

**Munin**

**Koncentracja –  
ćwiczenia, energia,  
umysł**

Uzdrów swoje pieniądze, związek, ciało i psychikę, relacje towarzyskie i rodzinne oraz duchową ścieżkę! Metody huny wg Serge'a Kahili Kinga na odległość: [czytaj więcej>>>](#)



<b>BY-NC-ND</b>						
Ten utwór możesz za darmo:	kopiować	rozpowszechniać	przedstawiać i wykonywać	musisz zostawić go w oryginalnej postaci	nie możesz na nim zarabiać	i musisz oznaczyć autora oryginału

Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska – Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych). Jest to najbardziej restrykcyjna z licencji. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>

## Spis treści

Nalu - hawajska kontemplacja.....	3
Jakość twojego życia zależy od jakości uwagi.....	4
Najważniejsza praktyka duchowa wg tradycji bon.....	5
Nalu - cud z Hawajów.....	7
Twórcza moc wewnętrznego Dżina.....	7
Schronienie w swojej naturze.....	8
Podręczne nalu.....	9
Uważność w życiu.....	9
Mudra relaksacyjna i koncentrująca.....	10
Ćwiczenie podstawowe: Koncentracja.....	11
Ogłoszenie: Usługi uzdrawiania na dystans metodami huny.....	11



## Nalu - hawajska kontemplacja

Ćwiczenie "nalu" to jedna z niezwykłych praktyk huny. Pozwala ono nie tylko ćwiczyć koncentrację. To metoda - podobnie jak haipule - do uzdrawiania i zmiany rzeczywistości poprzez manifestację swoich zamiarów (mana'o).

Istnieją różne warianty ćwiczenia nalu - wzrokowe, słuchowe itd. Najistotniejsze jest wybrać sobie określony cel, który sprzężony będzie z naszymi potrzebami.

Gdy dla przykładu borykasz się z brakiem pieniędzy, do ćwiczeń nalu użyj np. jednozłotówki jako przedmiotu koncentracji.

W nalu nie dąży się do pustki w głowie. Ważniejsze jest to, co dzieje się na poziomie zjawisk ciała i umysłu, ponieważ duch przejawia się poprzez różne zjawiska energii i wizji.

Współpracuj z przedmiotem, nie traktuj go jako czegoś, na czym się zawieszasz. Wykorzystuj przedmiot by stworzyć rezonans i przyciągnąć do swojego życia to, czego potrzebujesz.

Może szukasz miłości? Wykonuj nalu na zdjęciu ulubionego aktora lub aktorki albo kogoś, kto budzi w tobie uczucia romantyzmu czy kto fizycznie ci się podoba.

Obserwuj to, co dzieje się wewnątrz.

Nalu może posłużyć do uzdrawiania związków, do wzbudzania twórczych pomysłów.

Nie jest tylko wpatrywaniem się w przedmiot, ale prawdziwą wewnętrzną praktyką szamańską.

Sama koncentracja daje nam bardzo wiele korzyści. Większość problemów psychicznych, może nawet wszystkie u swoich podstaw mają brak koncentracji. Gdy zaczniesz rozwijać umiejętność skupienia zauważysz, że rozproszony umysł jest podstawą tego, co nazywasz "problemem". Ta iluzoryczna kategoria pojawia się w twoim umyśle dlatego, że nie jest on skupiony i żywotny, nie dotyka rzeczywistości. W rzeczywistości nie ma bowiem problemów, ale są wyzwania.

Głęboko polecam zapoznanie się z ćwiczeniem nalu w takiej formie, w jakiej przekazuje je Serge Kahil King a potem eksperymentowanie. Ta praktyka może odmienić całe twoje życie. Ma związek z każdą jego sferą. To prawdziwie duchowe ćwiczenie, na którego pozytywne skutki nie trzeba długo czekać.

Stosując nalu bądź wytrwały. Nie zaczynaj od wielu przedmiotów, wybierz np. jeden i pracuj z nim tydzień albo dłużej. Niech przedstawia twoje potrzeby - to jest moja rada. Możesz postąpić inaczej. Zachęcam cię jednak do rozpoczęcia ćwiczeń od uzdrawiania sfery finansowej. To nas naprawdę interesuje. Użyj jako symbolu monety (np. jednozłotówki). Postępuj zgodnie z opisem a zobaczysz, że twoja sytuacja materialna zmienia się choć dokładnie nie wiesz w jaki sposób do tego dochodzi. Bo i nie musisz tego wiedzieć.

