

ЛЮК  
**Бодэн**  
МАРИЯ-ЭЛИЗА  
**Хуртадо-Грасье**

ЭЛИКСИР  СЧАСТЬЯ

**#ХООПОНОПОНО**

4 ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ  
**РЕШАТ**  
ЛЮБУЮ ВАШУ  
**ПРОБЛЕМУ**



*Даже если вы не верите  
в чудеса*

**Мария-Элиза Хуртадо-Грасье  
Люк Бодэн**

**#Хоопонопоно. 4 фразы,  
которые решат любую  
вашу проблему, даже если  
вы не верите в чудеса**

**Серия «Эликсир счастья»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22052145](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22052145)*

*#Хоопонопоно. 4 фразы, которые решат любую вашу проблему, даже  
если вы не верите в чудеса: АСТ; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-17-096501-4*

### **Аннотация**

Эта история обошла весь мир! В психиатрическое отделение клиники на Гавайях пригласили нового доктора. Обстановка была ужасная, врачи отказывались приходить на работу. А через четыре года отделение... закрыли, потому что все пациенты выздоровели. Новый доктор вылечил их при помощи всего четырех фраз – гавайской целительной практики Хоопонопоно.

Хоопонопоно – это практика примирения и прощения. С ее помощью человек избавляется от бессознательных

воспоминаний, которые накапливаются всю жизнь. Авторы этой книги онколог Люк Бодэн и психолог Мария-Элиза Хуртадо-Грасье, опираясь на квантовую физику и психологию, доказали, что именно эти воспоминания становятся программами саморазрушения.

Хоопонопоно – это очень просто и доступно любому! Это четыре фразы, которые способны моментально изменить вашу жизнь и избавить тело от болезней.

# Содержание

Предисловие	7
Что такое Хоопонопоно?	9
Глава 1. От истоков к современной практике	12
Определение и возникновение Хоопонопоно	13
Целительница Морна Симеона	14
Доктор Ихалеакала Хью Лен	16
Что же произошло на самом деле?	17
Физическая реальность – это порождение наших мыслей	18
Разные части нашей личности	21
Как очистить воспоминания?	23
Забыть о своих ожиданиях	26
Состояние «пустоты» и настоящий момент	27
Любовь к самому себе	28
Как практиковать Хоопонопоно	30
Сила творчества	33
Диапроектор	36
От прощения к любви	38
Свет и тьма	40
Всепрощение	43
Золотой Будда	45
Очистка памяти	47
Любовь – в единстве	49

Глава 2. От физической к квантовой реальности	51
Доктор Люк Бодэн	
Ложные воспоминания и НЛП	51
Конфликтные ситуации	59
Конец ознакомительного фрагмента.	62

**Люк Бодэн, Мария-  
Элиза Хуртадо-Грасье  
#Хоопонопоно. 4 фразы,  
которые решат любую  
вашу проблему, даже если  
вы не верите в чудеса**

© Jouvence, 2011

© Харханов Е., перевод на русский язык, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

\* \* \*

# Предисловие

Когда мой друг Люк попросил меня написать предисловие к этому изданию, я тем же вечером остановилась возле книжного шкафа и взяла наугад первую попавшуюся книгу. Я нашла внутри сложенный листок бумаги, на котором моей рукой было написано: *«Мне кажется, в основе всего этого... должно быть какое-то очень простое понятие. И когда мы его наконец найдем, оно будет для нас таким прекрасным, таким идеальным, что мы скажем сами себе: “Да по-другому и быть не могло!”»* (Джон Уилер, физик, цитата из документального телефильма *«Сотворение Вселенной»*).

И в наступившей тишине я поняла, что таким образом жизнь дает мне подсказку и хочет сообщить нечто важное.

Истины обычно так и приходят к нам, не требуя сложных объяснений и долгих споров. Вот так Хоопонопоно появилось в моей жизни. Мое сердце вспомнило то, что давно знало, потому что наши сердца сразу чувствуют истину. Правда, у всех нас есть некая пелена на глазах, мешающая увидеть и выразить нашу настоящую сущность. Для Хоопонопоно эта пелена состоит из наших воспоминаний. И чтобы избавиться от нее, их нужно постоянно «чистить».

Со временем я поняла, что эта чистка состоит из трех этапов: сначала нужно открыть свое сердце, затем с любовью принять все сущее и, наконец, расслабиться, перестать цеп-

ляться за то, что нас держит, и довериться тому Божественному, которое переполняет всех нас.

В этой книге мои друзья Натали и Люк Бодэн и мой муж Жан делятся своим опытом и своей собственной концепцией Хоопонопоно, давая вам возможность пойти еще дальше в понимании его философии. Немного практики, и вы сами сможете пользоваться различными методами Хоопонопоно, выбрав из них те, что подходят лично вам. Ваше сердце поможет вам в этом.

Так не бойтесь открыться миру и помните: *«Лучше всего мы видим сердцем, иногда главное не увидишь глазами»* ( Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький принц»).

Я благодарна судьбе за возможность убрать с глаз пелену, которая создает иллюзию разделения всех людей.

Я обращаюсь сейчас к Единому разуму, к Матери-природе и ко всем вам. Моя главная ошибка в том, что я считаю себя несовершенной и отделенной от всего сущего. И я прошу свою душу и свое «сверх-Я» помочь мне избавиться от всех воспоминаний, которые заставляют меня думать так.

Мне очень жаль, прости, спасибо, я люблю тебя.

*Мария-Элиза Хуртадо-Грасье*

*Соавтор книги*

*«Хоопонопоно. Тайны гавайских целителей»*

*(Hooponopono, le secret des guérisseurs hawaïens)*

# Что такое Хоопононо?

## Формула Хоопононо:

**«Мне очень жаль. Прости. Спасибо. Я люблю тебя!»**

## Что означают эти слова?

- *«Мне очень жаль»* – признание своих ошибок.
- *«Прости»* – за то, что мы не знали, что совершили их.
- *«Спасибо»* – за разрешение стереть мешающие нам воспоминания.
- *«Я люблю тебя»* – то есть мое Божественное, можно также сказать: *«Я люблю себя»*.

## Когда следует употреблять их?

Когда разгорается конфликт, или мы видим враждебную реакцию, несчастный случай, телесные повреждения – все то, что вызывает в нас сильные негативные эмоции.

## **Как нужно их говорить?**

Про себя, тон не имеет значения – громко или тихо.

## **К кому мы обращаемся, когда говорим эти слова?**

К самому себе, к нашей внутренней Божественной сущности, к нашим небесным покровителям, ко Вселенной, к Богу.

## **Можно ли с помощью Хоопононо предотвратить неприятные ситуации?**

Мы можем произносить эту формулу *«Мне очень жаль, прости, спасибо, я люблю тебя»*, даже когда не видим никакого конфликта. Это позволяет избавиться от случайных воспоминаний. Некоторые повторяют эти слова, как мантру, во время ходьбы, бега или езды на велосипеде.

