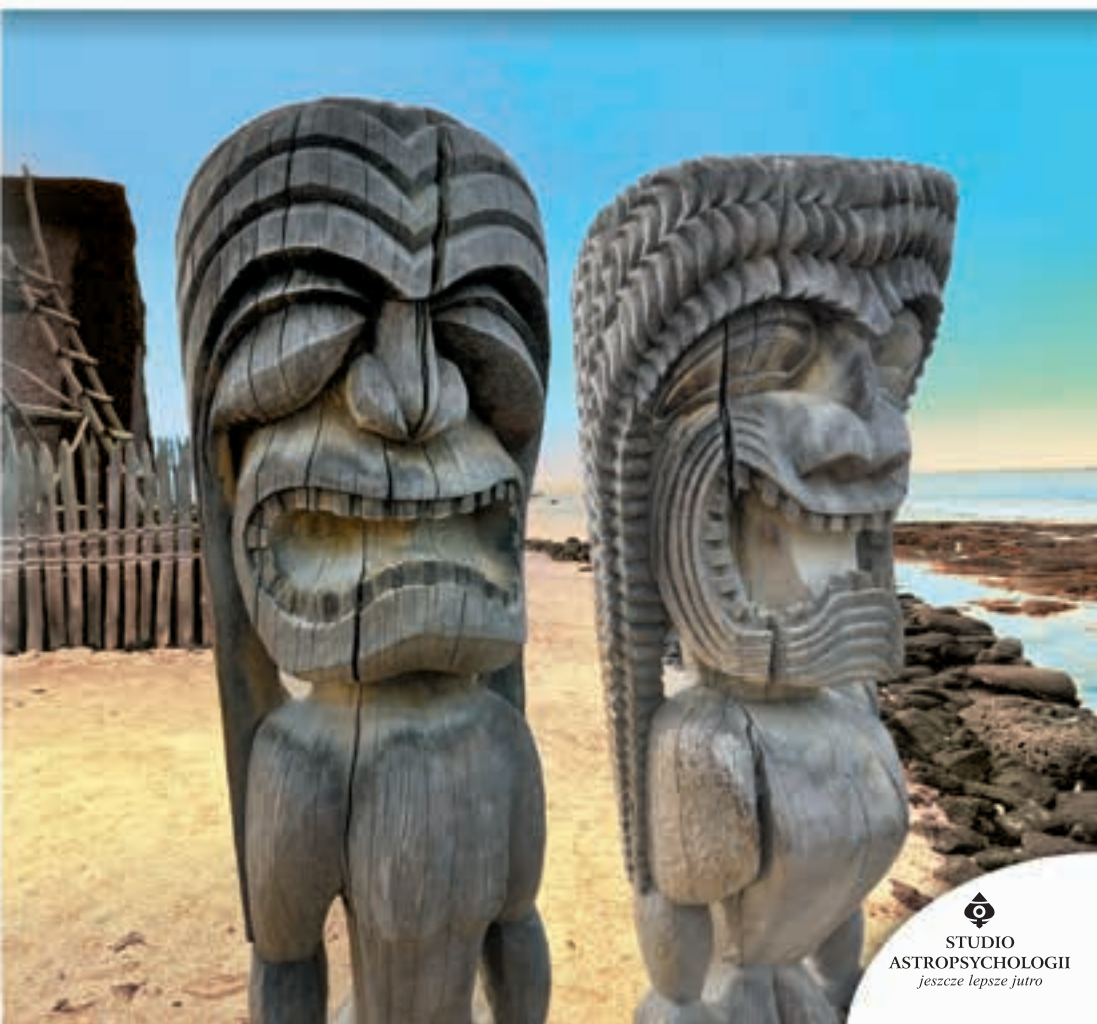


Maka'ala Yates

Na'auao Ola Hawai'i

*Hawajskie zasady i praktyki
dobrego samopoczucia*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Milian, Laura Mnich, Bartosz Mnich

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-774-3

Tytuł oryginału: Na'auao Ola Hawaii: Hawaiian Principles and Practices of Being Well
Copyright © 2014 Maka'ala Yates.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Niniejsza ksi ka dedykowana jest mojej matce,
Marion „Dolly” Yates,

*Blask jej mi ci, mi sierdzia i ho'okupu
(dar bezwarunkowego dawania) nadal mi przy wieca
i inspiruje by dalej nie to wiat o,
d ugo po tym, jak ona odesz a do domu.*

Epigraf

Ua mau ke ea o ka 'aina i ka pono
ycie, oddech oraz duch ziemi zawsze pozostan
w odpowiednim zwi zku
z lud mi oraz wszelkimi ywymi istotami.

