

Con meditazioni
MP3 incluse

Corso di
**Sciamanesimo
Hawaiano Huna**



secondo gli insegnamenti di
Serge Kahili King



Corsi on Line di Erba Sacra

Sciamanesimo Hawaiano Huna

DOCENTE: Enrico Gelain

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

1. Lo Sciamanesimo

- Sciamanesimo nel mondo
- Pensiero sciamanico e Huna

2. Coscienza ed energia

- Coscienza ed energia
- Tecniche sciamaniche di base

3. Sistemi di credenze

- Sistemi di credenze
- I quattro livelli di realtà

4. Ri-sognare la realtà

- Come agiscono le energie
- Manifestare le proprie volontà

5. Le facoltà intuitive

- La divinazione
- La chiaroveggenza

6. Il sogno sciamanico

- I sogni
- Le tre dimensioni del sogno
- Gli animali di potere nei sogni

7. Danze sciamaniche

- Danzare con gli spiriti
- Altre danze sciamaniche

8. Voli sciamanici

- I voli sciamanici
- Cosa fare nel mondo astrale
- Tecniche di proiezione
- Il recupero dell'anima

9. Cerimonie e rituali

- I rituali
- Il mestiere dello sciamano
- Per approfondire



Corsi on Line di Erba Sacra

Sciamanesimo Huna

DOCENTE: Enrico Gelain

VOCE DELLE MEDITAZIONI: Arianna Mendo

1. Lo Sciamanesimo

INDICE DELLA LEZIONE

Sciamanesimo nel mondo	2
Introduzione	2
Origini	6
Il sentiero sciamanico	7
Pensiero sciamanico e Huna	10
La conoscenza Huna	10
I sette principi	14
IKE = Il mondo è ciò che tu pensi che sia	- Consapevolezza 15
KALA = Non ci sono limiti	- Libertà 16
MAKIA = L'energia fluisce dove va l'attenzione	- Focus 18
MANAWA = Ora è il momento di potere	- Presenza 19
ALOHA = Amare significa essere felice con...	- Felicità 20
MANA = Tutto il potere proviene da dentro	- Fiducia in sé 22
PONO = L'efficacia è la misura della verità	- Flessibilità, positività 23
Meditazione mattutina: i 7 Principi	24
Il Sentiero Huna	28
Esercizi	29

Sciamanesimo nel mondo

Introduzione

Questo corso desidera informare e formare i suoi lettori, gli appassionati di olistica, del sacro e i futuri sciamani al ricco e variegato cuore culturale, antropologico e di pensiero sacro, energetico e sciamanico della tradizione hawaiiiana Huna, ricercata e trasmessa direttamente da **Serge Kahili King, Phd** (la sigla Phd indica nella lingua inglese americana un attestato di laurea, infatti Serge è dottore in psicologia). Serge ha svolto un'ampissima ricerca ed ha una vastissima esperienza pluriennale di pratica delle tecniche di questa tradizione. Da anni insegna e pratica molte varianti sue personali delle tecniche sciamaniche di questa tradizione, oltre ad essere colui che per primo ha introdotto al resto del mondo questi insegnamenti provenienti dall'arcipelago delle isole Hawaii.

Serge è nato alle Hawaii da padre sciamano nativo di quelle isole e, una volta appresa già da piccolo la tradizione sciamanica della sua terra, ha deciso di approfondirla con altri studi sciamanici in Europa e in quasi tutto il Nord e Sud America, nonché con ben sette anni di studio approfondito della cultura magico-religiosa svolti in Africa in apprendistato da uno sciamano locale (il suo maestro e mentore africano si chiama M'bala ed è uno sciamano Bausa). Una volta approfonditi questi studi, Serge decise di ristrutturare e semplificare queste conoscenze in modo da renderle comprensibili e facilmente apprendibili anche a persone con tradizioni culturali differenti e/o soprattutto da persone con mentalità appartenenti al mondo occidentale.

Infatti, come è successo per la tecnica ora molto diffusa del **Ho' O'Pono Pono**, insegnata dal maestro hawaiiiano **Ihaleakala Hew Len**, anche gli insegnamenti portati avanti da Serge Kahili King sono stati riadattati e semplificati a partire dalla tradizione **Huna** di queste isole, dunque non contiene tutte le sue spesso complicate informazioni originarie come il sistema di divinità hawaiiiane e la loro genealogia o il loro particolare sistema di mappatura dei punti energetici del corpo umano.

I contenuti e materiali di questo corso sono stati ristrutturati e rielaborati a partire dalle conoscenze e dagli insegnamenti trasmessi direttamente da Serge Kahili King, Phd, durante un suo seminario, ma sono stati anche ampliati e arricchiti con nuovo materiale ed esperienze ricercate ed anche ideate dall'autore di questo corso, Enrico Gelain. Nonostante personalmente io, Enrico Gelain, sia da anni che porto avanti le mie ricerche a proposito delle conoscenze spirituali degli antichi, cercando sempre le fonti più originali e incontaminate possibile, mi sono trovato con mio particolare stupore immediatamente in confidenza e in sintonia con questa visione a noi più contemporanea della tradizione hawaiiiana. Perché questo? Perché **Serge Kahili King, prima di insegnare lo sciamanesimo in questo mondo occidentale, ha deciso di prendere una laurea in Psicologia e anche di imparare a parlare correntemente ben otto lingue diverse, oltre ad essere anche un membro della Teosofia.** Avendo così dunque una visione completa di come funziona la mente umana nonché le mentalità e le differenti culture occidentali, **è riuscito perfettamente nell'intento di integrare le conoscenze sciamaniche, spirituali ed energetiche nella maniera più semplice ed efficace possibile** a quest'altro tipo di mentalità.

Nel contempo, proprio grazie e attraverso questa tradizione molto antica di amore ed equilibrio, Serge è riuscito ad aiutare le persone occidentali ad auto-guarirsi dalle loro misinterpretazioni o abitudini culturali restrittive e di conflitto più diffuse dovute proprio a queste loro visioni del mondo occidentali, estremamente diverse dal modo di concepire e di vedere il mondo più tipico, spontaneo e in armonia delle tribù sciamaniche dell'antichità. Quindi, in sintesi, a mio modesto parere, Serge è riuscito perfettamente nell'intento di recuperare, preservare e trasportare in maniera completamente intatta la visione antica di armonia e guarigione di queste isole all'interno del ventunesimo secolo, con un metodo d'insegnamento semplice ed efficace e capace di aiutare anche gli individui più lontani dalla visione 'sciamanica' del mondo, integrando i migliori aspetti di entrambe le visioni ma mantenendo fortemente inalterate le visioni di armonia, pace, amore, intuito visionario profondo ed aiuto al prossimo più antiche.

In questo corso si approfondiranno sia molti concetti sciamanici antichi e i loro modi di vedere e percepire il mondo, che anche varie tecniche sciamaniche di guarigione, ma sappiate innanzitutto che la pratica dello sciamanesimo è un qualcosa che va vissuto e praticato nella vita, e non in un'aula o su un libro. Per questo il corso è impostato in maniera molto pratica, con numerosi esercizi e diversi consigli pratici per ogni esercizio descritto, oltre ad avere **in allegato una registrazione audio in MP3 per ogni meditazione guidata** (più la sua descrizione e la trascrizione completa) **e/o un video MP4 per ogni esercizio pratico presentato lungo il percorso, in modo da poter essere svolti agevolmente anche a distanza e da soli.**

Il mio consiglio personale è quello di leggere, studiare e capire per prima cosa ogni dispensa ricevuta, facendo particolare attenzione e lasciando ampia flessibilità, apertura e fiducia ai diversi e numerosi cambi di coscienza, consapevolezza, di visione e di mentalità anche culturali che questi mindset o set di idee spesso richiedono; per poi praticare successivamente anche diverse volte le meditazioni o gli esercizi ascoltando le registrazioni o guardando i video.

