

Юрий Манухов

**Хо'опонопоно**

**ПЛЮС**

**ИЛИ**

**НОВЫЙ**

**уровень**

---

**Практическое пособие**

---

*Универсальная техника для  
самоисцеления и управления  
событиями своей жизни*

**2-е издание.**

**переработанное и дополненное**

Юрий Манухов

**Хоопононо плюс, или  
Новый уровень. Практическое  
пособие (2-е издание  
переработанное и дополненное)**

«Издательские решения»

**Манухов Ю.**

Хоопонопоно плюс, или Новый уровень. Практическое пособие (2-е издание переработанное и дополненное) / Ю. Манухов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-983403-4

С помощью этой книги вы научитесь легко справляться с проблемами, творчески менять себя и свою судьбу, управлять событиями своей жизни, эффективно реализовывать желания, положительно влиять на реальность и окружающих людей. Это уникальное авторское пособие по освоению техники Хоопонопоно в сочетании с усилителями, значительно повышающими её эффективность. Применяя эту технику, вы улучшите здоровье, быстро справитесь с текущими стрессами и ускорите духовный рост.

ISBN 978-5-44-983403-4

© Манухов Ю.  
© Издательские решения

## Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
БЛАГОДАРНОСТИ	10
ВСТУПЛЕНИЕ	11
ЧАСТЬ 1. ВСЕ СЕКРЕТЫ ХО'ОПОНОПОНО	13
ГЛАВА 1. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ТЕХНИКОЙ ХО'ОПОНОПОНО	13
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ХО'ОПОНОПОНО	15
ГЛАВА 3. КАКИЕ ЗАДАЧИ Я РЕШАЮ С ПОМОЩЬЮ ХО'ОПОНОПОНО	24
ЧАСТЬ 2. ХО'ОПОНОПОНО ПЛЮС ИЛИ СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ	25
ГЛАВА 1. УСИЛИТЕЛИ	25
УСИЛИТЕЛЬ 1	26
ВАЖНЫЙ НЮАНС	28
УСИЛИТЕЛЬ 2	28
УСИЛИТЕЛИ 3 и 4	31
УСИЛИТЕЛЬ 3	32
УСИЛИТЕЛЬ 4	34
УСИЛИТЕЛЬ 5	35
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **Хоопонопоно плюс, или Новый уровень Практическое пособие (2-е издание переработанное и дополненное)**

**Юрий Манухов**

© Юрий Манухов, 2023

ISBN 978-5-4498-3403-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Несколько лет назад я узнал о существовании «Хо'опонопоно», что переводится, как «исправить ошибку». Об этой технике для работы с подсознанием, я прочитал в книге Джо Витале «Жизнь без ограничений», которую он написал совместно с Ихалиакала Хью Лином – мастером Хо'опонопоно. С тех пор я не расстаюсь с этой техникой и постоянно применяю её в своей жизни. Она во многом изменила меня и мою жизнь.

Решение о том, чтобы написать практическое руководство по Хо'опонопоно принято мной по трём причинам:

Первая причина заключается в том, что мне очень нравится, как эффективно и быстро работает эта техника, когда я использую её в текущих жизненных ситуациях. А так как у меня уже накопился богатый практический опыт работы с этой техникой, то мне хотелось поделиться им с вами.

Я человек творческий, поэтому мой опыт выходит за рамки обычной техники Хо'опонопоно и направлен на повышение её эффективности за счёт сочетания с элементами других эффективных техник, отсюда и выбранное мной название книги – «Хо'опонопоно плюс...» Немало важно то, что большая часть этих добавочных элементов ещё более простая, чем сама техника Хо'опонопоно.

Вторая причина создания книги заключается в том, что я не нашёл для себя какого-либо достаточного практического руководства по применению этой техники и мне захотелось заполнить эту пустоту для вас. На первый взгляд техника Хо'опонопоно, кажется, очень простой – четыре фразы и всё. Но когда дело доходит до практического использования этой техники в различных ситуациях, то возникает много вопросов.

В третьих, я считаю, что такую технику в своём арсенале должен иметь каждый человек в любом возрасте. Это позволит ему сразу, не откладывая на потом и не накапливая, обнулять весь встречающийся на его жизненном пути негатив, а также очищать себя и свою реальность от любых имеющихся нежелательных вибраций. Всё это можно делать быстро, легко и незаметно для окружающих. Я пользуюсь Хо'опонопоно уже несколько лет и, тем не менее, каждый раз восхищаюсь тем «волшебным» (не могу подобрать более подходящего слова) результатом, который достигается.

В данной книге описан мой личный опыт применения этой техники, которого нет в других источниках. Практикуя Хо'опонопоно, я открыл для себя много вариантов применения этой техники. Сама техника очень проста, но есть важные нюансы, которые я подробно объясняю. А сочетание техники Хо'опонопоно с усилителями и другими полезными элементами, которыми я её дополняю, уникально и эффективно.

Я много лет занимаюсь здоровым образом жизни, но именно включение в неё и постоянное применение техники Хо'опонопоно оказало наиболее эффективное положительное общее воздействие. Применение этой техники значительно улучшило качество моей жизни в плане здоровья, отношений с близкими и знакомыми людьми, положительно сказалось на характере и нервной системе, осознанности и духовном росте.

Взгляните на процесс Хо'опонопоно с другой стороны. Вы регулярно умываетесь, купаетесь, причёсываетесь, убираете в доме. Уборка мусора и поддержание порядка – это необходимый жизненный процесс, иначе беспорядок, грязь и мусор не дадут вам жить. Ваш организм также постоянно очищается, а если где-то в нём происходят лишние накопления, то сразу возникают проблемы со здоровьем.

Все люди давно осознали необходимость каждодневной гигиены физического тела и окружающего пространства, эта привычка воспитывается прямо с рождения. Всему этому в повседневной жизни люди уделяют достаточно времени и внимания. Многие в этом направ-

лении идут ещё дальше, применяя баню, голодание, различные очищающие процедуры для внутренних органов и сосудов, очищение крови, лимфы и желудочно-кишечного тракта, очищение от паразитов, шлаков, токсинов, ядов и т.д., и т. п.

Так почему же так мало внимания уделяется регулярной уборке информационного и энергетического мусора, ежедневно накапливаемого людьми? Большинство людей не делают этого совсем, по крайней мере, осознанно. Уборка информационного и энергетического мусора особенно актуальна в настоящее время, высокого информационного воздействия средств массовой информации. Этот информационный поток содержит точно такой же мусор, как и физический, только на более тонких уровнях. Причём он первичен по отношению к физическому мусору, и по мере накопления в тонких телах, перемещается в физическое тело. В этом мире всё подобно на всех уровнях. «Мусор, – как говорится, – он и в Африке мусор».

Регулярная очистка от информационно-энергетического мусора, который появляется в течение дня (т.е. ежедневно) – это такой же необходимый и естественный процесс для вашего организма, как очистка одежды или уборка дома. Если вы нечаянно измазали пальто, то обязательно почистите его. Это происходит, как бы автоматически. Согласитесь, что мало кто осознаёт и делает то же самое на тонких планах бытия. Поэтому люди порой удивляются и бывают очень недовольны, если их физическое тело «вдруг» начинает страдать.

С любой точки зрения лучше сразу убирать негативные проявления. Т.е. взять оперативное управление этими процессами в свои руки, пока они не набрали обороты и не стали управлять вами, серьёзно мешая вашей жизни, здоровью и развитию. Такую технику и привычку может с лёгкостью усвоить каждый желающий, независимо от возраста, в том числе маленькие дети и старики. Процесс очистки Хо'опонопоно очень полезен в любом возрасте.

Если вы замените слово [мусор] на слово [вирус], или на фразу [вирусная программа], то это будет ещё одна точка зрения на энергоинформационные воздействия, результатом которых является энергоинформационные заражения. Вирусная программа – это основное определение проблемы, с исцелением которой работает Хо'опонопоно.

Любой вирус, как правило, поражает тех, чья иммунная система ослаблена страхом или другими негативными эмоциями, например, страхом заразиться. Точнее именно эти вибрации страхов особенно привлекают вирус.

Лучше всего воздействовать на энергоинформационный вирус сразу, как только почувствуете подобные эмоции. Для этого вам не требуется глубоких знаний психологии, профессиональный помощник, специальное место и время. Всё что вам нужно для этого – внимательно прочесть эту книгу, и можно сразу приступить к самоисцелению и работе с любыми ситуациями или состояниями. Проработка не отнимет у вас времени, вы научитесь делать это мимоходом, прямо на месте событий и во время них.

К тому же, если вы хотите позитивно повлиять на окружающих и устранить у них страх, злость или другие негативные эмоции, то более эффективного средства я не встречал. Этот поразительный эффект в собственном исполнении я наблюдал многократно. О том, как это делается, вы тоже можете подробно прочесть в моей книге и легко научиться этому.

В связи с тем, что большая часть проблем родом из детства, то обучение ваших детей такой технике просто бесценно. Таким образом вы сделаете для них бесценный подарок, который будет их защищать не только от страхов, но и в любых негативных ситуациях: от неуверенности, стыда, от предстоящих и текущих волнений на экзаменах или уроках, от негативных отношений со сверстниками и детьми противоположного пола. Возможно, ваше настоящее сейчас было бы совсем иным, гораздо более благополучным, успешным и радостным, если бы вы с детства играючи решали все проблемы, связанные с переживаниями.

Пока энергоинформационная проблема не проявлена, кажется, что её нет. Поэтому далеко не всем понятно, что проще убрать проблему сразу, на месте событий, и не распространять её влияние на всю оставшуюся жизнь, в том числе на здоровье и судьбу.

Устраняя негативную программу сразу, вы не даёте ей времени на какие-то изменения в вашем организме. При этом вы сохраняете и улучшаете вашу психику, здоровье тела и повышаете уверенность в себе. Таким образом вы уменьшаете стрессовое состояние до уровня, который вам не опасен, а полезен. Вместо разрушения, он вас тренирует и делает сильнее, оказывая положительное влияние. Представьте, как это важно для неокрепшей психики ребёнка.

Большая часть накапливаемых организмом шлаков, от которых многие пытаются очищаться физическими методами, происходит по причине накопления негативных эмоций в этих местах тела. Поэтому гораздо полезнее соблюдать простую каждодневную психоэмоциональную гигиену и не доводить состояние своей психики и тела до серьёзных загрязнений и болезней.

Вам совершенно не требуется искать негатив в прошлом, сама жизнь вам подскажет, с чем надо работать и в какой последовательности. Поэтому лучше применять Хо'опонопоно непосредственно при возникновении ситуации, требующей очищения. При таком подходе вы будете убирать те программы, которые вам действительно мешают жить и развиваться.

Хотите узнать, как это выглядит на практике? Например, вы пришли на работу, а ваш начальник оказался не в настроении и отчитал вас «без повода». Вы тут же мысленно и незаметно для окружающих проделали технику и работаете дальше спокойно, совершенно не переживая о случившемся. Начальник тоже «почему-то» успокоился и даже извинился.

Теперь этот негатив не ухудшит ваше настроение и состояние и не повлияет на ваше будущее. Скорее наоборот, вы станете спокойнее и увереннее, что улучшит ваше здоровье и судьбу. Такой результат не является случайностью, я наблюдал его многократно и в различных ситуациях.

Каждый раз, когда вы самостоятельно справляетесь с ситуацией, которая ещё недавно вас пугала, ваша уверенность в себе растёт. Применяя Хо'опонопоно, кроме простой очистки и защиты, вы обязательно повысите свою духовность и благополучие, т.е. уберёжете себя от многих негативных ситуаций, которые могли бы произойти в будущем. Фактически, вы выбираете другую, более благополучную реальность.