Spis treści

E Pule Kakou	
- modlitwa za wszystkie dusze.....	11
Przedmowa	13
Polinezyjski protokół	17
Podziękowania	27
Hawajska wymowa	29
Wstęp	31
Rozdział 1	
Ho'oponopono: y w równowadze	37
Rozdział 2	
Ke Ola Pono: reguły zdrowia.....	51
Rozdział 3	
Fundamenty Na'au Pono: wiedza, intuicja, zaufanie.....	55
Rozdział 4	
Ola Kino: nasze niezwykłe ciała.....	63
Rozdział 5	
No'ono'o Pono: dyscyplina	69
Rozdział 6	
Na'au Pono: zaufaj wynikowi	77

Rozdział 7	
Mana'o Pono: siła woli.....	83
Rozdział 8	
Kumu Ola: ródło zdrowia.....	89
Rozdział 9	
Ho'omana'o: czynno ci umysłu.....	95
Rozdział 10	
H : oddech.....	103
Rozdział 11	
'Ai Ola: zdrowe od ywianie.....	111
Rozdział 12	
Hiamoe Ola: zdrowy sen.....	137
Rozdział 13	
Ho'oma'ema'e: post / detoks.....	143
Rozdział 14	
Ho'okuano'o: medytacja.....	165
Rozdział 15	
Na'auao Ola Hawaii: krótkie podsumowanie.....	181
Dodatkowe pomysły na lepsze zdrowie.....	185
Indeks – Definicje hawajskich zwrotów.....	289

E pule kakou na mua ka heluhelu i keia puke.

E ke Kumukahi mau loa, ke kunou makou mamua i kou alo me ka ha'aha'a. Nana ia makou me ka lokomaika' i. Mahalo aku nei ia 'oe e ke kumukahi no na mea apau. Nou i ha'awi mai ia na po'e kanaka, 'oia ho' i, ka la, ka ua, ka honua, ka moana, na hoku, na mea 'aka'aka, na mea kaumaha, ame ko makou mau mea i a'o ai. 'Alaka'i mai 'oe ia makou i na la apau nolaila, hiki ia makou ke ho'omaopopo ia ai na mea pono o ke ao. E ha'i mai 'oe i kou mau kapu pau'ole, a e launa aloha mai kou 'uhane me makou i keia manawa, a i ka manawa pau'ole. Aloha e

Moja modlitwa przed lektur tej ksi ki.

W duchu miło ci, pokoju, harmonii oraz szacunku do Jedyne-
go ródła, które jest wszechobecne, które istnieje we wszystkich
rzeczach, pozwól nam pokornie przyjmować wszystkie prawdy,
wszystkich ludzi i wszystkie mo liwo ci. Dzi kujemy ci Boski
Duchu za wszelkie rzeczy, których nam dostarczyły . Spogl daj
na Nas z dobroci i łaskawo ci . Dzi kujemy ci za sło ce, deszcz,
nasz planet , ocean, gwiazdy, miech i smutek oraz za nasze wy-
j tkowe, indywidualne dary.

Prowad nas ka dego dnia tak, aby my mogli lepiej zrozumie
nasz wła ciwy cel w yciu. Pozwól nam przył czy do Jedyne-
go ródła i do wszystkich ludzi teraz i na zawsze, wi to i wieczn
miło naszych dusz.

Z wyrazami miło ci
Maka'ala

Przedmowa

Niniejsza książka dr. Maka'ali Yates jest oparta na subtelnej a jednocześnie niepotocznej mocy tradycyjnych medycyny oraz naukowej wiedzy. Opisywane porady i informacje zostały przetestowane w praktyce przez wiele osób i potwierdzono ich działanie. Nareszcie mamy rzetelne źródło wiedzy o zdrowiu i uzdrawianiu, które łączy w sobie zarówno praktyczność jak i duchowość.

Od wielu lat z niecierpliwością oczekuję pierwszej książki Maka'ali Yates. Przez ponad dekadę uczęszczałam na jego lekcje, na spotkania w hawajskich szalasach potu (*Hale Pulou' lou*), czerpałam z jego historii i pieśni podczas szkoleń w Kolumbii Brytyjskiej oraz na Kauai, Maui i na Wielkiej Wyspie. W twoich rękach znajduje się wyjątkowy i cenny zbiór, zebrany z dekad jego nauk o tradycyjnych hawajskich medycynach, potwierdzonych badaniami i popartych wiedzą.

Rozpoczynając podróż od jego pieśni pochodzenia, w zgodzie z polinezyjską tradycją, mamy okazję poznać cenne, duchowe myśli. Kim jesteś? Jak siebie definiujesz? Czy poprzez swój wygląd, pracę, dobytek, związki lub umiejętności, czy może przez coś bardziej ponadczasowego, obejmującego twój doświadczenia i prawdziwą naturę?