Questo corso infatti è un corso sia di conoscenza culturale della visione degli antichi sciamani hawaiiiani, che anche un corso olistico estremamente pratico, con moltissime tecniche psichiche e di visualizzazione guidata che vi aiuteranno a espandere il vostro bagaglio di tecniche di riarmonizzazione e di equilibrio, nonché di guarigione emozionale. Per poterlo affrontare dunque, **avrete bisogno di molta duttilità mentale e culturale, in modo da essere capaci di entrare mentalmente, emozionalmente e profondamente nel vivo della visione sciamanica proposta e di viverla e applicarla sistematicamente nella sua totalità nel mondo reale, facendola penetrare all'interno del vostro vissuto, nella vostra visione personale del mondo, evitando dunque di impararla solamente in maniera mnemonica o nozionistica.**

Per ultimo, se desideraste diventare operatori olistici, oppure se lo siete già e vorrete espandere il vostro bagaglio di tecniche olistiche, vi consiglio di

memorizzare la scaletta delle meditazioni qui trascritte all'interno del corso, per poi provare a praticarle voi da soli senza la guida vocale, in modo da verificare se le avete memorizzate in maniera abbastanza soddisfacente da poter guidare voi stessi in meditazione i vostri clienti. **Provate anche a seguire il tono vocale, il ritmo e le pause delle meditazioni**, in quanto la persona che ha prestato la sua voce per queste registrazioni, Arianna Mendo, è una esperta conduttrice di meditazioni nonché una persona formata anche nell'arte del teatro, e molto spesso il tono vocale e i tempi di pausa tra una frase e l'altra vi permetteranno, se ben usati, di sottolineare energeticamente i passaggi chiave più importanti del processo meditativo, nonché permetteranno ai vostri clienti di alzare in quei momenti la loro attenzione, sentire i cambi di frequenza e avere più tempo di concentrarsi sulle diverse e singole fasi visualizzative del percorso guidato.

Una volta interiorizzate queste visualizzazioni, sarete naturalmente liberi, se vorrete, di modificarle o reinterpretarle con le altre tecniche che già conoscevate precedentemente.

Ricordate anche questo: Arianna vi guiderà spesso a voce nelle numerose meditazioni proposte durante questo corso, ma se a voi capiterà di percepire delle cose diverse rispetto al percorso visualizzativo che vi viene suggerito, va benissimo, non dovrete per forza sostituire le vostre immagini con quelle che state ascoltando. Ad esempio, se Arianna vi dirà di volare su un'isola tropicale, e voi invece state andando in canoa verso una città di cristallo, va benissimo, andateci. Non dovrete assolutamente ridurre quello che vedrete alle sue parole, perché le sue parole sono solo delle linee guida, mentre invece **sono le vostre esperienze che state facendo e che vi sta mandando il vostro spirito come indicazioni, la cosa più importante.**

Il modo di pensare sciamanico o il set di idee qui proposte possono essere usate come un insieme di strumenti da utilizzare per espandere la vostra esperienza di vita. Alla fine del corso probabilmente non sarete pronti o allenati abbastanza da riuscire a praticare tutte le tecniche che vi ho insegnato, ma perlomeno saprete

come praticarle e dunque sarete pronti per iniziare ad allenarle e a sviluppare poco a poco la vostra intuizione fino ai livelli più alti di percezione.

Origini

La parola *Sciamano* è in realtà una parola di convenienza, che è stata presa in prestito dagli antropologi a partire dalla lingua di un particolare villaggio della Siberia, per descrivere un certo tipo di guaritore che non avevano mai incontrato. Non era né un uomo di medicina né uno stregone, dunque, non sapendolo descrivere, hanno deciso di utilizzare la stessa parola che quel villaggio utilizzava per descriverlo, a partire dalla sua lingua originaria. Tutt'ora non si sa esattamente che cosa significhi. Attualmente viene utilizzato in moltissimi modi diversi, sempre in un modo non esattamente chiaro, per intendere varie diverse pratiche che però condividono tutte un modo simile di pensare al mondo o un modo simile di operare in esso, diverse dall'ordinario.

In questo modo di intendere lo sciamanesimo si possono fare varie pratiche spesso molto simili tra loro, ma **le differenze principali di queste pratiche stanno tutte nello scopo per cui si opera**. Per esempio: il mistico è interessato allo sviluppo spirituale, lo stregone è interessato al potere personale, mentre lo sciamano ha sempre come unico scopo quello di guarire. Ad esempio: il membro della tribù che Carlos Castaneda ha intervistato (Don Juan), segue il sentiero dello stregone, cioè il sentiero del potere (Brujo, nella antica lingua tolteca del suo villaggio). Non è necessariamente una persona malvagia, ma semplicemente Castaneda spiega che non c'è nulla nella sua pratica che curi; infatti la guarigione - quando c'è - è un effetto secondario. Al contrario, e sempre e comunque in generale, ovunque nel mondo lo sciamano è un guaritore (Curandero, colui che cura, sempre nella stessa lingua del villaggio di Don Juan). **Quindi lo scopo per cui ogni sciamano opera è sempre e solo la guarigione, intesa comunque come guarigione delle *relazioni*** tra il corpo e la mente, oppure tra le persone, tra persone e il loro ambiente, o ancora tra spiriti e materia, e non

sempre necessariamente intesa come guarigione da qualche malattia. Lo scopo dello stregone è il potere; mentre lo scopo dello sciamano è guarire, lo strumento è il potere. Il potere rimane comunque importante per lo sciamano, ma serve solo per guarire. E comunque non viene mai inteso come il potere su qualcuno o su qualcosa, in quanto nella filosofia Huna l'aver potere su qualcuno non può neanche esistere.

il sentiero sciamanico

Nella pratica sciamanica ci sono due sentieri percorribili, o modi di approcciarsi, alle stesse pratiche di guarigione: **il Guerriero e l'Avventuriero**. I guerrieri ottengono la guarigione tramite il conflitto, distruggendo, scacciando o travolgendo le entità 'malefiche' o le emozioni 'nocive' che hanno causato la disfunzione. La malattia è il nemico. Chi segue questo sentiero deve essere molto ferreo, disciplinato, deve sviluppare molto potere, molte abilità e tanto autocontrollo. Nelle Hawaii, in Polinesia, nei pigmei e in Africa, negli Hopi e in poche altre popolazioni del mondo gli sciamani guaritori seguono invece il sentiero dell'Avventuriero. Si vince attraverso la cooperazione, invece che distruggere i conflitti si crea armonia, la malattia non è un nemico ma al contrario è un effetto secondario di un particolare stato disarmonico, dunque quando si ristabilizza l'armonia la malattia e ogni altro effetto nocivo scompaiono da sé. Nel seguirla c'è più divertimento, si danza di più e c'è più socializzazione in essa. Non c'è più o meno efficacia nei due sentieri, ma semplicemente un differente modo di operare.