В большинстве случаев техника Хо'опонопоно не даёт включиться телесным гормональным реакциям, ведущим к его разрушению, если человек успеет отследить и тут же проработать своё нежелательное состояние или возникшую мысль. Примерно за один-два месяца ежедневной практики у вас вырабатывается такая привычка. Тогда весь процесс происходит быстро и автоматически, т.к. у вас в мозге появляются соответствующие нейронные связи. Далее это «волшебство» остаётся с вами на всю жизнь.

Такой образ жизни позволяет не только исцелять конкретные текущие состояния или события, но и нарабатывать новые реакции на них. Отслеживание и проработка нежелательных ситуаций постепенно приводит к тому, что прошлая реакция на них пропадает, т.е. появляется новая желательная реакция, а значит, исцеляется сама причина.

Таким образом, подсознание меняет программу реагирования без устранения первичной ситуации, за счёт выработки нового, более адекватного, комфортного и безопасного опыта. Т.е. меняется опорная ситуация. Также в результате процесса Хо'опонопоно вы часто получаете осознания, которые регулярно расширяют ваше сознательное восприятие жизни.

Таковыми действиями вы улучшаете свою судьбу и учитесь управлять своим будущим, реально меняя его и отслеживая полученный результат. И что особенно важно, в результате этих наблюдаемых изменений, у вас вырабатывается осознанная привычка, брать на себя ответственность за свою жизнь и будущее, вы начинаете принимать и понимать свою истинную сущность.

Освоив Хо'опонопоно, вы сможете между делом убирать из прошлого, настоящего и будущего множество неприятных моментов. Вы начнёте замечать, что везение всё чаще заглядывает к вам и становится для вас обычным делом и новым образом жизни.

Я хотел, чтобы эта книга была максимально практичной, поэтому не стал её делать слишком объёмной. Вы найдёте в ней минимум теории – только самое необходимое, и максимум практики. Она не противоречит другим книгам о Хо’опонопоно, а лишь дополняет их. В то же время я считаю, что эта книга самодостаточна и нет необходимости изучать другие публикации, чтобы понять и научиться пользоваться Хо’опонопоно.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Я бесконечно благодарен целительнице Морне Симеоне за создание техники Хо'опонопоно.

Я выражаю огромную благодарность талантливейшему мастеру Хо'опонопоно Ихалиакала Хью Лину, который своими результатами на Гавайях поразил весь мир и передал нам знания о Хо'опонопоно (Витале, 2017).

Я очень благодарен Джо Витале, автору книги о Хо'опонопоно, который сделал эту технику доступной всему миру и мне в том числе (Витале, 2017).

Также я хочу выразить благодарность моей сестре Ларисе за редакцию текста книги, внесение в него поправок и за поддержку с её стороны.

Я очень признателен Игорю Сафронову за первоначальную рекомендацию Хо'опонопоно, благодаря которому началось моё знакомство с этой техникой.

Я хочу выразить благодарность всем моим тренерам по работе с подсознанием, у которых я многому научился в этой области и смог часть этих знаний изложить в этой книге.

Я очень благодарен моим Небесным Помощникам за направление пути моего развития и за бесценную информацию от них, часть которой я использую в этой книге.

Я благодарен всем трудностям на моём жизненном пути и всем людям, которые вызывали у меня негативные чувства, создавали мне проблемы, и тем самым подвигли меня к изучению этих проблем и методов их устранения, в результате чего написана эта книга.

## ВСТУПЛЕНИЕ

В этой книге я рассказываю обо всех секретах практического применения достаточно простой, но очень эффективной техники Хо'опонопоно, которой я пользуюсь постоянно несколько лет, несмотря на то, что в моём арсенале уже несколько десятков самых различных эффективных техник и методов. Очень ценно то, что её можно с успехом использовать в любой момент вашей жизни, будь то воспоминание, текущая ситуация или волнующее будущее.

Настоящая книга представляет собой практическое руководство по Хо'опонопоно с моими авторскими дополнениями, где я максимально использую собственные идеи и опыт в применении этой техники. Хочу сразу сказать, что техника Хо'опонопоно отлично работает сама по себе, но мои дополнения помогут вам повысить её эффективность во многих случаях.

Эта техника является своеобразным, полезным и эффективным инструментом на каждый день. Надеюсь, что многое из опыта, полученного мной и изложенного в этой книге, будет полезно даже тем, кто уже давно пользуется этой техникой.

Техника Хо'опонопоно напрямую связана с духовным ростом человека и является очень эффективным инструментом для этого. Каждое использование данной техники повышает духовное развитие, т.к. её действие основано на этом. Осваивая Хо'опонопоно, человек быстро продвигается по лестнице духовного развития, что способствует росту его возможностей и благополучия.

Перед тем, как практиковать Хо'опонопоно и Хо'опонопоно-плюс, обязательно прочтите главу этой книги «О философии Хо'опонопоно», которая является неотъемлемой частью этой техники. Эта философия содержит в себе соответствующую картину мира, его структуру, законы в отношении намерений и веры.

Если эта философия будет вами **осознана, прочувствована и принята**, то она может дать вам **неограниченную силу**, то есть всё необходимое для выполнения какой-либо задачи. Потому что все ограничения вы создаёте себе сами, теми стандартными знаниями, в которые верите, а потому и не помышляете шагнуть немного глубже. И главное ваше ограничение кроется в том знании, кем вы воспринимаете себя. Поэтому я тоже уделил внимание аспекту самовосприятия на страницах этой книги, которое непосредственно касается Хо'опонопоно.

Из этой книги вы узнаете не только о том, как можно эффективно убирать негативные программы и состояния, но и как эффективно загружать в подсознание позитивные программы, запускать и воплощать желаемые события.

Вы глубоко разберётесь с принципами работы техники при минимуме теории, усвоив всё необходимое. Вы получите приёмы, упражнения и рекомендации, которые помогут вам быстрее и лучше освоить применение Хо'опонопоно.

Вы узнаете о девяти усилителях и нескольких приёмах, которые помогут вам значительно повысить эффективность Хо'опонопоно. Вы найдёте в книге много практических примеров, которые помогут вам быстрее и качественнее понять и освоить эту технику со всех сторон.

В эту книгу я также включил свою авторскую технику «Три камертона жизни», вы найдёте её в конце. Это очень эффективная техника гармонично вписывается в содержание и философию этой книги и использует фразу являющуюся ключевой в Хо'опонопоно.

Хо'опонопоно прекрасная техника для изменения себя, событий своей жизни и окружающего пространства в сторону благополучия. Если, на первый взгляд, она может показаться слишком простой, чтобы быть эффективной, то вспомните, что «всё гениальное просто», и моя достаточно большая практика подтверждает это. У этой техники высокодуховная философия, формирующая ваше мировоззрение. Она воздействует на самом высоком уровне, именно поэтому происходящие изменения очень глубокие и эффективные.

Хо'опонопоно даёт мощное глубинное исцеление, если вы осознаёте и принимаете всю глубину её философии, которая понемногу раскрывается в течение этой книги, поэтому я рекомендую читать её по порядку. **Успех во многом зависит от того, кем вы себя считаете, применяя эту технику.** Я подробно расскажу вам об этом.

Прочитав эту книгу, вы получите всё необходимое для быстрого освоения и применения этой техники и даже больше. Вы получите в своё распоряжение эффективный и простой инструмент Хо'опонопоно с набором дополнительных опций, которые можно использовать совместно и отдельно от Хо'опонопоно, для улучшения качества вашей жизни. Хо'опонопоно поможет вам превратиться из человека зависимого в человека уверенного и самодостаточного.

# ЧАСТЬ 1. ВСЕ СЕКРЕТЫ ХО'ОПОНОПОНО

## ГЛАВА 1. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ТЕХНИКОЙ ХО'ОПОНОПОНО

Сначала я хочу коротко познакомить с этой техникой тех людей, которые о ней не знают. Суть техники заключена в следующих 4-х фразах.

**«Мне очень жаль.**

**Пожалуйста, прости меня.**

**Благодарю тебя!**

**Я люблю тебя!»**

Именно в такой последовательности и в такой форме, я их применяю сейчас.

Эти фразы, объединённые в Хо'опонопоно, уже тысячи лет используются людьми по отдельности или в различных сочетаниях в молитвах, техниках для исцеления, аффирмациях, медитациях и по прямому смысловому назначению для выражения покаяния, просьбы о прощении, выражения благодарности и любви.

Многие старые и современные техники для устранения проблем обязательно содержат пункты прощения и благодарения. Основная ценность Хо'опонопоно заложена в составе и последовательности фраз, философии их применения и позиционировании себя. Философия придаёт данной технике особый глубокий смысл, неочевидный с первого взгляда, который, как и прочие мысли, поддерживается на уровне духа.

Эти четыре фразы убирают негативные программы из вашей памяти в подсознании. Любой негатив в Хо'опонопоно считается вирусной программой. Если этот негатив хоть как-то вас касается, например, вы о нём давно знаете, или вам кто-то о нём рассказал только что, вы прочли о нём где-то или увидели его по телевизору – это всё программы-вирусы, которые распространяются по миру в виде информации и в какой-то степени уже имеют воздействие на вас.

Дело в том, что любая информация, с того момента, как вы о ней узнали, становится частью вашего внутреннего мира, вашей реальности и судьбы. Любая информация передаётся и распространяется – **это её свойство**. Но информация обладает и другим не менее важным свойством, **она стремится не только к распространению, но и к воплощению в вашей реальности**. С момента получения информации вы являетесь средством её хранения, распространения, воплощения и источником энергии для этого. Т.е. имеется полная аналогия с физическим вирусом.

Программа-вирус – это та информация, которая вызывает у вас нежелательные мысли и эмоции. Такая программа действует угнетающе и разрушающе, особенно если вы много на ней фокусируетесь. Суммируя всё выше сказанное о негативной информации, можно сказать, что она имеет вирусный характер, который особенно проявлен, если информация распространяется с целью заражения.

Даже, если вы просто делитесь с кем-то плохой новостью, не имея за душой плохого намерения, вы заражаете этим вирусом данного человека, со всеми вытекающими последствиями, и при этом усиливаете вирус своим вниманием к нему. Как правило, люди делают это произвольно, таково свойство плохих новостей – на то они и вирусы. А разговоры о плохих новостях – это их подпитка, т.е. усиление и способ распространения.

Я рассказываю об этом для того, чтобы вы понимали, с чем придётся работать над собой. Это очень важный момент. Фраза «исправить ошибку», заложенная в названии техники Хо'о-

понопоно, как раз и говорит о том, что, впусив в себя вирусную информацию, человек совершил ошибку, которую ему надо исправить.

У негатива есть и обратная, т.е. положительная сторона медали. Она создаёт стрессовые состояния, преодоление которых может вызывать ваше развитие, повышать иммунитет и создавать базу для ваших желаний, целей, намерений и других устремлений. «То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее» (Фридрих Ницше). А применение Хо'опонопоно – это как раз способ преодоления воздействия вирусов и путь духовного развития.

На самом деле, понятие «негатив» или «позитив» всегда относительно. То, что сегодня вам кажется желательным и позитивным, завтра может казаться ограничивающим, неудовлетворяющим, т.е. нежелательным. Важно лишь то, как вы воспринимаете дошедшую до вас информацию в данный момент. Если она вызывает нежелательные реакции или ограничивает вас, то вы применяете к ней Хо'опонопоно.

Все вирусные информационные программы находятся в вашей памяти. Очищая от них память, вы очищаете своё тело от разрушения, свою жизнь от нежелательных событий и, попутно, положительно воздействуете на окружающих людей и окружающий мир.

Вот конкретные примеры вирусных программ:

– Вы больны, значит, вы впустили вирус, активировали и подпитываете его.

