

De Aloha Spirit
(Het kleine roze boekje van Aloha)
door Serge Kahili King
copyright Serge King 2003
(vertaald door Nelly van der Werff)

Je mag dit document zo vaak als je wilt kopiëren en uitdelen op voorwaarde dat je het niet verkoopt.

De ‘Aloha Spirit’ verwijst niet alleen naar de vriendelijkheid en levenshouding waar de bewoners van Hawaï om bekend staan, maar ook naar een krachtige manier om elk probleem op te lossen, elk doel te bereiken en tevens iedere gewenste psychische of lichamelijke conditie te realiseren.

In het Hawaïaans betekent Aloha veel meer dan gewoon ‘hallo’, ‘tot ziens’ of ‘liefde’. De diepere betekenis is ‘het vreugdevol (oha) delen (alo) van levensenergie (ha) in het heden (alo)’.

Wanneer je deze energie deelt, raak je afgestemd op de Goddelijke Kracht die door de Hawaïanen Mana wordt genoemd. Het liefdevolle gebruik van deze ongelofelijke Kracht is het geheim om werkelijke gezondheid, geluk, overvloed en succes te bereiken.

De manier om je af te stemmen op deze Kracht en die voor je te laten werken is zo eenvoudig dat je mogelijk geneigd bent om het af te doen als te makkelijk om waar te zijn.

Dit is de meest krachtige techniek in de wereld en hoewel extreem eenvoudig toch niet altijd even gemakkelijk omdat je je wel moet herinneren haar toe te passen en dat zul je vaak moeten doen. Het is een geheim dat keer op keer opnieuw prijsgegeven is en hier nogmaals wordt prijsgegeven zij het in een andere vorm. Het geheim is deze:

Zegen alles en iedereen die vertegenwoordigen wat jij wilt!

Dat is alles. Iets dat zo eenvoudig is, vraagt om uitleg. Iets zegenen betekent een positieve kwaliteit, karakteristiek of conditie herkennen of benadrukken met de bedoeling om dat wat herkend of benadrukt wordt te laten groeien of voortbestaan of tot stand te laten komen.

Zegenen is effectief in het veranderen van je leven of om te krijgen wat je verlangt om drie redenen. Ten eerste brengt de positieve aandacht van je geest de positieve, creatieve energie van Universele Kracht in beweging. Ten tweede beweegt hierdoor je eigen energie naar buiten, waardoor meer van die Kracht door je heen kan stromen. Ten derde, wanneer je zegent ten bate van anderen in plaats van rechtstreeks voor jezelf, omzeil je onbewuste angsten over wat je wilt of kunt hebben voor jezelf en het gericht zijn op de zegening helpt om het zelfde goede of gewenste in jouw leven te doen toenemen of te laten ontstaan. Wat zo mooi is van dit proces is dat de zegeningen die je uitspreekt voor anderen niet alleen hen helpen maar ook jezelf.

Je kunt zegenen met verbeeldingskracht of aanraking, maar de meest gebruikelijke en eenvoudigste manier is met woorden. Wanneer het niet wenselijk is de woorden hardop uit te spreken, zegen dan in gedachte. De meest voorkomende vormen van verbale zegening zijn:

Bevestiging – Dit is een specifieke vorm van zegenen voor groei of voortbestaan. Bijvoorbeeld: Ik zegen de schoonheid van deze boom. Gezegend is de gezondheid van je lichaam.

Bewondering – Dit is het geven van complimenten of het prijzen van iets goeds dat je opvalt. Zoals: Wat een mooie zonsondergang. Ik vind dat een leuke jurk. Je bent zo gezellig.

Verwachting – Dit is zegenen voor de toekomst. Bijvoorbeeld: We gaan een geweldige picknick hebben. Ik zegen je groeiende inkomsten. Dank U voor mijn perfecte partner. Ik wens je een prettige reis. Ik wens je de wind in de rug.

Waardering – Dit is een uitdrukking van dankbaarheid dat iets goeds bestaat of is gebeurd. Zoals: Dank U, God, dat u mij heeft geholpen. Ik dank de regen voor het voeden van het land.

Om het meeste profijt te hebben van je zegeningen is het belangrijk om datgene op te geven, of in ieder geval drastisch te verminderen, waardoor je zegeningen teniet doet, namelijk vervloekingen. Hiermee bedoelen we niet het gebruik van zwerwoorden of ‘lelijke’ taal. Hiermee bedoelen we het tegenovergestelde van zegenen. Namelijk het uitoefenen van kritiek in plaats van het tonen van bewondering; twijfel in plaats van bevestiging; beschuldiging in plaats van waardering en je zorgen maken in plaats van een verwachtingsvolle houding van vertrouwen op positieve ontwikkelingen. Negatieve uitlatingen verminderen het effect van zegeningen. Dus hoe meer je je bezondigt aan negatieve uitlatingen hoe moeilijker het zal zijn en hoe langer het duurt om het goede van zegeningen te ontvangen. Aan de andere kant, hoe meer je zegent hoe minder schade de negatieve uitlatingen op je zullen hebben.