Nel mondo sciamanico non c'è una gerarchia, né una genealogia di maestri. Ad esempio: il personaggio più grande della cultura polinesiana è sempre stato lo sciamano Maui, infatti l'isola prende il nome da lui. Lo chiamavano Maui l'ingannatore, Maui il miracolatore, Maui il mago, Maui Ku Pua (la parola hawaiiiana per "sciamano"). Era noto per essere in grado di andare nei Cieli, ingannare gli dei, venirne bandito e per saper rientrarne di nascosto. Questo

perché lui si considerava l'unica massima autorità di sé stesso nell'intero universo, neanche gli dei potevano dargli ordini. Potevano esserci altre persone con più conoscenze di lui nell'universo, come sua nonna Hina, a cui spesso chiedeva consiglio, ma nessuno che potesse dargli ordini. **Non esisteva nessun 'capo' sciamano, o boss, come invece succede nelle altre grandi religioni.** Quando un maestro insegnava agli apprendisti, lo scopo della sua figura era quella di insegnare all'apprendista ad essere lui stesso un maestro, tutto qua. Non esiste un maestro di tutti i maestri, una volta formati gli apprendisti, essi diventavano tutti maestri, nessuno escluso. Qualcuno poteva avere più conoscenze o abilità di altri, ma non era di certo più importante di altri. Era una democrazia spirituale.

L'apprendistato sciamanico era un sistema simile alle gilde medievali europee. **L'apprendista pagava l'apprendistato con lavori attorno alla capanna del maestro**, come giardinaggio, agricoltura o altro. Gli sciamani guerrieri tendono a creare una scuola disciplinata, dura e severa con molte prove, sia fisiche che mentali e spirituali, selezionando anche gli apprendisti più adatti ed escludendo quelli più scarsi. Nel sentiero degli avventurieri, invece, la cosa era diversa. Era ingannevolmente facile. Se volevi entrare, entravi senza problemi, ma poi dovevi porre le domande giuste. Il maestro era tenuto a rispondere sempre, ma tu dovevi porre le domande giuste. Non c'era nessun tipo di struttura di insegnamento, dunque molti lasciavano il sentiero per questo. Questo perché si cercava di seguire le linee guida interiori di ogni discepolo e di enfatizzare la motivazione personale invece che la disciplina. Non essendoci alcun tipo di struttura di insegnamento, stava all'iniziativa del singolo discepolo il decidere di voler capire un argomento piuttosto che un altro, ponendo le domande giuste, e dopo averle ottenute, cercando di collocarle mentalmente nell'universo che circondava il discepolo come in un grande puzzle, per poter capire il mondo che lo circondava. Appena data un'idea, un'indicazione, un indizio o un suggerimento dall'insegnante, fintantoché il discepolo continuava a praticarlo, approfondirlo, estenderlo, modificarlo e personalizzarlo per capirlo meglio e migliorarlo, il maestro avrebbe dato altri suggerimenti, nuovi insegnamenti,

alcuni passi avanti nella stessa direzione o proposto delle direzioni diverse da quelle intraprese dal discepolo. Ma se invece il discepolo non capiva una cosa, o la falliva, veniva semplicemente lasciata perdere dall'insegnante, ed egli non ne faceva assolutamente più alcun accenno a meno che l'allievo un giorno futuro non la capisse da solo, o chiedesse ancora o mostrasse qualche interesse per quell'argomento, idea, suggerimento, tecnica o conoscenza. La cosa più importante dunque era l'iniziativa personale, in quanto onorava il valore e la volontà del singolo discepolo di proseguire nel percorso di sua spontanea iniziativa. **Per i kahuna, gli antichi maestri hawaiiiani, sviluppo personale significa che la responsabilità per il tuo sviluppo interiore ricade solo ed esclusivamente su di te.** Non c'è alcun limite su quanto avanti un maestro ti possa portare nel tuo percorso personale, ma ogni discepolo ha bisogno di arrivarci lì con i suoi due piedi. Non c'è mai nessuno a spingerti o tirarti, persuaderti o raggirarti, forzarti o condurti fino a lì. E questo è il perché era così duro.

Oggigiorno invece le tradizioni sciamaniche vengono trasmesse da alcune famiglie di sciamani, che conservano le conoscenze, e il pagamento per l'apprendistato si fa in modi più convenienti, perché i soldi sono più facili da trasportare che non i maiali e le stoffe Tapa (una tipica stoffa hawaiiiana sacra), ma è semplicemente un altro modo di fare le cose. Se si è interessati, si fa richiesta ad una di queste famiglie e, se accettato, l'apprendista viene adottato e diventa parte integrante della famiglia stessa. È successo al padre di Serge che ha dovuto farsi adottare da una di queste famiglie per poter essere addestrato a questa via, cosa che ha fatto per scelta. Poi, quando Serge aveva 14 anni, lui gli ha presentato questa opportunità, che lui ha scelto di accettare. Serge infatti ha insegnato e parzialmente preparato tutti i suoi figli, ma nessuno di loro ha scelto di seguire l'intero sentiero. Quindi è possibile insegnare a più di un adepto e anche a persone al di fuori della famiglia. In questo caso si parla di 'adozioni' ed è molto diffuso oggi in questa realtà globalizzata. Ma è una scelta, un'opportunità, non un obbligo, come invece accade nelle grandi religioni. Nell'apprendistato oggi si praticano anche molti giochi psichici, come gli scacchi psichici, in cui devi cercare di intuire le mosse dell'altro ma

contemporaneamente schermare le tue. Ora abbiamo la comunicazione planetaria, dunque viviamo in un villaggio globale e le conoscenze e le consapevolezze viaggiano costantemente ovunque nel mondo. Ora si accettano solo le persone realmente interessate, in quanto non c'è più il pericolo di perdere la tradizione orale. Siamo oramai anche in tantissimi sciamani urbani nel mondo, ed ora è anche possibile fare seminari a distanza.

Serge ha scelto di essere coinvolto nella psicologia perché, dopo avere terminato il suo addestramento in Africa da uno sciamano africano ed essere tornato alle Hawaii, all'epoca si stava appena sviluppando questo concetto del villaggio globale, ed egli capì che era necessario insegnare a sempre più persone nel mondo queste cose. Dunque lavorando sul suo libro *Urban Shaman*, **si rese conto che avrebbe dovuto insegnare queste conoscenze a persone con una mentalità completamente diversa dalle realtà dei villaggi antichi, e decise così di imparare il linguaggio e i sistemi di credenze degli occidentali, per poter rendere accettabili e comprensibili a loro queste tecniche.** È da qui che studiò psicologia e prese il suo PhD (diploma di laurea). Serge è uno dei pochissimi sciamani nel mondo che effettivamente nasce come sciamano, e diventa poi psicologo. Ci sono un sacco di persone ora che nascono come psicologi, e diventano sciamani poi.

