

*Wojciech Filaber*

# **Huna i Ho'oponopono** **Starożytna wiedza współcześnie**



Wojciech Filaber

„Huna i Ho’oponopono: Starożytna wiedza współcześnie”

Copyright © by Wojciech Filaber, 2014

Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok, sp. z o.o. 2014

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład: Jacek Antoniewski

Korekta: Paweł Markowski

Projekt okładki: Wydawnictwo Psychoskok

Zdjęcie na okładce: © Maridav – fotolia.com

ISBN: 978-83-7900-294-8

Wydawnictwo Psychoskok, sp. z o.o.  
ul. Chopina 9, pok. 23, 62-510 Konin  
tel. (63) 242 02 02, kom. 665 955 131  
<http://wydawnictwo.psychoskok.pl>  
e-mail: [wydawnictwo@psychoskok.pl](mailto:wydawnictwo@psychoskok.pl)

# Spis treści

1. Wiedza starożytna w dzisiejszych czasach . . . . .	4
2. Siedem zasad Huny . . . . .	9
3. Cztery elementy ciała . . . . .	19
4. Trzy części umysłu . . . . .	20
5. Spokój oraz wolność rozpoczynają się od wewnątrz . . . . .	23
6. Stan „Zero” . . . . .	26
7. Proces tworzenia . . . . .	27
8. Prawo przyczyny i skutku . . . . .	32
9. Tworzenie rzeczywistości za pomocą umysłu . . . . .	36
10. Uzdrawianie umysłu . . . . .	38
11. Początkowy stan umysłu . . . . .	39
12. Metoda oczyszczania . . . . .	42
13. Inteligencja duchowa . . . . .	44
14. Huna i zasada pełnej odpowiedzialności . . . . .	46
15. Siła umysłu . . . . .	49
16. Połączenie ciała i umysłu . . . . .	50
17. <i>Pono</i> i łączność za pomocą sieci <i>aka</i> . . . . .	54
18. Huna i osiągnięcie stanu wewnętrznego pojednania i miłości . . . . .	57
19. Starożytna Huna i współcześni nauczyciele . . . . .	59
20. Huna, zdrowie umysłowe i stan wewnętrznego harmonii . . . . .	64
21. Ho'oponopono i duchowość hawajska . . . . .	68
Bibliografia . . . . .	72

# 1. Wiedza starożytna w dzisiejszych czasach

**H**una to starożytna, hawajska nauka o wewnętrznej świadomości i energii życia. Solidne i autentyczne fundamenty bytu jest w stanie stworzyć tylko osoba, która pozostaje w wewnętrznej łączności z sobą, przy źródle energii życia. Nauka ta umożliwia człowiekowi umocnienie, stabilizację, osiągnięcie harmonii oraz stanu bogactwa. Dzięki nowemu sposobowi myślenia, praktykując Hunę, człowiek jest w stanie odkryć swoją prawdziwą naturę i właściwy sposób bycia.

Nauki tej starożytnej tradycji są dostępne dla każdego, bez względu na wiek, płeć, religię czy kulturę. Huna umożliwia dostęp do tego samego źródła energii, z którego czerpali nasi przodkowie oraz połączenie z prawdziwą naturalną energią bycia – energią Wszechświata.

Hawajska nauka umożliwia umocnienie własnego wnętrza poprzez pracę nad treściami, wytwarzanymi przez umysł. Metody tej nie należy stosować podczas pracy nad innymi osobami, nie nakłania ona także do prób naprawy wnętrza innych. Jej zadaniem jest praca wyłącznie nad naszym wnętrzem oraz podjęcie pełnej odpowiedzialności za wszelkie nieracjonalne projekcje, które wytwarzamy w wyniku pracy naszych umysłów. Każdy stosujący tę metodę jest w stanie rozpoznać aspekty życia, które sam tworzy, a także zrozumieć sposób, w jaki doświadcza całokształtu rzeczywistości.