Wiadomo o swojego pochodzenia czyli *whakapapa*, jak my to nazywamy tu w *Aotearoa*, jest sposobem uhonorowania i zrozumienia

powi za , które s mi dzy nami wszystkimi, nie tylko w tera -
niejszo ci, ale równie i w przeszło ci (nasi przodkowie) i przy-
szło ci (nasze dzieci i wnuki).

Według tradycyjnego hawajskiego punktu widzenia ka dy z nas
jest gł boko zwi zany z przeszło ci i przyszło ci , co rozci ga si na
nasz zwi zek z ziemi , która utrzymuje nas wszystkich przy yciu,
oraz z gwiezdny m pyłem, z którego si zrodzili my. Ta ezoteryczna
wiedza nie jest sekretem, jednak e jest tak gł boka, e bardzo niewielu
z nas mo e j poj , a znacznie mniej osób mo e si z ni uto sami .

Maka'ala rozumie to od bardzo wielu lat. Co wi cej, pomógł
szerzy wiadomo tej nauki podczas udziału w pierwotnym
rejsie Hokule'a w 1976 r. pomi dzy Tahiti i wyspami hawaj-
skimi, który to rejs zapocz tkował „hawajski renesans”. Przyj ł
na siebie odpowiedzialno zwi zan z jego udziałem w tym
rejsie. Podj ł równie decyzj , aby zosta kumu (nauczycielem)
i kauka (lekarzem), przekazuj c wiedz hawajsk oraz dbaj c
o zachowanie jej autentyczno ci. Czyni to szczerze i z gł bokim
zaanga owaniem z szacunku dla jego własnego *whakapapa* i jego
nauczycieli. To samo dotyczy jego pojmowania, tak hawajskich,
jak i zachodnich reguł holistycznego zdrowia, diety i stylu ycia.

Poj cia takie jak, tradycyjna antyczna wiedza kahunów, ha-
wajska tajemna wiedza oraz rdzenna magia s cz sto u ywane
na „chybił tra ł” i mog wprowadza wiele nieporozumie . Je li
chodzi o propagowanie ró nych hawajskich nauk, kursów i in-
formacji w ród opinii publicznej, wiele z nich promowanych
jest z pozbawieniem sakralno ci i autentyczno ci. Mistyczno
i popularyzacja rdzennej wiedzy stała si tzw. czynnikiem „wow”
podnosz cym sprzeda . Logika tego jest taka, e skoro Hawaje
s bogate w siln *man* , ponadczasow atrakcyjno , wspaniale
pi kno i fascynuj c kultur , wszystko z Hawajów musi zawie-
ra w sobie t sam tajemnicz aur .

Maka'ala dostarcza nam informacji opartych na prawach natury, na które zawsze możemy liczyć. Kiedy przyjrzymy się głębiej tym uniwersalnym, naturalnym sposobom utrzymania zdrowia i witalności, możemy odnaleźć w nich niezawodne zasady, a nawet przewidywalne wzorce przyczynowo-skutkowe, które regulują to, w jaki sposób nasz organizm utrzymuje homeostaz i równowagę. Te zasady stanowią platformę do uzyskania dobrego samopoczucia ciała, umysłu i ducha. Brak równowagi pozostawia nas w stanie braku harmonii i podatny na choroby. Nawet, jeśli przestudujemy odżywianie, zoologię, genetykę, itd., możemy z łatwością zagubić się w labiryncie sprzecznych wytycznych dla zdrowych wyborów. To jest szczególnie widoczne w przypadku prób poruszania się w rolę korporacyjnej promocji mającej na celu wyrobienie w nas nawyków zakupowych. Nauka jak zdrowo żyć z zachowaniem należytego rozeznania jest jednak możliwa. Możemy także na nowo odkryć i wykorzystać prawa natury oraz rdzenną wiedzę, tak, aby skutecznie odnaleźć drogę, która prowadzi nas z powrotem do prawdziwego dobrego samopoczucia, zdrowia i równowagi.

Przekonałam się, że nauki Maka'ali zawsze były oddane prawom i zasadom natury. Całym sercem zgłębił on prawdy tych naturalnych praw i podzielił się nimi z nami, studentami i pacjentami.

Skorzystaj, więc z tej lektury z otwartym umysłem, duchem i pokornym sercem. Zastosuj zasady przedstawione w niniejszej książce, a rozpoczniesz swój podróż do poznania i otworzysz drzwi do lepszego samopoczucia.

