

## **Huna - metoda světelného spínače Dr. E. Otha Wingo**

**Jednoduchý systém pro použití Huny bez teorií, historie, vysvětlování nebo zvláštní terminologie.**

**Používání Huny je stejně jednoduché jako zmáčknutí spínače.**

### **Poznámka**

Tato metoda funguje pokaždé na 100%, pokud je používána přesně podle popisu.

Pokud nejsou výsledky takové, jaké si představujete, znamená to že některá část procedury nebyla následována PŘESNĚ (tj., jeden ze spínačů nebyl stlačen!).

Pokud se to stane, v duchu ZRUŠTE obraz na kterém jste *pracovali a hlasitě říkejte:*

„Ruším tento mentální obraz a odmetávám všechny zbytky které se mohly nahromadit, abych mohla začít znovu a vytvořit perfektní obraz. Veškerá energie připojená k tomu obrazu je odstraněna a obraz je nyní zcela anulovaný a odstraněný.“

Důvodem k tomuto postupu je, že na obrazu ponechaném Vyšším Autoritám by pokračovala práce a některé jeho části by se staly realitou, což by přineslo nedokonalé a často nežádané výsledky. Zrušte plán a začněte znovu, za použití částí předchozího plánu které jsou vyhovující, a ujistěte se že celý proces vykonáte přesně podle návodu.

## **Huna - metoda světelného spínače**

### **Jak používat Hunu**

Když chcete zapnout světlo v pokoji, natáhněte se a ťuknete na přepínač nebo stlačíte tlačítko. Světlo se okamžitě rozsvítí a místnost se osvětlí.

Nepotřebujete vědět jak elektřina funguje, jak je rozvedená po budově nebo kde se nachází elektrárna. Dokonce i když jste fyzik nebo inženýr elektroniky, budete světlo zapínat úplně stejně jako ostatní! Účelem tohoto článku je ukázat vám jak jednoduše a snadně a PŘESNĚ „zapnout spínač“ HUNY, abyste dosáhli výsledků které požadujete.

### **Zabránění přetížení obvodů**

Jako u všech silových a elektrických obvodů, je třeba se ujistit že obvody jsou volné a nejsou přetížené. U elektřiny se ujistíme že je instalována pojistka, a dbáme aby nedošlo k přetížení zapojením například silného motoru do zásuvky jištěné pojistkou určenou pro nižší wattový výkon. Také dbáme aby na stejný okruh nebylo zapojeno příliš mnoho přístrojů.

Analogií v Huně je ODPUŠTĚNÍ (prominutí, ochota promíjet - pozn. překladatele) Promluvte si sami se sebou. Promiňte každému za vše co se vám stalo. Odpusťte sobě za cokoliv jste udělali v minulosti, slibte si že už neuděláte nic co by mohlo někomu ublížit.

Pokud nejste zcela spokojeni po provedené této odpouštění procedury, uložte si za úkol vykonat nějaký DOBRÝ SKUTEK, abyste sami sebe přesvědčili, že to s odpouštěním myslíte vážně.

## **Spínač číslo 1**

1. Rozhodněte se, čeho přesně chcete dosáhnout. Buďte velmi přesní.  
Omezte se na jediný požadavek, který zahrnuje pouze věci přímo související s požadovaným výsledkem.
2. Vytvořte ve své mysli jasný obraz VÝSLEDKŮ které chcete dosáhnout. Ujistěte se, že v obraze jste zahrnuti vy stejně jako kdokoliv jiný ovlivněný vašim požadavkem. Použijte imaginaci na vytvoření tohoto mentálního obrazu. Představte si sami sebe jak DĚLÁTE a KONÁTE a MYSLÍTE způsobem jaký budete po dosažení výsledků. Povolte všem smyslům, vidění, slyšení, dotyku a sluchu, chuti a vůni, aby se plně dostaly do vaší představy. Přidejte silnou emoci touhy.
3. Nepoužívejte negativa v popisu požadavku. Místo „chci se zbavit veškerého napětí a rozporů“ řekněte „vidím pouze mír, radost, lásku a harmonii ve všech svých vztazích“. Místo „chci aby se má nemoc vyléčila“ řekněte „vidím se zcela zdraví, energický, silný tělem, myslí i duchem“.
4. Ujistěte se že váš požadavek neublíží nikomu, ani vám.
5. Pokud jste zcela spokojeni s přípravou přesného obrazu toho co chcete, duševně zapečetěte „projekt“ nebo obraz, aby nemohl být změněn. Takto to provedete: „Jsem zcela spokojen s tímto duševním obrazem svého požadavku. Zapečetěuji ho tímto nyní ochranným krytem aby zůstal zcela stejný jako právě je a nemohl být ani náhodně změněn nebo poškozen“.
6. Pokračujte ke spínači číslo 2.