Pensiero sciamanico e Huna

La conoscenza Huna

Chiunque usi gli occhi per vedere e le orecchie per ascoltare deve arrivare alla conclusione che il nostro mondo e l'intero universo operano attraverso alcuni principi estremamente semplici. Pochissime persone illuminate, in diversi periodi della nostra storia, hanno scoperto tutti o parte di questi principi e hanno cercato di mostrarli al resto dell'umanità. **Invariabilmente, comunque, i semplici principi che esposero vennero espansi, gonfiati e distorti dai meno illuminati che**

vennero dopo di loro. Il Buddha delineò otto chiari gradini per la nostra realizzazione personale, ma il buddhismo diventò una delle religioni più elaboratamente ritualizzate che il mondo abbia mai visto, e gli insegnamenti più semplici del Buddha furono quasi completamente dimenticati durante questo processo. Mosè presentò dieci comandamenti agli ebrei e una religione immensamente complicata fu il risultato. Gesù ridusse l'intera Legge a due comandamenti, e la vasta complessità mondiale del Cristianesimo venne fuori da questo. Come se all'uomo fosse stata data una chiara mappa per la felicità e lui invece si fosse accecato intenzionalmente da solo in modo da costringersi a doversi trovare la strada attraverso una miriade di tentativi ed errori.

Insieme agli insegnamenti esterni dei grandi leader religiosi, alcune persone molto riflessive hanno sempre sostenuto invece che degli insegnamenti segreti venivano passati da maestro a fidati discepoli, i quali rivelavano la vera natura di Dio e dell'Universo. Per esempio, Lao Tse nascose attentamente i veri significati dei suoi insegnamenti nel suo *Libro della Via e delle Virtù* (il *Tao Te Ching*) usando un linguaggio così semplice che avrebbe potuto essere interpretato in molti modi diversi, usando la tecnica delle allegorie. Gesù stesso disse alle folle che i significati delle sue parabole sarebbero state chiare solo a coloro che sarebbero state in grado di capire. **In realtà, anche i fatti più ovvi potrebbero sembrare dei segreti a coloro che non sono allenati a vederli.**

La conoscenza delle tecniche di guarigione in Polinesia viene difatti chiamata **Huna**, che **significa "ciò che è troppo piccolo o sottile per poter essere visto"**. Non è una conoscenza esoterica nel senso che *voglia escludere* alcune persone dal sapere certe cose, ma è esoterico nel senso che è semplicemente talmente sottile e dunque talmente difficile da notare e rilevare, da risultare quasi come un segreto, e quindi è abbastanza difficile da poter essere compresa e imparata. In realtà, però, come abbiamo visto, i suoi insegnamenti sono estremamente semplici, mentre purtroppo è in realtà l'uomo ad essere così tanto complesso da far fatica a comprendere gli insegnamenti estremamente semplici che la natura ci

mostra e che noteremmo ogni giorno con i nostri occhi e le nostre orecchie, se la sapessimo osservare.

Huna è una filosofia di vita con un codice etico forte ma estremamente semplice. Alcuni la considerano una conoscenza occulta in quanto lavora con forze che non possono essere viste con gli occhi, anche se sono estremamente reali. Guardiamo per esempio al significato della parola Huna: le due sillabe **Hu e Na hanno significati simili a Yin e Yang, ma vengono intese come due forze universali la cui relazione e l'armonia tra esse è ciò a cui lavoriamo per vivere.** L'armonia non viene però concepita dai maestri sciamani kahuna come un bilanciamento statico, ma al contrario è un mantenere un flusso armonico e dinamico tra queste due energie, in quanto nella vita a volte ci serve più Hu, ed altre volte ci serve più Na. A proposito, nella cultura tribale e polinesiana delle Hawaii il termine *Kahuna* indica un maestro in un settore qualsiasi, anche un fabbricatore di canoe, un costruttore di capanne, un erborista. Anche un Henalu, cioè un conoscitore delle onde e dei venti, e spesso anche un surfista, poteva essere un Kahuna. Dunque non tutti i Kahuna erano sciamani Huna, ma tutti gli sciamani e i guaritori esperti di Huna, essendo dei maestri, erano tutti dei Kahuna. Entrambe le sillabe tra l'altro, se prese singolarmente, possono anche essere tradotte come "unione".

Come dicevo precedentemente, Huna **non** è sinonimo della religione tradizionale delle Hawaii, e i miei commenti non si riferiscono a questa religione nella sua forma storica. Al contrario, vi sto presentando una Via molto più antica e molto più universale di quella, che illustrerò attraverso concetti, idee, visioni e termini tradizionali hawaiiiani. Difatti, secondo gli studi di Max Freedom Long, è possibile ritrovare i segreti più arcaici della scienza sacra di Huna non solo all'interno di quella forma di religione storica hawaiiiana, ma anche nel resto della Polinesia e in diversi altri paesi del mondo. Secondo questo studioso, infatti, questi concetti possono essere ritrovati all'interno della codificazione stessa della antica scrittura polinesiana, che nei tempi storici successivi si può essere diffusa in diverse e più ampie aree geografiche rispetto alla sua iniziale area di origine,

anche per semplici motivi di normale diffusione culturale e di interscambio comunicativo da un popolo all'altro.

Max Freedom Long, studioso di psicologia e per molto tempo insegnante alle Hawaii, oltre che membro della Teosofia, rimase estremamente affascinato dai poteri dei kahunas, gli uomini medicina e sciamani nativi della Polinesia, capaci di guarire le persone e di controllare l'ambiente attorno a loro, ma ovviamente loro non vollero rivelare i loro segreti a un non-kahuna. Nonostante Max F. Long fosse stato testimone di numerosi apparenti miracoli alle Hawaii, è stato solo dopo una sua intuizione rivelatrice successiva di diversi anni e in suolo non hawaiano che lui scoprì e ricostruì gli elementi più grossi di un sistema scientifico e psico-religioso che chiamò *Huna* (ka-huna significa "il segreto"). Correlando le tradizioni hawaiane al momento conosciute a proposito di magia e di terapie psicologiche, la scienza occidentale della psicologia, conoscenze occulte e i significati radice di alcune parole hawaiane chiave a questa cultura, trovò che il sistema indagato e decodificato in questo modo non solo rispondeva in maniera consistente ai molti interrogativi della psiche umana, ma anche poneva le basi logiche per comprendere diversi fenomeni definibili da alcuni come magia o parapsicologia, come la telepatia, la chiaroveggenza o il controllo della mente sulla materia.

Questo è il modo in cui Huna dovrebbe venire accettato: **al contrario rispetto ad alcuni sistemi di pensiero mistici che richiedono una fede indiscutibile senza alcuna conoscenza di come funzionino, Huna incoraggia le domande e la crescita della sua comprensione**, in quanto si tratta di un sistema aperto e senza dogmi né pretese di essere completo. Non c'è bisogno di credere in Huna, ma solo di volerlo provare. Allo stesso modo in cui uno scienziato compone una ipotesi, che è una supposizione di come le cose funzionano, che pone le basi per gli esperimenti successivi, uno studente di Huna dovrebbe tentare di accettare i principi Huna come fatti prima di tentare di farli funzionare. **Se i risultati sono quelli aspettati, allora la fede può essere sostituita con la fiducia.**

Proseguendo ancora i suoi studi, Long iniziò a indagare diverse letterature religiose mondiali, in un primo momento solo quelle dove erano presenti insegnamenti segreti, e successivamente anche i testi sacri con insegnamenti più esterni. Traducendo alcuni passaggi di questi testi in lingua hawaiiiana ed analizzando i significati radice delle parole così tradotte, tornarono alla luce innumerevoli simbologie Huna, nascoste direttamente all'interno dei testi sacri di tutto il mondo. Da questo fatto si possono dunque ipotizzare due possibilità: o tutti questi antichi seguaci di queste religioni mondiali erano stati iniziati alle conoscenze Huna, oppure avevano quantomeno una conoscenza molto intima, anche se molto spesso parziale, degli insegnamenti che formano le sue basi.