Aloha pumehana,

Nancy S. Kahalewai

www.HowToLomilomi.com

23 czerwca 2014, Nowa Zelandia

Rozdział 3

Fundamenty Na'au Pono *Wiedza, Intuicja, Zaufanie*

Mylenie w sposób *pono* oraz ufanie swojej *na'au* w oparciu o fundamentalne prawdy spowoduje, że proces chorobowy się zatrzyma albo nawet odwróci. Jedną fundamentalną zasadą w tym miejscu się powtarza: wszystkie rzeczy pochodzą i są stworzone z Jednej yciowej Substancji (*Kumukahi*). Wszystkie rzeczy, które widzimy i czujemy składają się z tej bezkształtnej Substancji, a jej życie i inteligencja istnieją obok siebie w każdej rzeczy.

O wiele więcej można na opowieści o oryginalnej historii Polinezji (poprzez starożytną opowieść, pieśni i mantry) niż to, co zostało ujawnione na Hawajach i dla świata zewnętrznego. Dla przykładu, Hawajczycy znają pieśń *Kumulipo*, która opowiada o wszystkich rzeczach stworzonych z *Kumukahi*, łącznie z *na po'e kanaka* (ludźmi). Inni wyspiarze z Polinezji również mają swoje wersje „pieśni stworzenia”. Wśród tych ustnych historii można znaleźć na siebie warstwy ukrytych prawd (*kaona*), które opisują wszystkie rzeczy pochodzące z *Kumukahi*.

W *Kumukahi* jest inteligencja, która kreuje ruch i form z myli. Kiedy widzimy i czujemy te formy do wiadczy czy stotliwo ci energii wiatła, która rezonuje w ró nych modelach pozycji i orientacji. Aby gł biej to zrozumie , mo na spróbować wyobrazić sobie punkty wiatła wł czaj ce się i wyl czaj ce według specyficznego wzoru, który modeluje specy czn form lub ruch. Powiedzmy, e w zakresie naszej trójwymiarowej rzeczywistości nasz wiadomy umysł interpretuje trzy zestawy po 12 wiatel, w których ka dy zestaw wiatel miga z okre lon pr dko ci i w określonym wzorze. Gdy nasz umysł rozszerza się na zewn trz osi gaj c wy sze czy stotliwo ci rzeczywistości, więcej wiatel jest dla nas dost pnych, które to migają szybciej niż te na ni szym poziomie czy stotliwo ci. Kiedy nasz wiadomy umysł osi ga dwunastowymiarow i wy sz czy stotliwo , wszystkie wiatła są wł czone. To w tym stanie przeszło , teraz niejszo i przyszło (wielofazowa, wielowymiarowa) mog by widziane równocześnie!

Gdy *Kumukahi* chce stworzyć konkretn form , myli o czy stotliwo ci wzorców, które stworzą t form w naszej rzeczywistości. Kiedy chce stworzyć np. ro lin taro, myli o sekwencji rezonujących energii wietlnych, które stworzą form ro liny taro. Wszystkie formy myli *Kumukahi's* korzy ci dla „całości” i zawsze są wykonywane z miłości , dlatego te powstałe czy stotliwo ci są wieczne i trwałe. Gdy my tworzymy formy energii, które są po yteczne dla wszystkich ludzi i powstają z miłości , ich rezultat staje się wieczny. Je li to samo jest robione dla własnego zysku, dla siebie bez adnego wzgl du dla „całości”, wynik jest tymczasowy i nietrwały.

Ciało ludzkie zbudowane jest z *Kamukahi* i jest wynikiem specy ficznej czy stotliwo ci wietlnej energii, która swe źródło miała, jako myl z *Kamukahi*. Ta energetyczna *mana*, która produkuje, odnawia i naprawia ludzkie ciało ma dwie formy

funkcjonowania, które nowoczesna nauka określa, jako dobrowolne (wiadome) i automatyczne (nie wiadome) funkcje.

wiadome funkcje organizmu działają w zgodzie ze wiadomością jednostki, a funkcje automatyczne przeciwnie.

Zanim przejdę dalej, pozwól sobie krótko przedstawić funkcje organizmu człowieka. Ludzki system nerwowy jest podzielony na dwie główne sekcje: centralny układ nerwowy i obwodowy układ nerwowy. Centralny układ nerwowy, dalej zwany CUN, składa się z mózgu i rdzenia kręgowego. Obwodowy układ nerwowy (OUN), zawiera wszystkie nerwy, które nie stanowią CUN. OUN może być dalej podzielony na oddział sensoryczny, który przekazuje informacje zmysłowe oraz oddział ruchowy, który przesyła impulsy z CUN do mięśni. Oddział ruchowy może być dalej podzielony na somatyczny układ nerwowy oraz autonomiczny układ nerwowy. Somatyczny układ nerwowy reguluje ruch mięśni i ruchy pod naszą świadomą kontrolą, takich jak mięśnie szkieletowe. Każdy dobrowolny ruch mięśni jest więc kontrolowany przez somatyczny układ nerwowy. W momencie, gdy zdecydujesz wykonać czynność, twój mózg wysyła sygnał do somatycznego układu nerwowego, aby wykonał on ruch. Przykładami dobrowolnych ruchów są proste czynności takie jak poruszanie palcami lub bardzo skomplikowane takie jak gra w tenisa lub koszykówkę.

