

LO SPIRITO DI ALOHA

di **Serge Kahili King**

Traduzione di
Giuliano Stabile

靈氣

Essegi Italia Editore



LA FILOSOFIA ALOHA

1. **IKE** Il Mondo è ciò che pensi che sia
2. **KALA** Non ci sono limiti
3. **MAKIA** L'Energia fluisce dove va l'attenzione
4. **MANAWA** Adesso è il momento del Potere
5. **ALOHA** Amare è essere felici con...
6. **MANA** Tutto il Potere viene da dentro
7. **PONO** L'efficacia è la misura della Verità

Il maggior diffusore a livello internazionale della tradizione sciamanica hawaiana è il **Dott. Serge Kahili King**.

I suoi insegnamenti hanno costituito la base della mia formazione e l'inizio del mio viaggio interiore alla ricerca del potere personale.

Quella che segue è una traduzione, ufficialmente autorizzata da Kahili King, del suo famoso libricino: " The Aloha Spirit ".

La dispensa può aiutarvi a comprendere ciò che viene definito lo spirito di Aloha: l'attitudine alla condivisione sulla quale si fonda tutta la cultura hawaiana.

Potete liberamente farne delle copie, poiché viene distribuita gratuitamente in tutto il mondo.

Lo Spirito di Aloha è conosciuto in riferimento al costume di accogliere amichevolmente i visitatori, per il quale le Isole Hawaii sono così famose. Tuttavia esso si riferisce anche a un modo, particolarmente efficace, di risolvere i problemi, di raggiungere le mete e di ottenere, per il corpo e per la mente, qualsiasi condizione desiderata.

Nella lingua Hawaiana **Aloha** vuol dire molto di più di un semplice "Ciao" o "Arrivederci" o "Amore".

Il suo significato più profondo è: "La gioiosa (**oha**) condivisione (**alo**) dell'energia vitale (**ha**) nel presente (**alo**)".

Quando condividete questa energia entrate in sintonia col Potere Divino, che gli Hawaii chiamano **mana**. L'uso amorevole di questo incredibile Potere è il segreto per ottenere vera salute, felicità, prosperità e successo. Il modo per sintonizzarvi con questo Potere e farlo lavorare per voi è così semplice, che potreste essere tentati di non prenderlo sul serio, perché troppo facile per essere vero. Non lasciatevi ingannare dalle apparenze.

Questa è la più potente tecnica esistente al mondo e benché sia estremamente semplice può non risultare facile, perché dovete ricordare di praticarla e praticarla spesso.

E' un segreto che è stato rivelato all'umanità più e più volte, ed eccolo ancora una volta in una nuova forma.

Il segreto è questo:

BENEDITE OGNI PERSONA E OGNI COSA CHE RAPPRESENTI QUELLO CHE DESIDERATE !

Questo è tutto quello che c'è da fare. Ogni cosa, per semplice che sia, ha comunque bisogno di qualche spiegazione.

Benedire qualcosa significa dare riconoscimento o importanza a una qualità positiva, a una caratteristica, a una condizione, con l'intento di far aumentare, perdurare o concretizzare ciò che viene riconosciuto e messo in evidenza.

La benedizione è efficace per apportare cambiamenti nella vostra vita e farvi ottenere ciò che desiderate, per tre motivi:

Prima di tutto, la giusta concentrazione della vostra mente stimola la positiva forza creativa del Potere.

Secondo, muove la vostra personale energia verso l'esterno, permettendo a una maggiore quantità di Potere di scorrere attraverso voi.

Terzo, quando benedite per il bene degli altri, invece che direttamente per voi stessi, avete la tendenza a superare qualsiasi paura inconscia legata ai vostri desideri, e la concentrazione sulla benedizione incrementa le stesse condizioni positive nella vostra vita.