## **Можно ли произносить эти слова во время приятного события?**

Да, у нас таким образом появляется инструмент, позволяющий на время забыть о своих амбициях и свободно начать

жить в радости.

## **Можно ли практиковать Хоопононо перед телевизором?**

Его можно практиковать перед всем, что вызывает в нас негативные эмоции – это может быть Интернет, телефон или радио.

## **Обязательно ли произносить каждое слово формулы?**

Когда мы начинаем практиковать Хоопононо, лучше произносить формулу целиком, до тех пор, пока не почувствуем смысл каждого слова. Потом уже слов «*Спасибо, я люблю тебя*» будет достаточно.

## **И что происходит дальше?**

Приходит покой. Мы больше не ждем ничего плохого, ведь Хоопононо – это прежде всего достижение внутренней гармонии.

# Глава 1. От истоков к современной практике

## *Жан Грасье*

Начать практиковать Хоопонопоно очень просто. Если что-то мешает вам, будь то небольшая неприятность или, наоборот, серьезная проблема, достаточно просто повторять эти слова, которые вы уже знаете, – *«Мне очень жаль, прости, спасибо, я люблю тебя»*. И если повторить их много раз, может даже произойти чудо. Как видите, на первый взгляд, все предельно просто и доступно каждому из вас. А теперь я покажу вам, что Хоопонопоно на самом деле не такая простая практика, как кажется.

# Определение и возникновение Хоопононо

Хоопононо – это целая философия и состояние духа, и когда мы начинаем практиковать его, это требует от нас согласия с некоторыми идеями и понятиями, отличающимися от наших привычных христианско-иудейских традиций. С Хоопононо мы учимся видеть сами себя, свою жизнь и окружающих людей совсем по-другому. Из-за этого практика Хоопононо становится куда сложнее, ведь она в итоге требует пересмотра наших жизненных ценностей и убеждений.

Хоопононо появилось из древних гавайских традиций, и его название переводится как *вносить гармонию, исправлять ошибки, наводить порядок*. С давних времен, когда в общине возникали проблемы в отношениях между людьми, все собирались вместе во главе со старейшинами, и жрец даровал прощение виновным.

«Хоопононо – это изначально процесс раскаяния и примирения между членами одной семьи или одной социальной группы.

# Целительница Морна Симеона

Затем появилась Морна Симеона, колдунья и целительница, лечившая с помощью трав. И ей пришла мысль, что метод Хоопонопоно можно упростить, если исключить посредника-жреца, и это сделает его доступным для самостоятельного практикования.

Именно она заложила основы современного Хоопонопоно: мы даруем сами себе прощение, любовь и спокойствие. Никакие помощники больше не нужны: мы прощаем себя сами. Все это показывает, как с годами процесс Хоопонопоно изменился и стал ближе нашей эпохе, когда каждый из нас вынужден действовать в одиночку.

Морна утверждала также, что воспоминания очень мешают нам. А ведь одной из целей Хоопонопоно является освобождение от них – только избавившись от этой пелены, мы можем открыть Божественное в себе.

Таким образом, мы сможем ясно увидеть все наши реальные возможности. И это есть самое главное.

Другими словами, воспоминания превращаются нашим Божественным в чистую энергию. Это настоящий алхимический процесс преобразования дурных воспоминаний и пережитых страхов в чистую любовь.

Для Морны Симеоны *«мир в душе начинается с меня самой, и мне больше никто не нужен»*.

К счастью, она обучала своим знаниям других, и доктор Лен стал ее самым известным учеником. Именно благодаря ему Хоопонопоно распространилось по всему миру.

# Доктор Ихалеакала Хью Лен

История доктора Лена обошла весь мир, и ее теперь знают практически все: он был известным психологом, и однажды его пригласили возглавить психиатрическое отделение одной клиники на Гавайях.

Надо сказать, что моральная обстановка там была очень напряженная, если не сказать опасная, – до такой степени, что персонал боялся выходить на работу. Психологи, которые там работали, всячески отлынивали от своих обязанностей и долго не задерживались на своих местах.

Несмотря на все это, доктор Лен согласился поехать туда. Приехав, он первым делом попросил передать ему истории болезней всех пациентов и не беспокоить его в ближайшее время. Видеть их лично ему не требовалось – таков был его метод работы.

Шло время, и по прошествии примерно трех месяцев было отмечено, что общая обстановка и отношения между больными улучшились. Об этом сообщили доктору, который все продолжал сидеть в своем кабинете, и попросили объяснить причины таких перемен.

И доктор объяснил, что он просто мысленно подключался к каждому пациенту и чистил его воспоминания, когда истории их болезней оказывались у него перед глазами.

– И как у вас это получается?

– Я просто повторяю эти слова – *«Мне очень жаль, прости, спасибо, я люблю тебя»*.

– И это все?

– Все.

«Доктор Лен объяснил, что он просто мысленно подключался к каждому пациенту и чистил его воспоминания, повторяя при этом *«Мне очень жаль, прости, спасибо, я люблю тебя»*».

В итоге он проработал в этой клинике четыре года, а потом ее психиатрическое отделение закрылось – пациентов больше не осталось: либо они полностью излечились, либо их присутствие там больше не требовалось.

## **Что же произошло на самом деле?**

*Говоря о всех этих излечившихся больных, доктор Лен объяснил, что он вылечил их через себя, ведь он создал их в своем сознании. Он добавил, что мы несем ответственность за все события в своей жизни. То есть все то, что мы ощущаем своими пятью чувствами, и весь мир, который нас окружает... это наше творение. Следовательно, если нам не нравится что-то из того, что нас окружает, мы вполне способны исправить воспоминания, вызвавшие эту неприятную ситуацию.*

# Физическая реальность – это порождение наших мыслей

Все, что нас окружает, это на самом деле проекция того, что мы представляем в своей голове, – обычно мы называем это *мыслями* или *воспоминаниями*. Такая схема достаточно непривычна для нашего европейского менталитета, основанного на древних христианско-иудейских традициях. Нам гораздо проще переложить всю ответственность на кого-то другого и считать себя жертвой обстоятельств, ведь этот способ кажется таким удобным.

Но в реальности мы никакие не жертвы, и никогда ими не были, а совсем наоборот – мы сами влияем на то, что с нами происходит. Это сложно понять сразу, однако это ключевой момент всего процесса Хоопонопоно, без чего невозможно начать его практику.

Ложная мысль способна создать ложную реальность. А если наши мысли будут, наоборот, правильными, то и реальность станет более гармоничной. Необходимо осознать, что все находится не снаружи, а внутри нас.

«Физическая реальность – это порождение наших мыслей, то есть мы сами влияем на то, что с нами происходит.

Эту мысль тоже трудно осознать. Ведь до сих пор мы бы-

ли уверены, что не несем ответственности за свою судьбу, и что происходящие с нами события никак от нас не зависят. С Хоопонопоно наш взгляд меняется. Мы все те же, просто теперь знаем, что на самом деле сами всю жизнь неосознанно творили свою реальность.

