

ЛЮК
Бодэн
МАРИЯ-ЭЛИЗА
Хуртадо-Грасье

ЭЛИКСИР  СЧАСТЬЯ

#ХООПОНОПОНО

4 ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ
РЕШАТ
ЛЮБУЮ ВАШУ
ПРОБЛЕМУ



*Даже если вы не верите
в чудеса*

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 Хоопононо.

Хоопононо – 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.

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

Люк Бодэн, Мария-Элиза Хуртадо-Грасье #Хоопононо. 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 Хоопононо 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 Хоопононо 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 цепляться 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 Хоопононо, давая вам возможность пойти еще дальше в понимании его философии. Немного практики, и вы сами сможете пользоваться различными методами Хоопононо, 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
«Хоопононо. 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 Хоопононо 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 Хоопононо 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 Хоопононо можно упростить, если исключить посредника-жреца, и это сделает его доступным для самостоятельного практикования.

Именно она заложила основы современного Хоопононо: мы даруем сами себе прощение, любовь и спокойствие. Никакие помощники больше не нужны: мы прощаем себя сами. Все это показывает, как с годами процесс Хоопононо 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 Хоопононо 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 Хоопононо 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 Хоопононо, без чего невозможно начать его практику.

Ложная мысль способна создать ложную реальность. А если наши мысли будут, наоборот, правильны, 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 были уверены, что не несем ответственности за свою судьбу, и что происходящие с нами события никак от нас не зависят. С Хоопононо 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.

Хоопононо 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 Хоопононо 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 Хоопононо 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 *Aimakaia* – «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 передает эстафету нашему Божественному, устраняющему причины проблем. Хотя можно и сразу обращаться к Божественному.

Как очистить воспоминания?

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

При регулярных занятиях Хоопононо 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 Хоопононо – 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 перестал страдать.

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

Именно поэтому Хоопононо 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 Хоопононо, 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 решение, 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.

Забывать о своих ожиданиях

Конечной целью Хоопононо является подключение к нашему Божественному посредством души.

Для этого необходимо забыть о всяческих ожиданиях, ведь энергия Хоопононо 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 Хоопононо 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 Хоопононо, более того, когда мы «живем» Хоопононо – 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 Хоопононо 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 Хоопононо 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 Хоопононо – 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 Хоопононо, 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 Хоопононо 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 Хоопононо 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 Хоопононо – 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.

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 вопросы 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, разве 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, предрассудков 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 Хоопононо 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 Хоопононо. 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 Хоопононо, 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 пускаем 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 Хоопононо, когда мы говорим «*прости меня*», мы адресуем эти слова сами себе. В этот момент мы ощущаем всю силу прощения, которое ведет нас к чувству неопределимого 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 Хоопононо. 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 становился 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 помогать 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 Хоопононо 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 Хоопононо 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 Хоопононо часто указывается, что это метод, позволяющий избавиться от ложных воспоминаний, ведь они связаны с неприятными ситуациями, встречающимися в жизни. Хоопононо, 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 известное 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 необдуманным 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 Хоопононо 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 Хоопонопоно. 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.

Вот почему, когда мы переживаем какой-то неприятный момент, следует практиковать Хоопононо несколько раз, чтобы добиться исчезновения *всех* связанных с ним воспоминаний. Доктор Лен в своем кабинете проводил практику Хоопононо каждый день, положив перед собой истории болезни своих пациентов. Пришлось подождать несколько месяцев, прежде чем стали заметны первые улучшения в их состоянии.

«За каждой сложной ситуацией могут скрываться многочисленные ложные воспоминания. И только когда все они исчезнут, ситуация улучшится.

Цикл конфликтов

Не пытайтесь изменить мир, а измените свое отношение к миру.
Пророк Ти Би Джошуа. Время чудес

Вы наверняка замечали, что неприятные ситуации, которые вы переживаете в вашей жизни, такие как повторяющиеся увольнения, многочисленные разрывы, нехватка средств, проблемы с учебой, имеют странную тенденцию повторяться. Это может привести вас к выводу, что жизнь настроилась против вас. На самом деле все совсем не так. Причина не в том, что весь мир вдруг вас возненавидел, а в некоторых ваших страхах, установках и предрассудках, которые мешают вам и вызывают различные неприятные ситуации. И так как вы постоянно находитесь в подавленном расположении духа, вы сами провоцируете все новые конфликты. Это вполне логично.

Таким образом, конфликт не приходит внезапно, как гром среди ясного неба, ему предшествуют связанные с ним предыдущие конфликты, которые вы могли не заметить, и соответственно, не разрешили их.

И так как ваши ложные воспоминания не удалены, они по-прежнему активны и продолжают провоцировать новые аналогичные ситуации, что приводит к так называемому циклу конфликтов.

Личный цикл конфликтов

Эта схема объясняет, почему мы без конца создаем сами себе конфликтные ситуации. Вначале наши ложные воспоминания создают маленькие неприятности-препятствия и небольшие неудачи. Они быстро забываются, и чаще всего мы не пытаемся выяснить их причины. Ложные воспоминания при этом продолжают жить в нас. Через какое-то время они проявляются вновь и провоцируют аналогичную ситуацию, и даже более неприятную, чем предыдущая, и, если мы опять не обратим на нее внимания, она со временем разрешится сама, и проблема исчезнет, но воспоминания останутся. Со временем они вызовут новые конфликты, которые окажутся более серьезными, чем предыдущие. Если их не замечать, то с годами они станут сильнее и будут способны вызвать такие драматичные последствия, как развод, несчастный случай, тяжелая болезнь и даже смерть.

«Теперь мы наконец знаем, что эти повторяющиеся конфликты вызваны ложными воспоминаниями, и необходимо избавиться от них, если мы хотим, чтобы конфликты больше не повторялись.

«Одна женщина два раза выходила замуж и два раза разводилась по одной и той же причине: муж бил ее. После второго развода она встречалась с мужчиной, который тоже в скором времени ее избил. Разочаровавшись в мужчинах, она осталась одна со своим сыном... который тоже начал ее бить! Ей не приходило в голову, что все эти ситуации спровоцированы ее ложными воспоминаниями, от которых следовало

избавиться, чтобы такие ситуации больше не повторялись (что, конечно, никак не оправдывает всех этих мужчин).

Таким образом, мы можем прийти к выводу, что, вместо ожидания возможной драмы, своевременное избавление от ложных воспоминаний при первых признаках конфликта помогает избежать многих неприятностей. Вот почему важно практиковать Хоопононо при каждом негативном моменте в жизни: депрессии, грустных мыслях, неприятных новостях... Потому что своевременное удаление воспоминаний гарантирует, что они не вернуться обратно в более серьезном виде.

