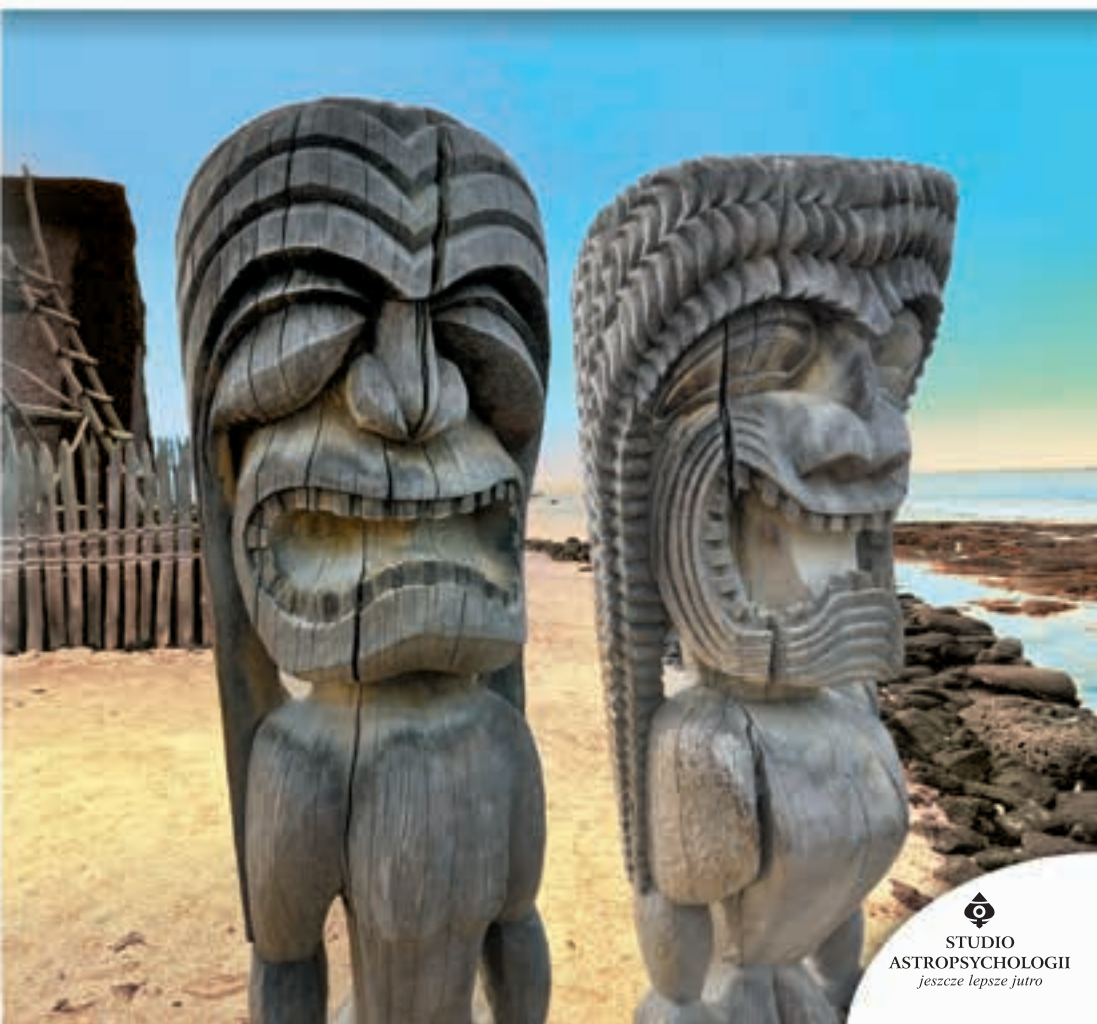


Maka'ala Yates

Na'auao Ola Hawai'i

*Hawajskie zasady i praktyki
dobrego samopoczucia*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Na'auao Ola Hawai'i

Maka'ala Yates

Na'auao Ola Hawai'i

Hawajskie zasady i praktyki
dobrego samopoczucia



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 książka dedykowana jest mojej matce,
Marion „Dolly” Yates,

*Blask jej miłości, miłosierdzia i ho`okupu
(dar bezwarunkowego dawania) nadal mi przyświeca
i inspiruje by dalej nieść to światło,
długo po tym, jak ona odeszła do domu.*

Epigraf

Ua mau ke ea o ka 'aina i ka pono
*Życie, oddech oraz duch ziemi zawsze pozostaną
w odpowiednim związku
z ludźmi oraz wszelkimi żywymi 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: życie 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: źródło zdrowia.....	89
Rozdział 9	
Ho’omana’o: czynności umysłu.....	95
Rozdział 10	
Hā: oddech.....	103
Rozdział 11	
'Ai Ola: zdrowe odżywianie.....	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 '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 lekturą tej książki.