I sette principi

La filosofia Huna è basata su sette principi o concetti, i quali non sono assolutamente delle verità assolute - comprendetelo - ma sono invece concetti pensati da chi ha ideato questo sistema di pensiero Huna basandosi sull'osservazione di come loro pensavano funzionasse l'universo. O ancora meglio, i creatori di questo sistema di pensiero Huna hanno capito che **questi principi descrivono come la mente subconscia opera, e non come opera l'universo**. Perché la mente subconscia opera a seconda della cultura e della mentalità che ha appreso. Dunque in realtà **lo sciamanesimo non fa altro che prendere piccoli e normalissimi concetti mentali che ognuno di noi usa tutti i giorni, per poi usarli coscientemente in ambiti completamente diversi dall'ordinario**. Erano però comunque coscienti del fatto che loro stavano *creando ad arte* un sistema, e del fatto che tutti i sistemi di pensiero, anche quelli spirituali, sono in realtà *creati ad arte*.

IKE = Il mondo è ciò che tu pensi che sia

- Consapevolezza

Il concetto più importante e fondamentale della filosofia Huna è quello che spiega come ognuno di noi crea la sua personale esperienza della realtà attraverso le sue credenze, interpretazioni, azioni e reazioni, pensieri ed emozioni. **Non è che la nostra realtà viene creata per noi come risultato di queste espressioni personali, ma invece intende dire che noi stessi siamo creatori, co-creatori assieme all'Universo stesso.** Huna semplicemente ti insegna a farlo coscientemente.

Dunque se tu cambi il tuo modo di pensare, cambi il mondo. Questa è in realtà una conoscenza condivisa, anche se spesso solamente negli insegnamenti esoterici, da praticamente ogni religione o sciamanesimo conosciuto dall'uomo. Wow, esoterico!! Lasciate che vi mostri quanto quotidiano sia in realtà questo principio.

Immaginate di essere in una sala conferenze, ed osservate le sue pareti, le sue sedie o poltroncine, osservate il tavolo dei relatori, lo schermo di proiezione, i microfoni, le casse e gli amplificatori... Ora osservatela come se voi foste un muratore... Ora provate invece ad osservarla come se foste un architetto... Ora, osservatela come se foste un arredatore... E ora come un elettricista... Provate ora a vederla come se foste un organizzatore di convegni... Osservate come ogni volta che voi cambiate il focus su qualcosa di diverso, il mondo cambi intorno a voi. Ogni volta che cambiate modo di pensare, alcune cose perdono importanza mentre altre ne acquistano. Ogni volta che cambiamo modo di pensare, nuove possibilità ci accolgono.

Quante volte si è già trasformata questa stanza? Se per caso vi capitasse di non riuscire a fare qualcosa a partire da una certa idea, sappiate che è sufficiente cambiare idea per poter trovare il modo giusto di farlo. È la cosa più normale e quotidiana che esista. Nulla di trascendentale. **Questo è tutto ciò che gli sciamani fanno: guardano il mondo con occhi nuovi.** Semplicemente prendono una piccola regola che le persone utilizzano quotidianamente, per poi riutilizzarla in maniera più consapevole, in ambiti in cui una persona normale non avrebbe mai pensato di applicarle. In questo modo riescono ad entrare nel punto di vista delle

altre persone, ed operare da là in modo da ottenere la guarigione più facilmente. Oppure **sanno come divincolarsi da una prospettiva troppo limitata** ed attrarre le persone verso le idee più benefiche per loro, **in modo da dare più possibilità e libertà.**

La scienza ci aiuta a pensare al fatto che anche fisicamente siamo veramente così liberi come questa regola ce la fa apparire: difatti il 99% della materia in realtà altro non è che spazio vuoto tra un atomo e un'altro, o tra le sub-particelle di un atomo stesso. Ma anche quell'1% di materia vera, che sono le sub-particelle degli atomi, in realtà altro non sono che campi elettromagnetici, e dunque tutto tranne che 'materia solida', ma al contrario energia. Quindi sì, è anche possibile plasmare la materia/energia, semplicemente trasformando il proprio punto di vista.

Le idee che abbiamo del mondo sono come le nostre mutande: le abbiamo sempre addosso, ma durante la giornata non ci accorgiamo mai neanche di portarle.

Si può anche pensare di provare a rimuovere qualsiasi tipo di idea dal nostro subconscio per essere liberi al 100%, ma in realtà neanche questo avrebbe totalmente senso, in quanto ognuna di esse ha un suo scopo di esistere. Ma se riusciamo a scoprire il motivo o lo scopo di esistere di ognuna di queste idee - tramite l'introspezione per esempio - allora possiamo decidere di servire quello stesso scopo con un'idea molto meno limitante della precedente, in sostanza cambiando ancora una volta il nostro modo di pensare al mondo che ci circonda.

KALA = Non ci sono limiti

- Libertà

Con questo principio vogliamo indicare che noi non 'finiamo' con il limite della nostra pelle, ed in realtà non esiste un luogo dove noi 'finiamo'. Noi siamo ovunque, perché da ovunque noi possiamo connetterci alle altre persone, a parti del mondo o allo Spirito Creatore e sapere come stanno. L'intero universo e

qualsiasi cosa in esso non ha limiti. Noi tutti siamo connessi con il tutto, dunque **la separazione è solo una utile illusione**, da usare con coscienza e solo per comodità verbale nell'indicare le varie parti a cui stiamo facendo riferimento in un discorso. Infatti, concretamente *Kala* indica il fatto che:

- La nostra coscienza non finisce con il nostro corpo, ma invece la puoi trovare ovunque nell'Universo in qualsiasi momento, anche adesso. Il nostro corpo non è dunque il limite della nostra coscienza, e neanche il nostro spirito risulta limitato da nessuna legge fisica o spazio-temporale;
- Il tempo non esiste, ma al contrario TUTTO sta accadendo ADESSO e simultaneamente a frequenze diverse da noi non percepibili in condizioni 'normali'.
- La nostra identità intesa come finita e separata rispetto a quella delle identità delle altre persone in realtà non esiste, in quanto nell'Universo esiste un solo e unico spirito, il Grande Spirito. Noi esistiamo solo in quanto parte di lui, dunque infiniti quanto lo è lui, perché noi siamo lui.

Se è vero che non ci sono limiti, allora a volte c'è anche bisogno di creare questi limiti, in modo da poter vivere le nostre esperienze. È come se stessimo giocando a Dama: nulla ti impedisce di muovere due o tre pedine insieme o saltare quattro caselle alla volta, ma se lo fai non staresti giocando a Dama. Se vuoi giocare a Dama, hai bisogno di seguire le regole... Se vuoi giocare a fare l'essere umano, hai bisogno di seguire la gravità, la fisicità, le regole sociali... È una scacchiera molto più ampia, ma certe regole vanno seguite per creare l'esperienza che desideriamo vivere. Lo sciamanesimo consiste nel lanciare via le pedine da Dama ed introdurre quelle da Scacchi. Il campo di 64 caselle rimane lo stesso, ma **cambiano le regole ed il gioco diventa molto più ampio**, molto più ricco, con molte più possibilità. Anche seguendo le regole, le combinazioni di gioco sono infinite, dunque **qualsiasi cosa è possibile, se riesci a immaginare come realizzarla**.