Quello che c'è di bello in questo processo è che la benedizione che date per gli altri aiuta loro quanto voi. La benedizione può essere fatta usando immagini o attraverso il contatto, ma il modo più comune e facile è con le parole. I principali modi di benedire attraverso le parole sono:

Ammirazione – Consiste nel fare complimenti o lodi a qualcosa di buono che notate. Ad es. “Che bel tramonto; Mi piace quel vestito; Sei tanto divertente”.

Affermazione – Questa è una specifica dichiarazione di benedizione fatta per accrescere o dare persistenza. Ad es. “Benedico la bellezza di questo albero; Sia benedetta la salute del tuo corpo”.

Apprezzamento – E' un'espressione di gratitudine per qualcosa di buono che esiste o che è successo. Ad es. “Dio ti ringrazio per l'aiuto che mi dai; Rendo grazie alla pioggia che nutre la terra”.

Anticipazione – E' una benedizione per il futuro.

Ad es. “Faremo uno splendido picnic; Benedico l'aumento delle tue entrate; Grazie per il mio perfetto compagno; Ti auguro buon viaggio; Possa il vento esserti sempre favorevole”.

Per ottenere i maggiori benefici dalla benedizione dovrete abbandonare o ridurre l'unica azione che l'annulla: **il maledire**.

Non intendo con questo l'atto del bestemmiare o dire “cattive” parole.

Mi riferisco all'opposto di benedire, cioè criticare invece di ammirare; dubitare invece di affermare; biasimare invece di apprezzare; temere invece di anticipare con fiducia.

Ogni volta che una di queste situazioni si verifica, tende a vanificare in parte gli effetti della benedizione.

Perciò più maledite, più sarà difficile e ci vorrà tempo per ottenere il bene da una benedizione.

D'altra parte, più benedite, meno danno faranno le maledizioni.

Ecco quindi alcune idee per benedire vari bisogni e desideri:

SALUTE – Benedite le persone, gli animali e le piante in buona salute; tutto quello che è ben fatto o ben costruito e tutto ciò che esprime abbondante energia.

FELICITA' – Benedite tutto quello che è buono, o il buono che c'è in tutta la gente e in tutte le cose; tutti i segni di felicità che vedete, sentite o percepite nelle persone e negli animali; tutta la felicità potenziale che notate attorno a voi.

PROSPERITA' – Benedite tutti i segni di prosperità nel vostro ambiente, incluso tutto ciò che è stato fatto o costruito con l'aiuto dei soldi; tutti i soldi che avete in qualsiasi forma e tutti i soldi che circolano nel mondo.

SUCCESSO – Benedite tutti i segni di conseguimento e completamento (come edifici, ponti ed eventi sportivi); ogni arrivo a destinazione (di navi, aeroplani, treni, automobili e persone); tutti i segni di progresso o persistenza e tutti i segni di piacere o divertimento.

FIDUCIA – Benedite tutti i segni di fiducia nelle persone e negli animali; tutti i segni di forza nelle persone, negli animali e negli oggetti (incluso acciaio e calcestruzzo); tutti i segni di stabilità (come le montagne e gli alberi alti) e tutti i segni di utilizzo dell'energia (incluse grosse macchine e linee elettriche).

AMORE E AMICIZIA – Benedite tutti i segni di attenzione e nutrizione, compassione e sostegno; tutte le relazioni armoniose sia in natura che nell'architettura; ogni cosa che sia collegata o dolcemente in contatto con qualcos'altro; tutti i segni di cooperazione sia nel gioco che nel lavoro; tutti i segni di ilarità e divertimento.

PACE INTERIORE – Benedite tutti i segni di quiete, calma, tranquillità e serenità (come acqua calma e aria immobile); tutte le immagini distanti (orizzonte, stelle, luna); tutto ciò che risulta bello alla vista, all'udito, al tatto; i colori e le forme chiare; i particolari di oggetti naturali o artificiali.

CRESCITA SPIRITUALE – Benedite tutti i segni di crescita, sviluppo e cambiamento nella natura; le transizioni dell'alba e del crepuscolo; il movimento del sole, della luna, dei pianeti e delle stelle; il volo degli uccelli nel cielo e il movimento del vento e del mare.