## **Spínač číslo 2**

1. Najděte si klidné místo kde budete sami bez vyrušování po několik minut 5 až 10 minut postačí. Pokud jste doma, možná budete chtít místo používat každý den. Pokud je doma přílišná aktivita, použijte jakékoliv místo které poskytuje soukromí. V rušné kanceláři, podniku nebo továrně, si nejspíše uděláte „přestávku“ kdekoliv se podaří najít klidné místo—možná ve skladě nebo umývárně. V rušných veřejných prostorách proklouzněte do umývárny nebo dokonce i do telefonní budky.
2. Pohodlně se na svém klidném místě usadte. (Pokud je nezbytné stát, uvolněte se jak nejvíce to půjde opřením se o zeď nebo stůjte s nohama i patami mírně vytočenými.)
3. Nadechněte se zhluboka a pomalu, krátce dech zadržte, a pomalu vydechněte. Řekněte hlasitě tato slova: „Uvolňuji celé své tělo, mysl a ducha. S každým nadechnutím se cítím uvolněnější a klidnější, a duševně bystřejší.“
4. Nadechněte se znovu, stejně jako předtím, a vydechněte. Řekněte, „Má energie se ohromně zvyšuje s každým nádechem. Mé tělo je uvolněné a cítím se výborně. Má mysl je jasná a bdělá, soustředím se pouze na hluboké dýchání a zvýšení mé zásoby energie.“
5. Po několika dalších hlubokých vdechnutích a vydechnutích nechte své dýchání přejít do „hladkého a pravidelného“, avšak stále pomalejšího a hlubšího dýchání než obvykle. Zvykněte si tak dýchat běžně a přirozeně. Soustředte svou mysl pouze na myšlenku, že vaše energie se s dýcháním zvyšuje.

6. Řekněte jasně a hlasitě, „Nyní vidím jasný obraz toho co si přeji, přesně jak jsem si to předtím připravil.“
7. „Nyní žádám své podvědomí aby odeslalo tento obraz Vyššímu Vědomí společně se štědrým přidělem energie, tak aby se obraz přeměnil ve skutečnost.“
8. „Vzdávám díky/děkuji za to, že požadovaná budoucnost se na vyšší úrovni okamžitě uskutečnila, a že se uskuteční i na fyzické úrovni.“
9. „Modlitba doletěla k Vyššímu Já. Ať na mě sestoupí vyšší energie od Vyššího Já. Ať ticho převládá zatímco čekám na navádění seshora.“

### ***Spínač číslo tři***

1. Jakmile jste svůj mentální obraz, společně s velkorysým přidělem energie, předložili Vyšším Mocem, další krok je NECHAT TO BÝT! Musíte to vypustit. Je to jako se semínkem. Jak jednou semínko zasadíte, nevykopáváte ho každý den abyste se podívali jestli klíčí a roste. Ale musíte ho zalévat, což je zde analogie denních dodávek energie.
2. Každý den od první prezentace, zapínejte spínač číslo čtyři. Je to stejných prvních pět kroků jako u spínače číslo dvě, pak pokračujete energizací „plánu“ neboli „semínka“ každý den.