MAKIA = L'energia fluisce dove va l'attenzione

- **FOCUS**

Ovunque voi dirigiate la vostra attenzione, la vostra energia e quella dell'Universo scorreranno e confluiranno automaticamente e senza sforzo verso quella direzione, accumulandosi poco a poco sull'oggetto della vostra attenzione. Non dovrete fare nulla perché questo accada, né condurre l'energia né cercare di controllarla, tranne che porre semplicemente la vostra attenzione dove vi interessa.

Questo vuol dire che **più mantenete l'attenzione su qualcosa, più quel qualcosa inizia a rinforzarsi ed attrarre altra energia dall'universo, fino alla manifestazione o alla realizzazione concreta. Se invece spostate l'attenzione su qualcos'altro, quell'energia spesa si disperderà e non darà più luogo a nulla.**

Makia vuole anche dire che più capacità di concentrazione avete, più energia fluisce e più velocemente la manifestazione avrà luogo. Più energia avete nel momento in cui vi focalizzate, più l'effetto sarà ampio. Più l'attenzione è chiara, più l'effetto sarà veloce. Più abbiamo fiducia in noi stessi dell'efficacia del nostro intento e ce lo immaginiamo già realizzato, più la realizzazione sarà veloce.

Questa è una regola che vale anche per le faccende di vita quotidiana. Se per esempio volete realizzare un progetto, sia anche una piccola festa, più spendete attenzione e concentrazione sulla sua organizzazione e più la festa si avvicinerà alla sua realizzazione, pensando frequentemente alla torta, alla sala da affittare, agli arredi e addobbi della festa, alle attività da far fare alle persone, chi invitare eccetera. Se invece vi viene in mente di farla e poi non ci pensate più, o alla prima difficoltà ci rinunciate, quella sarà energia sprecata che si dissiperà senza vedere mai la sua concretizzazione nella materia. Gli sciamani non fanno altro che prendere questo processo naturale ed usarlo più consciamente, in aree dove le persone non pensano normalmente di usarlo, come la guarigione o i voli sciamanici. Dunque **imparare a concentrarsi e ad alzare il livello di energia diventano una pratica importante dello sciamano, perché gli permettono di concretizzare nella materia i suoi rituali e intenti spirituali.**

MANAWA = Ora è il momento di potere

- **Presenza**

Qui e ora. Non ieri, non domani. Qui è dove risiede il tuo potere. Allo stesso modo, il passato non ha nessun potere su di te, né lo ha il futuro. Tutto il tuo background culturale, tutti gli eventi drammatici della tua vita e del tuo passato che ti stanno influenzando in realtà risiedono ora nel tuo momento presente, sotto forma di idee.

È il tuo modo presente di pensare che ti sta influenzando, non il tuo passato.

È come se tu stessi reagendo ai ricordi degli eventi che ancora porti nel tuo presente, come fossero un archivio, e non agli eventi di per sé. Quando ti stai confrontando con le memorie che ti porti dietro, nell'oggi, hai la possibilità di poter cambiare la tua interpretazione di quell'evento, la tua attitudine verso di esse, le tue reazioni verso di esse, semplicemente cambiando le informazioni memorizzate nel nostro subconscio.

Tu hai il potere in questo momento presente di cambiare le tue credenze limitanti e piantare coscientemente un seme per il futuro che scegli.

Il modo di pensare di oggi porta con sé anche il concetto che una cosa può accadere nel passato, nel presente o nel futuro. **Nel modo di pensare Huna, invece, tutto sta accadendo ora, ma semplicemente sta accadendo ad una frequenza diversa.** Un modo di pensare alla cosa è che il futuro stia accadendo ora, ma ad una frequenza o velocità troppo intensa da poter essere percepita in questo stato; mentre al contrario il passato sta accadendo ora ad una frequenza o velocità troppo lenta. Se cambiamo il nostro stato possiamo percepirle. Non tutto il passato che esiste è stato vissuto da noi in questa forma, non tutto il futuro che esiste verrà vissuto da noi in questa forma. Questo vuol dire che in molti dei passati che abbiamo vissuto possedevamo degli altri corpi, che non devono necessariamente essere stati per forza umani.

Anche questo principio viene trovato spesso negli altri sciamanesimi, e pure moltissimo nei misticismi.

ALOHA = Amare significa essere felice con...

- Felicità

Questa è la traduzione della parola Aloha. Questo è anche ciò che è l'amore: essere felice con qualcuno o qualcosa. Si può anche tradurre con "L'amore è la fonte del potere": infatti **c'è del potere nell'amare o nell'essere felice con qualcuno o qualcosa**. Quindi se tu non sei felice con te stesso, stai bloccando o inibendo la relazione con te stesso, e di conseguenza stai anche bloccando molte delle cose che potresti fare con quella relazione. Se tu non sei felice con qualcuno o qualcosa, stai rendendo difficoltosa quella tua relazione, che deve comunque esserci in quanto noi tutti siamo comunque relazionati con tutto quello che c'è nell'universo (-> Kala). Se la accettassi, invece, avresti una relazione migliore e dunque riusciresti a cambiare le cose che non ti piacciono della stessa molto più facilmente che non rifiutandola.

Nel creare una relazione disarmonica, inibisci dunque la tua efficacia.

Non c'è neanche una legge che dice che dovremmo essere felici con qualsiasi cosa in questo universo. Ci sono delle cose con cui è possibile non essere contenti, ma è meglio cercare di tenerle al minimo, al meglio che si può, perché averne troppe ci impedirebbe la vita.

Si può comunque sempre scegliere *quanta* armonia si vuole avere nella propria vita.

E questo è il motivo per cui esiste il libero arbitrio rispetto alle leggi della creazione. Se tutti rispettassero le leggi della creazione il mondo sarebbe sicuramente estremamente armonioso, ma in questo modo noi non potremmo sperimentare le disarmonie che in fin dei conti molte volte desideriamo vivere. Scegliendo di rinunciare a certi facili ma scorretti benefici per creare invece più armonia e benessere nell'universo, scegli consapevolmente di rinunciare ad alcune piccole 'gratuità' per dare invece più spazio all'amore e all'armonia intorno a te, anche a volte a costo di maggiori sforzi. Inoltre, più cose trovi nel mondo che ti piacciono, più riesci a tenerti in equilibrio, perché hai in quantità più cose che ami di quante ne hai con cui sei infelice.

Questo è il più importante principio della via dell'Avventuriero: **l'armonia è il più grande ideale**. In una tribù hawaiiiana, nel tenere il broncio ad una persona e rifiutarle il perdono avresti potuto commettere il più grande crimine, ed avresti potuto anche essere cacciato dalla comunità. Uscendo dalla comunità e abbandonando l'isola avresti potuto limitare enormemente la tua vita, con molta tristezza e dolore, ma sarebbe comunque stata una tua decisione, un tuo desiderio di non ristabilire l'armonia, che dunque può portare a queste conseguenze.

Gli esseri umani esistono a causa dell'amore, anche quando non se ne accorgono, e lo è anche l'universo, nei suoi due aspetti dell'essere e del diventare.

L'intero universo è motivato e mosso dall'amore, ed è diretto verso maggiore coscienza, felicità e abilità.

Accorgersi dell'esistere a causa dell'amore significa diventare felici sia di ciò che si è che *anche* di ciò che si può diventare in futuro. Nello sciamanesimo Huna l'amore implica la creazione di felicità, non ne è solamente un effetto collaterale. Per ragioni molto pratiche dunque, **l'amore è l'unica etica necessaria in Huna**.