By używać komputera nie musisz znać szczegółowych zasad jego działania.

Podobnie jest z metodami szamańskimi, takimi jak haipule lub nalu.

## **Jakość twojego życia zależy od jakości uwagi**

W każdej szamańskiej tradycji uważa się, że najważniejszym ćwiczeniem jest ćwiczenie koncentracji czy uważności. Ma ono różne nazwy i różne formy. Jednakże w każdym chodzi o zatrzymywanie świadomości na jednym przedmiocie przez dłuższy czas.

To wydaje się mechaniczne, ale tylko pozornie. Gdy łączysz się poprzez uwagę z przedmiotem, zaczyna się dzieć więcej, niż zwykle. Doświadczasz subtelnych zjawisk, swoistych fal energetycznych, które działają na ciebie uzdrawiająco i kojąco, a przy tym oświecająco.

Uwagę możesz praktykować w każdym momencie. Gdy czujesz jakieś cierpienie wewnątrz, możesz obserwować swoje cierpienie. To jest już praktyka uważności. Uważność to bardziej swobodna praktyka, koncentracja raczej intensywna i mocna. Uważność da się podtrzymywać poprzez różne proste ćwiczenia i wykorzystywanie wielu sytuacji.

Chcę podać ci kilka podpowiedzi jak zintegrować ćwiczenia uważności z codziennym życiem, by praktyka nie wymagała od ciebie specjalnych warunków. Wykonuj czynności wolniej, niż zazwyczaj. Co się dzieje, gdy szybko jedziesz na rowerze lub samochodem? Z trudnością jest ci się skupić na tym, co dookoła. Twoja uwaga jest ograniczona. Kiedy twoje ciało działa ciągle na najwyższych obrotach, gdy szybko chodzisz, mówisz, poruszasz rękami itd. uniemożliwiasz swojej świadomości swobodne przejawianie się. Stajesz się mniej uważny.

Żyjemy w czasach ciągłego dążenia, gonienia ku celom, jakie stawia nasza kultura. Nie umiemy zatrzymać się i odpocząć. Szybko, szybciej chcemy dojść do upragnionych stanów. To jest nawyk, który niezwykle nas gnębi.

Możemy za pomocą woli zwolnić. Zaczynasz zauważać więcej rzeczy, które mijasz. Twoja uwaga stanie się w naturalny, spontaniczny sposób otwarta. Nie będziesz musiał stosować wysiłku by ją nieustannie ustawiać na właściwych torach. Zwolnij w swoich czynnościach chodząc, poruszając się tam, gdzie to możliwe i gdzie wypada, dwu lub trzykrotnie.

Wykonuj czynności z mniejszym nakładem siły, niż zwykle. Kolejne ćwiczenie polega na tym, że wkładasz w to, co robisz, znacznie mniej siły niż zwykle, dwa lub trzy razy mniej (około, bądź w tym twórczy). Kiedy się wysilasz, wcale nie stajesz się bardziej uważny. Uwagę osłabia stan napięcia i wysiłku a potem zmęczenia. Używaj minimalnej ilości siły, tak jak w tai-chi. Możesz łączyć zwolnienie ruchów ze zmniejszeniem wkładanego w nie wysiłku.

Nie zwracaj nadmiernej uwagi na zewnątrz, zwracaj ją do wnętrza serca i brzucha. To jest przebywanie w kanale centralnym, ciągnącym się wzdłuż ciała. Ciągłe wyglądamy na zewnątrz chcąc zobaczyć coś pięknego, coś pięknego usłyszeć, posmakować czy dotknąć. Oczekujemy szczęścia na zewnątrz i w tym celu próbujemy odkrywać lub tworzyć piękno zmysłowe. W ten sposób stajemy się receptywni, ale nie uważni. Do naszej świadomości dociera wiele zjawisk, ale jakość

uwagi jest bardzo słaba, na bardzo niskim poziomie.