Эти конфликты постоянно повторяются с разной периодичностью в зависимости от конкретных людей и ситуаций. Обстоятельства могут меняться, но конфликты всегда похожи друг на друга, и с каждым разом становятся все серьезнее, как будто крича нам о том, что пора уже наконец заметить сидящие внутри нас ложные воспоминания.

Причина первого конфликта

Самый первый конфликт из этого цикла может уходить своими корнями в любой период нашей жизни. В большинстве случаев, он возникает из детства, и чаще из раннего. Это могут быть неудачи в учебе, насилие со стороны сверстников или иные внешние проявления агрессии.

Но причина первого конфликта может появиться и еще раньше – с момента нашего рождения, или даже с внутриутробного периода. Такой вид конфликта более распространен, чем кажется.

- Находясь в материнской утробе, ребенок ощущает все, что волнует его мать: семейные проблемы, физические или психологические проблемы, страхи, тревоги, риск выкидыша... Все это впитывается в мозг зародыша. Кроме того, узнав о беременности, многие пары начинают задумываться, хотят ли они оставлять этого ребенка. Это подсознательно вызывает у него серьезную травму и становится причиной дальнейших страхов. Также многие дети являются нежеланными, что также становится основой в дальнейшем болезненных страхов, установок и предрассудков.

- Роды и связанные с ними психические травмы, как для матери, так и для ребенка, – это первый конфликт жизни, ведь нас разлучают с тем существом, которое в течение девяти месяцев было для нас всем. Все это время мать была для нас источником любви, пищи, тепла и защиты. Затем, в течение жизни, нам снова придется испытывать чувство разлуки: когда мы пойдем в детский сад, в школу, на работу, создадим семью, переживем развод или переезд...

«Таким образом, самые первые конфликты и первые ложные воспоминания могут уходить в нашу внутриутробную жизнь или в день нашего рождения. Это происходит наиболее часто.

Но причина конфликта может лежать еще дальше во времени. Сейчас мы рассмотрим это подробнее.

Семейный цикл конфликтов

Некоторые авторы, такие как Анн Анселин Шутценбергер или Паола дель Кастильо, в качестве причины конфликтов указывают также передавшиеся нам по наследству фамильные черты. Это послужило возникновению нового понятия – психогенеалогия¹.

Не секрет, что одни и те же ситуации часто повторяются из поколения в поколение: рак груди, развод в одинаковом возрасте, банкротство... что наводит на мысль о ложных

¹ Теория, согласно которой различные события, травмы, конфликты, пережитые нашими предками, влияют на наше поведение, а также физическое и психическое состояние.

воспоминаниях, передающихся от отца к сыну или от матери к дочери.

Существование такого семейного цикла конфликтов можно подтвердить разными способами. Прежде всего это наследственность, которая передается нам родителями, а им в свою очередь их родителями. Но не стоит забывать также, что родители вместе с воспитанием передают нам, как мы уже видели, свои страхи, предрассудки и жизненные установки, а вместе с ними и ложные воспоминания. Таким образом, врожденные черты, доставшиеся нам по наследству, и приобретенные, воспитанные родителями, уже вполне могут объяснить цепочку одинаковых ситуаций в нескольких поколениях.

Чуть позже мы поговорим об эпигенетике – новой области генетической науки, показывающей, что проявление генов обусловлено образом жизни человека и происходящими с ним событиями. Другими словами, весь опыт наших предков нашел отражение в их генах, переданных затем следующим поколениям. Этот эпигенетический феномен помогает понять важность генетики в семейных циклах конфликтов.

Если мы, например, возьмем рак груди, обнаруженный сперва у матери, а затем у дочери, то этому можно найти несколько объяснений:

- присутствие раковых генов, переданных от матери к дочери, например наследственных генов BRCA1 и BRCA2;
- одинаковые привычки, усвоенные с детства благодаря родителям: определенный рацион питания, алкоголь, курение, занятие теми же видами спорта и т. д.;
- схожий образ мыслей, также приобретенный в детстве: «это хорошо, а это плохо», «как приятно быть любезной, и как неприятно – глупой», в итоге являющийся набор все тех же страхов, предрассудков и жизненных установок. Это похоже на некий «семейный фильтр», сквозь который мы потом продолжаем смотреть на мир, даже когда вырастаем;
- привычка детей все повторять за своими родителями. Позднее это проявляется в выборе одинаковых профессий и похожих привычках: алкоголизм отца и сына, развод матери и дочери и т. д. В итоге дети, когда вырастают, неосознанно попадают в те же ситуации, что и их родители, и часто в том же возрасте. И эти ситуации могут быть как приятными, так и не очень.

Таким образом, сложно найти точную причину, почему мать и дочь часто страдают от одного и того же заболевания. Но совершенно очевидно, что болезни могут легко передаваться из поколения в поколение.

Приведем еще один пример. Одна девушка по имени Луиза никак не могла встретить свою вторую половинку. Но она очень хотела иметь детей. В итоге она нашла биологического отца, совершила искусственное оплодотворение и стала одна растить этого ребенка. Через несколько лет, составляя свое генеалогическое древо, она с удивлением обнаружила, что у нее была двоюродная бабушка, которую тоже звали Луиза и которая также была матерью-одиночкой. Затем она наткнулась на аналогичный случай и у своих более далеких предков. Таким образом, получилось, что в этой семье три женщины (из которых две с одинаковыми именами) растили детей одни. В этом случае трудно говорить о совпадении!

Согласно еще одному разделу генетики – психогенеалогии, – на нашу наследственность больше всего влияют *семь последних поколений*, вполне способных передать свои ложные воспоминания своим потомкам. Более далекие предки уже не оказывают такого воздействия, их следы теряются в прошлом. И это вполне логично, иначе бы мы таким образом дошли до Адама и Евы, хотя, возможно, кто-то и сейчас готов взять на себя ответственность за их поведение в Раю.

Из этих семи поколений наибольшее влияние на нас оказывают, как ни странно, не наши родители, а бабушки и дедушки.

Часто можно встретить такое понятие, как «фамильный контракт», неосознанно присутствующий во многих семьях. Согласно ему наибольшее значение в семье всегда придается новорожденному ребенку, а не его братьям и сестрам или другим родственникам. Другой пример нам приводит Саломон Селлам, описавший так называемый синдром

двойника².