Dzięki Hunie można ponownie nauczyć się, jak odnaleźć łączność ze światem, oraz karmi się energią, która nas otacza. Oddając się w pełni obecnemu momentowi i przyjmując to, co ma on do zaoferowania, jednostka jest w stanie zgłębić siebie i rozpoznać prawdziwą naturę własnego wnętrza, która wypełniona jest spokojem, harmonią oraz bogactwem sposobów bycia w świecie.

Życie samo w sobie stanowi osobistą przestrzeń, w której każdy posiada możliwość wyboru: pozostanie w łączności z prawdziwym źródłem własnego „ja” bądź też odejście od tego źródła i błędzenie w wytworzonych przez ludzki umysł iluzjach. Huna umożliwia odkrycie nowego sposobu funkcjonowania, ujrzenie prawdziwej natury własnego umysłu, który istnieje poza nieracjonalnymi myślami. Owa metoda pozwala na nauczenie się odpowiedzialności za wszelkie treści, jakie pojawiają się w naszych myślach.

Huna to także bardzo uniwersalna metoda oczyszczenia – może być stosowana bez względu na miejsce, czas i wiek. Zasady, na których Huna jest oparta, umożliwiają jej praktykowanie w celu zintegrowania nieświadomego oraz podświadomego elementu umysłu z jego świadomą częścią. W efekcie ma to doprowadzić do uzyskania duchowego balansu. Równowaga ta pozwala z kolei na przebywanie w stałej łączności z energią Wszechświata. Intencją Huny nie jest porzucenie dotychczasowego sposobu funkcjonowania w świecie; jest nią natomiast wprowadzenie do codziennego życia pewnych zasad, służących do uzyskania wewnętrznej harmonii oraz dążenie do jedności ze źródłem. To również zdolność do wyhodowania

w sobie źródła tego, co sami wytwarzamy, oraz umiejętność pozbycia się nieświadomie wykorzystywanych przez nas wzorców lub procesów zakodowanych przez lata w naszej psychice. Należy tutaj przypomnieć, że celem Huny jest odkrycie wewnętrznej energii, która istnieje we Wszechświecie, i którą każdy w swoim wnętrzu posiada.

Huna nie stanowi systemu wierzeń, nie jest religią, czy usystematyzowaną doktryną. Składa się zaś na zintegrowany system, wykorzystujący energię, psychologię i duchowość. Zamiarem Huny nie jest zlikwidowanie dotychczasowego systemu czyjejś wiary, a raczej umocnienie go i nadanie mu donioślejszego znaczenia. Jako tradycyjna praktyka uleczenia, oświecania i wewnętrznego umacniania, Huna naucza nas, w jaki sposób funkcjonować na nowo z naturalną energią życia. Ponadto umożliwia zrozumienie, w jaki sposób korzystać z energii, którą się jest bezwarunkowo obdarzonym i jak pojąć jej istnienie we Wszechświecie tudzież w relacjach z ludźmi, czy w końcu oddziaływanie na otoczenie, w którym dana osoba przebywa.

Huna jako nauka stanowi zbiór prawd dotyczących sposobu, w jaki natura i świadomość uczestniczą w procesie tworzenia naszych doświadczeń. Jest nowoczesnym określeniem starożytnego systemu, który miał na celu umocnienie danej osoby tak, aby stała się w pełni odpowiedzialna za tworzenie własnych przeżyć.

Warto przyjrzeć się formułaturze ściśle związanej z Huną, albowiem wiele zwrotów posiada swoje szczególne znaczenie. Tak jest na przykład ze zwrotem powitalnym: *aloha*. W języku Hawajczyków słowo to oznacza „przekazywane

jest tobie”. Ponadto, cząstka „ha” w słowie „aloha” znaczy tyle, co „oddech”. Oddech zaś jest życiem. Kiedykolwiek wymawia się słowo „aloha”, przekazuje się pozdrowienie, które ma na celu wspomoczenie danej osoby w osiągnięciu wewnętrznej harmonii i życiowej energii. Wymawianie *aloha* to przekazanie miłości i spokoju z głębi serca osoby pozdrawiającej.