Jeśli chcesz prawdziwej uwagi, musisz traktować świat na zewnątrz tak, jakby był snem. Kieruj uwagę do wewnątrz a nie na zewnątrz. Bądź jakbyś był śpiący. To tylko przenośnia. W rzeczywistości jesteś bardzo uważny, ale twoja uwaga płynie z ducha i jest oświecona.

Nie jest ważne ile w życiu zobaczysz, ale jak tego doświadczysz, jak głęboko to przeżyjesz i ile z ciebie wyjdzie naprzeciw temu. Ludzie łudzą się, że dzięki wycieczkom staną się szczęśliwi. Możesz całe życie spędzić w jednej wsi a twoje poznanie będzie o wiele bogatsze niż kogoś, kto zwiedził cały świat.

Świat na zewnątrz jest interesujący, jest ważny, ale to tylko drobny fragment świata i rzeczywistości. Świat wewnętrzny jest dużo większy - świat, do którego masz dostęp poprzez swoje wnętrze. Powinieneś więcej uwagi przykładac do świata wewnętrznego niż zewnętrznego, więcej żyć i robić wewnątrz niż na zewnątrz.

Nie oznacza to, że negujesz świat zewnętrzny. Nigdy nie powinieneś tracić go z oczu dopóki żyjesz, ale traktuj go jak tło dla twoich wewnętrznych i duchowych doświadczeń, nie zaś jak właściwy ich przedmiot.

Energia podąża za uwagą. Jeśli jesteś bardzo receptywny a nie uważny, mnóstwo twojej energii pochłania twoje ciało i zewnętrzny świat. Wzmacniasz zjawiska fizyczne w swojej świadomości i w końcu czujesz się przez nie osaczony, schwytyany jak mucha w pajęczynę.

Nie przywiązuj zbyt wielkiej wagi, czyli uwagi do świata zewnętrznego. Możesz połączyć to ćwiczenie kierowania uwagi do wnętrza serca i brzucha oraz dwa poprzednie, ale możesz wykonywać każde z nich oddzielnie.

## **Najważniejsza praktyka duchowa wg tradycji bon**

Tenzin Wangyal Rinpocze, główny nauczyciel tradycji bon na Zachodzie, który corocznie odwiedza Polskę, w swojej książce pt. "Tybetańska joga snu i śnienia" opisuje praktykę szine. Wyznał w innym miejscu, że jest to najważniejsza praktyka w całej tradycji. Szine może prowadzić cię do rozpoznania natury umysłu, jak dzogczen. Daje ci jednak właściwości, bez których nawet dzogczen nie będzie miał mocy.

Sam bardzo cierpiałem i żyłem w pomieszaniu bez szine. Nawet znane przeze mnie i dobre techniki nie pomagały albo pomagały na chwilę. Nic nie zastąpi ćwiczenia koncentracji jednopunktowej.

Zdecydowanie jest to najważniejsza praktyka.

Istotna jest też guru-joga. Guru-jogę jednak widzę jednak w ten sposób, że jest to sposób na zachowanie kontaktu z tradycją, z duchowym nauczycielem, lamą. Kiedy masz już jednak kontakt, najważniejsze jest szine.

Szine posiada w sobie wyjątkowe właściwości, ale należy wykonywać ją zgodnie z instrukcją.

W szine ogniskuje się twoja uwaga, ty sam się koncentrujesz i wychodzisz na

spotkanie świata. Szine jest miejscem spotkania prawdziwego siebie i prawdziwego świata. Uwierz mi: jest to spotkanie, na które czekasz całe życie.

Inna zaleta szine to stabilność umysłu. Rozszalały umysł jak jak mała, która skacze z gałęzi na gałąź. Ta praktyka uwiązuje małą.

Gdy opanowujesz umysł, opanowujesz również emocje, myśli, energię i ciało.

Właściwości, które wzbudzasz w szine, będą ci potrzebne w każdej praktyce. W hunie szine odpowiada nalu. Ma podobne właściwości.

Przedmiot, jaki wybiera się w szine powinien być związany z duchową ścieżką. Ja używam tybetańskiej litery A, ale może być to dowolny symbol duchowy, z którym masz pozytywny związek.