В своей книге он объясняет, что многие новорожденные дети, согласно этому фамильному контракту, призваны заменить своих недавно ушедших родственников (дядя погиб на войне, брат не выжил в автокатастрофе и т. д.). Сами имена, которые мы даем детям, подтверждают эту гипотезу: Жизель – буквально «она покоится» (*фр. – gît-s-elle*), Рене – «возрожденный» (*фр. – re-naît*)... Причем сам ребенок может и не знать об ответственности, иногда совершенно случайно возложенной на него родителями. Он может хотеть отказаться от нее, но когда он наконец осознает, какая роль ему уготована, его жизнь расцветает новыми красками, не виданными ранее!

«Хоопононо может помочь избавиться и от этого ложного воспоминания, ведь хотя оно кажется навязанным окружающими, на самом деле мы всегда сами являемся хозяевами своей судьбы.

Удивительно, но иногда само осознание того, что тот или иной конфликт имеет семейную природу – это могут быть не только фамильные тайны, но и давние ложные воспоминания, – позволяет понять его и найти способ урегулирования.

Такое открытие часто приходит как озарение – как будто человек давно видел возможность решения своей проблемы, но отказывался ее принимать.

Кроме того, когда открывается эта фамильная составляющая конфликта, мы начинаем чувствовать, что, наконец, докопались до истины, и все становится возможным. Отныне в нас живет только одно желание – освободиться от этого семейного контракта, то есть ложного воспоминания. То есть мы начинаем практиковать Хоопононо, поначалу даже не сознавая этого!

Как мы уже выяснили, различные проблемы и конфликтные ситуации имеют тенденцию повторяться из поколения в поколение. Этот процесс может длиться бесконечно, пока однажды один из членов семьи не найдет им подходящего решения и тем самым не разорвет этот заколдованный круг. Причем это освободит от ненужных проблем не только его самого, но и его детей и внуков!

Карма и цикл прошлых жизней

Для тех, кто верит в реинкарнацию – а таких на нашей планете большинство, – причину цикла конфликтов можно обнаружить и еще раньше во времени: в своих предыдущих жизнях. Кроме того, напомним, что понятие «реинкарнация» изначально присутствовало в христианстве, ее решили убрать на 2-м Вселенском соборе в Константинополе в 553 г., одновременно с проклятием учения Оригена Александрийского³. Более того, французский биолог и физик Жаклин Буске доказала, что существование реинкарнации можно доказать математически!

Многие исследователи, в том числе знаменитый Патрик Друо⁴, смогли открыть дверь в наши прошлые жизни благодаря методам гипноза. Результаты получились весьма впечатляющими – например, один человек обнаружил, что его астма – это результат гибели в газовой камере в предыдущей жизни. Другой понял, что его хронические боли в животе

² См.: Саломон Селлам. Синдром двойника – ребенок на замену (Salomon Sellam, *Le syndrome du Gisant – un subtil enfant de remplacement*, Bérangel, 2004).

³ Эта доктрина, основанная на реинкарнации, была в ту пору широко распространена в Греции и Александрии. Решение о предании его анафеме принадлежало императору Юстиниану, а не папе Вигилию, как обычно принято считать.

⁴ Патрик Друо – известный современный французский исследователь, физик по образованию, снискавший широкую известность своими исследованиями явлений реинкарнации. – *Примеч. ред.*

происходят от полученного когда-то смертельного ножевого ранения.

Точно таким же образом нынешние проблемы могут являться следствием нашего поведения в одной из прошлых жизней. Этот феномен называется «бременем кармы». Так, если мы презираем нищих в этой жизни, мы сами можем стать одним из них в следующей. Или если мы сейчас изменяем своей второй половинке, то рано или поздно сами станем жертвой измены!

Все это, конечно, весьма схематично, в реальности все обычно гораздо сложнее. Тем не менее это отвечает закону кармы, то есть закону причины и следствия, согласно которому любое действие, совершаемое нами в этой жизни, обязательно отразится на нашей карме и на последующих инкарнациях. Учитывая этот закон, поговорка «Не делай другим то, чего не желаешь себе» приобретает дополнительный смысл, ведь это, по сути, прямой совет сохранять свою хорошую карму для следующих жизней, что в общем-то довольно эгоистично.

«Таким образом, бремя кармы может лежать в основе ложного воспоминания, доставляющего неприятности. Данная ситуация способна повторяться в каждой последующей жизни, пока с помощью Хоопононо мы не найдем для нее подходящего решения или не избавимся от нее.

Мы хозяева своей судьбы

Как мы видим, причины конфликтов могут крыться в прошлом – наших предыдущих жизнях и жизнях наших предков. Но все же дело не в причинах, которые мы можем и не знаем, практикуя Хоопононо, ведь в любом случае мы, и только мы сами, отвечаем за все, что происходит в нашей жизни. Мы сами выбрали себе семью, в которой родились, – наиболее соответствующую нашей карме и способную помочь разобраться в себе и успешно урегулировать конфликты, не решенные ранее. И для избавления от этого бремени кармы и дальнейшего развития необходимо самостоятельно находить выход из возникающих неприятных ситуаций.

«Согласно этим законам кармы, нас выбирают идеальным источником для создания конфликта.

Для чего нужны конфликты?

Каждый конфликт обычно затрагивает наши слабые и уязвимые места. Например, если мы без видимой причины испытываем к кому-то неприязнь, то это происходит, оттого что он неосознанно воплощает для нас одну из наших собственных неприятных черт.

Таким образом, любые проблемы и тяжелые ситуации призваны напомнить о наших отрицательных качествах, которые мы отказываемся замечать. Если мы не исправимся, жизнь будет регулярно и с каждым разом все сильнее навязывать один и тот же конфликт, пока мы, наконец, не соизволим обратить на него внимание, в этой или в следующей жизни.

Другими словами, конфликты заставляют присмотреться к темным сторонам нашей души. Такая работа над своим характером позволяет снять преграды, мешающие развитию. Когда мы решаем проблемы, то меняемся в лучшую сторону и двигаемся вперед.

Это удивительное свойство Хоопононо – разрешать конфликтные ситуации одним простым осознанием того, что их причина кроется в нас самих, и что стоит лишь изменить себя, чтобы избавиться от них навсегда.

Память о событиях

*Познать что-то не означает
объяснить или доказать.*

Познать значит увидеть.

Антуан де Сент-Экзюпери

Каждый прожитый день прибавляет нам жизненного опыта. Через наш мозг постоянно проходит различная информация. Ему нужно оставить полезную и избавиться от ненужной. Так считает официальная медицина.

Во время сна в мозге происходит процесс запоминания. Нужные воспоминания сохраняются, а лишние выбрасываются. Кроме того, в течение этого периода отдыха организму не нужно тратить энергию на обычные действия, которые он выполняет днем: ходьбу, переваривание пищи, концентрацию внимания и т. д. Следовательно, он может использовать ее на восстановление тела и работу с воспоминаниями.