*«Когда в вашей жизни что-то происходит, – говорит доктор Лен, – вы сперва спрашиваете сами себя, что при этом происходит внутри вас, какие ощущения вы испытываете».* Затем необходимо взять на себя полную ответственность за все, что вы делаете и чувствуете. После этого, когда вы приняли ситуацию, которую сами создали, необходимо очиститься от всех неприятных воспоминаний. Ведь они постоянно преследуют вас. Они бессознательно управляют вами и мешают свободно самовыражаться.

*«Мы состоим не только из наших воспоминаний, кроме них в нас есть и нечто другое»*, – говорила Морна Симеона.

Все, что происходит в нашей жизни – события, места, встречи, путешествия, – продиктовано нашими воспоминаниями. Они как будто управляют нами на расстоянии. Они заставляют нас думать, что мы какие-то особенные, и дают иллюзию, что всех нас что-то разделяет. Вот почему так важно напоминать самому себе, что мы состоим не только из воспоминаний. И это приводит нас к главному вопросу, который задавали себе Морна Симеона и Доктор Лен, и который должен задать себе каждый: *«Кто я такой на самом деле?»*

Наши воспоминания мешают нам быть самим собой и, избавившись от этого неприятного груза, удалив их одно за другим, мы наконец поймем, кто мы. Таким образом, все, что мешает нам, причиняет страдания и сбивает с толку, это и есть воспоминания. А когда мы видим, как страдают другие, – это чужие воспоминания, перешедшие к нам.

Причина всего, что с нами случается и как-то влияет на нас, это воспоминания.

*Хоопонопоно позволяет нам избавиться от всех наших воспоминаний. Но на самом деле не бывает хороших или плохих воспоминаний, это наш разум решает, что хорошо и что плохо. В действительности все совсем по-другому. Есть воспоминания, которые кажутся нам ложными, а другие – наоборот, правильными. Нужно освободиться от ненужных из них. И Хоопонопоно позволяет это сделать.*

# Разные части нашей личности

Все воспоминания хранятся в нашем подсознании, которое гавайцы называют *Unihipili* – «Внутренний ребенок». Это хранилище нашей памяти и наших эмоций. Поэтому практика Хоопонопоно призывает обращаться к Внутреннему ребенку, чтобы забыть о своих страхах и избавиться от воспоминаний, вызванных какой-то проблемой или неприятной ситуацией. Ведь именно он отвечает за нашу память. Внутренний ребенок хочет жить в любви и спокойствии, и именно с помощью любви он может избавиться от этого груза и освободиться от воспоминаний.

Другая часть нашей личности – это разум, или *Uhane* (по-гавайски – «мать»), отвечающий за интеллект, то есть способный выбрать, стирать ли воспоминания, или как прежде сохранять иллюзию, что все под контролем.

Роль разума тоже важна, но при освобождении от воспоминаний он должен покорно молчать и слепо всецело довериться нашему Божественному.

И наконец, наше сверхсознание, или душа, или «сверх-Я», что гавайцы называют *Aimakuia* – «Отец». Эта часть личности напрямую общается с нашим Божественным, и именно ее мы просим очистить наши воспоминания, то есть убрать их из подсознания. Процесс происходит так: сначала мы адресуем эту просьбу нашему «сверх-Я», которое затем пере-

дает эстафету нашему Божественному, устраняющему причины проблем. Хотя можно и сразу обращаться к Божественному.

## Как очистить воспоминания?

Необходимо использовать ключевые слова практики Хоопонопоно – *«Мне очень жаль, прости меня, благодарю тебя, люблю тебя»*.

При регулярных занятиях Хоопонопоно эти слова могут сократиться – *«Мне очень жаль, прости, спасибо, я люблю тебя»* или еще короче – *«Спасибо, я люблю тебя»*.

Здесь можно положиться на интуицию и использовать наиболее подходящую для вас формулировку.

Мы говорим *«мне очень жаль»*, потому что мы не знали, что в нас сидят эти ненужные воспоминания. Потом мы говорим *«прости»*, обращаясь к нашему Божественному, чтобы оно помогло нам перестать их слушаться. Затем мы говорим *«спасибо»* нашим воспоминаниям за то, что позволяют избавиться от них, и одновременно тому же Божественному, помогающему нам в этом. И подытоживаем словами *«я люблю тебя»*, потому что любовь лечит. Мы обращаемся при этом к самому себе и к своим воспоминаниям.

Цель практики Хоопонопоно – простить и поблагодарить самого себя, а также подарить себе любовь.

Когда мы делаем все это, мы стираем наши воспоминания и этим уменьшаем не только свои, но и чужие страдания. Когда мы произносим эти слова, то обращаемся сами к себе, а конкретно – к своему Внутреннему ребенку, чтобы он пе-

рестал страдать.

«Хоопонопоно – это не какие-то специальные действия или понимание чего-то важного, а прежде всего просьба.

Именно поэтому Хоопонопоно это так просто. Больше не нужно думать, откуда идут эти воспоминания и с какими неприятностями они связаны. Это может показаться сложным для нашего разума, ведь ему, наоборот, необходимо все понимать и контролировать.

Тем не менее разум тоже участвует в этом процессе, и его роль важна. Он должен выбрать, следует ли принимать это решение – забыть о контроле и довериться внутреннему Божественному, прося у нашего «сверх-Я» очиститься от всех воспоминаний. Вот почему, когда мы впускаем в себя энергию Хоопонопоно, важно развить в себе сильную веру в себя и свою душу, чтобы разум наконец перестал контролировать нашу жизнь. Интеллект разума уступает место интуиции сердца.

Можно сказать, что наш разум – это супермощный компьютер, настолько совершенный, что человеку никогда не создать его искусственного аналога. Но компьютер без содержащихся в нем программ и нужной информации – это просто пустая оболочка.

Наш разум функционирует таким же образом. Информацией для него служат воспоминания о нашем прошлом. Он постоянно обращается к ним, чтобы принять то или иное ре-

шение, что позволяет нам жить, опираясь на схемы, продиктованные нашим прошлым опытом. Если мы прекратим судить сами себя, то есть использовать рецепты из прошлого, мы начнем жить настоящим и будем готовы к встрече с новой реальностью. Реальностью, продиктованной не нашим эго, а нашей душой.

# Забыть о своих ожиданиях

Конечной целью Хоопонопоно является подключение к нашему Божественному посредством души.

Для этого необходимо забыть о всяческих ожиданиях, ведь энергия Хоопонопоно служит не для понимания истины или достижения какого-то результата. Ждать чего-то означает включать свой разум. А когда разум начинает командовать нами, душа прячется, и общая цель не достигается. То есть разум тормозит весь процесс. Поэтому его нужно выключить совсем.