Czy na szine potrzeba mieć przekaz? Chciałem dostać przekaz m.in. na szine będąc w Ośrodku Garuda od Wojtka Plucińskiego, starego ucznia lamy i jednego z głównych nauczycieli bon z Zachodu. Powiedział mi po prostu: to twoja praktyka. Myślę, że to samo mogę przekazać tobie. Szine należy do ćwiczeń, które można wykonywać z książki, choć oczywiście wprowadzenie przez kogoś byłoby najlepszym wyjściem, ponieważ daje wielkie wsparcie.

Czy stosujesz szine albo chcesz stosować, czy masz inne metody koncentracji z jogi albo taoizmu itd. stosuj to. Jeśli jeszcze nie rozwinąłeś doświadczenia w tym aspekcie zostaw wszystko na jakiś czas i zajmij się tylko tym, albo rób to głównie a inne rzeczy dodatkowo. Wzrośnie moc twojej praktyki niepomierne. Przeżyjesz to na własne skórze.

Można stosować szine wewnętrzne, zewnętrzne. Praktyka "śamatha" znana z vipassany jest podobna od szine. Nauki bon są bardzo gruntowne, ponieważ mnisi i mistrzowie w klasztorach tybetańskich uważnie, z umysłem naukowca je studiują i rozwijają, co mnisi z Shaolin robią z wushu (kung-fu). Mają po prostu na to czas i odpowiednie warunki.

Skorzystaj z tej wiedzy. To jest wiedza, nie wiara w dogmat. W bon mówi się: poznaj jedno a poznasz wszystko. Szine pozwala poznać jedno, co otwiera nas na wszystko i łączy nas ze wszystkim.

Bez mocnej koncentracji zjawiska umysłu i energii mogą wymknąć ci się spod kontroli. Mocniejsze praktyki będą po prostu niemożliwe. Można poważnie zaburzyć swoją percepcję.

Na szine nie szkoda czasu. To bez przejścia kursu szine szkoda czasu na inne praktyki.

Szine ćwiczą nawet wielcy mistrzowie, choć uchodzi za praktykę podstawową.

## **Nalu - cud z Hawajów**

Huna głosi, że energia podąża za uwagą. Gdy skupiasz na czymś uwagą, skupiasz również energię.

Jeżeli zaczniesz skupiać swoją uwagą na chwili obecnej, twoja energia również będzie się na niej skupiać.

Zacznie dopływać do twojego ciała, twoich emocji, uczuć i myśli. Poczujesz ożywienie. To tak, jakbyś podłączył prąd. Prąd zaczyna płynąć i żarówka zaczyna świecić.

My jednak rzadko kiedy umiemy przebywać w terażniejszości. Umysłami błakamy się między przeszłością a przyszłością.

Jak zacząć docierać do chwili obecnej? Co na to huna?

W szamańskiej tradycji hawajskiej istnieje ćwiczenie, które nazywa się „nalu”. „Nalu” znaczy tyle, co „wzbudzanie fal”. Wykorzystuje się je do uwolnienia pewnych rzeczy, do zrobienia czegoś na poziomie energii. Samo w sobie ćwiczenie przypomina trening koncentracji, ale jest czymś więcej.

Nalu można wykorzystywać do harmonizowania okoliczności, przyciągania pieniędzy, partnera i innych rzeczy, do uzdrawiania, rozwoju różnych zdolności.

Sam proces nie jest skomplikowany. Używamy przedmiotu, na którym zawieszamy uwagę i wykonujemy całą praktykę. Dla przykładu brakuje nam pieniędzy. Bieremy złotówkę lub dwuzłotówkę (albo dowolny bilon lub banknot) i pracujemy, harmonizując ciało i umysł z przedmiotem, wzbudzając fale energii, które zmieniają widzialną rzeczywistość.

Sam opis techniki nie jest trudny. Dobrze jednak, najlepiej jest nauczyć się go od kogoś, kto ma doświadczenie. (Ciekawe instrukcje znaleźć można w książce S. K. Kinga „Szaman miejski”).

Właściwością podstawową nalu jest to, że łączy nas z chwilą obecną. W chwili obecnej znajdujemy moc (zasada szamańska MANAWA).

