso
PONO	A eficácia é a medida da verdade	Sabedoria	Lobo

MILU

Milu, o mundo abaixo, o mundo dos desafios, que lá aparecem na forma de monstros, perigos, emboscadas. Em Milu encontramos inimigos que nos atrapalham demônios que nos atacam, até mesmo os elementos da natureza estão prontos para nos bloquear. Às vezes podemos encontrar memórias de antigos traumas, experiências negativas e dolorosas, às vezes nossos problemas geram situações complexas.

O objetivo da nossa jornada no submundo é representado por um objeto simbólico, que devemos alcançar e trazer de volta conosco; este objeto de poder no passado era considerado a fonte de magia que teria funcionado na cura. Em acordo com o argumento pelo qual escolhemos enfrentar a jornada, o objeto do poder representa o símbolo mental que devemos substituir os velhos padrões de pensamentos, para obter as alterações desejadas. Então vamos para Milu, para aprender superar as dificuldades que tentarão impedir a conquista do nosso objeto de poder. Para nos ajudar e apoiar durante estes desafios, nós levaremos o animal do poder conosco, o que aumentará a nossa criatividade em inventar soluções adequadas para escapar de perigos. Nada deve ser considerado tão assustador para bloquear a aventura, a tarefa é recuperar o objeto, sem este troféu a viagem pode ser considerada inútil.

A primeira coisa a fazer é ser claro sobre o problema que você quer resolver através da viagem. Então você entra no jardim, como de costume e interage com ele, então chame o animal do poder e pede sua ajuda para ir para Milu para curar esse certo problema. Neste ponto, procuramos por uma passagem que leva ao centro da terra; pode ser um poço, uma caverna, um buraco na base de uma árvore, uma adega. Depois de encontrar o limiar entre os mundos, mergulhe nele junto com o animal do poder.

A paisagem do submundo é caracterizada pela escuridão; pode haver elementos natural, ou você pode encontrar-se em um ambiente puramente fantástico, eles podem estar lá caminhos ou estradas, ou estes podem estar faltando completamente. Onde quer que esteja à espreita perigo, a própria aparência do mundo abaixo é simbólica do seu problema.

Avance então para a busca do objeto de poder. Quando você o encontrar, volte para o jardim e coloque o objeto com segurança em algum lugar no jardim. Cumprimente e agradeça o animal do poder, deixe o jardim e volte ao presente.



CAPÍTULO 8

A ARTE DE MUDAR DE FORMA

A FORMA

É possível alterar a "forma", assumindo voluntariamente as características de um outro modelo energético, seja humano ou não humano.

Você vai se perguntar como é possível entrar em um esquema de energia diferente do seu, mas não é de todo uma experiência impraticável ou absolutamente nova, porque você já o fez nas ocasiões em que você tentou imitar alguém.

Toda vez que você toca ou imita alguém, o ator inconscientemente entra em contato com o esquema energético do personagem que quer imitar e experimenta suas sensações, sua maneira de mover, sua voz, sua expressividade, reproduzindo-os como melhor.

Há imitadores melhores que outros, mas todos pelo menos fazem caretas, uma inflexão vocal, uma característica.

O Xamã usa essa habilidade de maneira consciente, para influenciar o meio ambiente e adquirir novas habilidades.

Segundo a tradição, os xamãs nativos americanos usavam a pele do pássaro trovão para executar a dança e chamar a chuva, ou a pele do bisão para realizar rituais propiciatórios para a caça.

Os xamãs havaianos atuais usam essa técnica para apaziguar os ciclones, terremotos, erupções vulcânicas e também para a cura.

Ao entrar no esquema de energia dos outros também é possível mudar a forma do próprio corpo físico, mas esta é uma habilidade além do alcance da maioria das pessoas. Em vez disso, é sempre possível agir em um nível mental, afetando o próprio comportamento e meio ambiente.

KULIKE

Kulike significa fundir-se com outra coisa, sabendo como essa coisa é por dentro, experimentando seus sentimentos e reproduzindo o esquema.

Como de costume no xamanismo havaiano, nada é um fim em si, as motivações para executar esta técnica são extremamente práticas: adquirir novas habilidades, curar, influenciar positivamente o ambiente, criar harmonia.

A fusão espiritual, para ser eficaz, deve ser a mais ampla possível, mas é necessário manter uma pequena porção de consciência, para lembrar sua intenção e sair da situação no final da cura. Isto é o que o mestre Serge Kahili King quer dizer quando ele diz que, durante a prática de Kulike, é preciso: permanecer 1% Xamã.

Na tradição havaiana, aprendemos o Kulike com os sete elementos básicos:

Fogo - água - vento - pedra - plantas - animais - seres humanos.



TÉCNICA

Você assume uma posição meditativa, fecha os olhos e começa a respirar devagar e profundamente, sentindo a mente diminuindo e a energia que aumenta.

Para se fundir com o Espírito de outro objeto, é necessário sair da forma física, fazendo uma viagem ao mundo da energia. Então imagine sair do corpo e transferir sua consciência para uma esfera luminosa. Este corpo de luz lá vai transportar, como se fosse uma nave espacial, até encontrar o corpo de luz do outro e permitirá sua fusão com seu espírito. Da esfera, você vai para o corpo físico do outro e aqui você terá a oportunidade de fazer Kulike, que é transformar positivamente o modelo energético. Finalmente, você entrará na esfera de luz novamente e você retornará ao seu corpo físico.