### ***Spínač číslo čtyři***

1. Najděte si klidné místo kde budete sami a nerušení po několik minut -- 5 až 10 minut postačí.
2. Sedněte si pohodlně. (Pokud je nezbytné stát, udělejte si maximální pohodlí, například opřením o stěnu nebo stůjte s nohama i patami mírně vytočenými.)
3. Zhluboka a pomalu se nadechněte, krátce dech zadržte, a pomalu vydechněte. Říkejte hlasitě: „Relaxuji celé své tělo, mysl i duši. S každým dalších nádechem se cítím relaxovanější a pohodlněji, a větší duševní ostražitost.“
4. Znova se nadechněte a vydechněte stejně jako předtím. Říkejte, „S každým dalším nádechem se má energie ohromně zvětšuje. Mé tělo je uvolněné a cítím se dobře. Má mysl je čistá a ostražitá, soustředím se pouze na hluboké dýchání a zvyšování svých zásob energie.“
5. Po několika dalších cyklech nádechů a výdechů nechte dýchání přejít do pravidelného tempa, ale stále ještě pomalejšího a hlubšího než obvykle. Snažte se tak dýchat napořád. Svou mysl zaměstnávejte pouze myšlenkou na zvyšování energie s každým dalších nadechnutím.
6. Řekněte hlasitě a zřetelně, „Nyní posílám svému Vyššímu Já a velkorysý dar energie, na použití k přivedení mých požadavků do skutečnosti na hmotné/fyzické/materiální úrovni. Den za dnem, v každém směru, se mi vede lépe a lépe.“

### ***Rady a návrhy***

1. „Huna je vše silné(mocné) na tomto světě.“
2. Pokud nepoužíváte Hunu, pracujete příliš tvrdě..
3. Pokud používáte Hunu, stále musíte pracovat, ale máte VÝSLEDKY.
4. Zahnutí pomoci pro někoho dalšího je dobrý prostředek pro rychlejší a lepší výsledky pro sebe.

5. Heslo: „ŽÍT NEUBLIŽUJÍCÍ A UŽITEČNÝ ŽIVOT.“
6. Huna znamená „tajemství“, ale nyní již znáte tajemství toho jak dostat co žádáte a po čem toužíte.
7. Velmi silná touha po požadovaných výsledcích zvyšuje ohromně energii. Pokud jste lhostejní a nezúčastnění na dosažení výsledků, dosáhnete jich s menší pravděpodobností.
8. Buďte opatrní v tom co žádáte, mohli byste to opravdu dosáhnout Protože tato metoda je velmi účinná, je důležité se velmi pečlivě rozhodnout co chcete dříve než ji použijete. Vaše PŘEDSTAVIVOST je jeden z vašich neúčinnějších nástrojů.
9. Denní dodávání energie je velmi důležité. K dosažení výsledků musíte použít NADMĚRNÝ NÁBOJ energie, ne vaši normální energetickou zásobu.
10. Při provádění hlubokého dýchání za účelem energizace pomáhá používání představivosti. Například si představte, že se připravujete na běžecký závod Zaujměte startovní postoj a v této pozici se energizujte dýchací technikou a autosugescí.
11. Pokud máte problémy s vizualizací (přípravou duševního obrazu), můžete jednoduše popsat požadovaný výsledek slovně, a přidat tolik dalších smyslových vjemů, kolik vám přijde vhodné a přirozené. Tento popis může být, po dokončení, zapečetěn pro ochranu stejně jako vizuální vjem (obraz).
12. Pokud upřednostňujete zvukové posilování vašeho „plánu,“ používejte magnetofon nebo jiné nahrávací zařízení k nahrání postupu a přehrávání při energetizaci.
13. U vztahových problémů je často nezbytné nechat rozplynout vnitřní spojení která máte s dotyčnou osobou. Může tomu tak být v případech konfliktu nebo odloučení, kdy jde o ukončení vztahu. Ale může to být nezbytné i v rozpadlém vztahu který chcete obnovit! „Rozřezáním pout“ která vás svazují, se zbavíte rozkladných konfliktů, a umocníte založení nových a vyjasněných vztahů.
14. Je důležité založit přátelský vztah s vnitřním já. Považujte vnitřní vědomí za zkušeného pracovníka jenž postrádá a potřebuje talent který vy, jako vědomí/ vědomá mysl, máte, a který má jiné schopnosti a druh talentu který vy zase postrádáte. Společně tvoříte dokonalé partnerství. Když spojíte síly s vaším Vyšším vědomím vašeho Vyššího já, získáte dokonalý trojúhelník nebo trojici—tým který dokáže zrealizovat vše na čem se rozhodnete a pro realizace čeho budete pracovat.
15. V případě jakýchkoliv potíží s očištěním mysli od zmatků a rozptylování denního života, když jste ve svém klidném místě, sedněte si na několik vteřin s lehce se dotýkajícími špičkami prstů. To automaticky vyrovná vaše energie.
16. Chvalte a Děkujte. Zrovna jako byste poděkovali přátelům a pochválili je za pomoc při dokončování projektu, je důležité projevit to samé vůči vašemu vnitřnímu já a Vyššímu Já, za pomoc kterou vám poskytnuli.
17. I když se Vypínačová metoda provádí v soukromí, na klidném místě, jakmile si ji osvojíte, můžete její rychlou verzi provádět kdykoliv a kdekoliv, stačí pouze krátká přestávka k vytvoření obrazu a jeho odeslání společně s energií k Vyšším Já. Obzvlášť vhodné je to u obrazů které