*Кажется, что этот этап – «забыть о своих ожиданиях» – является самым сложным, ведь он означает «ничего не хотеть». Обычно мы ведем себя совсем по-другому: для выполнения своей цели сперва оцениваем ситуацию, изучаем все данные, а затем начинаем действовать.*

*Это включает наш здравый смысл, связанный с нашим разумом и нашим эго. Кроме того, сам выбор цели изначально является результатом работы разума. Так обычно функционирует каждое живое существо.*

*Чтобы выбрать цель, наш разум обратится к банку данных, то есть к воспоминаниям и накопленному опыту, как компьютер обращается к своему жесткому диску. Таким образом, выбор цели целиком зависит от наших воспоминаний. Именно поэтому наш разум так часто ошибается.*

# Состояние «пустоты» и настоящий момент

Наш разум существует только в прошлом и будущем, а в настоящий момент он теряет всю свою силу. Это происходит потому, что он не приспособлен для работы в настоящем. Поэтому практика Хоопонопоно предполагает только временной отрезок «здесь и сейчас».

Условием ее эффективности является ее использование в настоящий момент, отключившись при этом от своего разума.

Когда мы практикуем Хоопонопоно, более того, когда мы «живем» Хоопонопоно – ведь это состояние души, – мы должны быть полностью расслаблены и отключены от внешнего мира, чтобы достичь этого состояния «пустоты», или «нуля», о котором говорит Доктор Лен. А такого состояния можно добиться только «здесь и сейчас».

«Именно в состоянии «пустоты», когда мы больше ничего не хотим, к нам обычно приходит вдохновение.

«Вдохновение рождается в нашей душе, или в заключенном в нас Божественном.

Получается, что Божественное прекрасно знает, что хорошо для нас, ведь вдохновение не может нас обмануть.

# Любовь к самому себе

Важно поддерживать эту энергию любви на постоянно высоком уровне. Для этого повторяйте слова формулы Хоопонопоно почаще и каждый день. Ничто не мешает делать это при каждом нашем действии. Перед выходом на работу или перед встречей с кем-то попросим наше «сверх-Я», или наше Божественное, избавиться от того, что может стать причиной проблемы или препятствием на пути к людям, с которыми мы собираемся встретиться.

«Повторяйте эти слова – «Мне очень жаль, прости, спасибо, я люблю тебя», и вы увидите, как начнется волшебство.

Положитесь на интуицию, чтобы найти наиболее подходящие слова. Обратитесь к вашему Внутреннему ребенку и попросите его очистить свои воспоминания, поблагодарите его, напомнив, что вы его любите. Успокойте его.

Обратитесь к своему «сверх-Я» и попросите его с помощью вашего Божественного избавиться от причин волнующих вас проблем, затем тоже поблагодарите его. Вы также можете обратиться к воспоминаниям, напомнив им о вашей любви к ним, так как они дают возможность освободиться от них и тем самым освободить себя.

Вот почему, практикуя Хоопонопоно каждый день и по несколько раз, вы начнете открывать в себе эти прекрасные

качества, которые идут вслед за любовью, – благодарность, умение прощать, легкость, смирение, радость, вера в себя и приоритет сердца над разумом. Таким образом вам постепенно откроется, кем вы являетесь на самом деле.

Цель Хоопонопоно – освободить нас от воспоминаний, впустить в себя свет и вдохновение и достичь таким образом свободы и гармонии.

# Как практиковать Хоопононо

В основе всех ситуаций, происходящих в жизни, лежат воспоминания. Цель Хоопононо – освободить нас от всего, что может стать препятствием в достижении целей или причинить боль и страдания.

Практика Хоопононо должна привести нас к состоянию «нуля», или «пустоты». При этом разум полностью уступает место нашей божественной сущности, чтобы мы были готовы услышать ее голос – состояние, обычно называемое вдохновением. В идеале необходимо достигать его как можно чаще, чтобы постоянно принимать божественную информацию.

Хоопононо должно стать реакцией на все события в жизни. Какими бы незначительными они ни казались, их следует принимать с благодарностью, прощением, смирением и любовью. Здесь нет никаких ограничений, и не нужно прилагать никаких особенных усилий. Потому что, когда эта реакция выработана, слова *«Мне очень жаль, прости, спасибо, я люблю тебя»* сами придут к нам на ум или на язык. Произносить их полностью совсем не обязательно. Я часто говорю просто *«спасибо, я люблю тебя»* – так легче повторять эти слова много раз. Вы можете использовать слова, которые вам больше всего подходят. Некоторые говорят *«свет»*, или *«я верю»*, или просто *«спасибо»*.

*Таким образом, когда с вами случается какая-то неприятность, вы можете начать процесс Хоопонопоно, произнеся вслух или про себя: «Я несу полную ответственность за все, что со мной происходит, поэтому я принимаю эту ситуацию. Я знаю, что ее вызывают воспоминания, и хочу от них избавиться. Также я прошу свое подсознание, или своего Внутреннего ребенка, освободить меня от них. Я прошу у своей души, которая связана с моим Божественным, очистить эти воспоминания и превратить их в свет». И в течение этого процесса не нужно ждать конкретного результата.*

А когда привычка выработается, вы будете просто повторять: «Мне очень жаль, прости, спасибо, я люблю тебя» или просто «Спасибо, я люблю тебя», и этого будет достаточно.

Вы можете практиковать Хоопонопоно с любой целью. Можно начать чистить воспоминания прямо с утра, когда вы думаете о предстоящих встречах, еще не зная, какие из них могут представлять опасность или трудность. То есть перед каждой встречей повторяйте: «Мне очень жаль, прости, спасибо, я люблю тебя», чтобы она прошла для вас как можно лучше.

Можно также практиковать Хоопонопоно в машине, в общественном транспорте, дома и на рабочем месте – когда вы чувствуете, что назревает неприятность или конфликт, и это становится поводом для очистки воспоминаний.

Такое частое использование Хоопонопоно – это отличный

способ осветить свою жизнь. Это постоянное расслабление. Но чтобы расслабиться, нужно для начала напрячься, то есть признать полную ответственность за все, что происходит с нами. А когда мы наберемся достаточного опыта, то сможем при этом также достигать вдохновения и напоминать себе, кем мы являемся на самом деле. Таким образом мы избавляемся от мучающих нас воспоминаний и открываем дорогу нашему Божественному, которое вдохнет в нас любовь.

# Сила творчества

Махатма Ганди говорил: *«Если вы хотите что-то изменить в этом мире, сначала измените это в себе»*. Ведь если учесть, что мир – это не более чем отражение нас самих, то, когда меняемся мы, меняется и мир вокруг.

Мы и есть мир.

Когда в нашей жизни происходит что-то неприятное, мы инстинктивно начинаем искать виноватого в этой ситуации. Это кажется нам настолько естественным, что мы не видим здесь никаких противоречий – если ситуация произошла во внешнем мире, то и виновник находится там же.