Циклы сна

Наш сон обычно состоит из 4–6 циклов, каждый из которых в свою очередь включает в себя четыре фазы:

- поверхностный сон (спокойное бодрствование), сопровождающийся активностью альфа-волн мозга (8–13 Гц);
- медленный поверхностный сон, характеризуемый тета-волнами (4–7 Гц), во время которого теряется контакт с окружающей средой;
- медленный крепкий сон, сопровождающийся сверхмедленными дельта-волнами (0,5–4 Гц). Это самая глубокая фаза сна, во время которой происходит переработка информации, используемой затем в наших сновидениях;
- быстрый, или парадоксальный, сон, характеризуемый тета-, а затем альфа-волнами. Во время этой фазы мы видим сновидения, содержащие обычно 65–70 % информации о прошедшем дне и 30–35 % о предыдущих днях. Это важный этап с точки зрения формирования долговременных воспоминаний, управления эмоциями и достижения душевного равновесия.

Сон позволяет мозгу лучше запоминать нужную информацию и хранить ее в виде воспоминаний. При этом сохраняется лишь самое необходимое и актуальное, а все остальное отбрасывается, чтобы освободить место для новых впечатлений. Это опять же точка зрения официальной медицины, с которой мы однако имеем право не согласиться.

«Эксперименты в области софрологии парижского Центра по изучению поведения и психологии человека, в которых я принимал участие в 1980-х годах, доказали, что наша память хранит воспоминания обо всех событиях нашей жизни.

Например, 60-летний мужчина во всех подробностях вспомнил, во что он был одет в день, когда в годовалом возрасте научился ходить, что при этом ел на завтрак, чем был занят в тот день и т. д. Всегда удивительно наблюдать, на что способна память, когда разум и сознание начинают напрямую взаимодействовать друг с другом, как это происходит во время сеанса софрологии. В таком измененном состоянии нетрудно заметить, что человек хранит в памяти абсолютно все воспоминания из своей жизни – от наиболее важных и ярких до самых мелких и незначительных.

Такая «полная» память может находиться не в самом мозгу, поэтому получить доступ к ней сложнее, чем к обычной повседневной памяти. Например, мы не можем просто так вспомнить содержание учебника истории за пятый класс. Однако вся эта информация точно хранится в нашей памяти.

И в связи с таким ее феноменальным объемом, подтверждаемым на софрологических сеансах, самое время задуматься обо всех пережитых мелких неприятностях, обидах и разочарованиях, о которых мы можем не вспоминать осознанно, но которые тем не менее постоянно присутствуют в дальних уголках нашей памяти и могут являться причиной ложных воспоминаний, от которых необходимо избавиться.

Нужно жить, как думаешь, иначе рано или поздно начнешь думать, как живешь.

Поль Бурже

Психология интересуется происходящими в нас умственными процессами, то есть нашей интеллектуальной жизнью. Совершенные открытия в итоге позволили различить в нашей психике сознательное, благодаря которому мы познаем окружающий мир и наше место в нем; и бессознательное, представляющее собой скрытую сторону психики – подводную часть айсберга. Все мы привыкли считать, что нами управляет наше сознательное – делает выбор, принимает решения и организует нашу жизнь. Тогда как на самом деле, если верить психологам, все обстоит как раз наоборот!

«Необходимо помнить, что решающую роль в нашей жизни всегда играет бессознательное – наша невидимая сторона.

Давайте рассмотрим какой-нибудь неприятный момент из нашей жизни с точки зрения психики. Сперва воспоминания о нем будут неотступно преследовать нас, затем мы смирился с ним или попытаемся его исправить. Но если сделать это не получается, или эмоциональный шок слишком силен и продолжителен, то наша психика, чтобы ослабить напряжение, пойдет на хитрость и переместит эту проблему в сферу бессознательного. В этом автоматическом процессе неприятно то, что конфликт так и не находит своего решения. Он остается таким же активным и продолжает доставлять нам беспокойство. При этом мы не можем понять, чем вызвано чувство тревоги, ведь мы не можем найти ему логического объяснения, так как оно теперь находится под контролем бессознательного.

Таким образом, даже если мы не осознаем или не помним этого, конфликт продолжает оставаться для нас источником стресса, депрессии и уныния. При этом он постоянно притягивает новые неприятные ситуации того же порядка.

Как видим, бессознательное является могущественной силой. Просто вспомним, что все наши решения принимаются бессознательно. Мы думаем, что выбрали свою работу, потому что она лучше всего подходит нам, хорошо оплачивается и ведет к карьерному росту? Вовсе нет! Все эти причины придумало наше сознательное, чтобы ввести нас в заблуждение. Настоящая причина, например, в том, что мы хотели доставить удовольствие родителям и тем самым заслужить их расположение; или, наоборот, испортить карьеру, ведь внутренний голос говорит нам, что мы ничего не стоим. Все это результат работы нашего бессознательного. Такие мысли возникают из наших старых нерешенных конфликтов, страхов и предрассудков, засевших в нашем бессознательном и ставших воспоминаниями – то есть программами, которые управляют нами. Приятные воспоминания способствуют движению вперед (что невозможно во время конфликта), а неприятные – возникновению новых проблемных ситуаций.

Другими словами, психология может легко объяснить нам, что наши нерешенные конфликты, а также связанные с ними эмоции переходят в область нашего бессознательного и становятся ложными воспоминаниями, продолжающими влиять на нашу жизнь, наши решения и поступки.

Вот почему так важно благодарить неприятные события за то, что они произошли с нами. Ведь они указывают нам на ложные воспоминания, хранящиеся в нашем бессознательном, которые мы не замечали раньше и которые тем не менее продолжают незаметно управлять нами. Их проявление вызывает в нас желание избавиться от них и от их постоянного давления. Как мы уже увидели, психология показывает, что ложные воспоминания, создающие неудобные ситуации в жизни, идут от нашего бессознательного. Поэтому мы часто не замечаем их, и лишь благодаря этим неприятным моментам они становятся видимыми. И тогда не остается ничего другого, как начать практику Хоопононо!

Внимание!

Очевидно, что в минуты тяжелых переживаний и острых психологических

проблем Хоопононо не способно заменить традиционные методы терапии – психологию, психиатрию и психоанализ, – но оно их дополняет.

Хоопононо – это не панацея от всех проблем, а образ жизни и стимул для дальнейшего развития.

Сновидения

По Фрейдю, все сны тоже рождаются в нашем бессознательном. Это выражение неосознанных желаний и стремлений. Сон выявляет всю нашу видимую и невидимую сущность. Это как клапан, через который мы выплескиваем самые сильные эмоции из нашего бессознательного и тем самым сохраняем баланс в сознательном.