jste si již dříve pečlivě připravili, a také pro maličkosti které dalekosáhlé přípravy nevyžadují, jako například získání volného místa k parkování nebo nalezení ztracených předmětů.

18. Máte dokonalou paměť! Za účelem dosažení dokonalého vybavování

19. si kdykoliv je potřeba, je potřeba být velmi zadobře s podvědomím/nížším já. To je ta vaše část, která je nositelem dokonalé paměti.

### **Základní technika : Huna modlitba**

Zdráhám se použít slovo modlitba\*....nicméně....základní technika Huny je následující (volně adaptováno z knihy Huna the Ancient Religion of Positive Thinking od Williama R. Glovera):

1. Rozmysli si PŘESNĚ o co žádáš
2. Získej spolupráci všech tří já většinou relaxací a meditací s úmyslem plné spolupráce
3. Vytvoř nadbytek many (životní síly)
4. Vytvoř kontakt s Vyšším Já vytvoří se pouhým úmyslem, možno podpořit slovně
5. Vytvoř mentální obraz (myšlenkovou formu) požadovaného výsledku
6. Vyšli myšlenkovou formu svému Nižšímu Já, aby ji telepaticky v dalším kroku předložilo Vyššímu Já
7. Posilni myšlenkovou formu manou a vyšli Vyššímu Já prostřednictvím Nižšího Já
8. Zakonči modlitbu pocitem víry (že se tak uskuteční) a jistoty.
  - žádost je snad lepší, další alternativy prosba (negativní) nebo technika (neutrální)

### **HUNA Tajemství staré Havaje**

**Tvořivá síla pozitivního myšlení a Havajské léčení Huna se dá přeložit jako „tajemství“, přesněji „očí utajené, na první pohled neviditelné“. S příchodem západní civilizace na Havaj si domorodci ukryli Hunu do rodného jazyka a tak si toto „tajemství“ ústně předávali. Havajci si takto uchovávali pověsti a legendy, ale také hluboké životní pravdy. Proto také ještě ,6Eedávno mnoho lidí neporozumělo hlubšímu významu této staré moudrosti. Huna je vědomé vytváření našeho vlastního světa, prostřednictvím vysvětlování si naší skutečnosti, toho čemu věříme a jak reagujeme a toho co si ze skutečnosti vybereme a procítíme. Studiu a praxi huny se může věnovat každý, kdo najde toho správného učitele, což vzhledem ke vzdálenosti, která nás od Havaje dělí, není jednoduché. Já jsem se učil od Marjanky Vrabcové Kukui, Serge Kahili Kinga a od Toma Cochran.**

**Hunu lze vyjádřit třemi větami:**

**Raduj se z přítomnosti a žehnej jí – se vším, co je nyní.**

**Měj v sebe důvěru – zdroj je v tobě.**

**Očekávej vždy jen to nejlepší – žádné kompromisy.**

**HUNA to je otevřenost a svoboda.** Člověk přistupuje k životu tvořivě, bez jakýchkoliv omezení, neklade si limity a ví, že všechna energie je skryta v něm a podstatný je okamžik, který právě prožívá. Tyto myšlenky a takovýto přístup k sobě a okolí nacházíme i

v jiných učeních a směrech, podobně přistupují k realitě např. tibetští lámové, indiští jogíni či indiánští šamani, protože všechna opravdová učení jsou ve své mystické hloubce stejná. Tyto věci jsou velmi prosté, není v nich ukryto žádné tajemství, vše je jednoduché, jen my, lidé, nedokážeme domyslet a docenit hloubku jednotlivých myšlenek. Například to, že člověk nemá žádné limity, je velmi jednoduchá myšlenka, ale kdo z nás ji dokáže domyslet do konce, do hloubky a v duchu toho se osvobodit?