## **Twórcza moc wewnętrznego Dżina**

Kiedy zaczniesz stosować regularnie nalu, twoje życie zacznie być takie, jakim zawsze pragnąłeś, by było. Będzie pełne mocy i wiedzy, oświecenia i prawdy. Dzięki nalu masz możliwość zmanifestować swoją prawdziwą władzę nad energią i materią. W nalu ty, duchowa istota, spotykasz się z materialnym światem. Wychodzisz naprzeciw rzeczywistości. Oczywiście nie jako wróg, ale jako boska natura.

Nalu jest jak pocieranie Lampy Aladyna, z której wyskakuje Dżin. Bardzo lubię to porównanie. Niesie w sobie wiele ezoterycznej prawdy. Pocieranie zajmuje jakiś czas, ale zawsze skutkuje. Możesz zdumieć się jak wspaniale zaczyna działać twoja energia dzięki temu prostemu ćwiczeniu, jakim jest nalu.

Możemy prowadzić takie życie, jakiego pragniemy i na jakie zasługujemy jako duchowe, boskie istoty. Nalu może obudzić cię na twoje prawdziwe „ja”. Usuwa iluzje, które oddzielają nas od rzeczywistości zarówno tej, która znajduje się na zewnątrz, jak i rzeczywistości wewnętrznej, odnoszącej się do naszego ciała, emocji, uczuć, myśli oraz ducha, naszej istoty.

Ćwicząc nalu jesteś podłączony do twórczej mocy twojej natury. Całe twoje życie prostuje się. Wstajesz z kolan, na których klęczysz przed trudnościami, strapieniami,

brakiem pieniędzy, szefem czy jakimś duchowym autorytetem.

Nalu to duchowa praktyka w najgłębszym tego słowa znaczeniu. Ten genialny wynalazek szamanów hawajskich jest tym, co może odmienić życie cierpiącej, lękającej się śmierci, problemów i innych ludzi osoby w życie zwycięzcy.

Rozpoznawanie i rozpuszczanie negatywnych wzorców

Poprzez nalu można dotrzeć do swoich negatywnych wzorców, które blokują przepływ twórczej i ożywiającej energii w naszym życiu. To z ich powodów czujemy się tak zablokowani w różnych dziedzinach życia. Jesteśmy daleko od siebie.

Oddziela nas od rzeczywistości i naszej istoty mur złudzeń i nawyków.

Pracując z pieniążkiem możesz uświadomić sobie negatywne wzorce na temat pieniędzy. Pracując ze znakiem serduszka możesz poznać negatywne wzorce stojące za nieszczęściem w twoim związku. Wykorzystujesz symbole, ale nie tylko, by drogą skojarzeń dotrzeć do swojego wnętrza i odkryć swoje uwarunkowania.

Usuwanie negatywny wzorzec sprawiasz, że energia zaczyna przepływać swobodnie w danej dziedzinie, co umożliwia ci twórcze przejawianie się w tej sferze i panowanie nad tą sferą.

Negatywne wzorce są tym, czego doświadczamy jako swojego „ja”, czyli „ego”.

Identyfikujemy się z nimi, ale nimi nie jesteśmy. Wzmacniamy egoistyczne doświadczenie, któremu towarzyszą lęk, nienawiść, niepewność, żądza, smutek, obsesje itd. Rozpoznając wzorzec dzięki praktyce nalu, usuwasz go w ten sposób, w jaki puszczasz gorącego ziemniaka, gdy wyciągasz go z ogniska.

Kiedy jesteśmy pełni negatywnych wzorców, które mają związek z naszą rodziną, narodowością, osobistą historią, wyznawaną religią czy innymi pochodzącymi z zewnątrz rzeczami, uniemożliwiamy sobie tworzenie takich doświadczeń, które pełne są prawdy, miłości, otwartości, uzdrawiającej mocy i przebudzonej świadomości.

## **Schronienie w swojej naturze**

Wykonując nalu będziesz doświadczał tego, co lamowie bon nazywają „trzema schronieniami”, czyli stabilności, świadomości i błogości. Staniesz się jak wielka góra, której rzucane w nią kamienie problemów nie niszczą, ale którą jeszcze powiększają.