Według *kahunas*, nauczycieli przekazujących wiedzę dotyczącą Huny, wszelkie swoje działania człowiek powinien rozpoczynać od wstąpienia w stan *aloha*, czyli w stan wewnętrznego błogosławieństwa, akceptacji i miłości w stosunku do innych ludzi oraz ich poczynań. Szczególnie osoby uczące innych powinny podchodzić do życia właśnie z takim braterskim nastawieniem. Stan *aloha* jest określany jako stan umysłu, który pozwala na prawidłowe, pełnowartościowe przebywanie w świecie. Każdy nauczyciel na wyspach podkreśla, że ludzie powinni uczestniczyć w życiu, kierując się dyrektywami *aloha*, czyli nakazem wewnętrznego szacunku oraz akceptacji siebie i innych.

Huna wskazuje, że wszystkie nasze zachowania powinny odzwierciedlać ludzkie dążenie do duchowego światła, do przestrzeni, w której każdy jest w stanie utrzymać uważność i poprawność umysłu. Poprzez własne czyny winniśmy prowadzić siebie i innych w kierunku satysfakcjonującego funkcjonowania w społeczeństwie. Huna zakłada również, że istnieje jedność pomiędzy wszystkimi ludźmi i wszystkim przedmiotami. Wszystko we wszechświecie stanowi jedność, własne działania i myśli należy wyprowadzać od stanu *pono*. Stan ten ma na celu

stworzenie stanu zgody i harmonii pomiędzy nami, a naszym wnętrzem, a także innymi ludźmi i światem.

Poprzez trwanie w czystym, poprawnym stanie umysłu, utrzymując idealne relacje ze światem, możliwe jest uzyskanie głębokiego zdrowia psychoduchowego i dobrego samopoczucia. Pozostając w jedności ze sobą i otaczającym nas światem, potrafimy być w pełni sobą. Wewnętrzna akceptacja na poziomie świadomym, nieświadomym i duchowym podkreśla istotę zjednoczenia tych wszystkich rozbieżnych części w jedną kompletną całość. Pozwala to na akceptację ciała, umysłu i duszy, gwarantując w efekcie wspomniany już stan wewnętrznego spokoju i życie w harmonii z otoczeniem i światem.

Huna prowadzi się również do bycia prawdziwym i bezpośrednim; to droga do życia bez potrzeby ukrywania lub oszukiwania siebie i innych. W celu tworzenia prawdziwego „ja”, człowiek powinien pozostać autentyczny, oraz bezpośredni w relacji z sobą, światem i z tym, co tworzy w swoim życiu. Prosty, zdecydowany sposób bycia, połączony z prawdomównością i autentycznością jest niezbędny do uzyskania stanu pełnej świadomości własnego istnienia. Im więcej zaoferuje się światu i im bardziej podzieli się swoją energią, tym więcej się jej otrzyma. Im bardziej doceni się otoczenie (w miejsce oczekiwania aprobaty), tym efektywniej się będzie funkcjonowało.

Wywodząca się z Hawajów ta sekretna nauka umożliwia poznanie absolutnej prawdy, gwarantuje doświadczenie stanu głębokiego zrozumienia mechanizmów rządzących światem, uczucie prawdziwej miłości i akceptacji życia



takim, jakim ono naprawdę jest. Wytrwałość, determinacja, poczucie życiowej misji są rezultatami stosowania Huny w codziennym życiu. Tym sposobem podtrzymuje się również wewnętrzne światło i świadomość jedności, otwartości, miłości, wytrwałości i własnego sposobu bycia.

## 2. Siedem zasad Huny

**N**auki Huny opierają się na siedmiu zasadach, które upraszczają drogę do uzyskania efektywnego życia:

### 1. „Ike” oznacza „wiedzę i świadomość”

Świat jest taki, jak ukształtują go twoje myśli. Budujesz go w oparciu o swoje wyobrażenia o nim. Za sprawą własnych reguł i osądów tworzysz swoją rzeczywistość. Praktykujesz percepcję tego, co wokół ciebie, na podstawie warstw doświadczeń nagromadzonych przez lata w psychice. Na kanwie powtarzalnych myśli tworzysz swoją rzeczywistość. Ze względu na autokreację rzeczywistości, sam jesteś w stanie zmienić sposób, w którym sam kreujesz to, co otrzymujesz od życia.