Autonomiczny układ nerwowy reguluje te czynności, które nie są przez nas kontrolowane. Te funkcje obejmują regulację przepływu krwi, pocenie, trawienie oraz wiele innych. Autonomiczny układ nerwowy współpracuje bardzo blisko z somatycznym układem nerwowym. Na przykład, ujęty somatycznego układu nerwowego by dokonał dobrowolnych czynności zycznych, takich jak bieganie. Gdy zaczniesz biegać, twój autonomiczny system nerwowy zaczyna pracować w taki sposób aby

podwyższy ci puls, przy pieszy oddech, zwiększy przepływ krwi do mięśni oraz uruchomi gruczoły potowe. Autonomiczny układ nerwowy może być jeszcze dalej podzielony na układ nerwowy współczulny i przywspółczulny. Te przeciwstawne systemy równoważą się wzajemnie. Współczulny układ nerwowy działa stymulacyjnie na autonomiczny układ nerwowy, na przykład poprzez podniesienie pulsu w wyniku strachu lub aktywność fizycznej. Układ przywspółczulny odpowiada za spowolnienie pulsu, gdy niebezpieczeństwo lub czynność się zakończy. Według hawajskich zasad możemy wyróżnić ludzkie funkcje żywienia, oddychania (nie mylić tylko z czystym oddechem), picia i spania, które odpowiadają dobrowolnym funkcjom (*ola pili'ana*) oraz aspekt myślowy *kanaka kuleana* (ludzkiej funkcji), które korelują z niedobrowolnymi funkcjami (*ola pili'ana mai*).

Tak długo jak osoba myśli w sposób *pono* oraz je, pije, pi i oddycha w sposób *pono*, to będzie ona dobrze się czuła. Oba aspekty funkcjonowania człowieka są częściowo albo w całości kontrolowane przez wiadomy umysł człowieka poprzez siłę *mana'o pono* (woli) i może on mieć zdrowe, silne, funkcjonujące ciało. Wiadome myślenie ma wpływ na podświadomy umysł i tym samym kluczowym jest, aby osoba myślała w sposób *pono*, kontrolując siebie myśleniem tak, aby być zdrowo.

Kiedy z nas jest zdolny aby tworzyć oryginalne myślenie, ale nie kiedy rozumie wszystko, szczególnie, jeśli chodzi o dobre samopoczucie. Bez odpowiedniej wiadomości o życiu i zdrowiu, niezdrowe lub ograniczające myślenie może prowadzić do choroby i anormalnych warunków funkcjonowania. Wiara w to, że mamy ograniczoną kontrolę nad naszym zdrowiem, czy też w to, że jesteśmy podatni na choroby, ostatecznie zakłóca działanie zasad zdrowia, a to później powoduje niezdrowe warunki, anormalne funkcjonowanie i w końcu, choroby.

W *Kumukahi* istnieją tylko myśli perfekcyjnego funkcjonowania w zdrowiu oraz kompletnego, pełnego życia. *Kumukahi* nigdy nie myśli o chorobach i niedoskonałości. Choroba nie była stworzona albo narzucona ludziom przez *Kumukahi*. Jest produktem myśli jednostki, która powoduje separację wiadomości od *Kumukahi*. *Kumukahi*, Bóg, Bogini, Akua, itd. (jakkolwiek chcesz nazywać źródło) nie myśli o chorobach, nie zna chorób, nie widzi chorób ani nie poznaje chorób. Choroby są tworzone tylko przez myśli ludzi. W *Kumukahi* istnieje tylko idealne zdrowie.

Choroba, nieprawidłowe funkcjonowanie i schorzenia są rezultatem negatywnego uwarunkowania i zaprogramowania, którego skutkiem są pokolenia ludzi o zaburzonej wiadomości. To właśnie ta zmiana wiadomości pomogła nam zapomnieć, jak to jest być zrównoważonym człowiekiem. Zgodnie z moją wiedzą oraz z historiami przekazanymi mi przez moich *na kupuna*, ta zaburzona wiadomość rozpoczęła się na Hawajach w okresie wojowniczym (pomiędzy 400 r. p.n.e. a połowę XIX w.), ale mogła rozpocząć się nawet wcześniej. Okres wojowniczy był tym okresem, podczas którego pokojowo nastawionym rdzennym Hawajczykom został narzucony system kastowej separacji przez agresywnych wojowników z południowego Pacyfiku. Zmanipulowali oni wiedzę hawajskich tłumaczy ludzkości, i zaczęli się z *Kumukahi* i moją tylko została osiągnięta poprzez władców i klas rządzących. Niewiarygodnym jest to, że forma takiego ograniczonego myślenia trwa po dziś dzień.