Кроме того, наше общество изначально запрограммировано на поиск различных врагов. Это заставляет нас считать себя жертвой и думать, что опасность всегда исходит снаружи. Каждый снимает с себя всю ответственность, и, таким образом, стало принято обвинять во всех грехах врачей, учителей, начальников или соседей. В медицине удобными козлами отпущения стали вирусы, табак, загрязнение природы. Религия тоже давно взяла на вооружение этот принцип, утверждая, что все мы с рождения грешны и живем под всевидящим оком Господа, способного наказать нас в любой момент.

С момента нашего рождения образ жертвы прочно закрепляется в нас, и это помогает нам решать различные во-

просы политического и религиозного содержания.

Но продолжая искать виновного в наших проблемах вокруг нас, что происходит в итоге? Мы перекладываем на него всю нашу ответственность, а вместе с ней и всю силу, и таким образом больше не контролируем свою жизнь.

Вывод: если кто-то виноват в наших неудачах, он имеет над нами полную власть! Таким образом, получается, что мы всю жизнь теряем свою власть и отдаем ее другим.

Самое время спросить себя: *«Если я сам несу ответственность за ситуацию, которая мне неприятна, как я собираюсь ее решать?»* Ведь если мы считаем, что являемся хозяевами судьбы, то можем сами изменять нашу реальность. И в этот момент мы забираем свою власть обратно, ведь мы осознаем, что больше никто, кроме нас, не несет ответственности за то, что с нами происходит. Мы больше не ищем виновных, ведь теперь понимаем, что окружающие на самом деле, наоборот, помогают нам и указывают на наши ошибки.

«Другие люди никогда не несут ответственности за то, что происходит в нашей жизни. Мы сами отвечаем за все.

Мы сразу можем сказать: «Вы не имеете никакой власти надо мной и моей жизнью. Я сам контролирую ее и обязуюсь найти выход из этой ситуации, мешающей мне и заставляющей меня страдать».

Когда в нашей жизни появляется какая-то проблема, раз-

ве мы смотрим вокруг себя в поисках ее решения? Если мы хотим, чтобы она исчезла, разве мы начинаем менять тех, кто, по нашему мнению, является ее причиной?

Ответить на этот вопрос нам поможет диапроектор.

# Диапроектор

Я сейчас приведу один пример, который покажет вам, что означает выражение «создавать свою реальность день за днем», и что суть проблемы обычно лежит не там, где мы привыкли ее искать.

Представьте себе диапроектор, показывающий изображения на большом экране. Предположим, что вы пришли к своим друзьям и, уютно расположившись в кресле, приготовились смотреть по нему фотографии. И вдруг при виде последнего изображения что-то в нем вам ужасно не нравится. Это может быть текст, пейзаж, портрет или просто цветные пятна – дело не в этом, а в том, что эта фотография начинает вызывать в вас сильнейшие эмоции. И они так вас захватывают, что вдруг, во власти своего гнева, вы встаете и подходите к изображению. Затем, вооружившись ножом, яростно кромсаете экран на куски. Но вы видите, что фотография теперь проецируется на стену. И вот вы подходите к этой стене с намерением все же уничтожить это изображение, столь неприятное для вас.

Если бы вам дали лом, чтобы сломать стену, на которую проецируется фотография, разве это было бы хорошей идеей?

Конечно нет! Общеизвестно, что для того чтобы сменить изображение на экране диапроектора, необходимо просто

вставить другой слайд. Следовательно, если вам не нравится изображение, показываемое проектором, то дело не в экране и не в стене, а в самом проекторе.

«Достаточно поменять слайд в проекторе и вставить тот, который будет вам нравиться.

Все это нам что-то напоминает, не так ли? Разумеется! Ведь мы все ведем себя, как в истории с проектором. Когда перед нами встает некая проблема, мы тут же начинаем искать ее решение вокруг себя, как будто ее причины не связаны с нами и действуют отдельно от нас. Поступая так, мы уже ведем поиски не там, где надо, ведь решение любой проблемы кроется не вокруг. На самом деле происходящие события не могут обойтись без нас, а ощущение того, что мы их переживаем, это просто отражение наших мыслей, предубеждений и воспоминаний.

Все мы похожи на проектор – конечно, гораздо более мощный. Ведь мы тоже проецируем изображения людей и предметов, которые являются лишь отражением того, кем являемся мы сами, и наших мыслей... Напомним также, что чем более сильные эмоции мы испытываем в связи с этими мыслями, тем они более креативны. Но откуда берутся наши мысли, если не из наших воспоминаний? Воспоминаний, которые Хоопонопоно может очистить очень просто, чтобы избавить нас от их влияния и привести к гармонии.

## От прощения к любви

Слова «*мне очень жаль, прости*» неспроста являются частью формулы Хоопонопоно. Можно было бы сказать то же самое более развернуто: «*Мне очень жаль, что я не знал, что во мне живут эти воспоминания. Прости меня, мой Внутренний ребенок, за то, что я не помог тебе в трудную минуту. Прости меня, моя душа, за то, что я утратил веру в тебя. Простите меня, мои воспоминания, за то, что я не обращал на вас внимания. Я также прошу прощения сам у себя за все страдания, которые я причинил сам себе из-за недостаточной любви к себе... И наконец, я прошу прощения у других за мое неправильное мнение о них*».

Мы обычно прощаем окружающих за то, что они сделали нам. При этом считаем их виновными, а себя судьей. Но как можно судить других, если они всего лишь отражение нас самих? Судить других означает судить самого себя.

Когда мы начинаем судить или критиковать кого-то, мы перестаем пускать в свое сердце любовь, которая является важнейшим источником жизни. То есть мы перестаем любить. Критика вызывает разделение мнений, мешающее энергии любви. А когда мы перестаем любить, то тем самым наказываем сами себя, ведь мы сами лишаемся любви.

Вместо этого мы должны искренне попросить прощения у тех, кто, по нашему мнению, является причиной наших

неприятностей, ведь когда мы до этого критиковали их, мы воспользовались ими и тем самым закрылись от любви.

«Прощение очень важно в практике Хоопонопоно, ведь оно освобождает нас от страхов и отрицательных эмоций, и открывает нас для любви.

# Свет и тьма

Представьте себе, что вы находитесь в комнате без окон. Щели в дверях так узки, что в них не проникает никакой свет. Освещение выключено, то есть вокруг полная темнота. Ваша рука лежит на дверной ручке. Вы знаете, что соседняя комната, наоборот, прекрасно освещена.

И вот вы открываете дверь. Что происходит при этом? Вы наверняка ослеплены, но также замечаете, что свет теперь проникает в темную комнату, в которой вы находитесь. Это вполне нормально и не удивляет вас. С другой стороны, замечаете ли вы какие-то изменения в светлой комнате? Стала ли она темнее? Конечно нет, она осталась такой же ярко освещенной.

А теперь сделаем вывод, который может показаться вам вполне очевидным. Тем не менее: тьма, как в этой темной комнате, это просто отсутствие света. Ведь так? Потому что, когда мы впускаем свет в темную комнату, она уже становится менее темной.