Trudność stanie się dla ciebie wyzwaniem. Komunikując się ze swoją wewnętrzną mocą w cudownej metodzie nalu, zaczniesz karmić się kłopotami tak, jak paw karmi się trucizną, która upiększa tylko jego pióra.

Nalu to ćwiczenie służące do wyzwalań mocy. Obcuując z tą mocą czujemy się bezpieczni. Wiesz, że możesz coś zrobić. I wiesz, że twoja moc płynie z wnętrza (MANA), a nie z zewnątrz. Że twoja moc nie zależy od warunków, w jakich żyjesz, ale one wszystkie opierają się na mocy. I uświadamiając ją sobie, zaczniesz panować w swoim życiu. Staniesz się graczem zamiast być piłką, odbijaną ciągle od problemów i zewnętrznych okoliczności.

Prawdziwe bezpieczeństwo możemy znaleźć tylko w sobie, a nalu bezpośrednio, już



podczas wykonywania praktyki po raz pierwszy, pozwala nam je odczuć. Poczucie bezpieczeństwa płynie naprawdę z tego, co może zapewnić nam bezpieczeństwo. Dzięki nalu komunikujesz się z tym, co jest w stanie zapewnić ci bezpieczeństwo finansowe, w związku, w zdrowiu, w rodzinie i na duchowej ścieżce. Obudzona, skoncentrowana uwaga ducha przejawia go w umyśle i ciele. A kiedy zaczyna przejawiać się duch, przejawia się boska natura. Nie ma niczego, co może zapewnić większe bezpieczeństwo, niż ona.

## **Podręczne nalu**

Istnieje wiele sposobów, na jakie można wykonywać nalu: nalu wzrokowe, słuchowe, smakowe itd. Używamy zmysłów a nawet umysłu. Łączymy się z tym, z czym pracujemy, zawieszamy swoją uwagę, „wzbudzamy fale”, czyli wyzwalamy moc i mądrość.

Ćwiczenie to można wykonywać w ciągu dnia, kiedy tylko zechcemy i samodzielnie określając jego czas. Gdy tylko poczujemy się oddzieleni od siebie samych, zagubieni w troskach, myślach, odczuciu słabości, marazmu, negatywizmie i egoizmie, nalu przyjdzie nam z pomocą jako podręczna technika szamańska. Szamani wykorzystują również nalu do uzdrawiania na odległość. Zastosowanie tej cudownej metody jest bardzo szerokie. Odnosi się do każdego problemu, z którym pracujemy, bez względu na to, czy ma fizyczny, emocjonalny, uczuciowy czy mentalny albo duchowy charakter.

Święte symbole stosowane w nalu pomagają w realizacji oświecenia. Symbole pieniędzy czy inne, bardziej „materialne”, wspomagają w naszych codziennych sprawach, zajęciach, bez względu na ich rodzaj.

Nalu otwiera nam kontakt z tym, kim naprawdę jesteśmy i tym, co naprawdę możemy, bez żadnego pośrednictwa, w bezpośrednim doświadczeniu.

## **Uważność w życiu**

Od naszej uwagi zależy wszystko. Przechodzimy na nieoznakowanym przejściu dla pieszych przy ruchliwej ulicy i potrzebujemy być uważni, by nie wpaść pod samochód.

Bez uważności doprowadzamy do wielu wypadków w naszym codziennym życiu. Niektóre są bardzo bolesne, rany leczymy latami.

Umiejętność skupiania uwagi mogłaby nas uchronić przed niezliczoną ilością cierpień, zarówno tych mniejszych, jak i tych większych.

Ćwicząc nalu rozwijamy uwagę. Umiemy ją potem przykuwać do miejsc, osób, rzeczy. Z uwagą widzimy, z uwagą słuchamy, co ktoś ma nam do powiedzenia.

Rozmawiamy. Z uwagą chodzimy i dotykamy.

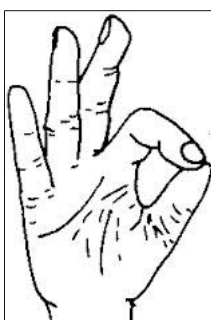
Jakość życia człowieka uważnego jest najwyższa, uważne życie to życie na najwyższym poziomie jakości.