W duchu miłości, pokoju, harmonii oraz szacunku do Jedyne-
go Źródła, które jest wszechobecne, które istnieje we wszystkich
rzeczach, pozwól nam pokornie przyjmować wszystkie prawdy,
wszystkich ludzi i wszystkie możliwości. Dziękujemy ci Boski
Duchu za wszelkie rzeczy, których nam dostarczyłeś. Spoglądaj
na Nas z dobrocią i łaskawością. Dziękujemy ci za słońce, deszcz,
naszą planetę, ocean, gwiazdy, śmiech i smutek oraz za nasze wy-
jątkowe, indywidualne dary.

Prowadź nas każdego dnia tak, abyśmy mogli lepiej zrozumieć
nasz właściwy cel w życiu. Pozwól nam przyłączyć do Jedyne-
go Źródła i do wszystkich ludzi teraz i na zawsze, świętość i wieczną
miłość naszych dusz.

Z wyrazami miłości
Maka'ala



Przedmowa

Niniejsza książka dr. Maka’ali Yates jest oparta na subtelnej a jednocześnie potężnej mocy tradycyjnych mądrości 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 uczyłam 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 Kaua’i, Maui i na Wielkiej Wyspie. W twoich rękach znajduje się wyjątkowy i cenny zbiór, zebrany z dekad jego nauk o tradycyjnych hawajskich mądrościach, 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 twoją dogłębną istotę i prawdziwą naturę?

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

powiązań, które są między nami wszystkimi, nie tylko w teraźniejszości, ale również i w przeszłości (nasi przodkowie) i przyszłości (nasze dzieci i wnuki).

Według tradycyjnego hawajskiego punktu widzenia każdy z nas jest głęboko związany z przeszłością i przyszłością, co rozciąga się na nasz związek z ziemią, która utrzymuje nas wszystkich przy życiu, oraz z gwiazdnym pyłem, z którego się zrodziliśmy. Ta ezoteryczna wiedza nie jest sekretem, jednakże jest tak głęboka, że bardzo niewielu z nas może ją pojąć, a znacznie mniej osób może się z nią utożsamiać.

Maka'ala rozumie to od bardzo wielu lat. Co więcej, pomógł szerzyć świadomość tej nauki podczas udziału w pierwotnym rejsie Hokule'a w 1976 r. pomiędzy Tahiti i wyspami hawajskimi, który to rejs zapoczątkował „hawajski renesans”. Przyjął na siebie odpowiedzialność związaną z jego udziałem w tym rejsie. Podjął również decyzję, aby zostać *kumu* (nauczycielem) i *kauka* (lekarzem), przekazując wiedzę hawajską oraz dbając o zachowanie jej autentyczności. Czyni to szczerze i z głębokim zaangażowaniem 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 życia.

Pojęcia takie jak, tradycyjna antyczna wiedza kahunów, hawajska tajemna wiedza oraz rdzenna magia są często używane na „chybił trafił” i mogą wprowadzać wiele nieporozumień. Jeśli chodzi o propagowanie różnych hawajskich nauk, kursów i informacji wśród opinii publicznej, wiele z nich promowanych jest z pozbawieniem sakralności i autentyczności. Mistyczność i popularyzacja rdzennej wiedzy stała się tzw. czynnikiem „wow” podnoszącym sprzedaż. Logika tego jest taka, że skoro Hawaje są bogate w silną *manę*, ponadczasową atrakcyjność, wspaniałe piękno i fascynującą kulturę, wszystko z Hawajów musi zawierać w sobie tą samą tajemniczą aurę.