Le idee precedenti forniscono una guida a chi non è abituato a benedire, ma non fatevi limitare da esse.

Ricordate che *qualsiasi* qualità, caratteristica o condizione può essere benedetta, sia essa esistita, esista ora o esista solamente nella vostra immaginazione (ad es. potete benedire pali sottili e animali magri per favorire la vostra perdita di peso).

Personalmente ho usato il potere della benedizione per guarire il mio corpo, aumentare le mie entrate, sviluppare molte capacità, creare una relazione di amore profondo con mia moglie e i miei figli, e per fondare una rete mondiale di operatori per la pace, che utilizzano lo Spirito di **Aloha**.

Proprio perché ha funzionato così bene con me, desidero dividerlo con voi.

COME ACCRESCERE IL VOSTRO POTERE DI BENEDIRE

C'è una tecnica praticata dagli sciamani Hawaiani che accresce il vostro potere di benedire, aumentando la vostra energia personale.

E' un semplice modo di respirare, che viene anche usato per equilibrarsi, centrarsi, meditare e curare.

Non richiede speciali luoghi o posizioni e può essere fatto mentre siete in movimento o da fermi, occupati o a riposo, con gli occhi aperti o chiusi.

In Hawaiano la tecnica si chiama **pikopiko**, poiché **piko** indica sia la sommità della testa, che l'ombelico.

LA TECNICA

Divenite coscienti del vostro respiro naturale.

Esso potrebbe cambiare a causa della vostra attenzione, ma va bene ugualmente.

Localizzate la sommità della vostra testa e il vostro ombelico attraverso la consapevolezza e/o il tatto.

Ora, mentre inspirate, portate la vostra attenzione alla sommità della testa e, mentre espirate, spostate la vostra attenzione all'ombelico.

Continuate a respirare in questo modo per tutto il tempo che desiderate.

Quando vi sentite rilassati, centrati e/o energizzati, immaginate di essere circondati da una nube di luce invisibile o da un campo elettromagnetico e che il vostro respiro incrementi l'energia della nube o del campo.

Mentre benedite immaginate che l'oggetto al quale vi riferite sia circondato da una parte della stessa energia che circonda voi.

VARIAZIONI

Invece della testa e dell'ombelico, spostate l'attenzione da una spalla all'altra, o dal cielo alla terra.

Per aiutarvi a mettere a fuoco il campo energetico, immaginatelo a colori, come un suono o un accordo, o come un formicolio.

Titolo originale : ***The Aloha Spirit*** - Copyright:1990 by Serge King.

Serge Kahili King, l'autore di questo libricino, è il Direttore Esecutivo di Aloha International; vive sull'Isola-Giardino di Kauai. Il Dottor King è esperto nelle tradizioni sciamaniche delle Isole Hawaii e dell'Africa Occidentale e ha un Dottorato in Psicologia. E' conosciuto a livello internazionale per le sue conferenze ed è autore di molti libri, tra cui:

Urban Shaman,
Kahuna Healing,
Mastering Your Hidden Self
Imagineering For Health.

Aloha International è un'organizzazione senza scopo di lucro diffusa in tutto il mondo, una rete di operatori per la pace, che porta avanti i seguenti progetti:

IL PROGETTO RETE - Sedi locali e reti di assistenza. Bollettini internazionali.

IL PROGETTO HAWAIIANA - Musei e negozi di cultura Hawaiiiana. Servizio di ordinazione postale per Hawaiiiana. Conferenze e viaggi.

IL PROGETTO FORMAZIONE - Formazione di Sciamani Hawaiiani. Laboratori per l'Auto-Sviluppo. Formazione di Insegnanti e Consiglieri.

Per ricevere copie originali di questo libricino scrivete all'indirizzo seguente:

Giuliano Stabile
Via Silvio Saraceni 16
CASTROVILLARI -CS -ITALY
+39 348 4463725