Kumukahi odpowiada na podstawowe impulsy, jakimi jest kreacja i rozwijanie się. Wszystkie istoty muszą żyć i rozmnażać się, taka jest natura Oryginalnego źródła. Naturalnym stanem istoty ludzkiej jest stan idealnego zdrowia, a *Kumukahi* wciąż poszukuje homeostazy.

Choroba nie istnieje w *Kumukahi*, ponieważ jej celem jest zawsze poszerzanie zdrowia i idealnego życia. Wszyscy *na po'e*

kanaka (ludzie), b d c przecie form *Kumukahi*, posiadaj i zawsze b d posiada idealne zdrowie. To nasze pod wiadome programowanie spowodowało separacj i oddzielenie od pozytywnych mo liwo ci. Programy warunkuj ce pojawiaj si na wiecie w ró nych formach. Najwi kszymi z nich jest forma zniekształcania faktów w mediach, tamowania informacji w wiecie akademickim, samozwa czych guru zdrowia oraz manipulacji bran y ywieniowej. Rozpowszechnianie bł dnych informacji o naszej diecie przez przemysł medyczny i farmakologiczny w celu zwi kszenia zysków, bez troski o nasze zdrowie stanowi kolejn tak form . Bardzo wa nym składnikiem w drodze do osi gni cia zdrowia, jest wi c przełamanie kodu choroby poprzez zmian naszego psychicznego szablonu: ycia w ograniczeniu. Mamy w sobie moc, aby uzyska wszystko, czego potrzebujemy do ycia w równowadze. Kolejnym wa nym składnikiem jest nie rozszerzanie adnego negatywnego programowania ogranicze na nasze dzieci od momentu ich narodzin. Dla przykładu, wyzb d si wszystkiego, co szkodzi ich systemowi odporno ciowemu, jak np. niezdrowe jedzenie. Naucz si u ywa od ywczycy leków i naturalnych ziołowych rodków, które działaj w celu osi gni cia optymalnego zdrowia na ka dym etapie ycia i dla przyszłych generacji.

Ka da osoba o optymalnym zdrowiu jest w stanie równowagi z my l *Kumukahi* i yje swoim yciem w sposób *pono*. Poni ej przedstawi podstawowe lary hawajskich zasad i praktyk dobrego samopoczucia:

Istnieje Kumu'ike (ródło M dro ci), z którego wszystkie rzeczy s zrobione i istnieje ono we wszystkich rzeczach we wszech wiecie. Z niego pochodzi całe ycie.

My I pochodzą z tego źródła kształtuje form i energii wszystkich rzeczy z tego wiata. Forma i energia tak stworzona zawsze idealnie funkcjonują i są w pełnym zdrowiu. Je li my, jako ludzie, my limy tylko my li idealnego funkcjonowania i zdrowia, to wynikiem jest idealne funkcjonowanie i zdrowie. Cała yciowa Moc b dzie nas wspiera we wszystkim, czego potrzebujemy. Przejawy tego zdrowego rezultatu wzmacniają si znacz co, gdy podejmujemy działanie poprzez ycie w sposób zdrowy i pono.

Dlatego te pierwszym krokiem jest nauczenie si mylenia o zdrowiu i funkcjonowaniu idealnym. Kolejnym krokiem jest nauczy si jak je , pi , oddycha , spa i y w idealnie zdrowy sposób. Gdy spełnimy te dwa kroki doznamy zdrowego ciała.

Jestem jedno ci z Kumukahi a Kumukahi jest jedno ci ze mn .

Rozdział 4

Ola Kino

Nasze niezwykłe ciała

Podczas wielu lat praktykowania tradycyjnej, rdzennej hawajskiej medycyny (moja nauka zaczęła się w wieku 6 lat), zawsze zdumiewało mnie to, co może ludzkie ciało. Odnawia swoje komórki - co mikrosekundami każdego dnia, eliminuje odpady i toksyny oraz naprawia samo siebie, gdy dochodzi do zranienia. Nasze ciało jest życiem. Życie jest energią i darem od *Kumukahi*. Nie produkujemy życia w naszym ciele. To życie produkuje ciało!

Nasz zyczny organizm powstaje z jednej komórki, rozdziela się na dwie komórki i dalej kontynuuje podwajanie się, a w końcu grupy różnych komórek dzielą się na różne organy i części ciała. Życie w ludzkim organizmie nie jest generowane poprzez jego rozwój. To właśnie życie sprawia, że ciało się kształtuje. Życie jest pierwsze, funkcje ciała przychodzą później.