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 homeostazę i równowagę. Te zasady stanowią platformę do uzyskania dobrego samopoczucia ciała, umysłu i ducha. Brak równowagi pozostawia nas w stanie braku harmonii i podatności na choroby. Nawet, jeśli przestudujemy odżywianie, fizjologię, genetykę, itd., możemy z łatwością zagubić się w labiryncie sprzecznych wytycznych dla zdrowych wyborów. To jest szczególnie widoczne w przypadku prób poruszania się wśród 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 wiodącą 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 żądnym nauki i pokornym sercem. Zastosuj zasady przedstawione w niniejszej książce, a rozpoczniesz swoją 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*

Myślenie w sposób *pono* oraz ufanie swojej *na'au* w oparciu o fundamentalne prawdy spowoduje, że proces chorobowy się zatrzyma albo nawet odwróci. Jedna fundamentalna zasada w tym miejscu się powtarza: wszystkie rzeczy pochodzą i są stworzone z Jednej Życiowej 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 powiedzieć o oryginalnej historii Polinezji (poprzez starożytne opowieści, 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 nachodzące na siebie warstwy ukrytych prawd (*kaona*), które opisują wszystkie rzeczy pochodzące z *Kumukahi*.

W *Kumukahi* jest inteligencja, która kreuje ruch i formę z myśli. Kiedy widzimy i czujemy te formy doświadczamy częstotliwości energii światła, która rezonuje w różnych modelach pozycji i orientacji. Aby głębiej to zrozumieć, można spróbować wyobrazić sobie punkty światła włączające się i wyłączające według specyficznego wzoru, który modeluje specyficzną formę lub ruch. Powiedzmy, że w zakresie naszej trójwymiarowej rzeczywistości nasz świadomy umysł interpretuje trzy zestawy po 12 światel, w których każdy zestaw światel miga z określoną prędkością i w określonym wzorze. Gdy nasz umysł rozszerza się na zewnątrz osiagając wyższe częstotliwości rzeczywistości, więcej światel jest dla nas dostępnych, które to migają szybciej niż te na niższym poziomie częstotliwości. Kiedy nasz świadomy umysł osiąga dwunastowymiarową i wyższą częstotliwość, wszystkie światła są włączone. To w tym stanie przeszłość, teraźniejszość i przyszłość (wielofazowa, wielowymiarowa) mogą być widziane równocześnie!

Gdy *Kumukahi* chce stworzyć konkretną formę, myśli o częstotliwości wzorców, które stworzą tę formę w naszej rzeczywistości. Kiedy chce stworzyć np. roślinę taro, myśli o sekwencji rezonujących energii świetlnych, które stworzą formę rośliny taro. Wszystkie formy myśli *Kumukahi* są korzyścią dla „całości” i zawsze są wykonywane z miłością, dlatego też powstałe częstotliwości są wieczne i trwałe. Gdy my tworzymy formy energii, które są pożyteczne dla wszystkich ludzi i powstają z miłością, ich rezultat staje się wieczny. Jeśli to samo jest robione dla własnego zysku, dla siebie bez żadnego względu dla „całości”, wynik jest tymczasowy i nietrwały.

Ciało ludzkie zbudowane jest z *Kamukahi* i jest wynikiem specyficznej częstotliwości świetlnej energii, która swe źródło miała, jako myśl z *Kamukahi*. Ta energetyczna *mana*, która produkuje, odnawia i naprawia ludzkie ciało ma dwie formy

funkcjonowania, które nowoczesna nauka określa, jako dobrowolne (świadome) i automatyczne (nieświadome) funkcje. Świadome funkcje organizmu działają w zgodzie ze świadomością jednostki, a funkcje automatyczne przeciwnie.

Zanim przejdę dalej, pozwolę 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 będących 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, używasz somatycznego układu nerwowego by dokonać dobrowolnych czynności fizycznych, takich jak bieganie. Gdy zaczniesz biegać, twój autonomiczny system nerwowy zaczyna pracować w taki sposób aby

podwyższyć ci puls, przyśpieszyć oddech, zwiększyć przepływ krwi do mięśni oraz uruchomić 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 aktywności fizycznej. Układ przywspółczulny odpowiada za spowolnienie pulsu, gdy niebezpieczeństwo lub czynność się zakończyły. Według hawajskich zasad możemy wyróżnić ludzkie funkcje żywienia, oddychania (nie mylić tylko z częstotliwością oddechu), 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, śpi i oddycha w sposób *pono*, to będzie ona dobrze się czuła. Oba aspekty funkcjonowania człowieka są częściowo albo w całości kontrolowane przez świadomy umysł człowieka poprzez siłę *mana'o pono* (woli) i może on mieć zdrowe, silne, funkcjonujące ciało. Świadome myśli mają wpływ na podświadomy umysł i tym samym kluczowym jest, aby osoba myślała w sposób *pono*, kontrolując swe myśli tak, aby częściej myśleć zdrowo.