Sam tworzysz rzeczywistość za pomocą własnych myśli, dlatego też sam jesteś w stanie zmienić swój sposób postrzegania rzeczywistości. Jesteś odpowiedzialny za doświadczenia, które prowokujesz i myśli, które rodzą się

w twojej głowie. Możesz je zmienić za pomocą umysłu i wyreżyserować nowy sposób bycia. Ty jesteś tym, od kogo zależą twoje doznania, sposób odczuwania i powodujące tobą przekonania.

Pomimo, że umysł produkuje ich ogromną ilość, sam odpowiedzialny jesteś za to, które z nich pozostaną w nim na dłużej. Twoje uczucia są rezultatem tego, o czym myślisz i mają wpływ na to, jak się czujesz. Jeśli jesteś w pełni odpowiedzialny za jakość twoich myśli, wówczas możesz otrzymać szczęście, radość i kreatywność. Jesteś źródłem wszystkiego, co wokół, dlatego też, zmieniając własny sposób myślenia, jesteś w stanie wpłynąć na swoje samopoczucie i postrzeganie otoczenia.

Świat jest rezultatem twoich czynów, toteż, aby konstruktywnie istniał, praktykuj przyjemność, szczęście, radość, satysfakcję i innowacyjność. Bądź świadom tego, co tworzysz za pomocą umysłu, ponieważ wyłącznie ty jesteś odpowiedzialny za to, w jaki sposób kształtujesz swoje życie.

## **2. „Kala” oznacza „brak ograniczeń”**

Możesz osiągnąć cokolwiek chcesz, jeśli tylko odnajdziesz właściwy sposób. Jesteś nieograniczoną istotą, gdyż znajdujesz się w nieskończonym Wszechświecie, który jest w pełni dla ciebie dostępny. Możesz dokonać tego, co zechcesz i rozwijać się do takiego stopnia, do jakiego zapragniesz. Jesteśmy połączeni ze światem nieograniczoną energią. Wyłącznie umysł posiada właściwości wytworzenia ograniczeń

w sposobie postrzegania rzeczywistości. Za pomocą istniejących różnic jesteśmy w stanie określić płeć, rasę i kolor skóry, ale tak naprawdę w nieskończonym Wszechświecie jesteśmy wszyscy połączeni w jedność, bowiem dla Wszechświata wszelkie różnice nie istnieją.

Poza obrębem myśli nie istnieją żadne ograniczenia. Poszczególne bariery powstają wyłącznie za sprawą rozlicznych negatywnych sądów, które tkwią w umyśle. Wszechświat jest nieograniczony – jesteśmy jego częścią. Za pomocą własnych myśli sami ograniczamy swoje możliwości, zatem, jeśli spełnimy określone warunki, to będzie nam dane to, o czym myślimy. Wszechświat jest miejscem bez ograniczeń – nieustannie się rozwija – dla każdego z nas jest w nim miejsce. Jeśli uwierzymy – będzie nam dane. Tylko projektując przyszłość, myśląc o niej w konkretnych kategoriach, można osiągnąć cel w życiu. Opieranie się na bezużytecznych schematach myślenia nie doprowadza do niczego efektywnego – jest powtórką z przeszłości. Jeśli uświadomimy sobie, do jakiego stopnia nasz umysł ogranicza nasz punkt widzenia i naszą percepcję, uwolnimy się z przygniatających i koturnowych form, zauważając, co tak naprawdę jest osiągalne poza dotychczasową strefą komfortu.

Zmiana jest możliwa, kiedy stajemy się odpowiedzialni za nasze słowa, wyobrażenia i czyny oraz związane z nimi uczucia. Myśli definiują nas – kiedy planujemy przyszłość w pozytywny i kreatywny sposób, wówczas sami się tacy stajemy i takie też rezultaty otrzymujemy. Zmiana jest możliwa pod warunkiem, że zmienimy swój sposób myślenia.