Tak, więc to życie odróżnia wszystkie rzeczy na świecie. Istnieje inteligentna siła energetyczna pochodząca od *Kumukahi* - źródła życia. To źródło życia (*Kumu Ola*), jest źródłem zdrowia we wszystkim. Aby je aktywować musisz tylko żyć

w sposób *pono* i ufa swojemu *na'au*. Równowaga myli i zaufania do intuicji razem z zewnętrznymi działaniami poprzez codzienne, pozytywne wybory przyniesie trwale zdrowie. Działania zewnętrzne muszą być konsekwentne oraz zgodne z myleniem *pono*. Nie możesz oczekiwać silnego, zdrowego, funkcjonującego ciego organizmu myli i zdrowo w trakcie palenia, jedzenia i picia „mieciowych” produktów, oddychania zanieczyszczonym powietrzem albo mając niezdrowe nawyki w kwestii snu.

Uniwersalne źródło życia jest źródłem zdrowia wszystkich ludzi. Życie w ludzkim ciele, tak jak życie w całym wszechświecie, stworzone jest z tego samego *Kumukahi*. Jego inteligencja tworzy wszystkie formy energii poprzez mylenie o nich i wszystkie formy energetyczne dzielą się na różne funkcje zgodnie z jego myśleniami.

Starożytni Hawajczycy rozumieli i wiedzieli, że *Kumukahi* myli tylko o zdrowiu dla wszystkich jego stworzeń. Wszelka energia pochodzi z tego życiowego źródła, a krzywdzące myśli czy niedoskonałości nie stanowią części wiadomej prawdy życia. Aby istniało życie, musi istnieć komponent zdrowia. *Kumukahi*, które jest wszechwiedzącą prawdą, nie może składać się z choroby, ponieważ istnieje w stanie „wibracyjnej harmonizacji”. Interesuje się tylko tworzeniem zdrowia i utrwalaniem życia, co zawsze opiera się na dobrym samopoczuciu.

Ludzka wiadomość w naszym doczesnym, wymiarowym byciu ma pewne ograniczenia i tym samym nie jest idealna, ale równocześnie nie stanowi form *Kumukahi*. To z ograniczonej wiedzy i wiadomości, my ludzie jesteście myli w stanie produkować fałszywe myli w naszym ciele. Nasze ograniczone myli mogą nie od razu powodować chorób albo nierównowag w organizmie, ale gdy takie myli stają się częścią z powodu pewnego uwarunkowania lub z autodestrukcji, to negatywne skutki odzwierciedlają to negatywne mylenie.

Powtarzalne myśli pochodzą z wiadomego ludzkiego organizmu oraz odpowiadają im nawyki życiowe kreują analogiczny stan w naszym ciele. Myślenie o niemożności uleczenia naszego ciała i życia w zycznie niezdrowy sposób najczęściej z chorobami. Zdrowotne zwyczaje życiowe w jedzeniu, oddychaniu, spaniu i regularne oczyszczanie organizmu połączone z pozytywnym podejściem psychologicznym są ważnymi składnikami wewnętrżnej równowagi i dobrego samopoczucia.

W jaki sposób wielu z nas zapomniało jak podążać za prawdziwą wiedzą życia i być w harmonii. Zapomnieliśmy kiedy, co i jak jeść. Chodzimy północą spać, co zaburza nasz naturalny cykl snu. Jesteśmy niesynchronizowani z wschodem i zachodem słońca. Wiemy bardzo niewiele o oddychaniu i jak właściwie oddychanie może się przyczynić do lepszego zdrowia. Zapomnieliśmy jak wyciszyć umysł i utraciliśmy nasze wewnętrzne połączenie z *Kumukahi* oraz ze wszystkimi rzeczami wokół nas.

Życie oparło się wyłącznie na rozumowaniu lub utartych nawykach zamiast na intuicji, którą wszystkie zwierzęta naturalnie posiadają. Straciliśmy swój instynkt bycia jedno z natury. Wielu z nas jest zwyczajnie od niej oderwanych! Prosty testem jest obserwowanie słońca i jego pozycji na niebie. Sprawdź, czy jesteś w stanie stwierdzić, jaka jest pora dnia albo ile godzin jeszcze pozostało do końca dnia. Czy potrafi określić, kiedy może padać lub kiedy przestanie?

Osiągnięli my „punkt zwrotny” w ewolucji z powodu naszych złych nawyków życiowych. Jedyną nadzieją przed nami jest próba naprawienia tego, co zostało naruszone. Tym nadzieją jest „życie *pono*”. Celem niniejszej książki jest podzielenie się wszystkimi właściwymi praktykami zdrowego życia tak, aby każdy czytelnik mógł osiągnąć zdrowe ciało. Odpowiedzialność leży w twoich rękach.

