

ЛЮК  
БОДЭН,  
МАРИЯ-ЭЛИЗА  
ХУРТАДО-ГРАСЬЕ

ЖОНО  
ПОНО  
ПОНО

ДРЕВНИЙ ГАВАЙСКИЙ

МЕТОД  
ИСПОЛНЕНИЯ  
ЖЕЛАНИЙ



НОВАЯ ЭРА

БЕСТСЕЛЛЕР —  
ПРОДАНО  
БОЛЕЕ 200 000  
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

ВПЕРВЫЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Новая Эра

Люк Бодэн

**Хоопонопоно. Древний гавайский  
метод исполнения желаний**

«Издательство АСТ»

2011

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Бодэн Л.**

Хоопонопоно. Древний гавайский метод исполнения желаний /  
Л. Бодэн — «Издательство АСТ», 2011 — (Новая Эра)

ISBN 978-5-17-117950-2

Хоопонопоно – древняя практика гавайских целителей. Четыре простые фразы, избавляющие от негативных бессознательных воспоминаний, которые накапливаются всю жизнь и становятся причиной болезней и несчастий. Авторы этой книги – онколог Люк Бодэн и психолог Мария-Элиза Хуртадо-Грасье, опираясь на квантовую физику и психологию, доказали, что именно негативные воспоминания запускают программу саморазрушения. Книга стала бестселлером № 1 во Франции. Хоопонопоно избавляет от злобы, лжи и зависти, освобождает от старых ограничений, оставляя любовь, прощение и понимание. Хоопонопоно наполняет спокойствием, исцеляет и меняет жизнь.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 978-5-17-117950-2

© Бодэн Л., 2011  
© Издательство АСТ, 2011

# Содержание

Предисловие	7
Введение	8
Пролог	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Люк Бодэн, Мария-Элиза Хуртадо-Грасье

## Хоопононо. Древний гавайский метод исполнения желаний

Luc Bodin

Maria-Elisa Hurtado-Graciet

Ho'oponopono: Le secret des guérisseurs hawaïens

© Jouvence, 2011

© Харханов Е., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

\* \* \*

Это очень просто! Но работает!

Эта практика проста, настолько проста, что у вас может возникнуть соблазн не обратить на нее внимание. Не совершайте этой ошибки. Начните читать эту книгу, и вы сами увидите, что произойдет!

*Р. Бертран*

Это работает!

Применяю этот метод уже полтора года. Уверяю вас – он работает. В голове постоянно фоном звучит: «Благодарю, благодарю, благодарю...» Неприятности случаются. Это жизнь. Но отношение к событиям изменилось. Быстро переключаю свое внимание на «благодарю, благодарю...» и отпускаю ситуацию. И еще скажу вам по секрету: в моей жизни стали происходить маленькие чудеса. Удачи всем!

*Мари Лор*

Меняйтесь сами, и мир изменится!

Кто-то правильно заметил: не пытайтесь изменять других, работайте с собой и только с собой, со своими воспоминаниями! Изменить других вы НИКОГДА не сможете – только себя. Но когда меняешь себя, меняется и весь мир. Это в самом деле чудо!

*Элизабет Моро*

Я исправил свои ошибки!

Я болел постоянно, но когда познакомился с книгой, мне стало легче. Я увидел свои ошибки и смог их исправить!

*Ф. А. Мартинес*

В жизни стали происходить чудеса!

Более полугода назад мне открылось это волшебство. Я просто стала произносить четыре фразы перед сном и заметила некую синхронизацию событий, удачные совпадения, нужные люди неожиданно стали проявляться в моей жизни в нужный момент, в Интернете чаще стала наткаться на необходимую информацию. Самым главным чудом стало примирение с любимым человеком, а ведь я думала, что все кончено. Но произнесла четыре удивительные фразы и почти сразу получила смс-сообщение, затем звонок, а потом и он сам вернулся ко мне, и с тех пор мы вместе, и вместе осваиваем этот удивительный метод!

*Жанна Дюбуа*

Боль ушла навсегда!

С методом Хоопононо знакома четыре месяца. Произносила фразы, и стали происходить чудеса. Боль в спине, которая донимала меня больше пяти лет, прошла. А ведь врачи говорили, что изменения в позвоночнике уже необратимы и мне жить с болью до конца дней. Но теперь я летаю.

*Кристин Мерсье*

Я никогда не дышал так легко!

Этот простой и элегантный способ не только обеспечит решение проблем со здоровьем, но и поможет наладить отношения дома, на работе. Волны любви, которые исходят от тебя, просто растворяют все зло, гнев, агрессию, зависть. Я никогда не дышал так легко!

*Жан-Пьер Гарсия*

## **Предисловие**

### **Преодоление жизненных трудностей**

Хоопононо – это не только жизненная философия, истоки которой, скорее всего, восходят к древним гавайским колдунам, но также и отличное средство личностного развития. В его популяризации в XX веке значительную роль сыграла целительница Морна Симеона, потом ее ученик доктор Ихалеакала Хью Лен, а затем писатель и предприниматель Джо Витале. Каждый из них использовал и распространял его по-своему, согласно своему опыту и мироощущению.