Questo è ciò che chiamiamo amore, e questo è il modo in cui l'universo si muove. Andare contro questo principio richiede tantissima energia. Sono necessarie molte molte persone che sono molto molto infelici per andare contro questo sistema; ma quando si è in una cultura, società o gruppo molto ampio che ha questa abitudine, allora sì che ci sembra molto più facile pensare negativamente che non positivamente, ma solo perché ci sono tantissime persone che pensano in quel modo. Al contrario, è quasi impossibile pensare negativamente in un gruppo che pensa in positivo. Dunque la normale legge della vita è verso il più grande benessere. Ma comunque, nonostante anche tutto il remare contro questo principio, l'universo è forte abbastanza da continuare inevitabilmente a ruotare, a muoversi, a espandersi e a crescere nella legge dell'amore.

MANA = Tutto il potere proviene da dentro

- Fiducia in sé

Per noi esiste un grande Spirito Universale, Akualoha, che lavora attraverso qualsiasi cosa esista. Tutti gli spiriti individuali provengono da quello spirito.

Descritto all'interno del racconto hawaiiiano chiamato *Kumulipo*, che narra la cosmogonia o la creazione dell'universo secondo gli hawaiiiani, Akualoha può venire anche tradotto come "Fonte della Vita" o "il Grande Mistero". Quando diciamo che tutto il potere proviene da dentro di noi, non diciamo che proviene dalla nostra personalità o dalle nostre idee, ma proviene dallo spirito che è dentro di noi, che è lo stesso spirito che è dentro qualsiasi altra cosa. Una presenza infinita. Chiunque trae energia da questo spirito, e nessuno ha più energia di quanta ne abbia tu o lui. Ancora più importante, ognuna delle sillabe di quel nome porta un significato di "unione", il che significa che l'unione con quel mistero è sia possibile che anche desiderabile.

Non esiste alcun tipo di potere al di fuori di te, in quanto Akualoha è in te.

Dunque tu potrai essere libero fino al livello in cui riuscirai a realizzare questo fatto e agire a partire da questa base.

Il potere di Dio o dell'Universo lavora attraverso di te nella tua vita. Tu sei il canale attivo di quel potere, dunque le tue scelte e decisioni influenzano la sua energia al punto da poterla dirigere completamente verso dove decidi tu, fino al limite in cui sarai tu a decidere di separarti completamente da lui e auto-causarti una forte perdita di forza vitale e di conseguenza anche delle probabili malattie. Dovrebbe dunque essere presente in voi un enorme senso di responsabilità a causa di questo, in quanto prendere delle decisioni per voi significa automaticamente dirigere le forze vitali di Akualoha verso delle direzioni che possono o no essere in armonia con il suo volere.

Proprio a causa di questo principio, però, è anche vero che **nessuno ha potere su di te, a meno che tu non glielo concedi**, e molti di noi fanno questo. Prendiamo decisioni che inibiscono le cose che possiamo fare, concedendo e proiettando il potere che 'non' abbiamo su qualcun altro. Per questo non possiamo fare le cose,

perché le cose che potremmo fare le concediamo agli altri. Quindi **stiamo usando il nostro potere per consentire agli altri di fare.**

Ognuno di noi influenza l'ambiente, e l'ambiente influenza noi, dunque nessuno di noi è 'vittima'.

Possiamo avere delle esperienze di tipo vittimistico, ma è per questo che ci sono i guaritori. Queste 'vittime' sono persone che non sono coscienti di avere poteri propri, perché sono state ferite. Infatti **uno dei modi di guarire sta nel 'potenziare' qualcuno**, cioè insegnargli ad usare i suoi poteri, in modo da non avere mai più esperienze di tipo vittimistico.

Un'altra cosa importante: **chiedete sempre se le persone che state guarendo desiderino la guarigione.** Mai presupporre che una persona sofferente voglia liberarsi da questo dolore. La maggior parte vuole, ma non tutti. Uno dei più grandi sciamani del mondo, Gesù, chiedeva sempre "*Che cosa vuoi che faccia per te?*" **In questo modo voi state onorando il potere che risiede in quella persona.**

PONO = L'efficacia è la misura della verità

- Flessibilità, positività

Significa che se una cosa funziona, allora è vera. Noi non siamo interessati alle verità assolute, cosa ci sarebbe di utile? Huna è una filosofia pratica. Non siamo interessati ai dogmi, né alle verità universali, ma siamo invece interessati alle verità che funzionano. Ricordate: ciò che ci mantiene in equilibrio è Aloha, la prospettiva della guarigione e dell'amore. Dunque l'efficacia combina tutto ciò che io sto condividendo con voi o che voi avete imparato da qualsiasi altra parte. Sentitevi liberi di prendere parti o pezzi di conoscenze che avete appreso da altre parti e di combinarle con questo o con altri sistemi di pensiero, o anche costruire i vostri sistemi personali se volete. È l'efficacia ciò che volete.

In un universo infinito, cosa che Huna dà per postulato, non è possibile che esista una verità assoluta. Al contrario, dovranno per forza esserci tantissime verità efficaci a livello individuale di ognuna delle tantissime singole coscienze.

L'unica verità assoluta che realmente esiste nell'universo è questa: avete mai creduto a qualcosa che pensavate fosse assoluto e che ora non lo è più? Chiunque prima o poi si farà una nuova opinione, anche sulle cose che credeva fossero verità assolute. Ad esempio: ogni organizzazione o sistema di conoscenze, spirituale o no, viene vista come conveniente, non come fattiva e reale, perché una differente organizzazione delle stesse conoscenze potrebbe essere validissima allo stesso modo per altri scopi. Riflettete per un po' su questo...

Se abbiamo tentato di tutto per riuscire in un intento, e ancora non si è realizzato, allora potrebbe voler dire semplicemente che i piani che abbiamo utilizzato per ottenerle non sono efficaci. Sarà dunque sufficiente cambiare tattica per riuscire a realizzarlo, ma per farlo è necessaria una **forte flessibilità**. Se infatti per riuscire nel nostro intento fosse necessario cambiare noi stessi o le nostre idee in un modo in cui non vogliamo, allora il nostro intento non riuscirà mai. **La tattica, la tecnica o l'idea che è efficace, è quella che funziona**. Se ciò che avete provato fino ad adesso non ha funzionato, provate qualcosa di diverso. Se non ha funzionato, non è perché avete fallito o perché non siete bravi abbastanza con queste tecniche, ma semplicemente perché quel piano non è stato efficace in quel caso, ed è dunque richiesta da parte vostra maggiore flessibilità, immaginazione o intuizione per riuscire a trovare un piano diverso che funzioni.

Meditazione mattutina: i 7 Principi

Ogni mattina, giusto per rimanere in esercizio mentale, faccio una meditazione relativa ai sette principi Huna, riguardando ogni principio in base a che cosa ho intenzione di fare quel giorno. A seconda di quanto tempo ho, posso decidere se

spostare velocemente la mia attenzione sui vari punti quando non ho molto tempo, oppure se rimanere in osservazione di ogni punto per più tempo.

AUDIO 1.0: Sottofondo meditativo

Se aveste bisogno di una musica di sottofondo per accompagnare le pratiche ed esercizi di questo corso o di tutte le altre vostre meditazioni, negli allegati trovate due file audio della durata di 1 ora: uno contiene una musica tradizionale hawaiiiana, l'altro contiene semplicemente delle tranquille onde del mare; potete utilizzarli a preferenza per accompagnare in sottofondo le vostre meditazioni.