Mylenie i wyobrażenie sobie uczucia zdrowia oraz wiadomości o sobie, jest jedno z *Kumukahi* stanowi krok do manifestacji idealnego zdrowia. Zamiast polegać wyłącznie na zewnętrznych środkach musimy przypomnieć sobie jak zaszczerpić w sobie zdrowotne myśli tak, aby prawdziwa moc uzdrowienia mogła się zrealizować.

Zarówno leczenie u lekarza allopatycznego czy też u nieallopatycznego profesjonalisty, również sięgamy do naszych zdolności i mylenia *pono* i ufania naszemu *na'au*. Nie istnieje lek na receptę czy ziołowy rodek, który ma całkowitą moc uleczenia chorób. Nie mają takiej wyłączniej mocy nawet modlitwy czy mantry. Oczywiście pomagają tak, ale ostatecznie moc uleczenia leży w umiętności i mylenia i działania w sposób *pono*, a to sprawia, że uzdrowienie staje się realne.

Kiedy, kto kiedykolwiek pokonał chorobę stosując którykolwiek z systemów, myślał co najmniej raz w sposób *pono* i ufał swojemu *na'au*. Całkowite poleganie na **na'au pono**, stopie jego nasilenia zmieni nasz kod z choroby na zdrowie na zawsze.

Pewien szaman z Ameryki Południowej podał psu pewną nietoksyczną mieszankę ziół, dodając potajemnie odrobiny miertelnej kurary. Kurara jest rośliną, która powoduje zatrzymanie synaps (elektrycznych impulsów) pomiędzy zakończeniami nerwowymi, co powoduje natychmiastowe zmierzanie. Po kilku minutach mikstura zatrzymała funkcje życiowe psa i spowodowała śmierć. Celem tej rzadko stosowanej, strasznej demonstracji, było przekonanie miertelnie chorej kobiety w rednim wieku oraz jej rodziny, że jak ona zażyje tę samą miksturę i przeżyje, będzie to oznaczało, że ten szaman byłby w stanie jej pomóc. Przed podaniem jej mikstury, ten człowiek jednak nie dodał kurary. Ku jej radości, w otoczeniu całej

rodziny i przyjaciół, kobieta przeżyła! Po kilku dniach przepisanej terapii, jej zdrowie wróciło do normy. Ta kobieta (tak jak i inni) miała tak silne przecucie, że wyzdrowieje, że aktywowało ono *Kumu Ola* (ródło Zdrowia) będące w niej. Po tym dowiadzeniu ona i jej bliscy nie myśleli już o chorobie, ale oddali się całkowicie zdrowiu. Ta prawdziwa historia ukazuje jeden z wielu sposobów, w jaki nasz umysł jest w stanie zmienić nasz kod z choroby na zdrowie.

Trzy procesy myślowe, kluczowe dla myślenia w sposób *pono* w celu wyzdrowienia lub utrzymania swojego zdrowia to, po pierwsze: głębia koncentracja na wyniku zdrowia poprzez *na'au pono*. Po drugie: *óki*, czyli zerwanie niechcianego postrzeżenia z chorób oraz w pełni cięmi dotyczący twojego zdrowia, po trzecie: **przeprogramowanie** swojej relacji ze zdrowiem.

Nasze myślenie wywiera wpływ na każdą komórkę naszego ciała, co w efekcie oddziałuje na nasz zycie. Dr Masaru Emoto z Japonii naukowo pokazał, jak słowa mogą wpływać na wodę. Miał dwie szklanki wody z tego samego źródła, jedną z etykietą ze słowem „miłość”, a drugą ze słowem „nienawiść”. Poprzez elektroniczny mikroskopowy aparat fotograficzny o dużej mocy, był w stanie stworzyć zdjęcia zamroczonych molekuł wody. Obraz przedstawiający cząsteczki wody podpisanej „nienawiść” były zakłócone lub zniekształcone. Zdjęcie wody nazwanej „miłość” przedstawiło piękne i idealnie uformowane cząsteczki. To, co mnie najbardziej zainteresowało w tym eksperymencie to fakt, że przecie ciało ludzkie w większości składa się z wody. Jeśli myślisz o chorobie albo cię się jej obawiasz, taki będzie tego rezultat. Posiadanie głębię bokiego wierzenia *na'au pono* w to, że zalecane zioło czy rodek farmaceutyczny będzie działał niezależnie od stosowanego systemu

leczenia, na pewno doprowadzi do pozytywnego wyniku. *Na'au pono* musi być dostosowane do twojej sytuacji, a co ważniejsze, musisz zastosować jego zasady do siebie. Silne, zdrowe, funkcjonujące ciało przychodzi wraz z indywidualnym myśleniem i zastosowaniem *na'au pono*.

*Mam w sobie moc okiełznania mojego umysłu,
uzdrowienia mojego ciała
i poświęcenia się ze swoim duchem.*