Hieronder worden enkele ideeën gegeven hoe je het zegenen kunt toepassen op verschillende noden en verlangens:

Geluk – Zegen alles dat goed is, of het goede dat in alle mensen en dingen aanwezig is; alle tekenen van geluk die je ziet, hoort of voelt in mensen of dieren en al het potentiële geluk dat je opvalt om je heen.

Gezondheid - zegen gezonde mensen, dieren en zelfs planten. Alles dat goed gemaakt is of goed in elkaar zit en alles dat uitdrukking geeft aan overvloedige energie.

Innerlijke Vrede – Zegen alle tekenen van stilte, kalmte, rust en sereniteit (zoals kalm water); alle vergezichten (horizon, sterren, maan); alles wat mooi is om te zien, te voelen of te horen; heldere kleuren en vormen; de details in de natuur of in ontworpen voorwerpen.

Liefde en Vriendschap – Zegen alle tekenen van zorgzaamheid en verzorging, medeleven en hulp; alle harmonieuze relaties in de natuur en in de architectuur; alles dat met elkaar verbonden is; alle tekenen van samenwerking, zowel in werk als spel; en alle tekenen van vrolijkheid en plezier.

Voorspoed – Zegen alle tekenen van voorspoed in je omgeving, met inbegrip van alles dat door geld mogelijk is gemaakt, al het geld dat je hebt in welke vorm dan ook; al het geld dat in de wereld circuleert.

Spirituele Groei - Zegen alle tekenen van groei, ontwikkeling en verandering in de natuur; de beweging van de zon, maan, planeten en sterren; de vlucht van vogels in de lucht; de beweging van de wind en de zee.

Succes – Zegen alle tekenen van prestatie en afronding (zoals gebouwen, bruggen, sportevenementen); alle aankomsten op bestemmingen (van schepen, vliegtuigen, treinen, auto's en mensen); alle tekenen van voorwaartse beweging of volharding; en alle tekenen van genieten en plezier.

Vertrouwen – Zegen alle tekenen van vertrouwen in mens en dier; alle tekenen van kracht in mensen, dieren en voorwerpen (inclusief staal en beton); alle tekenen van stabiliteit (zoals bergen en bomen); alle tekenen van doelgerichte kracht (inclusief grote machines, elektriciteitsmasten).

De voorgaande ideeën zijn bedoeld als leidraad wanneer je niet gewend bent aan zegenen, maar laat je niet door deze voorbeelden beperken. Realiseer je dat iedere kwaliteit, karaktertrek of conditie gezegend kan worden (je kunt dus dunne palen en slanke dieren zegenen om gewichtsverlies te bevorderen). Het maakt niet uit of het iets is wat in het verleden bestond, nu bestaat of alleen in je verbeelding bestaat. Persoonlijk heb ik de kracht van zegenen gebruikt om mijn lichaam te genezen, mijn inkomen te doen stijgen, allerlei vaardigheden te ontwikkelen, een diepe, liefdevolle relatie met mijn vrouw en kinderen te ontwikkelen en om een wereldwijd netwerk van vredestichters op te richten die werken met de Aloha Spirit. Het is omdat het zo goed werkt voor mij, dat ik dit wil delen met jou.

Hoe je je kracht om te zegenen kunt vergroten

Hawaïaanse sjamanen beoefenen een techniek waardoor je je kracht om te zegenen kunt vergroten door je persoonlijke energie te verhogen. Het is een eenvoudige ademhalingstechniek die ook gebruikt wordt voor gronding, concentratie, meditatie en heling. Er is geen speciale plaats of houding voor nodig en je kunt deze techniek toepassen wanneer je in beweging bent of stilzit, druk bent of rust, met je ogen open of dicht. In het Hawaïaans heet deze techniek piko-piko omdat piko zowel de kruin als de navel betekent.

De Techniek:

1. Word je bewust van je natuurlijke ademhaling. Deze kan veranderen omdat je je aandacht erop richt, maar dat is niet erg.
2. Bepaal met je aandacht en/of door aanraking de plaats van je kruin op je hoofd en van je navel
3. Nu, terwijl je inademt, houd je je aandacht bij je kruin; en terwijl je uitademt richt je je aandacht op je navel. Ga door met ademen op deze manier voor zo lang als je wilt. (Je ademt gewoon door mond of neus, niet door kruin of navel).
4. Wanneer je je ontspannen, gecentreerd en/of energetisch opgeladen voelt, begin je met je voor te stellen dat je omgeven bent door een onzichtbare wolk van licht of door een elektromagnetisch veld, en dat deze wolk of dit veld door je ademhaling groter wordt.
5. Wanneer je zegent, stel je dan voor dat het voorwerp of de persoon van je zegening omgeving is met een deel van dezelfde energie die jou omringt.

ALOHA WERKT – WERELDWIJD

Het Aloha Project van Aloha Internationaal verstrekt pamfletten zoals deze aan individuele personen, groepen, organisaties en instituten over de hele wereld dankzij de gulle giften van sponsors die geloven dat de wereld een beter plaats kan zijn door het verstrekken van informatie die mensen helpt zichzelf te helpen.

Om een donatie te geven aan dit project, om een ontvangende groep of organisatie aan te bevelen, of voor meer informatie, kun je contact opnemen met:

The Aloha Project
PO Box 223009
Princeville HI 96722 USA
(808) 827-8383
www.alohainternational.org