Tenha em mente que para fazer uma fusão espiritual total e ter a oportunidade de experimentando uma forma diferente de vida, é necessário manter-se livre de julgamentos. Para ser capaz de influenciar o outro, você realmente tem que sentir o outro, e a presença de resistências devido à não aceitação ou medo pois bloqueiam o processo. Então, mais preconceitos que você tem em relação ao elemento com o qual deseja trabalhar, quanto mais crítico você é em relação ao seu comportamento, menos será possível mesclar com seu espírito e trazê-lo mudanças significativas.



CAPÍTULO 9

OS TRÊS SERES DA MENTE

De acordo com os ensinamentos do havaiano Kahuna, o ser humano é formado pelo corpo, da energia universal que lhe dá vida e da mente, que por sua vez é subdividida em TRÊS

Os Três Seres são chamados: SUBCONSCIENTE, MENTE CONSCIENTE e SUPERCONSCIENTE ou SER SUPERIOR.

Os Três Seres não estão separados um do outro, mas representam diferentes aspectos de um único e eles devem interagir juntos, como uma equipe bem unida, para permitir pessoa a viver uma vida feliz e saudável.

Vamos ver em primeiro lugar as funções específicas de cada Ser.

HAIPULE

O processo mais poderoso e efetivo de integração dos Três Seres é o Haipule.

Com Haipule, a energia cósmica é canalizada para o corpo e com a cooperação dos Três seres, ela é irradiada lá fora, para manifestar um certo evento.

Isto pressupõe que se tenha ao mesmo tempo consciência: do próprio corpo, como ajudante e amigo; da mente, como uma ferramenta para focar a atenção; e do ser Superior, como consciência e essência da existência.

Então o relaxamento do corpo e a liberação de emoções devem ser atendidas, abandonando a raiva e juízos críticos, em relação a si mesmo e aos outros. Nós devemos obter o máximo de concentração, tendo claro seu objetivo e sair dos medos e dúvidas.

Acima de tudo, as dúvidas causam distrações e aumentam a necessidade da energia necessária para programação. Aqui um sistema é usado para superar dúvidas e medos, que você ainda não tentou: elevar o pensamento ao nível espiritual. Pensamento espiritual implica em uma maneira diferente de considerar a vida, na qual tudo está conectado pelo amor, o ego se expande, a dúvida e o medo são transcendidos, sem a necessidade de combatê-los, desde que eles percam o significado fora do ego individual.

Finalmente, precisamos ficar atentos ao presente, para extrair energia máxima Universal.

Praticar Haipule cria uma condição na qual as coisas acontecem naturalmente, não tente forçar a sua aparência e não precisa implorar para ser cumprida.

Quando você se concentra em algo, sem ter a menor dúvida e com expectativa positiva, as vibrações do pensamento atraem seu material imediatamente disponíveis no ambiente, eles também incentivam a agregação que ainda não existe.

Na prática haipule a pessoa experimenta integração espiritual, a união dos Três Seres, porque sim vivem ao mesmo tempo e se identificam: pensamento, imagem e sensação, em momento presente.



A PRÁTICA

Haipule pode ser praticado de forma curta, onde quer que você esteja, ou em uma forma mais longa (meia hora ou mais) em local isolado, em posição meditativa e com o devido cuidado com a concentração.

Medite nas quatro palavras listadas abaixo, uma de cada vez; primeiro pense na palavra, então associe a imagem de uma situação ou a uma pessoa que represente para você na melhor das hipóteses, o significado da própria palavra. Veja estas imagens na maioria detalhes possíveis, envolvendo todos os sentidos físicos.

Finalmente, deixe a emoção positiva conectada à imagem fluir de dentro, este último passo é o mais importante para fins de programação, portanto escolha uma imagem que lhe dê bons sentimentos. Aqui estão as palavras:

PAZ - pense em cenas tranquilas como: prados, paisagens, nascer do sol, pôr-do-sol ou pessoas que param de brigar ou discutir, ou qualquer outra coisa que esta palavra te faz vir à mente.

AMOR - pense em crianças brincando juntas ou sendo mimadas por

Alguém que realmente as amam, cenas de altruísmo ou de superação, cenas de perdão, etc.

PODER - pense na luz solar e nas estrelas, riachos e cachoeiras, energia do fogo, do vento, da terra, ou qualquer outra coisa que expresse força (evite violência e abuso de qualquer tipo).

SUCESSO - exiba uma cena que represente o que você deseja alcançar, a realização de um objetivo importante, ou a realização de seu próprio desejo, material ou espiritual que é.

Termine a meditação com uma frase de agradecimento e um sentimento de gratidão em direção a cada um dos Três Seres, por sua colaboração, finalmente recite uma bênção a favor dos outros.

Você pode alcançar muitos objetivos, através do esforço e da força de vontade da mente consciente.

O homem não é puro espírito, nem mera matéria, mas uma ponte entre a terra e o céu e para realizar a própria missão e experimentar uma vida agradável significativo deve usar a integração espiritual.