Но в таком случае можем ли мы утверждать, что тьмы не существует? Что касается света, то наука знает о нем все – его свойства, состав, скорость и т. д. Но изучала ли наука тьму? Боюсь, что нет.

«Тьма – это противоположность света. Так же как она существует только при отсутствии света, наши страхи –

это просто отсутствие любви.

Любовь, как и свет, существует везде. Она живет во всем и является неотъемлемой частью всего сущего. А наши страхи – это, наоборот, наши темные зоны.

Вернемся к нашей ситуации. Вы находитесь в темной комнате, и ваша рука лежит на ручке двери. Эта дверь слегка приоткрыта для большинства из нас, и открыта чуть больше для остальных. Но почему мы не можем открыть эту дверь полностью и насладиться увиденным светом? Почему мы сами держим ее и не даем ей открыться? Почему мы так держимся за свои страхи и не пускаем в себя любовь? Сложно избавиться от своих привычек и своих воспоминаний. Мы привыкли к ним, они стали нам как родные, и даже если они причиняют нам боль и страдания, мы не можем расстаться с ними из-за лени, страха перемен и боязни неизвестного.

На самом деле, если вы никогда не любили по-настоящему и не научились любить самого себя, то любовь действительно может напугать, как бы парадоксально это ни звучало. Ведь все, чего у нас нет, нам неизвестно, а следовательно, может причинить страх. Если вы не привыкли испытывать любовь, вам будет сложно ее найти.

Кажется, что это так просто – открыть дверь и впустить любовь. Для этого необходимо научиться расслабляться и развить в себе самоуважение и веру в свою душу. Эту дверь не следует открывать слишком резко, ведь ослепление может быть очень неприятным. Каждый делает это в своем ритме,

Исходя из своего опыта.

«Полное всепрощение может привести нас к освобождению и гармонии. «Настоящее прощение подразумевает полный отказ от роли жертвы» (Колин Типпинг «Радикальное прощение. Освободи пространство для чуда». Русское издание – София, 2009 и др.).

# Всепрощение

Для нашего западного мировоззрения, основанного на христианско-иудейских традициях, прощение – это понятие, связанное с идеей виновности. Если мы просим прощения, значит, мы совершили какую-то ошибку. Однако наше эго отказывается признавать эти ошибки и тем более просить прощения.

Вот почему избавляться от власти стольких воспоминаний, сидящих в нас на протяжении веков, – задача не из легких. Кроме того, признавать свою вину и свои ошибки – это обычно унижительно для нас. Но когда унижение превращается в смирение, тогда прощение способно полностью освободить нас от роли жертвы, предлагая нам в корне поменять наше представление о мире и по-новому взглянуть на все, что с нами происходит.

В практике Хоопонопоно, когда мы говорим «*прости меня*», мы адресуем эти слова сами себе. В этот момент мы ощущаем всю силу прощения, которое ведет нас к чувству неопишуемого счастья, необычайной легкости и полного расслабления. Дверь нашего сердца открывается теперь без усилий, а охватившее нас вдохновение уносит нас в светлые дали. Это похоже на новое рождение.

Прощение можно рассматривать как центральное понятие Хоопонопоно. Если мы просим прощения искренне, то

наши страхи и сомнения могут начать исчезать, уступая место всепоглощающей любви. Любовь – это действительно та дверь, которая позволяет нам перейти от власти нашего эго к бесконечной свободе и гармонии, которые дает нам наше сердце.

Прощение – это акт любви и полного самопожертвования.

*С помощью самопожертвования мы составляем одно целое с источником Божественного. «Выбрав прощение, мы вместо нашей гордости и важности используем чистоту и смирение. Мы отказываемся от своих амбиций, от своего превосходства, мы выходим из нашей башни из слоновой кости... и вдруг в нас открывается что-то новое. Мы освобождаемся от наших доспехов, наших ожиданий и тем самым обретаем свободу» (Оливье Клерк «Акт самопожертвования» (Le don du pardon), 2010).*

# Золотой Будда

Любовь – везде и во всем, она обеспечивает связь между всем, что есть в мире и Вселенной, всеми живыми организмами, и она также живет в нас, осознаем мы это или нет.

«Любовь живет во всем, ибо мы и есть любовь.

Но, в таком случае, что мешает нам приобщиться к этому чуду, этому сокровищу, живущему в нас?

Наши страхи. Они работают, как защитный панцирь, – это конструкция нашего эго. Мы все носим маски, помогающие нам существовать в обществе.

Проиллюстрируем это одной историей, которая произошла в Таиланде. В 1957 г. нескольким монахам понадобилось перевезти из одного храма в другой гигантскую глиняную статую Будды. Их монастырь переезжал на другое место из-за строительства крупной автомагистрали. Для поднятия статуи понадобился подъемный кран, но даже он не смог справиться с ее огромным весом, и на ней появились трещины. Затем пошел дождь, и монахи накрыли статую тентом.

Ночью старший монах решил ее проверить. Он зажег фонарь и увидел, что в местах трещин появился странный блеск. Он подошел поближе, и ему показалось, что сквозь глину пробивается что-то еще. Он взял молоток и стамеску и стал отбивать внешний слой глины. При этом Будда стано-

вился все более блестящим. Так монах работал всю ночь, и когда последний кусок глины был отбит, он увидел, что статуя стала золотой.

Историки предполагают, что несколькими веками ранее, когда армия Бирмы завоевала Сиам (на месте которого позже возник современный Таиланд), монахи, предупрежденные о готовившемся нападении на их монастырь, решили спасти свою драгоценную статую от разграбления и покрыли ее толстым слоем глины. Все монахи в итоге погибли, и тайна Будды была раскрыта только в середине XX века.

«Несколько веков этот Будда носил свой невзрачный панцирь, не имея возможности избавиться от него, и хранил в себе сокровище.

Эта история очень символична, ведь она показывает, что все мы, как этот золотой Будда, покрыты снаружи панцирем из нашего эго, защищающим нас от наших страхов.

# Очистка памяти

Обычно мы не очень-то любим этот покрывающий нас панцирь, сделанный из наших страхов, предрассудков и воспоминаний. Однако тот золотой Будда, наоборот, должен был испытывать любовь и благодарность к своему глиняному чехлу, защищавшему его от грабителей на протяжении стольких лет.

Таким же образом и мы должны приручить и полюбить свои страхи, ведь они таят в себе сокровища.

Разве наша персональная миссия заключается не в том, чтобы избавиться от этого панциря, от этой пелены, скрывающей нашу истинную сущность и мешающей увидеть, кто мы есть на самом деле? Вместе с тем этот панцирь является хранителем божественного послания, призванного помочь нам в процессе нашего перерождения. До этого он защищал нас, а теперь все страхи, из которых он состоит, мы будем постепенно превращать в любовь, составляющую нашу Божественную сущность.

