

HUNA - světelná moudrost ostrovů Polynésie

Huna je polynéský přístup léčitelství a terapie, po staletí praktikován v Tichomořské oblasti. Je to propracovaný systém, který může významně obohatit i lidi žijící dnes a nyní, ve střední Evropě 21. století. Huna je založena na konceptu ALOHA - nenásilném vnímání, vyjadřování a sdílení míru.

Huna v překladu znamená tajemství poznání. Je to učení, které nám pomáhá poznávat sami sebe a vnímat se jako součást celku. Je to léčivá cesta harmonie lásky a moci, která vede ke vnitřní svobodě. Předpokládá se, že původ tohoto učení je v bájně zemi Mu nebo v Egyptě. Staré havajské pověsti vypráví, že kdysi dávno, kdy žili lidé v souladu s přírodou, měli zcela zvláštní schopnosti. Na všechno ve svém okolí pohlíželi jako na součást sebe sama. Zcela přirozeně soustředovali veškeré své úsilí na to, aby se jim a jejich rodině vedlo dobře. Dbali o své životní prostředí, vědomě žili se zvířaty, rostlinami, se Zemí a s celým vesmírem v harmonii. Když měli starosti, žádali o radu přírodní síly. Základní myšlenky tohoto učení shrnul havajský šaman Serge Kahili King do sedmi principů.

1. Volba - Svět je takový jaký si myslíme, že je.

Všichni máme svobodu volby v tom, jak budeme myslet. Negativní myšlenky jako zloba, zášť a závist, přitahují negativní energie do našeho života. Tyto energie se nám pak projektují do událostí v našem životě. Pak se nám takový život zdá těžký, plný překážek a nepochopení. Naopak láskyplné, radostné myšlenky, plné vřelého citu náš život obohacují a naplňují. Vesmír nám splní každé naše přání, pokud žijeme podle kosmických zákonů a naše srdce je plně nepodmíněné lásky. Jenom se musíme napojit na zdroj nekonečné kosmické energie, uvědomit si vnitřní sílu a svobodně se rozhodnout. Jak se ukazujeme zrcadlu, takoví jsme. Volba je na nás. A. Einstein odpověděl jednomu reportérovi na otázku, v čem spočívá podstata lidskosti: „Každý se rozhoduje sám za sebe, jeli vesmír přátelský či nepřátelský. Když se rozhodneme, že je nepřátelský, používáme své síly, své vědění a svou moc, abychom vyvinuli nástroje, technologie a myšlenkové modely, s jejichž pomocí můžeme toto nepřátelství potírat. Když se rozhodneme, že vesmír není ani přátelský, ani nepřátelský, budeme se hned cítit jako oběti a budeme bezmocní. Když se rozhodneme, že je vesmír přátelský, využíváme své vědění, své schopnosti a svou moc, abychom vyvíjeli myšlenky a technologie, které učiní vesmír v celé jeho jedinečnosti, lásce, kráse a radosti ještě lepší.“

2. Svoboda - Neexistují žádné hranice a omezení

Všechno je možné. Ve všem máme naprostou svobodu. Je třeba si však uvědomit, že vše co děláme, děláme současně také sami sobě. Pokud si však svými myšlenkami vytváříme omezení, máme strach a obavy, tak se stáváme nesvobodnými. Energie radosti a štěstí se zastaví. Naše mysl vytvářející realitu, je tím viníkem, který způsobuje omezení. Teprve když jsme schopni a ochotni zbavit se okovů

našich představ, pocitů a způsobů chování, typických pro vytváření izolace, pak můžeme mít šanci zbavit se omezení a uzdravit se. Z těchto důvodů je velmi důležité naučit se ovládat jakoukoliv techniku umožňující relaxaci. Jestliže budeme uvolnění a dovolíme všemu, aby volně plynulo, budeme zdravější a budeme mít lepší vztah k okolnímu světu i sami k sobě.