– Вы услышали по телевизору о распространяющемся гриппе, т.е. впустили эту вирусную информацию в себя.

– С вами кто-то поделился своей проблемой, – это теперь тоже ваша программа.

Информационные вирусы могут воздействовать на вас в разной степени и уже воздействуют с момента появления в вашем информационном поле. Возможно, это пока очень незаметное воздействие на уровне информации, но этот вирус у вас уже имеется. Но, что очень важно, вы теперь тоже можете воздействовать на вирус техникой Хо'опонопоно, поскольку эта вирусная программа имеется у вас в памяти, т.е. является частью вас.

Всё, о чём вы, так или иначе, знаете, вас уже коснулось, но не всё это вирусы, которые вам мешают, по аналогии с компьютерными программами. Основная масса программ подсознания полезная, но могут появляться программы, которые мешают работе полезных программ. Техника Хо'опонопоно в данном контексте аналогична антивирусу, который справляется с вредоносными нежелательными программами.

Вирусная информация отличается тем, что угнетает, мешает развитию, разрушает вас, и, как правило, вызывает негативные эмоции и чувства, притягивает соответствующие события. Именно эмоции, чувства и ощущения служат нашими индикаторами, определяющими вирусные программы, которые воздействуют на нас. Ориентируясь на свои переживания можно определить, какое воздействие на вас оказывает имеющаяся информация – она вам приятна или неприятна, т.е. вы получаете пользу или вред. В тоже время, по силе переживаний можно судить о степени воздействия информации.

Вам надо чётко выстроить свои отношения с информацией. В основном от вас зависит, какие программы вы привлекаете, сколько у вас полезных программ, а сколько вирусных. На первый взгляд, то, о чём вы узнали, это просто распространение информации, но вся информация, которая доходит до вас, наполняет вашу память, а с этой точки зрения, это уже совсем не безобидно. Проявляясь, информация оказывает прямое воздействие на вашу реальность и будущее.

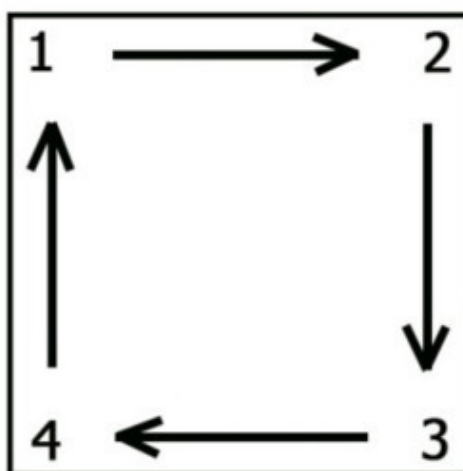
Итак, по эмоциям и ощущениям, которые вы испытываете при получении информации, можно судить о её позитивном или негативном воздействии. Например, информация проклятия мало отличается от информации о диагнозе вашего заболевания, т.е. обе информации очень опасны.

## ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ХО'ОПОНОПОНО

### Квадрат Хоопонопоно

Осознание проблемы и принятие своей причастности к её созданию - в форме сожаления: «Мне очень жаль».

Намерение её устранить - в форме просьбы о прощении: «Пожалуйста, прости меня».



Переживание факта устранения проблемы - в форме эмоции любви: «Я люблю тебя!»

Принятие факта её устранения - в форме благодарения: «Благодарю тебя!»

Рисунок 1

Начну с часто задаваемых вопросов.

#### 1. Какое значение имеют фразы Хо'опонопоно?

В этих фразах заключено принятие и покаяние, просьба о прощении или исцелении, прощение, благодарение и любовь. Фразу «мне очень жаль» можно заменить фразой «я сожалею» или «я раскаиваюсь». С точки зрения Хо'опонопоно, **раскаяние – это осознание имеющегося негатива и факта размещения его в своей памяти, признание себя носителем (хранителем), возможным источником и распространителем проблемы**. Вы притянули и впустили в себя информационный вирус, тем самым усилив его. Это очень важно осознавать, применяя данную технику (см. рис. 1).

Когда вы переключаетесь с принятия и покаяния на благодарение и любовь, повторяя Хо'опонопоно, то учитесь входить в эти состояния, быть в этих состояниях, переключаться

между ними, учитесь их силе и мудрости, наблюдая результаты. Эта техника прекрасно демонстрирует силу ваших состояний в действии, а также силу вашей мысли и вашего намерения.

Поэтому, если вы произносите слова данной техники, то реагировать надо в соответствии со значением этих фраз. Вначале делайте это с неким старанием, но сильно не усердствуйте, важнее искренность реакций. Практикуйте, и со временем придёт привычка, ощущение и понимание.

## **2. Сколько времени требуется, чтобы развить навык использования техники Хо'опонопоно?**

Для наработки начального навыка вам потребуется нескольких дней, а для закрепления её до автоматизма необходимо регулярно практиковать эту технику в течение 1 – 2-х месяцев. Но поверьте, она того стоит!

## **3. К кому вы обращаетесь с помощью 4-х фраз Хо'опонопоно?**

В зависимости от вашей веры, это может быть Бог, или ваше Высшее Я, то есть вы. Таким образом, прощение и исцеление может приниматься от Бога или исходить от вас самих – от вашей Высшей Сущности. Ваше Высшее Я – это не что-то отдельное, имеющееся само по себе – это тоже вы, без каких-либо оговорок. Обращаясь к Высшей Сущности, вы, каждый раз повышаете свои человеческие вибрации, т.к. ваше внимание прикасается к высоким вибрациям в этом процессе. Этот же эффект получают люди, которые молятся. Такое действие не проходит для вас бесследно.

Произнося фразы Хо'опонопоно, вы не только повышаете свои вибрации, но и как бы приближаете свою проблему к Источнику света, который мгновенно трансформирует её. Т. е. **с помощью намерения и внимания вы предъявляете свою проблему Богу, Я Есмь или Высшему Я.**

Таким образом, выполняя Хо'опонопоно и **используя своё намерение и внимание, вы учитесь создавать контакт вирусной программы и вашей Высшей Сущности, который необходим для исцеления вашей проблемы. Если контакт качественный, то происходит мгновенное очищение и исцеление. Это основа навыка.** Этот процесс поясняет следующий рисунок (см. рис. 2).

## Треугольник Хоопонопоно

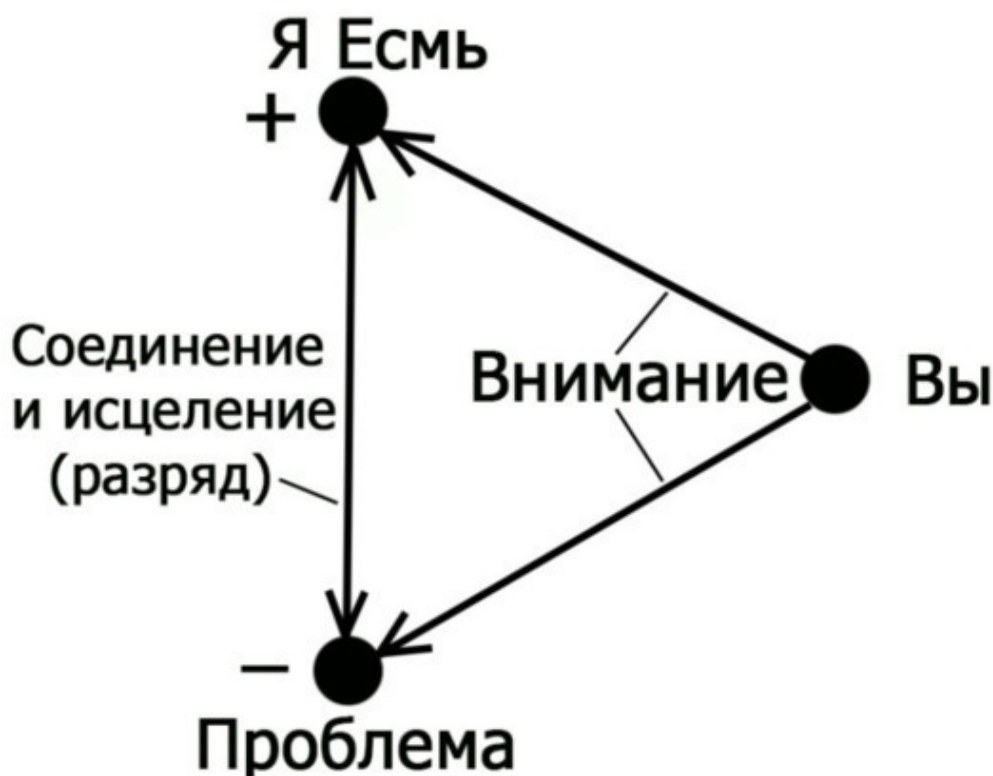


Рисунок 2

### 4. Как прорабатывать проблему, используя фразы Хо'опонопоно?

Создайте намерение исцелиться. Произнесите мысленно или вслух то, что вы хотите трансформировать, убрать или изменить, направив на это своё внимание. Например, такую формулировку проблемы: «Меня раздражает этот человек».

А затем произнесите четыре фразы Хо'опонопоно. Напоминаю, если проблема внешнего характера – это всегда ваше отражение. Поэтому, когда вы просите об исцелении этой проблемы, вы всегда имеете в виду исцеление себя, потому что проблема в вас. Вы не говорите, что этот человек виновен в том, что я раздражаюсь, а произносите: «Я чувствую раздражение при виде этого человека». Или, например: «Мне неприятно видеть этого человека».

**Это важно!** Фразы Хо'опонопоно надо произносить искренне. В противном случае это не работает. Ваше подсознание сразу заметит фальшь.

**Совет:** Для удобства использования разбейте четыре фразы Хо'опонопоно на две половины:

**«Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня».**

Произносите эти две фразы сразу, без перерыва. Эта половина Хо'опонопоно относится к процессу соединения своей проблемы с Высшей Сущностью, за счёт внимания на обоих

полюсах (см. рис. 2). Внимание можно переключать между полюсами, но предпочтительнее научиться направлять его одновременно на оба полюса. В этой половине техники происходит осознание и принятие своей проблемы, признание своего «загрязнения», покаяние в этом и просьба о своём очищении от этого. Обычно я проговариваю эти фразы, делая вдох.

**«Благодарю тебя! Я люблю тебя!»**

Этими двумя фразами вы отпускаете проблему, выражаете благодарность за уже произошедшее исцеление (даже если вы ещё не поняли, произошло оно или нет, или, по вашим ощущениям, исцеление произошло только частично). Считая исцеление свершившимся фактом, вы подтверждаете это своей благодарностью и выражаете свою любовь Высшей Сущности. Вселенной ничего не остаётся, как подтвердить этот факт, т.е. проявить ваши вибрации в реальности.

Я проговариваю эти фразы на выдохе. Если во время этого процесса вы будете сомневаться, значит, вы сами не принимаете своего исцеления, и отказываете себе в этом. Доверьтесь процессу. Выдох поможет вам в отпуске проблемы.

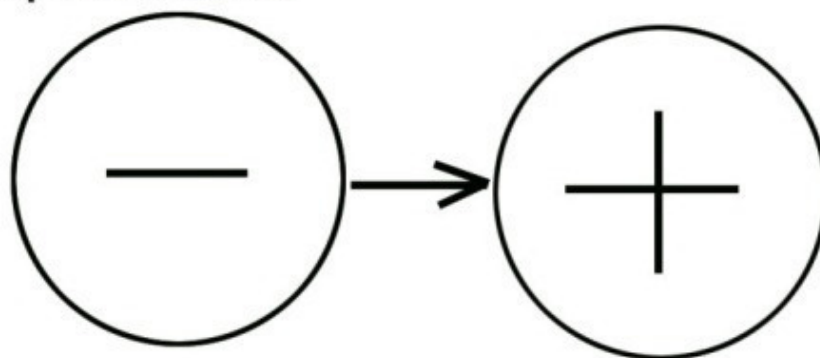
Хо'опонопоно также переключает вас с «минуса», т.е. состояния проблемы, на «плюс» – состояние решённой проблемы, т.е. её отсутствия. Это переключение происходит в моменте перехода с первой половины процесса на вторую. Т.е. выполняя Хо'опонопоно, вы переходите с полюса проблемы на высокие позитивные вибрации. Таким образом, процесс Хо'опонопоно представляет собой полярность (см. рис. 3).