Bez uwagi jesteśmy zamknięci w skorupach swojego ego, jego obaw, żalów, lęków,

stresów i destruktywnych pożądań oraz dążeń.

Uważam nału za najbardziej esencjonalną i najważniejszą praktykę huny. Nie tylko, że przynosi ona sama przez się wspaniałe efekty, to jeszcze wzmacnia i podbudowuje wszystkie inne ćwiczenia.

## Mudra relaksacyjna i koncentrująca



Bardzo popularną mudrą, która rozluźnia i uspokaja, przywraca dobre samopoczucie jest Gyan Mudra, czyli Gest Wiedzy albo Mudra Relaksacyjna.

Wykonuje się ją poprzez połączenie opuszek palców wskazujących i kciuków, reszta luźno wyprostowana. Dłonie kładziemy na udach wewnątrzami ku górze, na kolanach gdy siedzimy ze skrzyżowanymi nogami albo trzymamy zwyczajnie podczas spaceru. Można wykonywać to ćwiczenie na leżąco - ręce na boki ok. 45 stopni, nogi w rozkroku na szerokość bioder, stopy na zewnątrz.

Mudrę tę można łączyć z wieloma ćwiczeniami lub wykonywać oddzielnie, jedną lub dwiema dłońmi.

Po prostu złóż palce i trzymaj, nie wkładając w to wysiłku. Skończ gdy poczujesz w oddechu, że energia doświadczenia została już wyczerpana.

Gyan Mudra pomaga likwidować ospałość i bezsenność, rozwija koncentrację i pozwala doświadczać spokoju. Przynosi wielkie ukojenie nerwom. Jest też nazywana mudrą uniwersalną, jako że usuwa duchowe i fizyczne napięcia, lęki, jej działanie jest ogólne i często łączy się ją z innymi mudrami.

Tym, co możesz poniekąd rozwijać samodzielnie w stopniu skutecznym na tyle, by stać się otwartym na nauki płynące od nauczyciela, a potem bez niego jest koncentracja.

## Ćwiczenie podstawowe: Koncentracja

Istnieją różne ćwiczenia koncentracji. Najlepiej otrzymać bezpośrednio wprowadzenie. Ale możesz wykorzystać do tego celu Gyan Mudrę.

Jak możesz ją wykonywać? Usiądź gdzieś w wygodnej pozycji, możesz oprzeć się o fotel. Kręgosłup niech będzie prosty. Wykonaj Gyan Mudrę kładąc ją wewnątrzami ku górze na udach lub na kolanach (gdy siadasz po turecku). Optymalna jest pozycja medytacyjna, ale i do niej potrzebna jest odpowiednia instrukcja.

Rozluźnij się, odpręż, wprowadź się w stan lekkości - możesz to zrobić. Trzymaj mudrę tak długo, jak długo doświadczenie pozostaje świeże. Możesz odliczać czas zegarkiem, ale nie musisz.

Po to kładziesz dłonie wewnątrzami ku górze, by energia mogła docierać do ciebie poprzez czakry dłoni.

Tę mudrę można łączyć z wieloma ćwiczeniami.

Jestem osobiście zwolennikiem ćwiczeń z książek, ale tylko w związku z bezpośrednim przekazem. Chcąc wykorzystać książkę np. "Szaman miejski" nie musisz specjalnie jechać do Serge'a na Hawaje, ale możesz znaleźć innego nauczyciela, gdzieś w twojej okolicy, który da ci wprowadzenie.

Z pracą z energią jest jak ze sztukami walki. Możesz uczyć się z książek, z filmów, ale to nigdy nie zastąpi bezpośredniego przekazu. Mistrz uczy cię czegoś istotniejszego niż poruszanie rękami i nogami, ale o tym możesz się dowiedzieć tylko na treningu.

Ćwicz tak często, jak często uznasz za stosowne, w granicach zdrowego rozsądku. Informacje o tej mudrze możesz też znaleźć w Internecie. Dobrze jednak przeczytać książkę, ponieważ praca z mudrami nie jest tak dowolna, jak się wydaje.

W tradycji bon mówi się, że koncentracja (tyb. szine) jest najważniejszą praktyką. Jest najważniejsza, ponieważ od siły koncentracji zależy moc wszystkich innych praktyk.