**Využití sedmi principů HUNA.** Jedním ze způsobů praktického využití filozofie HUNA je meditace prostřednictvím připomínání si sedmi principů HUNA pomocí kamínků. Postupujeme následujícím způsobem:

Soustředíme se na dýchání a dáváme tím signál svému podvědomí, že mu chceme sdělit něco důležitého, že s ním chceme pracovat, ukládat do něj svá přání. Při nádechu se soustředíme na temeno hlavy a při výdechu na oblast horní části břicha. Opakujeme alespoň třikrát. V ruce při tom držíme sedm barevných kamínků. Poté, co jsme dýcháním připraveni, můžeme nasměřovat pozornost svého vědomí tak, abychom dokázali naplnit dlouhodobě změnit a současně do podvědomí uložit, co si přejeme. Pojmenujeme problém, který nás trápí, (nebo situaci kterou chceme změnit. Vyjádříme kladný opak. (bolest za uzdravení, obavy na důvěru, málo peněz ze jejich dostatek...Představíme si sami sebe v nových podmínkách. Zeptáme se sedmi kamínků, které představují sedm principů: „Který princip je pro řešení mého problému nejdůležitější, abych dosáhl změny, kterou si přeji?“ Pak rozhodíme kamínky. Pořadí důležitosti se určuje vzdáleností jednotlivých kamínků od křišťálu (IKE).

## 7

- 1. IKE.** Uvědomíme si, že naše podvědomí je náš přítel a společník v životě, vědomí se může soustředit na cokoli, co si přejeme a nadvědomí je v nás i kolem nás. Dochází k propojení a vytvoření naší skutečnosti. **Svět je to, co si myslíme, že je (představitost předpovídá skutečnost).** Křišťál nebo bílý kamínek. Od tohoto kamínku vždy začínáme.
- 2. KALA.** Připomeneme si, že nemáme žádná omezení. Uvolníme všechny svaly a city. KALA také znamená „odpustit“. Proto vypustíme jakýkoliv pocit viny nebo zazlívání. Odstraníme jakákoliv „měli bychom“. Namísto toho si vzpomeneme na situace, kdy se nám něco povedlo, a v situacích, kdy někoho obviňujeme, se soustředíme na něco dobrého i u lidí, jimž něco zazlíváme. I když to zpočátku nemusí být lehké, je to velice důležité, protože pocity viny, zazlívání, strachu a pochyb se jinak promění na blokování v tom, co si přejeme. **Myšlenky přitahují skutečnost.** Kamínek je červený.
- 3. MAKIA.** Znamená soustředit se. Potvrdíme si, že jsme schopni dosáhnout toho, na co se soustředíme. Tento krok znamená uvědomit si, jaké máme cíle, co si přejeme. **Energie proudí tam, na co se soustředíme.** Kamínek je oranžový.
- 4. MANAWA.** Teď je Okamžik moci. Minulost již byla, budoucnost teprve přijde, ale tento okamžik je jediný, se kterým můžeme něco udělat, včetně změn pro budoucnost. Přeneseme naše myšlenky, pocity a vnímání do přítomného okamžiku a úmyslně zanecháme minulost i

budoucnost samu o sobě. Dalším způsobem, jak se dostat do přítomnosti, je záměrným vnímáním barev, tvarů a zvuků v našem prostředí a vnímáním pocitů v našem těle, bez jakýchkoliv rozborů nebo vysvětlování. **Ted' angažuje skutečnost.** Kamínek je žlutý.