## Полярность Хоопонопоно

**Фокус на проблеме      Фокус на исцелении**

**Мне очень жаль.  
Пожалуйста,  
прости меня.**

**Благодарю тебя.  
Я люблю тебя.**



**Первая половина  
Вдох**

**Вторая половина  
Выдох**

Рисунок 3

Вдох и выдох – повышает эффективность исцеления и делает этот процесс более естественным и привычным, согласуя его с процессами тела. Процесс Хо’опонопоно по ощущению и своему действию похож на дыхание, точнее на вздох и выдох облегчения. Поэтому фразы Хо’опонопоно очень хорошо совмещаются с таким вдохом и выдохом.

Данное соединение представляет собой Усилитель 1 и первую мою добавку к Хо’опонопоно. Я решил включить её в этой части книги, чтобы вы сразу привыкали её применять.

Не надо специально делать паузу между вдохом и выдохом. Делаете глубокий вдох (но не чрезмерный) и медленный естественный выдох облегчения, а скорость фраз подстраиваете под фазы дыхания. Выполняя вдохи и выдохи, произносите слова Хо’опонопоно про себя. Вы быстро привыкнете к такому процессу. Далее вы получите дополнительную информацию о совмещении Хо’опонопоно и дыхания, включающую не только Усилитель 1.

## **5. Сколько раз надо проговаривать проблему и повторять фразы Хо’опонопоно?**

**А) Если вы работаете с текущим эмоциональным состоянием**, то повторяйте проблему и фразы техники без перерывов, по кругу, до тех пор, пока состояние вернётся в норму и проблема полностью исчезнет. Если ваше состояние меняется, улучшается, то и фразу о негативе следует соответственно менять, подбирая более подходящие определения.

***Пример 1.** «Я ощущаю сильную злость». (Проговаривайте проблему независимо от процесса дыхания).*

*«Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня». (Произносите на вдохе с ощущением искреннего покаяния).*

*«Благодарю тебя! Я люблю тебя!» (Произносите на выдохе и благодарите с ощущением, что вы исцелены).*

После этого вы снова возвращаете внимание на проблему и проверяете её состояние и наличие. Допустим, ваш гнев трансформировался в раздражение. Тогда вы проговариваете перед повторением Хо’опонопоно:

*«Я ощущаю раздражение».*

И, затем, повторяете четыре фразы Хо’опонопоно. Поступая таким образом, вы продолжаете этот процесс до полного исцеления, не забывая при этом отслеживать изменение формулировки проблемы.

Если вы очень взволнованы и дыхание учащено, то можно вначале произносить фразы в более высоком темпе, соответственно дыханию, даже скороговоркой.

Иногда бывает достаточно повторить Хо’опонопоно 1—2 раза, чтобы состояние пришло в норму, а в сложных ситуациях иногда приходится повторять 5—10 минут.

### ***Важное уточнение.***

Если это нежелательное эмоциональное состояние или посетившая вас неприятная мысль, или серьёзная негативная ситуация, то совсем необязательно повторять и мысленно проговаривать проблему. Достаточно направить на этот аспект ваше внимание или просто отметить вниманием то, что хотите исцелить. И далее вы можете, проговаривать по кругу только фразы Хо’опонопоно, контролируя состояние проблемы частью внимания.

Я в основном использую слова, выражающие проблему, когда применяю Усилитель 2. Вы прочтёте о нём в соответствующем разделе книги. Необязательно всегда выражать проблему словами. Словесные формулировки могут потребоваться в начале обучения, пока у вас нет достаточной привычки, а также в тех случаях, когда без них не обойтись.

В текущей ситуации вполне достаточно направить часть вашего внимания на восприятие проблемы, а часть – на Высшую Сущность. Необходимо удерживать внимание на проблеме

только в первой половине процесса Хо'опононо, что также позволит вам отслеживать результаты процесса.

Процесс первой половины Хо'опононо аналогичен христианской молитве, где вы обращаетесь к Богу и проговариваете свою проблему или грех, т.е. пребываете вниманием на проблеме и Боге одновременно. Я уже писал об этом немного раньше.

Пока нежелательные эмоции окончательно не исчезли, вы продолжайте повторять Хо'опононо, удерживая внимание на своём состоянии (т.е. проблеме). Так гораздо удобнее, ведь вам, вашему Высшему Я и Богу, всегда ясно, с чем вы работаете и, что хотите. От них не может быть секретов. Им не требуются ваши слова, которые только ограничивают ваше более богатое восприятие. **Слова нужны только вам для того, чтобы вы сами научились понимать, с чем имеете дело и освоили процесс.**

**Б) Если вы работаете с каким-то физическим недомоганием, заболеванием**, то произносите диагноз и затем фразы Хо'опононо по кругу, по 10—15 минут за один сеанс. Отмечайте вниманием вашу реакцию на произнесение диагноза. Не торопитесь, старайтесь реагировать соответственно на смысл фраз Хо'опононо и связывайте их со своим состоянием. Если ситуация острая или сильно запущенная, то можете повторить процедуру 2—3 раза в течение дня. Повторяйте эти действия ежедневно до полного устранения недомогания. **Не столько важна продолжительность процедуры, сколько качество её выполнения.**

Как я уже писал чуть выше, вы также можете просто направить внимание на больное место и на то, что вы там ощущаете или чувствуете из-за этого и проговаривать Хо'опононо. Пробуйте, такой вариант часто бывает гораздо эффективней.

Так же вы можете направить внимание на больное место и повторять только одну фразу: «Я люблю тебя!». Постарайтесь при этом выразить своему телу то, как вы сильно его любите, вложите в эту фразу всю свою любовь. Чувствуйте свою любовь к телу в месте болезни и к своей Высшей Сущности одновременно.

**Если случай очень запущенный, хронический**, то полное исцеление может занять несколько месяцев и даже более. Одна запущенная проблема обычно содержит много убеждений (т.е. вирусных программ) по этому поводу, которые удерживают и развивают её. У такой проблемы множество сильных нейронных связей. Впрочем, всё индивидуально и зависит от вас. Я был свидетелем, как у моей бабушки за 1—2 дня полностью ушло сильнейшее заболевание варикозного расширения вен на ногах – с большими бляшками и кровоподтёками, которое мучило её много лет. Её ноги полностью очистились и вены пришли в норму. Надо набраться терпения и веры в результат.

По сути, хроническая проблема – это множество различных часто повторяющихся вирусных программ, которые вы имеете в подсознании и воплощаете с помощью своего Высшего Аспекта Я Есмь или Высшего Я. Поэтому для более быстрого исцеления запущенных проблем можно поработать со всеми мыслями и эмоциями по этому поводу, которые вы сможете обнаружить у себя.

Вы постепенно находите все негативные мысли, все неприятные нюансы, свои и чужие мнения и суждения по этому поводу, прогнозы, диагнозы, утверждения авторитетных лиц и науки, ситуации, связанные с проблемой, и т. п. Я подробнее разбираю это во второй части книги. Там я расскажу, как можно усилить (ускорить) действие Хо'опононо, в том числе при недомогании.

### **6. Что можно прорабатывать с помощью Хо'опононо?**

Всё! Ограничений нет! Хью Лин полностью исцелил целое отделение больницы душевнобольных убийц за три года, и отделение закрыли за ненадобностью (Витале, 2017).

Следует учитывать, что чем запущеннее проблема, тем дольше процесс трансформации. Но, это долгое пренебрежение относится не столько к физическому телу, сколько к определённым убеждениям – вирусным программам, устранение которых играет основную роль при исцелении.

### **7. Как определить, что программа устранена полностью?**

Разберем признаки устранения негативной программы.

– Если программа как-то проявляется во внешнем мире, то можно этот факт использовать. Когда проблема полностью исчезнет снаружи, т.е. в вашей личной реальности, значит, она полностью исчезнет внутри вас. Тогда информация о проблеме совсем перестанет доходить до вас.

– Если программа проявлена эмоциями и ощущениями у вас в теле, то наблюдайте за ними во время процесса исцеления. Уменьшение негативных эмоций и ощущений – это признак того что процесс исцеления идёт.

– Эмоции могут поменять минус на плюс и преобразоваться в некое чувство эйфории, радости – это признак выхода и трансформации негативной энергии, поддерживающей программу. Это значит, что проблема лишена энергии и силы. Когда произойдёт полная нормализация на физическом уровне тела и симптомы совсем перестанут появляться, тогда можно считать, что программа достаточно проработана.

– Если во время устранения проблемы вам станет ясна её причина, и вы осознанно поменяете свои реакции на проблему; если вы поймёте, что делали не так, и как надо делать иначе, чтобы не создавать проблему; если вы закрепите свои новые реакции, как стойкую привычку – значит, негативная программа нейтрализована, т.к. вы заменили её новым, позитивным вариантом.

### **8. Почему я должен брать на себя ответственность и исцелять себя, если проблема у кого-то другого, т.е. снаружи?**

Хочу ещё раз пояснить. Вы не можете знать о том, чего у вас нет. Вирусная программа – это, прежде всего, информация о проблеме. Если вы знаете о проблеме, то она у вас есть. А носитель вируса болезни, он же всегда и источник-распространитель. Обычно человек думает и переживает по поводу проблемы, рассказывает о ней другим. Возможно, он кого-то или что-то обвиняет в появлении и усилении своей проблемы. Так он удерживает, укрепляет и распространяет проблему. Я уже писал, что простая передача любой информации о проблеме – это и есть распространение вирусной программы. Т.е. знание о любой проблеме, где бы она не находилась, обязывает человека исцелиться от неё.

Может казаться, что проблема снаружи, но ваше знание о ней говорит вам о том, что в вашей памяти она тоже имеется. Вы можете остаться распространителем прогрессирующей в вас проблемы, либо осознать вашу ответственность и освободиться от этого, запустив волну исцеления в окружающее вас пространство, вместо волны вируса. Так действует Хо'опонопоно.

Верующие люди давно осознали и прочувствовали вред вирусной информации. Когда верующий человек слышит какую-то негативную информацию, то он обычно крестится и ещё проговаривает: «Упаси Господи», или что-то подобное.

Таким образом верующий пытается защититься от какого-то негатива и исцелить его в себе крестным знаменем и обращением к Богу. Заметьте, что внимание такого человека опять направлено на проблему и Бога – на то, от чего надо спасти и на Того, Кого просят о своём спасении, т.е. на Источник спасения. Как я уже упоминал, Хо'опонопоно делает аналогичное действие.

**Примечание.** Когда я пишу «верующий» человек, то имею в виду человека, который верит в то, что Бог есть, верит в Божье спасение и защиту. Но, слово «вера» имеет более широкий смысл. Любое убеждение или знание человека о чём-то – это его вера, которая создаёт реальность и судьбу человека. Любое убеждение или знание можно также рассматривать, как свободную волю человека, которая всегда воплощается в его реальности Богом или Я Есмь.