Тайский монах использовал молоток и стамеску, у нас же в распоряжении имеются более серьезные инструменты. С помощью практики Хоопонопоно мы можем снять этот слой глины, которым являются воспоминания.

«Тайна золотого Будды открылась тайскому монаху за одну ночь. А у нас в распоряжении есть целая жизнь.

Немного терпения, самоуважения, благодарности и любви к окружающим и самому себе, и ежедневная практика Хопопоно понемногу освободит вас от воспоминаний, помогая открыть главное сокровище – ваш внутренний свет.

# Любовь – в единстве

Вселенную можно представить как огромный пазл. Каждое растение и каждое живое существо, каждый человек и каждая планета в космосе, то есть все, что существует в мире, составляет его элементы.

Каждый элемент является частицей одного целого, которое обычно называют Вселенской энергией, Вселенским разумом, Вселенской любовью, Источником мудрости или просто Богом...

В данном случае важно не название, а то, что каждый элемент играет свою роль. Так же как наши светлая и темная стороны являются нашей неотъемлемой частью, так и каждое живое существо необходимо для формирования Вселенской энергии.

Если направить пучок света сквозь стеклянную призму, он преломится в ней и на выходе превратится в радугу.

Если сделать наоборот и направить сквозь призму разноцветные лучи, то они соберутся в один пучок света. Чтобы получить этот совершенный свет, необходимо, чтобы присутствовал каждый цвет радужного спектра.

Если какого-то одного оттенка будет не хватать, то ничего не получится.

Представьте себе, что каждый человек – это один из этих оттенков.

Если его убрать, отодвинуть в сторону, то из-за отсутствия в нем любви человечество не сможет достигнуть абсолютной гармонии, ведь мы все соединены в один луч света, которым является любовь.

Относитесь к другим как к части самого себя.

Поэтому каждый человек должен знать, что у него есть множество оттенков, составляющих его личность: радость, душевное спокойствие, корысть, ненависть, гнев, и т. д.

Белый цвет – это не отсутствие цвета, а наоборот, смешение всех цветов. Точно так же любовь – это сумма всех наших положительных и отрицательных качеств – она охватывает все. Не существует добра и зла, как не существует достоинств и недостатков. Есть только наши воспоминания, мешающие разглядеть весь внутренний свет, который горит в нас.

# Глава 2. От физической к квантовой реальности

## Доктор Люк Бодэн

### Ложные воспоминания и НЛП

*Не бойся, что идешь медленно, а бойся  
остановиться.  
Китайская пословица*

В различных определениях Хоопонопоно часто указывается, что это метод, позволяющий избавиться от ложных воспоминаний, ведь они связаны с неприятными ситуациями, встречающимися в жизни. Хоопонопоно, таким образом, освобождает от лишнего груза, который мы носим в себе, иногда даже не осознавая этого, он тормозит наше развитие и влияет на поведение.

Однако во всех этих описаниях никогда не объясняется, что такое эти «ложные воспоминания». Пришло время изучить их происхождение, чтобы лучше понять механизмы их действия, а также почему нам так необходимо от них избавляться.

Нейролингвистическое программирование, более извест-

ное как НЛП, позволяет увидеть происхождение этих неприятных воспоминаний. НЛП объясняет, что все решения и поступки напрямую связаны с жизненными установками и нашими предрассудками. Например, если для нас важно социальное положение, то очевидно, что наши решения будут отличаться от решений человека, для которого в жизни более важны симпатия и любовь окружающих.

«Как и все, мы носим в себе установки и предрассудки, которые являются для нас основными правилами жизни. Большинство из них мы берем у наших родителей или приобретаем в детстве. Но их вполне можно изменить или убрать в течение жизни, исходя из опыта.

Эти установки и предрассудки стали для нас такими же очевидными, как утверждения, что небо голубое, а трава зеленая. Однако они абсолютно субъективны, и у каждого свои. Они настолько укоренились в нас, что мысль о том, что они могут быть неправильными, даже не приходит нам в голову. Бывшие вначале простыми аксиомами, они со временем превратились в фундаментальные принципы, управляющие жизнью. Например, выполнение своих обещаний, честность, социальное положение, доброжелательность, жажда власти, семья, работа, нехватка средств, могущество, стремление к признанию, и т. д. – все эти понятия неосознанно стали для нас основными жизненными механизмами и сформировали большую часть наших воспоминаний.

Из них многие могут быть ненастоящими, ограничивающими или вводящими в заблуждение. Это те самые «ложные воспоминания», приводящие к необдуманым решениям и неправильным поступкам. Мы ведем себя так потому, что наше мироощущение испорчено ложными установками. Например, если мы считаем, что окружающие плохо относятся к нам или даже ненавидят, то нам сложно выходить из дома и посещать различные мероприятия, путешествовать или просто встречаться с друзьями. Это очень мешает нам в жизни и личном развитии.

К этим неправильным установкам и предрассудкам добавляются страхи, которые также ограничивают нашу деятельность и наши решения. И эти три элемента формируют большинство «ложных воспоминаний».

А теперь рассмотрим этот вопрос более детально.

**Страхи** обычно передаются от наших родителей и других близких людей (семья, друзья, учителя), и часто неосознанно, то есть с целью, наоборот, защитить нас от грозящих опасностей. Таким образом старшие пытаются передать младшим свое видение мира и жизненных событий. Но на самом деле, какими бы благими ни были их намерения, это в итоге дает именно такой отрицательный эффект.

«Например, когда мы говорим ребенку «Не бойся грозы», то вместо того чтобы успокоить его, это, наоборот, вызывает в нем страх. Мы же не говорим: «Не бойся яблока» или «Не бойся облаков в небе». Само

начало фразы уже говорит ребенку о том, что в данной ситуации существуют веские причины для страха, тогда как родители, напротив, старались оградить его от этих мыслей!

Но этот процесс может происходить более тонко, и без помощи слов, ведь невербальная информация тоже очень хорошо усваивается детьми. Они отлично чувствуют, когда родители испытывают страх, лишь по одному их поведению. Родители могут не рассказывать детям, что они чего-то боятся, но дети все замечают и впитывают.

В нашей жизни может происходить много неприятных ситуаций: несчастные случаи, смерть, увольнение с работы, расставания, проявления злобы и агрессии. Все они могут нарушить нашу психику и способствовать возникновению различных страхов: боязнь автомобилей, страх потерять ребенка или любимого человека, страх быть уволенным и т. д.

Страхи ограничивают и не дают нормально развиваться.

**Установки** также сильно влияют на нашу жизнь. Обычно мы усваиваем их в возрасте 5–10 лет. Они становятся тем фундаментом, на котором мы строим свою жизнь. К сожалению, некоторые из них ограничивают нас и вводят в заблуждение, а кроме того могут затормозить наше развитие (как излишне жесткие правила) или создать неправильное представление о мире (как, например, стремление всегда быть любезным).