Когда во сне к нам приходит какое-то давнее воспоминание, это означает, что настало время вернуться к нему и попытаться что-то изменить. Вот почему сновидения – это еще один способ напомнить нам о хранящихся в нас ложных воспоминаниях. Бывает весьма интересно применить Хоопононо в отношении воспоминаний, пришедших к нам во сне.

Эпигенетика и Хоопононо

Есть только один способ проиграть – это бросить все перед тем, как выиграешь.

Оливье Локер

Традиционная медицина всегда считала, что гены даются человеку раз и навсегда и в неизменном виде. И только генетические мутации, вызванные радиацией или ядовитыми веществами, способны поменять геном человека. Но открытия в области эпигенетики, о которых мы уже говорили, заставляют пересмотреть эту точку зрения. Ведь они показывают, что окружающая среда и пережитые события могут внести изменения в выражение наших генов.

Все началось в 1942 г., когда британский биолог Конрад Уоддингтон упомянул о эпигенетических феноменах, чтобы объяснить влияние окружающей среды на генотип и фенотип человека. Однако свое место в ряду современных научных исследований эпигенетика заняла лишь в последние двадцать лет. Тем не менее, за это время она произвела настоящую революцию в медицине и по-прежнему способна удивить еще многими инновационными методами терапии.

Самые первые исследования в области эпигенетики были осуществлены скандинавскими учеными. Они обнаружили, что стресс, вредные вещества⁵ (даже в период внутриутробного развития⁶), плохое питание⁷, недоедание, курение и даже искусственное оплодотворение⁸ способны изменить наши гены. Более того, они могут передаваться из поколения в поколение⁹.

Нужно понимать, что все эти модификации не меняют гены напрямую, то есть один ген не заменяется другим. Изменения касаются выражения генов – они могут начать или перестать проявляться в зависимости от обстоятельств, и этот процесс весьма непостоянен. Так, ген, до этого никак не обнаруживавший себя, вдруг может проснуться и наоборот. То есть речь идет не о мутациях, а о модификациях генов, без изменения ДНК.

ДНК человека состоит из 30–35 % активных кодирующих генов и 65–70 % пассивных,

⁵ Медицинская газета (*Quotidien du Médecin*) от 16 июня 2008 г.

⁶ Медицинская газета (*Quotidien du Médecin*) от 16 февраля 2009 г.

⁷ Журнал *Наука и будущее* (*Sciences et Avenir*) от 28 октября 2008 г.

⁸ Сборник *Репродуктивная медицина* (*Médecine de la reproduction*), том 8, № 3, май-июнь 2006.

⁹ Журнал *Наука и будущее* (*Sciences et Avenir*) от 28 октября 2008 г.

образующих ее так называемую интронную¹⁰ часть.

Эпигенетика научилась заглушать кодирующие гены и давать шанс бездействующим. Учитывая, что таковых в составе нашей ДНК большинство, то таким образом открывается широчайшее поле для генетических исследований.

Чтобы заглушить ген, необходимо, чтобы в его азотистом основании вместо атома водорода (H) появилась метильная группа (CH₃). Соответствующий участок ДНК при этом становится неактивным и перестает вырабатывать белки, необходимые для успешной работы гена.

В последнее время в области эпигенетики было проведено немало интересных экспериментов. В числе прочего они показали, что образ жизни бабушек и дедушек влияет на продолжительность жизни их внуков. Другое исследование, в котором участвовало 600 человек¹¹, со всей очевидностью доказало, что эпигенетические модификации встречаются у человека куда чаще, чем считалось ранее, – за десять лет наблюдений примерно у трети испытуемых произошли значительные изменения в геноме¹².

Последние опыты в этой области показали, что некоторые заболевания начинают развиваться как раз из-за эпигенетических феноменов. В частности, это уже упоминавшиеся ранее раковые опухоли¹³, ожирение¹⁴, диабет 2-го типа¹⁵, аллергия¹⁶, астма, аутизм, шизофрения и болезнь Альцгеймера. Вполне возможно, что в скором будущем к этому списку добавятся и другие болезни.

Другое исследование, названное GEMINAL («Изменение выражения генов с помощью питания и образа жизни») и опубликованное в *Протоколах Академии наук США*¹⁷, содержит весьма интересные данные. Речь в нем идет об изменении выражения генов мужчин, страдающих от рака простаты, под влиянием иного образа жизни, независимо от применяемой терапии.

В ходе этого эксперимента ученые изучали геном тридцати добровольцев, отказавшихся от традиционных методов лечения. У всех тридцати специфический антиген простаты¹⁸ находился на критическом уровне ниже 10 нг/мл, а шкала Глисона¹⁹ при биопсии показывала тревожную отметку 6 и выше.

¹⁰ Интрон – часть гена, не содержащая кодовой информации. – *Примеч. пер.*

¹¹ Журнал *Наука и будущее (Sciences et Avenir)* от 27 июня 2008 г.

¹² Таким образом, эпигенетика занимается изучением не абстрактных феноменов, а весьма распространенных процессов. Например, она может легко объяснить возрастное возникновение новых болезней, таких как раковые заболевания или болезнь Альцгеймера.

¹³ Материалы *Национального центра научных исследований (Centre national de la recherche scientifique)* от 29 ноября 2006 г.

¹⁴ *Швейцарский медицинский журнал (Revue médicale suisse)* от 28 февраля 2007 г.

¹⁵ *Медицинская газета (Quotidien du Médecin)* от 16 июня 2008 г.

¹⁶ *Медицинская газета (Quotidien du Médecin)* от 16 июня 2008 г.

¹⁷ *Медицинская газета (Quotidien du Médecin)* от 20 июня 2008 г., *Протоколы Академии наук США (Proceedings of the National Academy of Sciences)*, vol. 105, n 24, pp. 8369–8374.

¹⁸ PSA (Prostatic Specific Antigen) – показатель рака простаты, обнаруживаемый с помощью анализа крови.

¹⁹ Шкала Глисона – коэффициент активности раковых клеток, идущий от 2 до 10, где 10 соответствует самым агрессивным и быстро развивающимся клеткам.

Режим, который они соблюдали в течение трех месяцев, заключался в следующем:

- изменении питания – меньше жиров и больше цельных продуктов, а также сырых фруктов и овощей;
- больше сои, селена, рыбьего жира и витаминов С и Е;
- борьбе со стрессом – йога, медитация и упражнения на растяжку – один час в день;
- прогулках – 30 минут в день;
- обсуждении возникающих проблем (группа поддержки) – один раз в неделю.