Надо понимать, что воплощается не то, что мы говорим и просим, а только то, во что мы действительно верим, ведь наши желания и внутренние убеждения могут не совпадать. Это происходит потому, что наша вера соответствует тем убеждениям, которые имеются в нашем подсознании. Если нам что-то не нравится в жизни, и мы хотим это изменить – это значит, что наши желания и внутренние программы не совпадают. Это можно использовать как тест.

Все наши вибрации всегда воплощаются, т.к. все они излучаются во Вселенную. Поэтому истинные вибрации не спрячешь за желаемыми вибрациями, если они не совпадают. Их нельзя спутать или воспринять иначе, чем они есть.

Для Вселенной, мы – «открытая книга». Именно наши вибрации возвращаются к нам в качестве реальности и её событий, мы не притягиваем ничего другого, лишнего. Как правило, вся эта информация находится в памяти подсознания.

К наиболее сильным информационным вирусам можно отнести: проклятие, врачебный диагноз и негативный врачебный прогноз, проговариваемый больному после озвучивания диагноза. Последние два пункта даже опаснее, т.к. многократно усиливают вирус, который уже многое завоевал в тонких структурах и теле человека. Если человек не понимает, как работают вибрации, то из уст специалиста это звучит, как подтверждение и приговор.

Вирусы могут передаваться по цепочке от человека к человеку. Но наука достигла того, что в современном мире существуют различные средства массового распространения информационных вирусов. Всё это выполняется через обычные средства массовой информации и действует, как внушение или гипноз.

Людам издавна известно, что простое **повторение** информации – это «мать учения». Этим методом постоянно пользуются некоторые люди для привлечения внимания, энергии, денег или создания определённой общей реальности. Они явно не осознают собственную ответственность и уязвимость. Аналогичные процессы наблюдаются и в сетях интернета. Получается некий опасный симбиоз людей и вирусов.

## 9. Можно ли Хо'опонопоно пользоваться детям?

Да, этим инструментом можно с успехом пользоваться даже маленьким детям. Техника безопасна, проста и экологична. Мне кажется, если детей и взрослых обучить такому замечательному инструменту, тогда мир точно изменится к лучшему.

Для того, чтобы обучить ребёнка Хо'опонопоно, можно практиковать эту технику вслух в его присутствии, а также отвечать на его вопросы, если он заинтересуется процессом. Дети всему учатся у взрослых. Когда ребёнок начнёт применять Хо'опонопоно по вашему примеру, то постепенно давайте ему дополнительные рекомендации. Но, не спешите, дайте хорошо усвоить предыдущий урок. Скорее всего, ребёнок быстро обгонит вас в этом деле и будет радовать вас своими успехами.

Вот только некоторые выгоды, которые сможет получить ребёнок от применения Хо'опонопоно:

– Это поможет сохранить его психику и физическое здоровье в различных травмирующих событиях, которых в детстве очень много. Последствия этих нерешённых детских ситуаций тянутся за человеком всю жизнь, требуя своего решения. С помощью этой простой, но эффективной и глубокой техники, ребёнок научится справиться с ними самостоятельно.

– Дети очень беззащитны, особенно перед самыми близкими людьми, которые порой ненароком наносят им серьезные травмы. Эта техника будет их защищать и способствовать духовному росту и развитию, а так же формированию уверенности в себе.

– Хо'опонопоно научит его управлять своей жизнью, решать текущие ситуации без травм и делать своё будущее более благополучным.

– Знание техники поможет ему решить многие прошлые проблемы, которые уже успели накопиться в его жизни.

– Эта практика убережёт ребёнка от многих ошибок, которые могут повлиять на всю жизнь. Даже если он сразу не сможет решить текущую ситуацию, то сможет разобраться с ней в ближайшее время.

– Ребёнок станет гораздо спокойнее и увереннее в жизни, а главное, к нему придёт правильное понимание причин и следствий происходящего.

– Владение техникой сформирует у него здоровую картину мира, научит его ответственности за свои поступки и происходящее с ним.

– Ребёнок будет постепенно формировать желаемое будущее, где будет всё меньше проблем.

Почти все вышеперечисленное в отношении детей можно отнести и к взрослым.

## ГЛАВА 3. КАКИЕ ЗАДАЧИ Я РЕШАЮ С ПОМОЩЬЮ ХО'ОПОНОПОНО

*Память создаёт мысли. Мысли создают реальность. Следовательно, ваша память создаёт вашу реальность. Значит, меняя свою память, вы меняете свою реальность.*

Если я уловил негативную мысль или почувствовал отрицательную эмоцию, или неприятное ощущение в теле, то я проговариваю Хо'опонопоно незамедлительно. Я делаю те же действия в случае появления любого сочетания этих аспектов.

Если я услышал от кого-то нехорошую новость, в том числе по телевизору, то я сразу же делаю Хо'опонопоно, независимо от того, предназначалась ли эта новость лично мне или я случайный слушатель.

Я сразу же убираю все появляющиеся неприятные воспоминания или замеченные нежелательные состояния. В этом случае я повторяю фразы Хо'опонопоно до полного исцеления.

Если я почувствовал страх, то тут же его прорабатываю. Обычно я делаю для этого полную выгрузку, имеющихся в отношении него негативных мыслей и переживаний. Об этом я расскажу во второй части книги.

Если я участник неприятной для меня ситуации или её свидетель, то я выполняю технику Хо'опонопоно до полного устранения ситуации или своей реакции на ситуацию.

Если в моей жизни происходит что-то хорошее, даже в мелочах, то я проговариваю: «Благодарю тебя! Я люблю тебя!» Например, я пришёл на остановку и тут же подошёл необходимый автобус. Если таким образом постоянно отслеживать позитив, то его станет гораздо больше в вашей жизни.

**Примечание.** Обычная ошибка – отслеживание только негативных событий, как будто вам неважна благоприятная сторона вашей жизни. Покажите Богу, Высшему Я, Вселенной, что вам это нужно, т.е. заметив позитив, поблагодарите и выразите им свою любовь. Очень полезно вспоминать позитивные ситуации, особенно те, что касаются ваших желаний и их исполнения, и при этом повторять вторую половину Хо'опонопоно. **Одна из самых хороших привычек заключается в том, чтобы замечать приятные, желаемые события и благодарить за них.** Это прекрасная настройка вибраций на создание благоприятной реальности и привлечение желаемых событий.

Я мысленно проговариваю все свои негативные переживания и сомнения и прорабатываю их по очереди, когда планирую что-то важное. Чуть позже я расскажу об этом подробнее.

Всё перечисленное выше я исцеляю тут же, на ходу. Также я иногда использую Хо'опонопоно для проработки более серьёзных проблем, которые требуют времени, уединённой обстановки или многих регулярных сеансов.

## ЧАСТЬ 2. ХО’ОПОНОПОНО ПЛЮС ИЛИ СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ

### ГЛАВА 1. УСИЛИТЕЛИ

*Работа над собой – это самая интересная, самая важная и самая полезная работа в жизни.*

В этой книге я описываю не только применение чистой техники Хо’опонопоно, но и добавляю к ней элементы других, гармонично сочетающихся техник, дополняющих и усиливающих действие основной техники Хо’опонопоно, которой посвящена данная книга.

Хо’опонопоно прекрасно сочетается со многими техниками, которые работают на других уровнях вибраций. В этой книге я рассматриваю Хо’опонопоно, как основной инструмент, а усилители, как дополнительные опции к нему.

**Что такое усилитель?** Это техника или элемент какой-то техники, который повышает эффективность действия основной техники, входя с ней в резонанс. В нашем случае это усилители для Хо’опонопоно. Используя усилители, вы подключаете другие возможности и уровни воздействия. Благодаря им, вы можете комплексно – сразу с нескольких уровней бытия, и более эффективно воздействовать на проблему.

Усилители 1, 3, 4 и 7 очень просты и почти не требуют наработки навыков в применении. Вы можете начать применять их практически сразу после прочтения.

Усилитель 2 тоже очень прост, но требует некоторой сосредоточенности внимания и несложного навыка выгрузки аспектов.

Усилитель 5 лучше выполнять с закрытыми глазами, тогда сосредоточиться на состояниях будет легче. Это наиболее сложный усилитель, где используется несколько полезных навыков и приёмов, часто применяемых в работе с подсознанием.

Усилители 6, 8 и 9 требуют наработки несложного навыка. Их поначалу лучше выполнять с закрытыми глазами до появления устойчивого навыка, а далее, на ваше усмотрение. Немного потренировавшись, вы будете включать их почти мгновенно.

Девять усилителей внесут большое разнообразие в ваши занятия по Хо’опонопоно. Когда вы немного попрактикуете их, станете понимать и чувствовать, как они работают, то сможете выбирать, чем и когда пользоваться. В основном это универсальные усилители, которые хороши в любое время, в любой обстановке. Они будут очень полезны в течение всего дня, лишь Усилитель 5 в основном предназначен для домашней уединённой обстановки и глубокой работы.

Все навыки, которые требуются для применения этих усилителей, естественны и имеются у каждого человека. Да, их придётся немного потренировать для уверенного выполнения и наработки автоматической привычки.

Хорошо освоив Хо’опонопоно и предлагаемые мной усилители, которые также можно использовать, как самостоятельные техники, вы получите всё необходимое для разнообразной и эффективной работы над собой.

Не спешите пробовать сразу всё, осваивайте материал книги постепенно, вводя каждый новый инструмент, после уверенного усвоения предыдущего. Усвоение навыков – это не механическое запоминание действий, а понимание и чувствование влияния каждого действия, полученное в результате собственного опыта.

Даже сложные техники работы с подсознанием, с множеством разных шагов, могут работать быстро, как щелчок пальцами – мгновенно прокручивая всю цепочку действий, когда мозг создает соответствующие нейронные связи. Техники работы с подсознанием, которыми вы начинаете пользоваться – это программы, которые вы постепенно прописываете в своё подсознание. Когда такая программа прописана в памяти и новые нейронные связи выстроены, то подсознание работает очень быстро. То есть при освоении Хо'опонопоно и Усилителей в мозге образуются новые нейронные связи, поэтому данный процесс требует некоторого времени для уверенного и стабильного действия.

Чем больше вы практикуете технику, тем эффективнее она становится, тем прочнее и эффективнее соответствующие нейронные связи. Если что-то сразу не получится, не переживайте, просто продолжайте внимательно практиковать и скоро всё начнёт получаться. Двигайтесь от простого – к сложному.

## УСИЛИТЕЛЬ 1

**Хо'опонопоно + исцеляющее дыхание.** Первый усилитель «Исцеляющее дыхание», заключается в том, что к технике Хо'опонопоно вы добавляете **вдох и выдох**. Применение этого усилителя было описано в первой части книги (см. Глава 2, вопрос 5). Этот усилитель настолько органично сливается с техникой, эффективно дополняя её действие, что я уже не вижу смысла использовать Хо'опонопоно без него. Я пользуюсь им всегда.

Давно замечено, что глубокий вдох и медленный выдох хорошо успокаивает, расслабляет и снимает эмоциональный заряд. Вдох и выдох очень широко применяется в работе целителей, психологов и других подобных специалистов для расслабления и входа в медитативное состояние, для успокоения человека и исцеления серьёзных эмоциональных травм.

Вдох и выдох – это два противоположных состояния: принятие и отпускание. Во время Хо'опонопоно, вы на вдохе принимаете в себя воздух и, по аналогии, принимаете то, о чём думаете, что чувствуете и ощущаете в этот момент. Выдыхая воздух, вы освобождаетесь от переработанных, лишних и мешающих продуктов, в том числе отпускаете негативное состояние. То есть вдох помогает принятию проблемы. Он как бы подготавливает, собирает её для последующего исцеления. А выдох способствует освобождению от неё.