AUDIO 1.1: Meditazione dei 7 Principi

- **IKE** = *Il mondo è ciò che tu pensi che sia, dunque io sono ciò che io penso che il mondo sia. Osservo la mia stanza pensando alla separazione fisica tra gli oggetti e le persone che vedo, salvo poi ricordandomi che tutto ciò che vedo è in realtà collegato energeticamente nella dimensione superiore, ed io con esso. Tutto ciò che vedo è in realtà simbolo e metafora dell'espressione divina e anche che, nella dimensione energetica più alta di tutte, Tutto è Uno. In questo modo posso ricordarmi che oggi posso scegliere come agire nel mondo su varie dimensioni o livelli diversi.*
- **KALA** = *Espando la mia consapevolezza più all'esterno che posso, in modo da ricordarmi che sono connesso con il tutto.*
- **MAKIA** = *Su che cosa voglio porre la mia attenzione oggi? Di solito scelgo il mio scopo nella vita, ma a volte posso anche concentrarmi sulle cose che ho intenzione di fare quel giorno.*
- **MANAWA** = *Porto molto profondamente la mia attenzione sul momento presente, guardando qualcosa, toccando qualcosa e ascoltando qualcosa, e mi collego al potere che esiste nel momento presente, dentro di me e intorno a me.*

- **ALOHA** = *Benedico e ringrazio tutto il bene che mi circonda, benedico le lenzuola, le pareti, il Sole, le piante, le nuvole e qualsiasi cosa mi venga in mente di ringraziare, nel tempo che ho.*
- **MANA** = *Mi fido ed affido a me stesso, in modo da attingere al potere che proviene dal mio avere fiducia in me stesso. Lo faccio ringraziando me stesso, la mia mente, il mio Sé Superiore, in modo da attingere dal suo potere e avendo fiducia nel suo essere incaricato di guidare la mia vita, chiedendo di ispirarmi e di fornirmi energia infinita, insieme al suo amore e supporto. Mi collego al mio corpo e mi affido alla sua capacità di fare ciò che sa fare per mantenermi in vita, chiedendogli anche di poter ricevere tutte le sue/mie memorie appena le chiamo.*
- **PONO** = *Mi aspetto il meglio e penso a ciò che voglio fare, ai miei giorni, ai miei piani, ai miei progetti e al mio futuro, spostando le mie emozioni verso uno stato di aspettativa fiduciosa, e la pratico in modo che diventi abituale. Ma l'aspettativa fiduciosa non include solo tutto ciò che è buono, bello e positivo, ma anche l'aspettativa di tutto ciò che potrebbe accadere, che io sarò in grado di trasformare nel positivo o che mi rafforzerà o che mi permetterà di aiutare qualcuno.*

Questa è la pratica mattutina abituale che Serge insegna. Ma nel caso in cui durante la giornata ci si stia accorgendo di non riuscire a essere totalmente presente in ciò che si sta facendo, è anche possibile ripetere parte di questa pratica, di solito le ultime tre. Nel caso dovessimo lavorare energeticamente con delle persone ad esempio, prima di iniziare può essere molto utile benedire, affidarsi e aspettarsi il meglio dalla pratica che si sta per effettuare, in modo tra le altre cose da aumentarne il più possibile, l'armonia, l'amore, la focalizzazione e dunque anche l'efficacia. Questa è la pratica generale di Serge che anche io utilizzo prima di ogni operazione sciamanica che mi accingo a fare.

TESTO 1.2: I Sette Principi nel quotidiano

Una volta che avrete ben compreso la filosofia dei Sette Principi che sta alla base del Sentiero dell'Avventuriero Huna, prova ad iniziare ad applicarli nella vita quotidiana di tutti i giorni.

Prendi un aspetto della tua vita, un fatto, una relazione che vuoi guarire e prova a comprenderlo meglio e risolverlo intuitivamente utilizzando i Sette Principi: prova ad immaginare che cosa un Kahuna hawaiiiano potrebbe dirti, in base agli insegnamenti del primo principio Ike, a proposito di quella faccenda che hai deciso di comprendere. Poi ripensa a quella stessa faccenda in base agli insegnamenti del secondo principio Kala, del terzo Makia e così via, e vedrai che in questo modo il maestro sciamano Kahuna potrebbe sviscerare per te non solo più di un consiglio valido e mostrarti tanti aspetti diversi della stessa faccenda che prima non avevi considerato o notato, ma anche potrebbe riuscire a farti cambiare il modo in cui guardare a quella cosa, possibilmente già guarendola in questo modo.

Fai lo stesso appena puoi, tutte le volte che puoi, a proposito di qualsiasi faccenda, fatto o aspetto del mondo che osservi nel mondo attorno a te. Più ti abituerai a guardare al mondo con gli occhi di un maestro Kahuna, più saprai entrare profondamente nella filosofia di guarigione sciamanica Huna e guarire poco a poco tutti gli aspetti della vita attorno a te, di te stesso e degli altri che hai attorno.

Il Sentiero Huna

Tutte le tecniche usate in Huna nascono da applicazioni di questi sette principi. Ciò che rende **Huna** così utile per sviluppare se stessi è perché è **basato su principi, non su tecniche**, dunque nella cultura Huna noi cerchiamo sempre la tecnica più semplice che sia utile allo scopo. **Quando conosci i principi puoi comprendere la vera natura di tutte le tecniche e dunque iniziare a crearne anche di tue.** Mentre usi e vivi questi principi, puoi tenere a mente queste apparentemente semplici linee guida per la pratica Huna:

Benedici il Presente.

Confida in te stesso.

Aspettati il meglio.

Quando comprenderai e farai esperienza del potere di questa affermazione, diventerai sempre più abile a creare la tua stessa felicità e dirigere il tuo destino.

Siate consapevoli, siate liberi, siate focalizzati, siate qui, siate felici, siate fiduciosi, siate positivi. Questo è il processo per guarire, per cambiare, per svilupparsi, per qualsiasi cosa, basandosi sui sette principi.

AUDIO 1.3: Canto dei Sette Principi

Il canto Huna dei sette principi è un canto sciamanico che potrete usare come un mantra per focalizzarvi meglio durante le vostre meditazioni, le pratiche sciamaniche e i rituali che compierete in futuro per connettervi meglio energeticamente ai Sette Principi ed iniziare le pratiche con il giusto e armonico spirito sciamanico del Sentiero dell'Avventuriero Huna.

Esercizi

<i>File multimediale</i>	<i>Pagina</i>
<i>AUDIO 1.0: Sottofondo meditativo</i>	<i>25</i>
<i>AUDIO 1.1: Meditazione dei 7 Principi</i>	<i>25</i>
<i>TESTO 1.2: I Sette Principi nel quotidiano</i>	<i>27</i>
<i>AUDIO 1.3: Canto dei Sette Principi</i>	<i>28</i>

Una volta letta la lezione ed effettuati gli esercizi sciamanici, ritualistici o di meditazione, sentitevi liberi di contattarmi all'indirizzo tutor@erbasacra.com per qualsiasi dubbio, domanda, incomprendione o curiosità riguardo la parte teorica della lezione e degli esercizi, ma anche e soprattutto - se lo desiderate - avrei anche molto piacere di leggere le condivisioni delle vostre meditazioni e le vostre impressioni sul corso.

Enrico Gelain