Każdy z nas jest zdolny aby tworzyć oryginalne myśli, ale nie każdy rozumie wszystko, szczególnie, jeśli chodzi o dobre samopoczucie. Bez odpowiedniej świadomości życia i zdrowia, niezdrowe lub ograniczające myśli mogą 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 świadomości 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.

Śmierć, choroba, nieprawidłowe funkcjonowanie i schorzenia są rezultatem negatywnego uwarunkowania i zaprogramowania, którego skutkiem są pokolenia ludzi o zaburzonej świadomości. To właśnie ta zmiana świadomości pomogła nam zapomnieć jak to jest być zrównoważonym człowiekiem. Zgodnie z moją wiedzą oraz z historią przekazaną mi przez moich *na kupuna*, ta zaburzona świadomość rozpoczęła się na Hawajach w okresie wojowniczym (pomiędzy 400 r. p.n.e. a połową 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 hawajską tłumacząc ludziom, że łącznie się z *Kumukahi* może tylko zostać osiągnięte poprzez władców i klasę rządzącą. 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 się rozmnażać, taka jest natura Oryginalnego Źródła. Naturalnym stanem istoty ludzkiej jest stan idealnego zdrowia, a *Kumukahi* wciąż poszukuje homeostazy.

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

kanaka (ludzie), będąc przecież formą *Kumukahi*, posiadają i zawsze będą posiadać idealne zdrowie. To nasze podświadome programowanie spowodowało separację i oddzielenie od pozytywnych możliwości. Programy warunkujące pojawiają się na świecie w różnych formach. Największymi z nich jest forma zniekształcania faktów w mediach, tamowania informacji w świecie akademickim, samozwańczych guru zdrowia oraz manipulacji branży żywieniowej. Rozpowszechnianie błędnych informacji o naszej diecie przez przemysł medyczny i farmakologiczny w celu zwiększenia zysków, bez troski o nasze zdrowie stanowi kolejną taką formę. Bardzo ważnym składnikiem w drodze do osiągnięcia zdrowia, jest więc przełamanie kodu choroby poprzez zmianę naszego psychicznego szablonu: życia w ograniczeniu. Mamy w sobie moc, aby uzyskać wszystko, czego potrzebujemy do życia w równowadze. Kolejnym ważnym składnikiem jest nie rozszerzanie żadnego negatywnego programowania ograniczeń na nasze dzieci od momentu ich narodzin. Dla przykładu, wyzbądź się wszystkiego, co szkodzi ich systemowi odpornościowemu, jak np. niezdrowe jedzenie. Naucz się używać odżywczych leków i naturalnych ziołowych środków, które działają w celu osiągnięcia optymalnego zdrowia na każdym etapie życia i dla przyszłych generacji.

Każda osoba o optymalnym zdrowiu jest w stanie równowagi z myślą *Kumukahi* i żyje swoim życiem w sposób *pono*. Poniżej przedstawię podstawowe filary hawajskich zasad i praktyk dobrego samopoczucia:

Istnieje Kumu'ike (Źródło Mądrości), z którego wszystkie rzeczy są zrobione i istnieje ono we wszystkich rzeczach we wszechświecie. Z niego pochodzi całe życie.

Myśl pochodząca z tego Źródła kształtuje formę i energię wszystkich rzeczy z tego świata. Forma i energia tak stworzona zawsze idealnie funkcjonują i są w pełnym zdrowiu. Jeśli my, jako ludzie, myślimy tylko myśli idealnego funkcjonowania i zdrowia, to wynikiem jest idealne funkcjonowanie i zdrowie. Cała Życiowa Moc będzie nas wspierać we wszystkim, czego potrzebujemy. Przejawy tego zdrowego rezultatu wzmacniają się znacząco, gdy podejmujemy działanie poprzez życie w sposób zdrowy i pono.

Dlatego też pierwszym krokiem jest nauczanie się myślenia o zdrowiu i funkcjonowaniu idealnym. Kolejnym krokiem jest nauczyć się jak jeść, pić, oddychać, spać i żyć w idealnie zdrowy sposób. Gdy spełnimy te dwa kroki doznamy zdrowego ciała.