Дыхание – это естественный трансформационный процесс, постоянно действующий у человека, а ваше намерение, преобразовать негатив, подключает его к данному подсознательному процессу. **Намерение носит ключевую роль при выполнении техники Хо'опонопоно.** Практикуя технику Хо'опонопоно, вы тренируете процесс исполнения своих намерений, повышая его эффективность и силу. Таким образом вы постоянно учитесь воплощать свои желания, развивая эту способность и осознанное использование своей силы Творца (я подробно расскажу об этом позже).

Можно сказать, что вдох и выдох – это процесс принятия, переработки (трансформации) и отпускания (извлечения из себя) энергии, выполнившей свою задачу. Эмоция – это тоже энергия, а вдох и выдох прекрасно с ней справляются. Это действие совершенно естественное, простое, но очень эффективное – **глубокий свободный вдох и медленный выдох**. На вдохе происходит захват эмоции, а на выдохе её отпускание.

Воспроизведите проблему, на вдохе сосредоточьтесь на проблеме и своих эмоциях – примите её, а на выдохе намерением отпустите проблему и её эмоции. Весь процесс состоит из трёх последовательных действий: воспроизвести – принять – отпустить.

**Если вы проговариваете фразы вслух**, то более естественно поступать следующим образом:

1. Проговорите свою проблему, а затем фразы первой половины Хо'опонопоно, не обращая внимания на дыхание: «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня».

2. Сделайте глубокий вдох, сосредоточив внимание на проблеме и своих эмоциях (считайте, что при этом происходит принятие и трансформация вашей проблемы).

3. На медленном выдохе произнесите вторую половину Хо'опонопоно: «Благодарю тебя! Я люблю тебя!» – и отпустите то, что осталось от проблемы. Обычно после такого выдоха чувствуется освобождение, облегчение, эмоциональная тишина.

Я почти всегда проговариваю Хо'опонопоно про себя, иногда, шепчу – это очень удобно и незаметно для окружающих. Мне сложно судить о том, какой вариант эффективнее: вслух или про себя, но все самые сложные ситуации мне удалось исцелить, проговаривая Хо'опонопоно про себя. Сравнительный анализ в данном случае очень сложен, т.к. все проблемы различны.

**Если вы произносите фразы про себя**, то лучше полностью совместить фразы Хо'опонопоно и фазы дыхания – это будет более естественно:

1. Проговорите проблему или прочувствуйте её, не обращая внимания на дыхание;
2. Сделайте глубокий вдох и одновременно произнесите первую половину Хо'опонопоно;
3. Сделайте медленный выдох и одновременно произнесите 2-ю половину Хо'опонопоно.

**Если вы фокусируетесь на эмоциях и ощущениях проблемы, которые не надо повторять словами** и можно просто чувствовать, то получится ритмичный процесс из двух состояний:

1. Делая глубокий вдох и одновременно, удерживая внимание на переживании проблемы, произносите первую половину Хо'опонопоно.

2. Сделайте медленный выдох и одновременно, отпуская переживания, произносите вторую половину Хо'опонопоно.

3. Верните фокус внимания к проблеме (или тому, что от неё осталось) и повторите всё сначала. Проговаривая Хо'опонопоно, переключайте попеременно фокус внимания с проблемы и её восприятия на исцеление, чувства благодарения и безусловной любви, т.е. фокус на негативе – фокус на позитиве, на негативе – на позитиве, и так далее. Продолжайте процесс в таком цикле до полного исцеления, т.е. до тех пор пока неприятная ситуация перестанет быть негативной или будет вызывать только позитивные эмоции при любом сосредоточении на ней.

**Весь процесс исцеления с помощью Хо'опонопоно включает в себя следующие этапы:**

1. Осознайте и хорошо прочувствуйте проблему, а также то, что это ваша проблема.

2. Примите проблему с искренним раскаянием и ответственностью за неё. Это происходит на вдохе и произнесении 1-й половины Хо'опонопоно.

3. Осознайте и почувствуйте, что проблема трансформируется. Это происходит во время переключения с вдоха на выдох.

4. Почувствуйте и ощутите в себе отпускание проблемы, освобождение, облегчение, радость, благодарение и любовь! Эта половина процесса происходит на медленном естественном освобождающем выдохе и одновременно с фразами 2-й половины Хо'опонопоно. Когда вы благодарите за исцеление, вы подтверждаете, что исцеление произошло. Это очень сильное утверждение, воздействующее на реальность.

5. На фоне внутренней тишины после выдоха, вновь верните внимание к проблеме и попробуйте её почувствовать, ощутить то, что от неё осталось. Если это получится, то проделайте весь цикл заново, начиная с пункта 2.

6. Действуйте по этому циклу до тех пор, пока вы перестанете чувствовать проблему.

7. Сосредоточив внимание на своём новом состоянии, ощутите, почувствуйте и осознайте эту приятную внутреннюю свободу и радостную тишину, одновременно продолжая благодарить и проявлять любовь. Можно повторить вторую половину Хо'опонопоно трижды или столько раз, сколько это будет доставлять вам удовольствие. На этом можно завершить процесс исцеления.

8. Если проблема казалась вам серьёзной, то проверьте проблему через некоторое время – день, неделю, месяц.

## ВАЖНЫЙ НЮАНС

Хочу рассказать об одном важном нюансе, который у меня появляется при использовании техники Хо'опонопоно. Во время или после произнесения фраз Хо'опонопоно по поводу какой-то проблемы у меня часто возникает спонтанный зевок. Я заметил, что так моё тело реагирует на проработку какой-то достаточно серьёзной проблемы. Такой зевок может быть достаточно длительным и даёт сильное освобождение, т.е. значительное снижение негатива или полное его устранение.

По интенсивности зевка я даже могу судить о точности попадания в проблему, силе её эмоционального заряда и об интенсивности её исцеления. Зевок может переходить из одного в другой несколько раз подряд при повторении фраз Хо'опонопоно. Когда такое происходит, я начинаю по кругу повторять следующее: сначала ту же мысль о проблеме, которая вызвала зевок и, затем, фразы Хо'опонопоно.

В течение всего процесса я ожидаю полного исчезновения ощущения зевка. Если зевок вызван не мыслью, а моим состоянием или картиной проблемы, то я держу фокус внимания на переживании проблемы или её картине и повторяю только Хо'опонопоно. Обычно фокус сам выбирает, на чём заострить внимание. С каждым повторением зевок становится слабее, а значит, и проблема тоже уменьшается.

Зевок может происходить спонтанно вместо планируемого вдоха и выдоха (Усилителя 1) на фразах Хо'опонопоно, так как зевок имеет фазу вдоха и фазу выдоха. По моим ощущениям он эффективнее вдоха и выдоха при исцелении. Ведь сложно даже представить, что у вас может быть одновременно серьёзная проблема и зевание? Это два противоположных состояния организма. Обычно зевота начинается тогда, когда проблема ушла или исчерпала себя, что говорит об успокоении организма.

Но это не значит, что при отсутствии зевка в процессе применения Хо'опонопоно проблема плохо прорабатывается. Исцеление обязательно происходит и очень эффективно. Я думаю, что тело как-то само выбирает – надо ли включить зевок или достаточно глубокого вдоха и выдоха. Человек же обычно специально не зевает, тело как-то само включает этот процесс, когда он требуется.

Впрочем, зевок легко наработать, как дополнительную привычку эффективной проработки проблем. Так что же лучше использовать: зевок или обычный вдох и выдох? Я обычно не думаю об этом и предоставляю право выбора своему организму.

## УСИЛИТЕЛЬ 2

**Хо'опонопоно + инструмент поиска аспектов проблемы.** Этот усилитель осуществляет полную выгрузку активных аспектов выбранной проблемы, т.е. позволяет получить полный набор аспектов, из которых состоит проблема. Этот процесс также можно назвать – дефрагментация общей картины проблемы.

Это великолепный и очень эффективный инструмент. Когда вы используется этот усилитель в сочетании с Хо'опонопоно, то будто бы берёте некий очищающий инструмент (веник, пылесос и т.п.) и производите быструю и тщательную уборку на тонком уровне пространства события или пространства, где имеется ваша проблема. В нашем случае, Усилитель 2 – это инструмент поиска ментального и эмоционального мусора, а очищающий инструмент – это Хо'опонопоно.

Вы можете значительно ускорить процесс проработки серьёзной проблемы, если будете **проговаривать все свои страхи, опасения, мнения, сомнения, убеждения, неуверенность, негативную статистику, негативные диагнозы и прогнозы по поводу этой проблемы, которые есть у вас в памяти, и тут же исцелять их с помощью Хо'опонопоно**. Исцелять аспекты проблемы надо не сразу все, скопом, а по очереди, в порядке того, как они приходят на ум. Т. е. произносится один аспект и исцеляется, затем второй и т. д.

Это некая сборка и упорядочивание (дефрагментация) хаотично разбросанных аспектов проблемы с одновременной проработкой. Дело в том, что любая значительная проблема, как правило, содержит какое-то количество поддерживающих её знаний и убеждений, которые, в свою очередь, производят соответствующие мысли и переживания. Поэтому надо выговаривать буквально весь негатив, который только придёт вам в голову относительно проблемы: всё, что не нравится; всё, что где-то от кого-то слышали и теперь знаете об этом; всё, что вас не устраивает в связи с проблемой или, наоборот, устраивает (делает существование проблемы выгодным).

Когда я написал «вас устраивает проблема», то не оговорился. Существуют убеждения, которые создают вторичные выгоды человека, в связи с которыми ему выгодно удерживать проблему. В книге имеется глава, посвящённая этой важной теме.

Чем больше вы будете находить негативных фраз, мыслей, предположений и других аспектов относительно проблемы и тут же их прорабатывать, тем более эффективно, глубоко и быстро будут происходить изменения и исцеление. Вы как будто очищаете механизм от попавшего туда мусора и грязи и восстанавливаете его работу. Сложно сразу запрыгнуть на верхнюю ступеньку лестницы, а если подниматься постепенно по одной ступеньке, то задача намного упрощается. Таким же образом работает Усилитель 2 в сочетании с Хо'опонопоно.

Этот приём отлично работает во всех случаях. Да, это может занять 5—10 минут и более, но результат будет гораздо глубже и быстрее, чем в случае, когда вы повторяете только одну общую фразу о проблеме и фразы Хо'опонопоно. Этот усилитель хорошо работает в случае длительных, хронических, плохо осознаваемых проблем, но не менее эффективно он воздействует на волнующие события будущего.

Произносите фразы Хо'опонопоно после каждого отдельного негативного аспекта, относящегося к проблеме. Если какой-то аспект вызывает у вас неприятные эмоции, то повторяйте его и фразы Хо'опонопоно по кругу до полной разрядки эмоций и только после этого переходите к следующему аспекту.

Что касается событий будущего, я рекомендую проделывать этот приём выгрузки аспектов проблемы незадолго до выступления всем артистам, ведущим и другим людям, выступающим на сцене, либо ведущим вебинары, если имеется чрезмерное волнение. Усилитель отлично поможет, если имеется страх публичных выступлений, а также тем, у кого предстоит какая-то важная встреча или волнующее событие.

Наиболее эффективно проводить исцеление волнующего события ближайшего будущего в оставшиеся 30—60 минут перед его началом. В результате такого воздействия на состояние, у вас уходит нервозность, наступает успокоение, и всё событие проходит гладко – будущее становится более благоприятным. Благодаря такому варианту исцеления, вы научитесь подходить к запланированным мероприятиям в более спокойном и уверенном состоянии, легко убирая свои страхи, сомнения и неблагоприятные варианты развития предстоящих событий.

**Это важно!** Используя Усилитель 2, не следует писать перечень аспектов и потом проговаривать всё по списку, как рекомендуют некоторые школы и, как указано в описании похожих техник – это сильно снижает эффект от такого воздействия на проблему. Произносите и исцеляйте только те фразы, которые приходят вам на ум прямо во время процесса исцеления, без всякого списка.