Затем была проведена повторная биопсия, а вслед за ней – повторное изучение генома, показавшее значительные положительные генетические изменения, в частности ослабление некоторых раковых генов, таких как гены группы RAS (RAN, RAB14 и RAB8A) и гена SHOC2, способствующих выработке андрогенов и развитию вредных клеток.

Гены-активаторы фактора роста опухоли (IGF) также стали менее активными. Кроме того, у всех испытуемых улучшился показатель специфического антигена простаты.

«Таким образом, изменение образа жизни может всего за три месяца снизить активность раковых клеток, что является большим шагом вперед для дальнейшей борьбы с этой страшной болезнью, в дополнение к уже существующим методам лечения.

Это исследование также в очередной раз доказало, что наша психика играет заметную роль в эпигенетических процессах. Ведь борьба со стрессом и совместное обсуждение возникающих проблем являлись частью режима, который соблюдали его участники. Ученые и раньше замечали, что накопленный нами опыт²⁰ способен изменять структуру ДНК. Это означает, что мысли и эмоции могут оказывать влияние на выражение генов.

Следующим ученым, всерьез заинтересовавшимся данным феноменом, стал в 1990 г. Владимир Попонин²¹. Затем его исследования продолжил институт психологии Hearthmath в Калифорнии, США. И те и другие поистине революционны, так как показали, что:

- наша ДНК способна моментально реагировать на эмоции своих предыдущих хозяев²², то есть наших родителей, даже если они находятся в сотнях километров от нас. Вибрации, производимые ДНК, могут становиться сильнее или слабее, в зависимости от градуса испытываемых чувств. При этом время и расстояние не играют никакой роли;
- структура ДНК может меняться, исходя из психического состояния ее предыдущих хозяев. Ее спирали расширяются под воздействием положительных эмоций и сужаются от негативных;
- человеческая ДНК способна оказывать влияние на материю, то есть на все, что нас окружает. Это, в частности, было доказано с помощью ее действия на частицы света – фотоны, которые упорядочивались в четкую структуру в ее присутствии и даже оставались в таком положении, когда клетки с молекулами ДНК убирала.

Структуру ДНК можно сравнить с языком, где частицы соответствуют буквам алфавита²³. Кроме того, ее можно легко перепрограммировать не только с помощью эмоций,

²⁰ Журнал *Наука и будущее* (*Sciences et Avenir*) от 27 июня 2008 г. и 28 октября 2008 г.

²¹ Российский физик, чьи разработки американский писатель Грегг Брейден позднее представил на сайте www.club.doctissimo.fr/webbot/alimentation-sante-environnement-297643/video/sciencemiracles-braden-12636303.html.

²² См. Журнал *Nexus* (фр. издание), ноябрь-декабрь 2004, с. 44–45.

²³ См. Франсуа Соважо, *Глаза Урании* (François Sauvageot, *Les yeux d'Uranie*), Institut des sciences de la communication du CNRS (ISCC).

но и посредством слов и различных воздействий (звук, свет, природа и т. д.).

«Таким образом, наши мысли и чувства способны изменить нашу ДНК, которая, в свою очередь, влияя на материю, сама способна изменить мир вокруг нас. Этот механизм прекрасно иллюстрирует принцип работы Хоопононо: избавление от ложных воспоминаний изменяет наши мысли и эмоции, что приводит к модификациям в нашей ДНК, которая в конце концов меняет наше окружение с помощью своего влияния на материю.

Эпигенетические процессы позволяют лучше понять принципы действия Хоопононо.

Шаманские корни Хоопононо

Все новое всегда находится внутри нас, а не снаружи.

Гитта Маляс. Диалоги с ангелом

Шаманизм

Шаманизм практикуется на нашей планете уже в течение нескольких тысячелетий. Некоторые исследователи утверждают, что он зародился в Сибири или в Средней Азии. Но его повсеместное распространение, особенно в Европе, заставляет сомневаться в данной гипотезе. Множество древних пещер были когда-то местом регулярного проведения шаманских ритуалов. Кельтские друиды являлись по сути теми же шаманами.

Что касается Древней Греции, то у Платона мы также находим упоминание шаманов – они описаны как жрецы, способные покидать свои тела.

У многих народов шаманизм как явление со временем исчез, оставшись лишь в форме устных преданий, и сохранился в первоначальном виде только у монголов, американских индейцев и аборигенов Австралии.

«Шаманизм тесно связан с так называемой анималистской философией, основанной на вере в существование души у всех объектов и явлений живой и неживой природы – растений, камней, ветра, дождя и т. д. А все, в чем есть жизнь, достойно уважения и поклонения.

Шаман создает связь между миром людей и миром духов. Он выходит в потустороннее измерение, чтобы найти ответы на вопросы, волнующие всю его общину (поиск места для стоянки или охоты) или ее отдельных членов (болезнь, личные и семейные взаимоотношения).

Происхождение Хоопононо

Изначально Хоопононо являлось ритуалом, помогавшим жителям Гавайских островов решать их внутриобщинные проблемы. Это был своего рода процесс примирения – собирались все члены сообщества и делились своими трудностями, а затем каждый просил прощения за свои вредные мысли, которые и являлись причиной проблемы.

В те времена практика Хоопононо осуществлялась с помощью шаманов, которые через духов общались с Божественным. А мысли и поступки, вызванные ложными воспоминаниями, могли нарушить гармонию в потустороннем мире и даже рисковали вызвать серьезные конфликты. То есть Хоопононо использовалось не только как способ достижения мира в общине, но и для поддержания гармонии с окружающей природой и ее духами. Это позволяло заслужить их милость.

Современное Хоопононо

Со временем этот ритуал стал понемногу забываться. Лишь во второй половине XX века гавайская шаманка Морна Наламаку Симеона решила возродить его. Ее называли «*kahuna lapaau*» – «целительница и хранительница тайны».

Морна объясняла: «*Мы содержим в себе весь наш накопленный опыт, то есть постоянно носим с собой наше прошлое*». А все наши, полученные из опыта, воспоминания хранятся в виде мыслей в нашей ауре – эфемерном теле, существующем вокруг нашей физической оболочки.

Вдохновившись этим методом, она внесла в него изменения и убрала посредника-шамана. Теперь каждый желающий практиковать Хоопонопоно сам обращался к своему Божественному для наведения порядка в своих мыслях и ложных воспоминаниях. Таким образом, благодаря энергии любви примирение осуществлялось с самим собой.