3. Cíl - Energie proudí tam, kam směřuje naše pozornost

Naše myšlenky, přání, sny a plány se posilují podle toho, kolik energie jim věnujeme. Tím sílí a roste naše energetické pole, naše aura. Jakou energií je naše aura naplněna, takovou magneticky přitahuje. Přitahujeme právě to, co do své aury vkládáme a umocněné se k nám vrací zpět. Svou pozorností a koncentrací se nám tak mohou realizovat všechny naše sny a přání. Je-li například člověk nemocný a neustále na svou nemoc a své problémy myslí, hovoří o nich a věnuje jim pozornost, tak svou nemoc posiluje a k uzdravení nedochází. Jeho aura je plná negativní, nemocné energie, která opět přitahuje a posiluje nemoc.

Je třeba situaci přijmout, nelitovat se, nebojovat, ale konstruktivně zaměřit pozornost na cíl - zdraví. Pochopit jaké poselství nám nemoc přináší, poděkovat za ně. Je velmi důležité umět řídit své myšlenky, myslet pozitivně a radostně, mít se rádi a odpustit si. Strach a obavy přitahují jenom neštěstí. Pokud se zaměříme a soustředíme na konkrétní cíl, tak ho dosáhneme.

Pokud chcete, aby se váš sen realizoval napište si ho na lístek papíru a umístěte ho na dobře viditelné místo, abyste ho několikrát denně měli na očích. Je důležité napsat také datum jeho uskutečnění.

4. Okamžik - Právě tento okamžik je ten pravý

Staré indické přísloví praví: „Jak dneska myslíš, tak budeš zítra žít.“ Satja Sají Baba říká. „Minulost je minulá, budoucnost je nejistá. Jediné, co se počítá, je přítomný okamžik. Vaše činy určují budoucnost. Cokoli podniknete, vrátí se vám v tomto nebo příštím životě.“

Když jsou naše sny a myšlenky zaměřené na vzpomínky do minulosti nebo sníme o daleké budoucnosti, tak právě tento okamžik neovládáme a uniká nám energie přítomnosti.

„Právě teď a právě zde“ jen my máme možnost změnit své myšlení a tím máme šanci změnit svou budoucnost. Jestliže v našem životě existují pozitivní věci, události, znamená to, že v naší mysli je vytváříme, potvrzujeme je a uznáváme. Jestliže tak nečiníme, pak nás tento pocit opouští a my krásy světa nevnímáme.

5. Srdce - Milovat znamená být s někým šťastný

Láska to je štěstí, radost a přátelství. Když někoho milujeme zaměřujeme na něho pozornost. Pokud chceme, aby nás někdo miloval, musíme mu dát najevo, že jsme s ním šťastní. To platí i o nás samých. Buďme sami se sebou spokojeni a najděme štěstí v sobě. Bez toho se nemůžeme mít rádi a když se nemáme rádi, zaplňujeme svoji auru pocity viny, máme na sebe přehnané nároky apod. Tyto vnitřní stavy nám potom okolí zrcadlí a chová se k nám tak, jak my sami smýšlíme o sobě. Pokud jsme pod vlivem negativních emocí, ovládá nás vztek, hněv, žárlivost, pak jsme plně na tyto energie zaměřeni a ony tím více začnou naši realitu zaplňovat.

6. Moc - Všechna síla přichází zevnitř

Nikdo nad námi nemá moc, Bůh působí skrze nás a ne na nás. Tvůrčí boží síla prostupuje vším a my máme možnost touto silou disponovat. V nás se ukrývá síla sebevědomí, sebedůvěry. Pochybnosti a strach nám berou energii a vnitřní sílu. Uvědomme si Boha v sobě a probudme ho. Absence pochyb a současná přítomnost vnitřní autority, nám přinese úspěšnější a radostnější život.

7. Měřítkem pravdy je její účinnost

Neexistuje nic, co můžeme označit za jedinou pravdu, vždy existuje ještě jiná cesta. Cokoliv vidíme, že funguje, je správné. Není důvod přesvědčovat druhé, aby nám věřili, záleží na konečném výsledku. Míra našeho úspěchu je vlastní pravdou. Buďme dobří v tom co děláme a dělejme to nejlepší co umíme. Zůstaňme pružní v tom co děláme i v myšlení. K jedinému cíli vede mnoho cest.

Jak praktikovat hunu v každodenním životě?