Во время исцеления вирусной программы не надо пытаться запомнить то, что приходит вам по поводу неё прямо сейчас, и не надо вспоминать то, что вы уже исцеляли по этому поводу в прошлый раз, если такое было. Каждый раз это должны быть ваши свежие мысли и эмоции. Не переживайте, что можете что-то упустить в последний момент. Вам обязательно придут именно те мысли, которые необходимы и, когда это необходимо. Доверьтесь своему подсознанию и вашей Высшей Сущности.

Если же вы вспомните, что какой-то аспект уже прорабатывался вами ранее, то не пропускайте его, а исцелите, как и предыдущие. Значит, этот аспект ещё недостаточно исцелён и требует вашего дополнительного внимания.

Итак, расслабьтесь и настройтесь на свою проблему. Создайте намерение выгрузить весь негатив, который имеет отношение к вашей проблеме. Затем, генерируйте аспекты из своего подсознания и тут же исцеляйте их, не включая память о прошлых подобных процессах.

Вы как бы говорите себе: «Дайка я послушаю свой внутренний голос». Заметьте, не память, а внутренний голос. Вы не вспоминаете специально, а прислушиваетесь к своим сомнениям, страхам, предположениям, суждениям, когда ваше внимание направлено на волнующее событие будущего.

Обращайте внимание, насколько эти аспекты вас эмоционально цепляют, и, если почувствуете сильные отрицательные эмоции, то уделите их проработке достаточно внимания. Вы сможете сразу контролировать степень разрядки таких эмоциональных аспектов, наблюдая за уменьшением и исчезновением негативных эмоций.

Если ситуация не имеет сильной эмоциональной зарядки, то обычно достаточно одной такой генерации аспектов и их проработки с помощью Хо'опонопоно.

Если это серьёзная проблема, которую придётся многократно прорабатывать, то некоторые поверхностные аспекты проблемы и соответствующие им фразы, скоро перестанут появляться, но могут появиться новые более глубокие. Со временем, фразы, которые вы будете генерировать по поводу проблемы, будут меняться, а общее их количество начнёт уменьшаться.

Свежесть каждого восприятия проблемы очень важна, поэтому – никаких списков и воспоминаний прошлых исцеляющих процессов. Выполнение этого требования убирает механическое отношение к процессу исцеления, иначе оно сведёт на нет большую часть ваших усилий. Каждый раз должно быть свежее восприятие проблемы, как будто вы прорабатываете её первый раз.

В течение проработки возможно появление осознаний, озарений и изменение вашего отношения к чему-то или кому-то. **Вы будете меняться и вместе с этими изменениями, будет уходить проблема. Нельзя убрать проблему не изменившись, так как проблема отражает вас, точнее, ваши убеждения о себе и реальности, вибрации которых вы генерируете во Вселенную.**

Появление осознаний и озарений в процессе исцеления, говорит о том, что вы уже в чём-то изменились и знаете ответ на какой-то важный, поставленный вами вопрос. Соответственно, ваши вибрации, ваша реальность и судьба тоже стала иной, более благоприятной. Скорее всего, вам потребуется какое-то время, чтобы закрепить свое осознание и новые реакции на практике, но такое закрепление будет гарантией того, что в будущем подобные ситуации не повторятся.

Обычно вместе с выгрузкой негативных вариантов события ближайшего будущего с помощью Усилителя 2, наступает спокойствие, которое говорит о том, что основные беспокойства уже исцелены и не появятся в реальности приближающегося события.

## УСИЛИТЕЛИ 3 и 4

**Хо'опонопоно + элементы энергетических техник.** Усилители 3 и 4 – это элементы энергетической техники. В этих элементах используется воздействие на энергетические каналы человека путём их физического соединения. Благодаря такому соединению происходит разрядка энергии накопленных нежелательных эмоций и очистка энергоканалов.

Когда вы работаете с прошлой ситуацией, то сначала вы соединяете между собой нужные энергетические каналы, как некие «электроды», с намерением проработки ситуации. Затем, включаете эмоции, вспоминая эту неприятную ситуацию. Если же речь идёт о текущей ситуации, где эмоции уже включились автоматически, то вы соединяете энергоканалы уже по факту включения эмоций, активируя намерение об их исцелении.

Эмоции создают поток энергии, на который вы можете воздействовать. Далее, удерживая соединение энергоканалов, вы разряжаете эмоции. Эти усилители отлично сочетаются с основной техникой Хо'опонопоно.

Они повышают эффективность воздействия основной техники на 25—50%. Это следует из результатов сравнительной статистики времени проработок проблем без использования усилителей и с добавлением элементов энергетической техники.

### УСИЛИТЕЛЬ 3

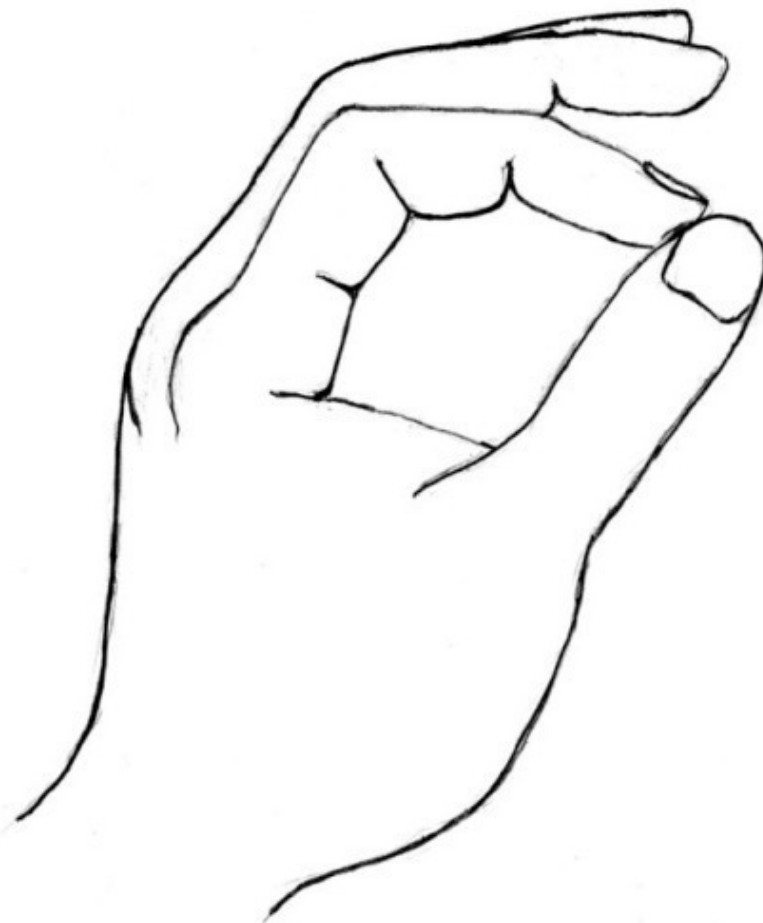


Рисунок 4

Усилитель 3 представляет собой соединение подушечек определённых пальцев руки. Выполнение Хо'опонопоно с Усилителем 3 выглядит следующим образом:

Слегка соедините подушечки большого и указательного пальца левой руки (см. рис. 4), не надо их сжимать и давить пальцами друг на друга, вполне достаточно устойчивого касания. Держите руку свободно и расслаблено в удобном для вас положении.

Затем произнесите фразу, которая выражает вашу проблему или почувствуйте проблему. Далее произнесите 4 фразы Хо'опонопоно, делая вдохи и выдохи в соответствии с описанием Усилителя 1.

Теперь о нюансах:

А) Если вы произносите одну и ту же фразу проблемы и 4 фразы Хо'опонопоно несколько раз подряд (т.е. проблема полностью не ушла), то перед началом каждого следующего повтора меняйте палец на руке.

Пальцы меняйте по очереди в следующей последовательности: большой и указательный, большой и средний, большой и безымянный, большой и мизинец. Затем можно идти по второму кругу или воспользоваться пальцами правой руки в той же последовательности.

**Б)** Если вы каждый раз произносите новую фразу, выражающую проблему – новый аспект проблемы, то пальцы менять не надо. Сюда же относятся случаи, когда вы, отслеживая проблему, отмечаете её изменение и даёте ей свежее определение. В этих случаях вам достаточно просто разжать большой и указательный палец и снова соединить их перед произнесением следующего аспекта или варианта.

Этот усилитель в сочетании с Хо'опононо и Усилителем 1 быстро справляется с самыми сильными переживаниями. Вы можете применять его при сильных эмоциональных травмах, когда хотите взять эмоции под контроль, а также в случае проработки ключевых ситуаций прошлого.

Для этого на вдохе надо смело прочувствовать момент максимальных эмоций и на выдохе отпустить ситуацию. Т.е. найдите пиковый момент ситуации и почувствуйте максимальные эмоции. Затем, удерживая их, сделайте глубокий естественный вдох, и вместе с медленным естественным выдохом отпустите эмоции и ситуацию. Если эмоции остались на том же уровне, то просто поменяйте пальцы и проделайте всё ещё раз. Если же вы заметили, что сила эмоций уменьшилась, то зафиксируйте это в своём сознании, рассоедините пальцы, соедините вновь большой и указательный палец левой руки и повторите цикл ещё раз.

Делайте такие повторы до полного ухода неприятных эмоций. При любом изменении эмоций и ощущений, а также после прохождения полного цикла пальцев рук, чтобы продолжить процесс исцеления следует соединять большой и указательный палец левой руки. Так вы получите разрядку энергии эмоций и якорение изменившегося состояния.

## УСИЛИТЕЛЬ 4



Рисунок 5

Это вторая энергетическая техника ещё более простая, но не менее эффективная.

Положите ладонь правой руки на центр груди – это так называемая точка «Я» (см. рис. 5), которая находится в области проекции сердца, срединной чакры Анахаты и области, которую люди считают местом пребывания души в теле.

Этот жест человека всегда означал принятие, согласие, уважение, благодарение и любовь. Сопоставьте эти значения с фразами Хо'опонопоно, и вы будете удивлены их совпадением. Один этот жест имеет тот же глубокий смысл, что и все эти фразы! Поэтому этот усилитель идеально подходит для совместного использования с Хо'опонопоно.

Но, кроме того, этот усилитель является энергетической техникой и воздействует на энергетические каналы. Через руки проходят мощнейшие энергетические каналы. Наложением, поглаживанием или пассами рук лечат. Если где-то стало больно, то вы рефлекторно кладёте туда руку, и обычно становится легче, так как восстанавливается течение энергий. Прикладывая руку к точке я, вы, прежде всего, воздействуете на свои душевные переживания.

Усилитель 4 ещё содержит физическое действие, которое дополняет энергетическое влияние и смысловое значение жеста. Вот такая простая техника, на первый взгляд, которая значительно усиливает действие Хо'опонопоно.

Вы можете использовать этот усилитель вместе с Хо'опонопоно в любых процессах исцеления. О других возможностях его применения читайте в главе 7, главе 9 и главе 10.

Усилитель 4 выполняется в следующей последовательности. Мысленно проговорите проблему. Просто положите руку на точку «Я» и проговорите фразы Хо'опонопоно. После каждого проговаривания Хо'опонопоно отводите немного руку от груди и при повторении снова кладите. Лучше делать это с небольшим хлопком на первом слове фразы «Мне очень жаль». Хлопок – это и есть, то физическое действие, которое было указано выше. Таким образом вы каждый раз будете добавлять или обновлять силу жеста и намерения.