«Хоопонопоно говорит нам, что мы являемся творцами всего, что нас окружает. А значит, изменив свои мысли, мы можем достичь гармонии со всем миром. Все это ушло не так далеко от древнего шаманизма – одним из его принципов являлось то, что наши вредные мысли раздражают духов, и они в ответ посылают нам различные неприятные ситуации. А если наши намерения будут, наоборот, чисты, а ложные воспоминания стерты, мы обретем гармонию с миром духов и заслужим их милость.

Строение человека

Хоопонопоно позволяет восстановить баланс между нашим внешним (видимым и невидимым) и внутренним миром, который состоит из:

- «*unihipili*» (бессознательного), хранящего наши эмоции и воспоминания, основываясь на накопленном опыте;

- «*uhane*» (сознательного), соответствующего нашему разуму и здравому смыслу;

- «*aumakua*» («сверх-Я», или души), находящегося в другом измерении;

- искры Божьей, отвечающей за вдохновение и самоидентификацию.

В идеале все эти четыре составляющие должны хранить баланс между собой. Интересно отметить, что современная медицина заявляет то же самое по поводу нашего сознательного и бессознательного (не упоминая, по понятным причинам, душу и искру Божью), которые должны находиться в гармонии во имя обеспечения психического здоровья.

Цель Хоопонопоно – достижение баланса между этими четырьмя частями нашей личности, в результате чего мы сможем зажечь нашу Божью искру и обрести душевный покой. Как говорила Морна Симеона: «*Мир начинается с самого себя*». И добавляла: «*Мы все здесь для того, чтобы достичь гармонии, а когда это наконец произойдет, все вокруг обретет свое место, свой ритм и свое единство*».

С шаманской точки зрения, Хоопонопоно позволяет найти как внешний, так и внутренний баланс с самим собой и духами природы.

«Люди отягощены своим прошлым. Когда они испытывают страх или стресс, им следует заглянуть внутрь себя, и они тогда поймут, что причиной их проблем являются их воспоминания. От них необходимо избавиться, чтобы эти проблемы исчезли.

Катары 24

Религия катар, или альбигойцев, в Средние века получила широкое распространение на юге Франции, особенно в провинции Лангедок. Ее принципы казались проще и привлекательнее по сравнению с тогдашней христианской моралью.

²⁴ См. Жан Блюм, *Катары: от Святого Грааля до тайны радостной смерти* (Jean Blum, *Les Cathares, du Graal au secret de la mort joyeuse*), Editions du Rocher, 1999; Жан-Клод Женель, *Совершенный путь* (Jean-Claude Genel, *La voie parfaite*), Editions des 3 Monts, 2006; Морис Грифф, *Катары* (Maurice Griffe, *Les Cathares*), TSH, 2006; Жан-Ив Паэн, *Крещение разума* (Jean-Yves Pahin, *Le Baptême desprit*), Amrista, 1993.

Настоящие катары жили не в замках, а в пещерах и хижинах, и существовали за счет случайных заработков и пожертвований местных жителей.

Катарская доктрина во многом опережала свое время. Она основывалась на измененном толковании Библии, согласно которому Бог пребывал в иллюзорном мире, а мир материальный создал Дьявол, при этом Христос не признавался человеком. Такая философия напоминала более раннее христианское учение, пока официальная Церковь не подстроила его под себя. Катары проповедовали буквальное следование Десяти заповедям – любовь, смирение и сострадание. Они не признавали традиционные христианские символы – кресты, храмы, иконы – и считали, что каждый человек может общаться с Богом напрямую, без всяких вспомогательных средств.

Катарские священники – мужчины и женщины – назывались «совершенными». Они вели монашеский образ жизни и проповедовали слово Божье в небольших городах и деревнях. Так они надеялись спасти свои души, покинуть дьявольский материальный мир и оказаться в прекрасном Божием Царстве. На священника нужно было долго учиться и в конце проходить сложную процедуру инициации, включающей в себя общение с духами природы, которых катары необыкновенно почитали. Это роднит их с шаманами, кроме того, катарской доктрине были присущи многие специфические ритуалы.

Катаризм утверждал, что материальный мир однажды придет к своему завершению, уступив место истинному Божию творению. Однако вопреки распространенной упрощенной теории, катары не считали окружающий мир абсолютным Злом, а мир духовный – Добром. Реальность действительно виделась им несовершенной, но необходимой для постепенного самоочищения человека и признания своего несовершенства. Другими словами, катарская доктрина по сути основывалась не на том, что без зла нет добра, а на основополагающей роли духовной эволюции человека.

Как бы то ни было, такая философия весьма близка принципам Хоопононо. Ведь окружающий мир действительно указывает нам на наши недостатки, и однажды мы решаем избавиться от связанных с ними ложных воспоминаний, чтобы стать чище и достичь полной гармонии.

Материализация мыслей

Человеческая мысль – это всего лишь вспышка в ночном небе. Но эта вспышка олицетворяет собой все.

Анри Пуанкаре. Ценность науки

Каждую минуту наш мозг вырабатывает огромное количество разнообразных мыслей, которые не всегда приходят к нам в строгом порядке. Чаще всего их формирует наш разум, ни на миг не перестающий задумываться как на глобальные, так и на незначительные темы, а также постоянно дающий свои оценки нашему собственному и чужому поведению.

Мысли – это не что иное, как носители информации о наших потенциальных источниках энергии, то есть минимальные смысловые единицы, ищущие ответы на вопрос, что будет дальше, и в каком направлении нам следует развиваться. Они направлены в будущее и помогают найти силы для нашего дальнейшего развития.

«Таким образом, настоящее – это всего лишь отправная точка для исполнения планов на будущее, то есть результат наших предыдущих мыслей.

Сегодня мы являемся проекцией вчерашних мыслей. Мы превращаемся в то, что мы думаем о себе.

Мы постоянно окружены множеством возможных вариантов развития нашего будущего, предлагаемых разумом, а наше настоящее это воплощение одного из таких вариантов.

К счастью, наши многочисленные противоречивые мысли – от «я просто великолепен» до

«я полное ничтожество» – взаимно уменьшают свое действие благодаря влиянию противоположных сил. Однако все эти возможные варианты развития нашего будущего горят желанием реализоваться на практике.

В связи с этим нас часто преследуют одни и те же мысли, чтобы забрать нашу психическую энергию и таким образом укрепиться в нас. Прекрасный пример – навязчивые идеи, особенно когда мы представляем себя жалким неудачником. Сначала этот один из возможных сценариев нашего будущего станет единственным, а затем просто превратится в реальность, лишняя раз доказывая наше утверждение «я так и думал!», что вызовет очередные неприятные ситуации. То есть мы сами рубим сук, на котором сидим!