5. **ALOHA.** Myslíme na děti, které si šťastně hrají, na objímání se někým, kdo nás má opravdu rád, na lidi, kteří dělají veliké a odvážné věci pro druhé, aniž by za to něco čekali, na přijímání, péči a odpouštění, anebo na cokoli jiného co nám toto slovo připomene. **Milovat znamená být šťastný (touha dává směr skutečnosti).** Kamínek je zelený.
6. **MANA - síla.** Už máme co potřebujeme, jen jsme někdy zablokováni výchovou, okolnostmi nebo prostředím. Ve zkratce znamená MANA sebedůvěru nebo sebevědomí. Opakem je strach nebo pochyby. Myslíme proto na sílu přírody, na slunce a hvězdy, na řeky a vodopády, na energii ohně, země, vzduchu a vody. Myslíme na sílu v nás a na cokoli jiného, co v nás toto slovo vzbuzuje, kromě manipulace s lidmi. **Všechna síla pochází zevnitř nás.** Nejsme malé děti ani bezmocní lidé. Máme dost síly všechno změnit. Ať se ocitnete v jakýchkoli podmínkách, máte schopnost je změnit. Máte všechny nástroje k přepsání příběhu, který prožíváte. Kamínek je modrý.
7. **PONO - úspěch.** Myslíme na věci, které pro nás představují nejvyšší ideály a skvělé výsledky, na dosažení důležitých cílů a na radostné dokončení čehokoliv. Toto se může týkat duchovních anebo materiálních věcí, HUNA mezi tím nedělá rozdíl, pokud se dělají s láskyplným postojem. **Účinnost je mírou pravdy.** Kamínek je fialový.

## 8

**Na cestě ke změnám.** Rozhodneme-li se řešit jakýkoli problém, kterého jsme si vědomi, máme z půlky vyhráno, protože neřešíme-li ho, život nás donutí zabývat se až důsledky tohoto otálení. Často první vážná nemoc je tím signálem, který nás upozorní, že žádné trvalé bezpečí neexistuje.

Huna je na Havaji známa jako filozofie Aloha a znamená také přátelské přijímání, pro které jsou havajské ostrovy tak proslulé. Výše uvedený systém je jednoduchý a tak může někomu připadat, že nemůže fungovat. Je to však velmi silná technika, i když se musí hodně cvičit a praktikovat. Toto tajemství bylo již lidstvu sděleno mnohokrát. Žehnejte všem a všemu, co si sami přejete. Slovo žehnat znamená rozpoznat nebo zdůraznit kladnou kvalitu, charakter nebo kondici s vědomím, že to co je zdůrazněno, vzroste, vydrží nebo nastane.

**Huna se stala ve spojení s léčebnou rehabilitací velmi silnou uzdravovací technikou na jakékoli onemocnění. Pro ty, které huna zaujala natolik, že se o ní chtějí dozvědět více, dělám semináře a přednášky s promítáním fotografií z ostrova Kauai.**

*Poskytuji vzdělání nejen zájemcům o rekvalifikaci ale také všem, kdo se chtějí naučit havajskou filosofii **HUNA**, Dynamind techniku, úžasnou havajskou masáž **Lomi lomi**, tlakovou masáž chodidel, masáž horkými kameny a další techniky.*

*Kromě klasických fyzioterapeutických a rehabilitačních metod nabízím také vyšetření chodidel a nášlapu společně s kineziologickým vyšetřením celého pohybového aparátu. Součástí léčení je také praktický nácvik správného sedu, stoje a pohybových návyků. Poskytuji poradenskou činnost v oblasti výživy, úpravy váhy a ergonomie s návrhem vhodného druhu cvičení a sportování. Cílem je nejen vyléčení akutních nebo chronických obtíží ale také nalezení příčin onemocnění a jejich odstranění. S využitím technik léčebné rehabilitace, pozitivní filozofii **huna**, Dynamind techniky, techniky nalezení vlastního Já pomocí **ho ʻoponopono** pro očištění od bloků a negativních energií bránících zdraví, hojnosti a štěstí a dalšími metodami mohu léčit i stavy zvýšeného psychického napětí a neklidu, obnovit harmonii těla, mysli a ducha.*

### **Masáž Lomi lomi**

*Masáž Lomi lomi jsem se naučil na ostrově Kauai na Havaji od nejlepších havajských masérů. Používané techniky jsou ve spojení s pozitivní filozofií **huna** více než masáž, je to duchovní cesta do vlastních hlubin, která zvyšuje energetickou úroveň, přináší hluboké uvolnění, upravuje lymfatický, tepenný a žilní systém, pomáhá odstraňovat bolesti páteře a kloubů, zlepšuje dýchání, trávení i vyprazdňování, harmonizuje nervový systém, pomáhá léčit neurózu, nespavost a migrény, zlepšuje stav kůže (celulitida) a podporuje hubnutí, pomáhá s navrácením harmonie těla, mysli a ducha.*

---