Jestem jednością z Kumukahi a Kumukahi jest jednością ze mną.



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 mikrosekundę 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 fizyczny organizm powstaje z jednej komórki, rozdziela się na dwie komórki i dalej kontynuuje podwajanie się, aż 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 myśleć

w sposób *pono* i ufać swojemu *na'au*. Równowaga myśli i zaufania do intuicji razem z zewnętrznymi działaniami poprzez codzienne, pozytywne wybory przyniesie trwałe zdrowie. Działania zewnętrzne muszą być konsekwentne oraz zgodne z myśleniem *pono*. Nie możesz oczekiwać silnego, zdrowego, funkcjonującego organizmu myśląc zdrowo w trakcie palenia, jedzenia i picia „śmieciowych” 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 żyjącego *Kumukahi*. Jego inteligencja tworzy wszystkie formy energii poprzez myślenie o nich i wszystkie formy energetyczne dzielą się na różne funkcje zgodnie z jego myślami.

Starożytni Hawajczycy rozumieli i wiedzieli, że *Kumukahi* myśli tylko o zdrowiu dla wszystkich jego stworzeń. Wszelka energia pochodzi z tego życiowego Źródła, a krzywdzące myśli czy niedoskonałości nie stanowią części świadomej 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 świadomość w naszym doczesnym, wymiarowym bycie ma pewne ograniczenia i tym samym nie jest idealna, ale równocześnie stanowi formę *Kumukahi*. To z ograniczonej wiedzy i świadomości, my ludzie jesteśmy w stanie produkować fałszywe myśli w naszym ciele. Nasze ograniczone myśli mogą nie od razu powodować chorobę albo nierównowagę w organizmie, ale gdy takie myśli stają się częste z powodu pewnego uwarunkowania lub z autodestrukcji, to negatywne skutki odzwierciedlą to negatywne myślenie.

Powtarzalne myśli pochodzące ze świadomego ludzkiego organizmu oraz odpowiadające im nawyki życiowe kreują analogiczny stan w naszym ciele. Myślenie o niemożności uleczenia naszego ciała i życie w fizycznie niezdrowy sposób najczęściej łączą się z chorobami. Zdrowotne zwyczaje życiowe w jedzeniu, oddychaniu, spaniu i regularne oczyszczanie organizmu połączone z pozytywnym podejściem psychologicznym są ważnymi składnikami wewnętrznej równowagi i dobrego samopoczucia.

W jakiś sposób wielu z nas zapomniało jak podążać za prawdziwą wiedzą życia i żyć w harmonii. Zapomnieliśmy kiedy, co i jak jeść. Chodzimy późno w nocy spać, co zaburza nasz naturalny cykl spania. Jesteśmy niezsynchronizowani z wschodem i zachodem słońca. Wiemy bardzo niewiele o oddychaniu i jak właściwe oddychanie może się przyczynić do lepszego zdrowia. Zapomnieliśmy jak wyciszyć umysł i utraciliśmy nasze wrażliwe 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 jednością z naturą. Wielu z nas jest zwyczajnie od niej oderwanych! Prostim 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 potrafisz określić kiedy może padać lub kiedy przestanie?

Osiągnęliśmy „punkt zwrotny” w ewolucji z powodu naszych złych nawyków życiowych. Jediną ścieżką będącą przed nami jest próba naprawienia tego, co zostało naruszone. Tą ścieżką 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.

Myślenie i wyobrażanie sobie uczucia zdrowia oraz uświadomienie sobie, że jesteś jednością z *Kumukahi* stanowi krok do manifestacji idealnego zdrowia. Zamiast polegać wyłącznie na zewnętrznych środkach musimy przypomnieć sobie jak zaszcześcić w sobie zdrowotne myśli tak, aby prawdziwa moc uzdrowienia mogła się zrealizować.

Zarówno lecząc się u lekarza alopacyjnego czy też u niealopacyjnego profesjonalisty, również sięgamy do naszych zdolności myślenia *pono* i ufania naszemu *na'au*. Nie istnieje lek na receptę czy ziołowy środek, który ma całkowitą moc uleczenia chorób. Nie mają takiej wyłącznej mocy nawet modlitwy czy mantry. Oczywiście pomagają także, ale ostatecznie moc uleczenia leży w umiejętności myślenia i działania w sposób *pono*, a to sprawia, że uzdrowienie staje się realne.