## УСИЛИТЕЛЬ 5

**Хо'опонопоно + инструмент точек восприятия.** Инструмент точек восприятия используется для разностороннего и разнопланового взгляда на ситуацию или проблему с целью её прояснения и решения. Усилитель 5 – это процесс последовательного сложения разнообразных точек восприятия события. Их последовательность может включать следующие варианты: точки зрения, принадлежащие вам и вашему опыту, полученному в различные периоды жизни; точки зрения различных людей, сущностей, аспектов или объектов.

Точки восприятия могут располагаться с различных сторон события и на разном удалении от него, как по расстоянию, так и по времени. Также они могут быть сформированы в различных событиях и находиться на различных уровнях существования. Т.е. точки восприятия могут находиться в любом месте времени и пространства, а также за пределами времени и пространства и принадлежать кому угодно и чему угодно.

Возможно, что это самый сложный для освоения из описываемых здесь мной усилителей. Он хорошо подходит для тонкой глубокой постепенной проработки многоуровневых проблем. Но я легко выполняю действия этого усилителя, т.к. хорошо усвоил алгоритм и принцип его действия. Надеюсь, что и вы его быстро освоите, если у вас ещё нет необходимого навыка.

Вы сможете получить инструмент для эффективного и глубокого воздействия на любую проблему, если научитесь **рассматривать её с различных точек восприятия**. Точка восприятия – это расширенное понятие более привычного выражения «точка зрения». Поэтому, я часто буду использовать более привычное выражение «точка зрения».

Усилитель 5 включает в себя метод считывания необходимой информации, без которого применение этого усилителя становится невозможным. Как я уже упоминал, считывание информации активно использует в жизни и практике Хью Лин, Я думаю, что без такой способности и привычки не может обойтись ни один духовно развивающийся человек. Поэтому, несмотря на относительную сложность усилителя, я решил включить его в книгу, а алгоритм считывания информации будет рассмотрен отдельно, после описания усилителей.

В предыдущих примерах различных вариантов процесса исцеления в основном была использована только одна точка зрения – собственная. Но в каждой ситуации имеется бесконечное число точек зрения. Чаще всего проблема и заключается в том, что вы видите её очень узко и слишком ограниченно, чтобы понять её суть и найти её решение.

Однобокость видения проблемы, как правило, и есть проблема. Если взглянуть на неё с различных точек зрения, то, как правило, этого вполне достаточно, чтобы проблема исчезла. В таком случае, как правило, выясняется, что проблемы как таковой нет, а её видимость создавалась неадекватным взглядом на ситуацию.

Процесс, осуществляемый Усилителем 5, очень похож на разгадывание загадки. Допустим, вам показали что-то очень ограниченно с одного ракурса и оттуда не понятно, что это.

Но когда вы обошли это вокруг и посмотрели со всех сторон, да ещё и сверху, и снизу, то в какой-то момент вам становится понятно, что это такое. Если вы один раз отгадали подобную загадку, то второй раз это уже для вас не является загадкой, т.к. вы знаете ответ. В результате такого рассмотрения, обычно происходит осознание проблемы (с чем на самом деле вы имеете дело), которое приводит к её исцелению.

Есть такая известная притча про слепых мудрецов, которые хотели узнать, как выглядит слон. И вы наверняка помните, что каждый подошёл с разной стороны слона, и они совершенно по-разному и очень ограниченно описали его и стали спорить, кто из них прав. Так вот, эта притча очень наглядно описывает любую негативную ситуацию и её причину – отсутствие видения достаточной картины происходящего.

Поэтому, **чтобы решить любую проблему необходимо рассмотреть её с разных сторон, с достаточного количества различных точек зрения, т.е. увидеть её в целом** (см. рис. 6). Когда вы поступаете таким образом, то на каком-то этапе, с какой-то точки зрения вам становится понятна вся картина, появится ощущение полноты и ясности происходящего, вместо проблемы.

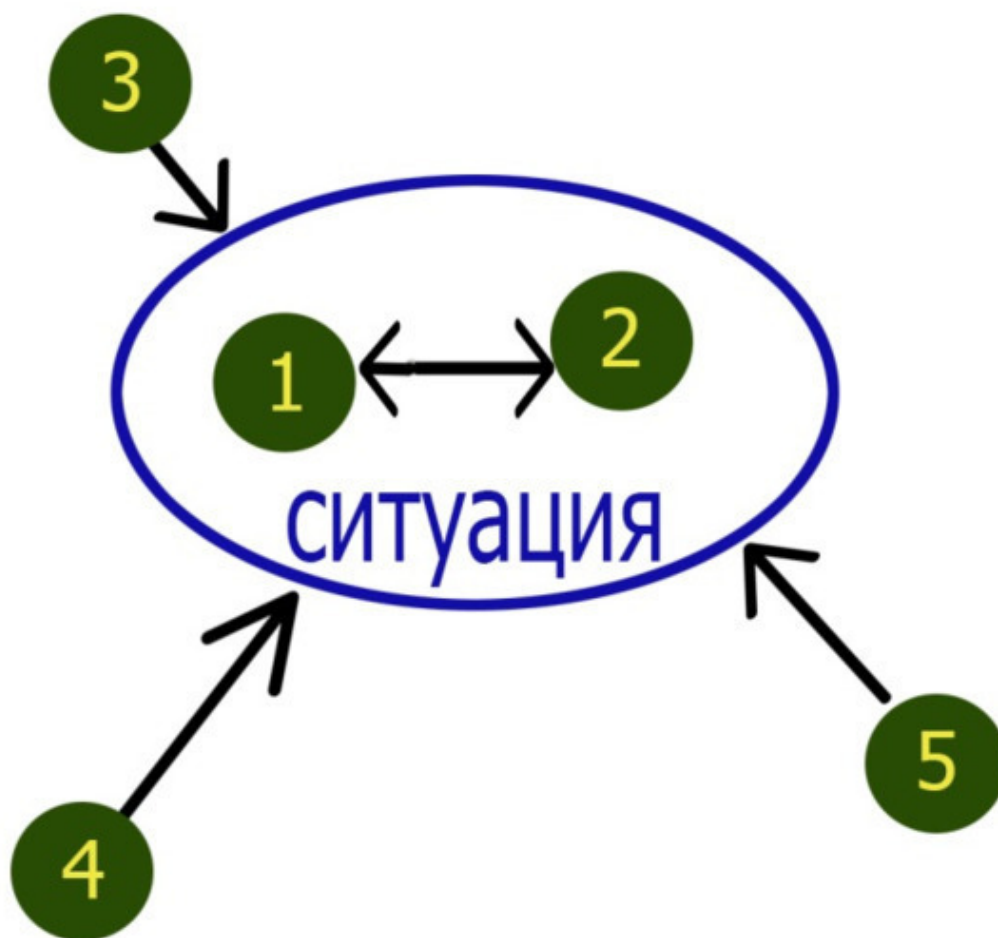


Рисунок 6

Далее я расскажу о наиболее частых типах рассматриваемых точек зрения и получении необходимой информации, путём восприятия из этих точек. Итак, перейдём к освоению этого усилителя.

Чтобы хорошо разобраться в любой ситуации надо по очереди рассмотреть наиболее важные точки зрения, используя Усилитель 2, то есть произвести полную выгрузку аспектов проблемы для каждой выбранной точки восприятия. Процесс выгрузки достаточно прост и уже знаком вам.

Как известно из квантовой физики, даже простой наблюдатель активно влияет на происходящее. Всё есть состояние энергии. Каждый предмет или живое существо – это сумма вибраций, постоянное излучение которых влияет на всё, что находится вокруг. Так происходит непрерывный обмен энергиями.

Необходимо рассмотреть точки зрения всех, кто присутствовал в проясняемой вами ситуации, всех кто своими мыслями, словами или состоянием могли повлиять на ситуацию, а так же всё, что могло повлиять своей энергией на ваши мысли, чувства и состояние (например: помещение, мебель, автомобиль, звук сирены, музыка и т.п.).

Выражаясь точнее, надо рассмотреть столько точек зрения, сколько понадобится для решения проблемы. Если решение проблемы будет найдено на каком-то этапе, то нет смысла рассматривать дополнительные точки.

Как пользоваться Усилителем 5, разберём на следующих далее примерах, которые содержат по несколько пунктов для проработки проблемы. Каждый из примеров имеет достаточно большой набор точек восприятия для устранения проблемы, который рассчитан на особо сложные случаи. Для исцеления основного количества более простых проблем обычно хватает одного-двух пунктов из тех, что указаны в примерах. Поэтому пусть вас не пугает их количество. Когда вы попрактикуете и поймёте их смысл, то сможете выбирать, что из них использовать в каждом конкретном случае.

### ***ПРИМЕР 1. ВЫ ОБИЖЕНЫ НА СУПРУГА***

**А) Ваша точка зрения о ситуации** – это основная и начальная точка для рассмотрения любой вашей ситуации. Старайтесь рассматривать точки зрения в порядке уменьшения их важности и влияния, опираясь на свои ощущения и интуицию.

Используя Усилитель 2, сделайте полную выгрузку аспектов вашей точки зрения в отношении рассматриваемой ситуации. Вам уже знаком этот процесс. Сначала выговариваете и исцеляете всё, что вы думаете о супруге и о ситуации, всё что чувствуете и ощущаете при этом. Это будет ваша точка зрения в этой ситуации по поводу супруга, его поведения и самой ситуации.

Для того чтобы семейная ссора растворилась, обычно бывает достаточно исцеления одной собственной точки зрения, поэтому, к концу проработки этой точки, следующая точка уже может отсутствовать. Но для того, чтобы вы знали, как с ними работать в особых случаях, я рассмотрю и другие варианты.

**Б) Точка зрения вашей обиды на супруга.** Эта точка зрения может показаться странной, но она часто позволяет многое прояснить, а также произвести почти мгновенное исцеление. Работая с этой точкой, вы напрямую работаете с записью вирусной программы в вашем подсознании и оказываете непосредственное влияние на эту программу.

Обида взята в качестве примера. Вместо обиды здесь может стоять любая другая эмоция. Обида или другая ваша эмоция – это один из ваших аспектов, и он обладает сознанием и энергией. Проблема формирует какое-то количество нейронных связей вашего мозга, т.е. у этого аспекта есть мозг и память. Создав проблему, вы сделали её частью себя, предоставив ей мозг, память и сознание. Поэтому нет ничего удивительного в том, что у проблемы есть сознание.

Вы сможете убедиться в этом сами, рассматривая точку зрения обиды. Работа с этой точкой зрения требует некоторого дополнительного навыка, заключающегося в умении достаточно её проявить. Найти и почувствовать такую точку можно, задавая себе следующие вопросы:

**«Где я чувствую свою обиду в теле? Где в теле она ощущается?»**

Когда почувствуете её в теле, то спросите себя:

**«Где обида ощущается наиболее сильно?»**

Если вдруг ваши ощущения выходят за пределы тела, то спросите себя:

**«Она внутри или снаружи?»**

Хорошо почувствуйте её расположение, и спросите себя:

**«Есть ли у этого ощущения размер или форма?»**

По ощущениям определитесь с размером и формой. Затем, спросите себя:

**«Есть ли у этого ощущения плотность?»** Определите это по своим ощущениям.

**«Может быть, это ощущение состоит из какого-то материала?»** Определите это по своим ощущениям.

**«Имеет ли это ощущение цвет?»** Определите это.

**«Имеет ли это ощущение вес?»** Если «да», то, **«Каков этот вес (примерно)?»**

**«Это ощущение на что-то похоже? Оно, как что?»** Определите этот сравнительный образ, т.е. метафору обиды.

В результате **вы должны получить некий образ этого ощущения**. Этот образ может прийти гораздо раньше, ещё на первых вопросах, тогда задавать последующие вопросы не имеет смысла.

## **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.