«Одна девушка с детства следовала этому правилу –

всем и во всем угодить. Ее мать часто просила ее: «Сильвия, будь любезна, сходи в булочную за хлебом» или «Сильвия, дорогая, будь любезна, принеси мои очки, я забыла их в комнате». И эти, казалось бы, мелкие, но повторяемые каждый день просьбы сформировали у нее золотое правило: «Всегда быть любезной» со всеми подряд! Такое поведение доставило ей множество хлопот в личной жизни, ведь она никому не могла сказать «нет». Ее постоянная любезность заставила ее три раза выйти замуж, и ни к одному из своих мужей она при этом не испытывала каких-то сильных чувств, но она не могла никому отказать. В результате она пережила три развода и осталась одна. И в один прекрасный день поняла, что все ее несчастья были результатом ее неправильного поведения. Практика Хоопонопоно помогла ей стереть эти мешающие ей установки. В итоге она, наконец, стала самой собой. Она обрела вкус к жизни, и ее личная жизнь наладилась.

Многие из этих установок мы получаем от родителей. Чаще всего это совокупность мировоззрений отца и матери, ведь мы всегда стараемся доставить им удовольствие, чтобы заслужить их похвалу, и чаще всего это происходит неосознанно. Но некоторые установки могут меняться в течение жизни, основываясь на нашем накопленном опыте.

**Предрассудки** – это непроверенная, а часто и вовсе ложная информация, считаемая, однако, вполне достоверной. Чаще всего они передаются в процессе обучения – от тех же

родителей, других членов семьи и учителей, но также могут формироваться и позже – на основе наших успехов, поражений и пережитых ситуаций.

Предрассудки – это элементы, из которых человек складывает картину мира и строит свою жизнь. Например, мы верим в то, что мир жесток, или что не стоит показывать своих эмоций, или что человек слаб, или что существует Высший суд и жизнь после смерти. Предрассудки меняют наш взгляд на мир и на наше место в нем. Когда-то Джонни Холидей спел: «*Я плохо сплю, ведь я тебя люблю*» (*J'ai un problème, je crois bien que je t'aime*). И этот смысловой ряд – «*люблю = плохо сплю*» глубоко отпечатался в мозгу у многих молодых людей, в результате чего появился предрассудок, что любовь обязательно причиняет страдания.

Предрассудки могут принимать различные формы. Одна из наиболее распространенных – религия. Ведь, по большому счету, у нас нет никаких серьезных доказательств существования – или отсутствия – Бога, что, однако, не мешает нам верить в него. Достаточно вспомнить, сколько преступлений было совершено на религиозной почве. Это доказывает, какую огромную власть наши предрассудки имеют над нами.

«Страхи, предрассудки и жизненные установки являются субъективными факторами, влияющими на жизнь и судьбу. Они формируют мировоззрение и, по закону притяжения, провоцируют ситуации,

способствующие их укреплению.

При этом правильные установки и легкие, не опасные, предрассудки вызывают ситуации, способствующие нашему развитию. А когда они, наоборот, ошибочны, то они провоцируют моменты, которых сами же учат избегать, и это выливается для нас в неприятные ситуации.

Можно взглянуть на эту проблему с другой стороны. Когда мы сталкиваемся с неприятной ситуацией, это означает, что в ее основе лежит какой-то неправильный страх, установка или предрассудок, то есть ложное воспоминание. Если мы начнем задумываться об этом, у нас появится выбор – сохранить ли это воспоминание или избавиться от него. Например, мы можем посчитать, что наша честность дорога нам, и решим ее оставить. Или мы с тем же успехом можем предположить, что страх, который мы испытываем к окружающему миру, вполне оправдан, и тоже не можем с ним расстаться. Либо мы поймем, что какой-то совершенно темный предрассудок вполне нормален для нас, и что можно спокойно жить с ним дальше.

«Это означает, что в нас просыпается наш независимый судья.

Но мы также можем сделать вывод, что все эти воспоминания являются преградами, искажающими наше видение мира и препятствующими нашему развитию. И чтобы покончить с ними, решим избавиться от них с помощью Хоопоно-

поно. В результате они исчезнут с помощью энергии любви.

# Конфликтные ситуации

*То, что мы не хотим знать о себе, в итоге  
приходит к нам в виде судьбы.*

*К. Г. Юнг*

Конфликты, то есть наши переживания, неприятности, беспокойство за себя или своих близких, тоже часто встречаются в нашей жизни, а иногда просто необходимы нам. Они всегда происходят в два этапа.

**Первый этап** – *фаза активного конфликта*, то есть период, когда проблема еще не нашла своего решения. Он может длиться долго. Все наше внимание при этом оказывается сосредоточенным на этом конфликте, и от этого он кажется нам еще серьезнее, что заставляет забыть обо всем остальном. Разумеется, такая паранойя совсем не помогает избавиться от неприятностей и найти подходящее решение проблемы. И поэтому конфликт может длиться месяцы, годы и даже всю жизнь.

«В такой ситуации прежде всего следует дистанцироваться от конфликта, например сменить обстановку (уехать в отпуск, встретиться с друзьями, заняться чем-то приятным), при этом не забывая, что создали его мы сами, и что он возник из-за ложных воспоминаний, от которых Хоопонопоно поможет быстро избавиться, если мы этого хотим.

Ведь как только изменимся мы, изменится и вся ситуация. Нам больше не нужно ничего ждать ни от окружающих, ни от внешнего мира. Мы больше не жертвы, а наоборот, хозяева своей жизни.

**Второй этап** – *фаза разрешения конфликта*. Хоопонопоно помогает найти необходимые пути его преодоления и решения возникших проблем. И тогда наступает этап восстановления и улучшения окружающей обстановки, иногда сопровождающийся усталостью и недолгим упадком сил.

Но разрешение некоторых конфликтов может спровоцировать психологические осложнения, как это иногда бывает после болезни. И эти осложнения способны породить новые предрассудки, страхи или установки, часть которых в свою очередь превращаются в новые ложные воспоминания, например внезапное сокращение на работе человек может принять, но при этом потеряет веру в себя и обзаведется постоянным страхом быть уволенным. В такой ситуации Хоопонопоно поможет преодолеть эти неприятные ощущения.

Таким образом, Хоопонопоно способствует разрешению конфликта с помощью удаления не только вызвавших его ложных воспоминаний, но и тех, что возникают после, став его последствиями. Получается, что это *ложные воспоминания, вызванные ложными воспоминаниями!* Это показывает, как конфликтные ситуации могут со временем запутываться и усложняться.

«Например, человек несколько раз уходил с

работы из-за сидевшего в нем предрассудка (ложного воспоминания), что он ничего не стоит. Череда увольнений вызвала в нем новые ложные воспоминания, такие как страх быть уволенным, страх остаться без средств к существованию, спровоцировавшие в свою очередь предрассудок, что мир жесток и т. д. Таким образом, новые ложные воспоминания появляются в результате событий, произошедших благодаря старым ложным воспоминаниям. И эта цепочка может тянуться без конца.

# 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.