Każdy, 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**, stopień jego nasilenia zmieni nasz kod z choroby na zdrowie na zawsze.

Pewien szaman z Ameryki Południowej podał psu pewną nietoksyczną mieszankę ziołową, dodając potajemnie odrobinę śmiertelnej kurary. Kurara jest rośliną, która powoduje zatrzymanie synaps (elektrycznych impulsów) pomiędzy zakończeniami nerwowymi, co powoduje natychmiastową śmierć. Po kilku minutach mikstura zatrzymała funkcje fizyczne psa i spowodowała śmierć. Celem tej rzadko stosowanej, strasznej demonstracji, było przekonanie śmiertelnie chorej kobiety w średnim wieku oraz jej rodziny, że jak ona zażyje tę samą miksturę i przeżyje, będzie to oznaczać 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 przeczucie, że wyzdrowieje, że aktywowało ono *Kumu Ola* (Źródło Zdrowia) będące w niej. Po tym doświadczeniu ona i jej bliscy nie myśleli już więcej 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: głęboka koncentracja na wyniku zdrowia poprzez *na'au pono*. Po drugie: *'oki*, czyli zerwanie niechcianego połączenia z chorobą oraz wątpliwościami dotyczącymi twojego zdrowia, po trzecie: **przeprogramowanie** swojej relacji ze zdrowiem.

Nasze myśli wywierają wpływ na każdą komórkę naszego ciała, co w efekcie oddziałuje na naszą fizyczność. 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 zamrożonych molekuł wody. Obraz przedstawiający molekuly wody podpisanej „nienawiść” były zakłócone lub zniekształcone. Zdjęcie wody nazwanej „miłość” przedstawiło piękne i idealnie uformowane molekuly. To, co mnie najbardziej zainteresowało w tym eksperymencie to fakt, że przecież ciało ludzkie w większości składa się z wody. Jeśli myślisz więc o chorobie albo ciągle się jej obawiasz, taki będzie też tego rezultat. Posiadanie głębokiego wierzenia *na'au pono* w to, że zalecane zioło czy środek farmaceutyczny będzie działać 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 połączenia się ze swoim duchem.*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Dr Maka'ala Yates jest rdzennym Hawajczykiem specjalizującym się w medycynie swoich przodków. Od ponad 30 lat praktykuje i naucza hawajskich koncepcji leczenia. Jest założycielem Indigenous Botanicals oraz Mana Lomi®. Został uhonorowany nagrodą Kaonochi Award za wybitne osiągnięcia w medycynie hawajskiej. Pomaga weteranom wojennym oraz ludziom doświadczonym przez los wrócić do normalnego życia, jak również wszystkim osobom pragnącym poprawy w codziennych relacjach rodzinnych, towarzyskich i osobistych.

Dzięki tej książce nauczysz się żyć w równowadze, a pomogą Ci w tym techniki ho'oponopono oraz mana lomi. Wszystkie swoje działania będziesz opierać na wiedzy, intuicji i zaufaniu. Zrozumiesz niezwykłość swojego ciała i wprowadzisz do życia dyscyplinę. Zaufasz wszystkim podejmowanym krokom i wzmocnisz siłę woli. Skorzysta na tym zarówno Twoje ciało, jak i umysł.

Autor zdradza hawajskie sposoby na zdrowe odżywianie i regenerujący sen. Podpowiada, jak dokonać detoksu organizmu i wykorzystać uzdrawiający potencjał postu. Omawia również tajniki medytacji umożliwiając tym samym osiągnięcie równowagi na wszystkich poziomach. Dzięki niemu dowiesz się, jakie enzymy powinny dominować w zdrowym ciele, dlaczego warto skorzystać z węgla aktywowanego i w czym może pomóc coraz popularniejszy, także w naszej kuchni, pieprz cayenne. Nauczysz się również odróżniać pokarmy alkalizujące od zakwaszających i będziesz mógł przejść pełen cykl prozdrowotnego hawajskiego oczyszczania okrężnicy. A to dopiero początek korzyści...

Skorzystaj z hawajskiej mądrości.

Patroni:



MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

DOLCEVITA
celebruujemy życie



www.psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-774-3



9 788373 777743