W bonie szine nie jest zwykłą praktyką, ale prowadzi do rozpoznania natury umysłu, jest ćwiczeniem duchowym.

Jeżeli czujesz, że utknąłeś na swojej ścieżce duchowej lub szamańskiej, prawdopodobnie brakuje ci koncentracji. Ale można również utknąć w ćwiczeniach skupienia uwagi, kiedy popadamy w ospałość, rozproszenie lub napięcie.

Koncentracja wymaga zastosowania inteligencji, nie jest techniką mechaniczną.

## **Ogłoszenie: Usługi uzdrawiania na dystans metodami huny**

- Rozpoznaj zawodową pasję i skieruj się na drogę finansowego błogosławieństwa!
- Nastaw swoją drogę serca człowieka swoich marzeń lub zharmonizuj z nim relację!
- Doświadcz uzdrowienia ciała i życia psychicznego! (rodzajów dolegliwości w hunie nie bierze się pod uwagę)
- Wprowadź Ducha Miłości do swoich relacji z rodziną i otoczeniem!
- Otwórz się na swoją prawdziwą naturę i zapewnij sobie zharmonizowany rozwój duchowy!
- Poznaj stosowane od wieków metody hawajskich kahunów, które pomagają osiągnąć - oczywiście we właściwym czasie i we właściwy sposób, bez wiary w cuda, w oparciu o wewnętrzny porządek Natury (PONO) - to i wiele więcej!

Huna jest hawajską wersją szamanizmu, stosowaną tradycyjnie zarówno w postaci sesji wykonywanych na miejscu, jak i na odległość. Dzisiaj popularną metodą tego typu oddziaływania terapeutycznego jest bioenergoterapia na dystans.

Na swoim portalu oferuję głównie dwie metody huny: [haipule](#), [tiki](#). Pod linkami znajdziesz ich opisy.

Sesje uzdrawiania szamańskiego dotyczą zarówno zdrowia (stosuje się hunę wobec wszystkich sytuacji problemowych, tzw. dolegliwości i chorób, tak fizycznych, jak i psychicznych), jak i zaprowadzania energetycznej, mentalnej i duchowej harmonii w sferach finansów, związku, relacji rodzinnych i towarzyskich, na duchowej ścieżce.

Jeżeli zainteresowała Cię moja oferta i nie wiesz na co się zdecydować, zapraszam na [bezpłatną ogólną diagnozę ze zdjęcia](#). Na jej podstawie zapoznam się ze stanem twoich czakr, aury, narządów, dokonam opisu i prześlę Ci go wraz z moją ofertą, czyli sugerowaną metodą lub metodami współpracy terapeutycznej.

W [Aloha International](#), organizacji założonej przez [Serge'a Kahili Kinga](#), jednego z popularyzatorów i największych na świecie specjalistów w dziedzinie huny, stosuje się powszechnie uzdrawianie zdalne. W swoich usługach (jako zadeklarowany uczestnik projektu Aloha Fellowship) wykorzystuję wiedzę i techniki stosowane i uznane przez tę organizację, według instrukcji udzielanych m.in. przez Serge'a. Zgłaszając się na moje usługi skorzystasz z pomocy uznanymi metodami, sprawdzonymi i bezpiecznymi, opartymi o bezpośredni przekaz hawajskich mistrzów huny. Gwarantuję dyskrecję we współpracy.

Z opisów poszczególnych metod dowiesz się więcej szczegółów. W trakcie sesji jestem do dyspozycji mailowo i telefonicznie, by odpowiadać na pytania i uwagi. Po sesji wykonam dla Ciebie podsumowanie, opisując zmiany, jakie zaszły podczas sesji i udzielę wskazówek oraz sugestii.

Problem, gdy się do niego zbliżysz, okaże się liną, po której możesz się wspiąć na wyższy poziom rozwoju duchowego. Jeśli jednak postanowisz od niego uciekać, pozostanie węzłem, który będzie Cię gonił tak długo, aż się zatrzymasz i nabierzesz odwagi, by się z nim skonfrontować za pomocą swojej świadomości (IKE) i w duchu miłości (ALOHA).