Tři Já

Podle filozofie huna má každý z nás tři JÁ / LONO, KU a AMAKUA/

Tyto tři části mají různé funkce a pracují dohromady tak, aby každý z nás žil zdravý, šťastný a naplněný život. Nesouhra nebo nepořádek může vést k tělesné či duševní nemoci. LONO znamená vědomí, mozek nebo mysl. Jeho funkcí je zdůvodňování, motivací je porozumění a jeho nástrojem je představivost.

KU znamená podvědomí a také tělo. Jeho funkcí je paměť, motivací je rozkoš, radost a potěšení a jeho nástrojem je pocit.

AMAKUA znamená nadvědomí, nebo vyšší vědomí, božské v nás samých a anděl strážný. Jeho funkcí je tvořivost, motivací harmonie a jeho nástrojem energie. AMAKUA je nejen v každém člověku, ale také ve skupině, v místě i věcech. AMAKUU vesmíru nazývají někteří lidé Bůh.

Spojení těchto tří vědomí, v havajském jazyce KANALOA, se může přeložit jako "v Boží společnosti". Také znamená sebejistý, pevný, nepřekonatelný a ten nejlepší. KANALOA představuje ideálního člověka, plně vědomého, plně milujícího, naplněného silou, plně účastného v duchovním i materiálním světě.

Jako příklad zde uvádím dva způsoby, jak spojit ducha, mysl a tělo. Tento proces harmonizuje, léčí, přináší změny anebo uskutečňuje nové podmínky a okolnosti.

1. Třikrát se nadechněte temenem hlavy a vydechněte v oblasti solar plexu /pupku/.

Při nádechu si opakujte „Uvolňuji své tělo i duši“ a při výdechu se usmívejte. Zaměřte své vědomí do přítomného okamžiku, krásného a jediného. Tím se zvýší vaše energie

2. Představte si situaci, kterou chcete změnit a formulujte ji do kladu.

Např. strach v odvalu, zlobu v lásku, deprese v nadšení, chudobu v hojnost, nemoc ve zdraví, smutek v radost apod.

3. Představte si sebe sama v tomto stavu. (Naše podvědomí nepozná skutečnost od představivosti a tak můžeme soustředit naše vyšší já na zhmotňování toho, co si přejeme a naše představy se mohou realizovat).

4. Na závěr se opět třikrát nadechněte a vydechněte /viz.bod1./

Další způsob jak se například zbavit nemoci je následující:

1. Třikrát se nadechněte temenem hlavy a vydechněte v oblasti solar plexu /pupku/. Při nádechu si opakujte „Uvolňuji své tělo i duši“ a při výdechu se usmívejte. Zaměřte své vědomí do přítomného okamžiku, krásného a jediného.

2. Uvědomte si svůj stav (nemoc) a rozhodněte se tento stav změnit (ve zdraví)

3. Zatímco máte stále na mysli své přání (jsem zdravá), spojte prostředníček a ukazováček pravé (u leváka levé) ruky a poklepete si sedmkrát na levé rameno, pravé rameno, na hrudník, na solar plexus a na temeno hlavy. (Pro účinnost je důležité držet své přání v paměti po celou dobu, co budete sedmkrát ťukat na výše zmíněné body.)

4. Na závěr se opět třikrát nadechněte a vydechněte /viz.bod1./

Jakmile navážeme spojení jakoukoliv metodou, můžeme soustředit naše vyšší JÁ na zhmotňování toho, co si v životě přejeme. Časté spojování se vyšším JÁ je důležitý způsob, jak se stát pánem sama sebe a svého života. Huna učí, že myšlenky zrcadlí naše zážitky a zážitky zrcadlí naše myšlenky. Protože změna zážitků může změnit naše myšlenky, může naše myšlení také změnit naši zkušenost.

Není jednoduché uvést tyto principy do života a používat je. Na závěr tedy uvádím zkrácenou formu, jak praktikovat HUNU. Podle HUNY jsou tři věci, jimiž se člověk může stát šťastným člověkem kdykoli se mu zlíbí:

1. Žehnat okamžiku.
2. Věřit si.
3. Očekávat jen to nejlepší

Autor: Mgr. Helena Bejlková

<http://www.regenerace.net/Archiv/2002/08/huna.htm>
<http://www.e-stranka.cz/regenerace/2003/05/huna.htm>
http://www.kloud.cz/index.php?id=txt_huna
http://www.magazin.ksoft.cz/havajske_leceni.htm