В этой книге мы постарались передать вам наши знания о Хоопононо в том виде, в котором поняли его, исходя из нашего собственного опыта. Мы не стремимся обучать вас «классическому» Хоопононо, а, наоборот, представим вам те способы, которые позволяют использовать его в повседневной жизни, чтобы преодолевать жизненные трудности и освобождаться от старых негативных схем и программ, ведущих нас к проблемам, страданиям и конфликтам.

Кроме того, иногда в этой книге будет встречаться аллюзия на «Бога», нашу «внутреннюю Божественную сущность» или «Божественную часть» – то есть различные обозначения одного «смысла» или одной «вибрации», которые бывает сложно свести всего к одному слову.

### **Жизненный принцип**

На страницах этой книги мы не будем пытаться обратить вас в свою веру, ведь это противоречит самим принципам Хоопононо, которое, наоборот, провозглашает личную свободу и отказ от навязанных правил. Эти слова – «Бог» и «Божественная сущность» – просто повторяют названия, данные Морной Симеоной и закрепленные доктором Леном. Вам не обязательно заикливаться на них. Их можно заменить на «Вселенную», «Святой Дух», «саму Жизнь» или «жизненный принцип»... Эти слова лишь обозначают присутствие какой-то высшей силы, находящейся за пределами наших материальных оболочек и объединяющей нас в общем пространстве, которое можно назвать Вселенной, Богом или как угодно – это название, в общем-то, не играет большой роли.

## **Введение**

Мои научные исследования неизбежно привели меня от традиционной медицины к духовным практикам. Затем, пытаясь дать объяснение удивительным результатам, достигнутым с помощью Хоопононо, я начал изучать квантовую физику. К этому моменту все части одного целого наконец соединились у меня в голове. Сперва я был сильно сбит с толку – когда обнаружил, что эти удивительные открытия, полностью перевернувшие наше представление о жизни и о Вселенной, остаются неизвестными широкой публике, хотя они были открыты Эйнштейном и другими крупными учеными уже более века назад. Думая обо всем этом, я осознал, насколько удивительна квантовая физика и как она близка философии спиритуализма. Ведь она показывает и даже объясняет нам, как разум отражается в материи и как он может изменить ее практически по своему усмотрению.

Частью квантовой физики считается теория струн, которая прекрасно объясняет, что в нашей Вселенной все связано, а говоря точнее, тесно переплетено.

### **Наш разум преобразует энергию по своему усмотрению**

Когда я начал изучать Хоопононо, я сразу понял, что такая жизненная концепция является единственно верной. Ведь она повторяет и дополняет теории квантовой физики, демонстрируя, что на самом деле мы все не только связаны друг с другом, но образуем единое целое с окружающей средой и всей Вселенной. То, что находится снаружи и внутри нас, – это одно и то же. Если представить философию Хоопононо именно таким образом, то становится куда легче понять, что мы сами являемся творцами нашей собственной жизни и всех крупных и мелких событий, которые ее составляют. Наш разум по-своему преобразует получаемую нами энергию, следуя не только нашим идеям, но также и негативным схемам, ограничивающим предрассудкам, ложным воспоминаниям, парализующим страхам, создавая таким образом мир, состоящий из света и тени.

Но все это было лишь теорией, которая выстраивала в моей голове стройную картину окружающего мира. К счастью, Хоопононо спустило меня с небес на землю. Благодаря ему теория превратилась в практику, и я понемногу начал воспринимать события своей жизни совершенно по-новому. Это произошло почти незаметно, хотя во мне еще жил старый рефлекс, заставляющий переключать на окружающих ответственность за мои собственные ошибки.

### **Новый взгляд на нашу жизнь**

Когда я волновался по поводу наступления какого-то важного события, я практиковал Хоопононо, вкладывая в него всю свою любовь и прося, чтобы все мои негативные воспоминания, связанные с этим событием, поскорее исчезли. Вскоре я заметил, что события, которых я так боялся, наоборот, начали происходить с невероятной легкостью. Точно так же, когда кто-то демонстрировал враждебность по отношению ко мне, вместо того чтобы ответить ему тем же, я понимал, что такая реакция рождалась из страданий, которые жили во мне, и я начинал желать ему любви, практикуя Хоопононо.

Хоопононо позволяет мне полностью преодолеть трудности, которые могут испортить мне жизнь или, по крайней мере, сильно навредить. Оно дает мне возможность противостоять крупным и мелким жизненным неприятностям, таким как занятая парковка у торгового центра, когда кто-то нагло встает на место, которое я уже наметил для себя, наворачивая круги; счет на круглую сумму, которого я совершенно не жду; холодильник, ломающийся в выходной

день, когда я не могу вызвать мастера; машина, отказывающаяся заводиться именно тогда, когда у меня назначена важная встреча, и так далее. Зная, что причиной всего этого являюсь я сам, я воспринимаю жизнь с куда меньшей агрессией и куда большим спокойствием.

### **Способ персонального развития**

Таким образом, по мере того, как я практиковал Хоопононо, мое видение мира становилось проще, а долгожданное спокойствие овладевало мной все сильнее. Тем не менее я был впечатлен количеством преград, неподобающих поступков и разрушительных идей, которые еще жили внутри меня. И до сих пор я продолжаю избавляться от старых воспоминаний, которые мешают мне.

Хоопононо стало лучом солнца, осветившим мою жизнь, так как оно научило меня, что я способен самостоятельно, без чьей-то посторонней помощи, освободиться от своих старых ограничений и начать строить под себя ту жизнь, которая нужна мне: изменить рабочую обстановку, сменить саму работу, улучшить свои семейные отношения и подружиться с соседями. Другими словами, имея достаточно времени и терпения, я мог построить себе ту жизнь, которая более соответствовала моим заветным желаниям...

Еще одно, и довольно важное, преимущество Хоопононо заключается в том, что оно является замечательным способом персонального развития. Мы все обычно начинаем использовать его, чтобы избавиться от конфликтов и неприятностей, составляющих нашу жизнь. Но, продолжая практиковать его и освобождаясь от негативных воспоминаний, мы эволюционируем, даже не осознавая этого. Хоопононо позволяет нам время от времени возвращаться назад, чтобы оценить всю пройденную дистанцию. Оно направляет нас на путь развития, с которого мы когда-то сошли.

### **Способ обретения свободы**

Хоопононо – это потрясающий способ обретения свободы. Оно делает нас творцами собственной жизни, что, с одной стороны, может иметь серьезные последствия, но с другой – также дарует нам свободу от всяческих правил и законов, так как напоминает нам, что истина находится в нас самих и что бесполезно искать ее где-то в другом месте. Это ли не чудо?

Наконец, Хоопононо избавляет нас от злобы, лжи и зависти, оставляя любовь, прощение и понимание, и наполняет нас спокойствием. Хоопононо учит нас любить не только своих ближних, но и себя самого, что является беспрюирышным вариантом, так как это качество точно пригодится нам в дальнейшем.

*Доктор Люк Бодэн*

## Пролог

Хоопонопоно появилось в моей жизни в самый подходящий момент, как будто бы случайно. Я отлично помню это ощущение, которое я испытала, когда вновь обрела истину, которую уже когда-то знала, но успела позабыть. С тех пор эта истина не покидает меня и продолжает восхищать каждый раз, когда снова проявляется в моей жизни. И так было почти у всех, кто познакомился с Хоопонопоно. Сначала я видела в их глазах искру и неподдельную радость. А затем, сделав глубокий вдох, они восклицали: «Да, так и есть. Это правда!»

Я уже представляю, что вы спрашиваете себя: «Но что это за истина?» Я же оставляю вам удовольствие найти ее самостоятельно, так как нескольких слов, к сожалению, недостаточно, чтобы объяснить все аспекты, все величие и красоту Хоопонопоно. Воспринимайте его как подарок, которым вы можете воспользоваться по вашему усмотрению.

### «In Lakesh: Приветствую тебя, мой близнец»

Хоопонопоно – это также и духовная практика. В этой книге мы дадим вам инструкции к его применению в повседневной жизни. А затем вы сами начнете использовать его и делать выводы о том, чему оно смогло научить вас.

Хоопонопоно происходит от старинных гавайских методов исцеления. Оно несет в себе простые, но очень глубокие принципы, сохранившиеся с древних времен. Подобными знаниями обладали многие античные цивилизации. Поэтому, когда индейцы майя приветствовали друг друга, они говорили: «*In Lakesh*», что означало: «Приветствую тебя, мой близнец». Индейцы, здороваясь друг с другом, произносят «*Namasté*», что значит «Приветствую Божественное в тебе», то есть таким образом они признают внутреннюю святость, существующую в каждом человеке.

Может показаться, что в результате своей эволюции современное общество забыло о самом главном... К счастью, в последнее время утраченные истины вновь начинают напоминать о себе – возможно, потому, что мы наконец готовы принять их. Хоопонопоно, несомненно, является одной из таких истин. Оно не претендует на то, чтобы стать единственным возможным путем. Тем не менее Хоопонопоно учит нас, что человек должен быть свободен во всем. И это – настоящее чудо.

Серьезным преимуществом Хоопонопоно является то, что его можно легко применить на практике. А то, что легко осуществить, можно легко объяснить, что в конечном счете является самым важным при изучении чего-то нового. Другой плюс этого метода состоит в том, что его можно практиковать самостоятельно. Если вы хотите оставаться хозяином своей жизни, то Хоопонопоно точно должно вам понравиться! Вам больше не придется искать решение ваших проблем в умных книгах или на дорогостоящих курсах и семинарах. Ведь оно находится внутри вас, и Хоопонопоно поможет вам найти его.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.