Зная об этом, лучше почаще воображать себя здоровым и успешным, согласно принципу положительных мыслей Эмиля Куэ²⁵, практике визуализации доктора Карла Симонтона²⁶ и закону притяжения.

Получается, что наши мысли притягивают ситуации, которые их подтверждают. Если мы считаем, что ничего не стоим, то с нами произойдет множество обстоятельств, доказывающих это утверждение. Если жизнь кажется нам опасной, то мы будем каждый день убеждаться в этом, натываясь на сообщения о несчастных случаях, авариях и эпидемиях. Мы сами рисуем свою картину мира, и он подстраивается под нее.

Наши мысли только укрепляются, когда приходят к нам неоднократно, и когда с нами происходят подтверждающие их ситуации. Это заставляет нас воспринимать их все серьезнее и верить в их материализацию, что в итоге и происходит – наши мысли превращаются в будущую реальность. Это похоже на некий заколдованный круг, растущий как снежный ком. Данный процесс происходит так естественно, что мы уже не можем понять, что потеряли контроль над реальностью и живем в выдуманном мире.

«Вредные мысли предполагают болезненные ситуации в настоящем и неприятные события в будущем, тогда как добрые намерения, наоборот, наполняют нашу жизнь любовью и гармонией.

Вокруг нас существует множество вариантов развития событий, ждущих благоприятных возможностей для их воплощения, то есть упоминания их в наших мыслях.

Вот почему так важно контролировать свои мысли. В этом может здорово помочь медитация. Она позволяет заглушить голос разума и увидеть то, что для нас действительно имеет значение. Но если несмотря на все ложная идея все-таки придет нам в голову – «Я ничтожество», – то вслед за ней нужно послать противоположную – «Я гений», чтобы уничтожить предыдущую.

Хоопонопоно позволяет избавиться от неправильных вариантов развития будущего, которые уже начали претворяться в жизнь. Они вызваны ложными воспоминаниями, которые следует очистить. Это решает сразу несколько проблем.

Сновидения

Сны являются важной частью культуры у аборигенов Австралии. Они считают их напоминанием о самом древнем периоде развития нашей планеты, когда мир еще не был создан. В это время в материальном мире мысль была важнее творения. Кроме того, они утверждают, что именно в мир снов человек попадает после смерти.

Таким образом, любая материализация для них является мыслью, нашедшей энергию, чтобы выразить себя. В зависимости от важности этой мысли, материализация может происходить по-разному. И наоборот, каждая мысль, основанная на наших ложных воспоминаниях, способна материализоваться.

²⁵ Французский психолог (1857–1926), автор метода самовнушения с помощью положительных установок.

²⁶ Американский онколог и рентгенолог, автор книги «Возвращение к здоровью» (*L'aventure d'une guérison*), Jai Lu, coll. «Aventure Secrète», 1999.

Объяснение феномена Хоопононо с помощью квантовой физики

Нам может надоесть все, кроме понимания.

Вергилий

Мы все учились в школе и помним из курса физики один из законов Ньютона, согласно которому яблоко с яблони падает вертикально и сверху вниз, под воздействием силы притяжения Земли. Однако, хотя этот закон и считается непреложным, последние исследования в области квантовой физики показывают, что такое видение мира давно устарело.

Квантовая физика

Квантовая физика является очень сложной дисциплиной, так как использует математические формулы для доказательства своих гипотез. Все это заставляет задуматься, зачем Бог создал нашу Вселенную такой сложной! Но на самом деле если доказательства не всегда бывают понятными, то полученные выводы обычно более просты и доступны для понимания.

«Один из главных постулатов квантовой физики заключается в том, что материи, в ее нашем обычном понимании, не существует!»

На самом деле, если не брать в расчет ее физический аспект, материя – это не что иное, как гигантский сгусток энергии. Таким образом, каждая частичка Вселенной содержит в себе ее концентрированный запас. Кроме того, эти частички способны соединяться друг с другом и образовывать атомы и молекулы, из которых состоит материя. То есть материя это и есть энергия.

Наша Вселенная состоит из бесконечных частиц, разделенных гигантскими пустыми пространствами. Это показывает, что на самом деле материя состоит из пустоты.

Но что делает ее такой прочной? Это силы сцепления, связывающие частицы между собой, также присутствующие у планет Солнечной системы и далеких галактик. Эти силы делятся на гравитационные и электромагнитные, между которыми возможно как слабое, так и сильное взаимодействие.

Невероятно, но материя способна отдавать свою энергию, а затем опять формировать новые частицы²⁷, и этот сложный процесс не прекращается ни на минуту, подобно воде, становящейся паром, а затем снова водой. Это означает, что энергия и материя являются двумя сторонами одной медали, и что наша Вселенная постоянно изменяется.

Чтобы сохранить баланс между энергией и материей, необходима информация, являющаяся формой для энергии и помогающая ей производить материю, а затем одушевлять ее и наделять смыслом. В свое время астрофизик Джордж Фицджеральд Смут говорил по поводу фотографий со спутника COBE, запечатлевших реликтовое излучение Вселенной, сохранившееся с начального этапа ее формирования, что на них виден «*клик Господа*». Этот образ впоследствии дал название книге французских физиков братьев Богдановых, в которой они выдвигают гипотезу о «космической ДНК», поддерживаемую многими учеными, в том числе и тем же Джорджем Смутом, согласно которой в космосе содержится информация, управляющая развитием нашей Вселенной, начиная с момента ее образования при помощи Большого Взрыва.

Таким образом, информация была и остается необходимым элементом для формирования и дальнейшего существования Вселенной. Как мы уже выяснили, информацию создает энергия, что видно на примере радиоволн. Среди них существуют нелинейные волны, способные разом

²⁷ Они подразделяются на волны и корпускулы.

пересечь всю Вселенную со скоростью, намного превышающей скорость света. То есть информация может запросто путешествовать от одного уголка Вселенной к другому. Само слово «информация» неспроста образовано от слова «форма» – ведь информация буквально формирует материю, и наоборот, в любой форме заключена информация.

Но как утверждают ученые-астрофизики, наша Вселенная пуста на 96 %²⁸, а это, как ни крути, много! Эта ее часть обычно называется «темной энергией» или «темной материей», существование которой до сих пор научно не доказано. Тем не менее ее следы присутствуют повсюду во Вселенной и даже внутри материи. Упоминание о ней можно обнаружить еще с древних времен, когда ее часто называли эфиром. Некоторые ученые, например американский физик Нассим Харамейн, считают, что это не что иное, как энергия вакуума. Таким образом, нас окружает целый океан энергии, заполняющий все пространство между частицами Вселенной, планетами и галактиками. Эта энергия свободна, тогда как материя образована из связанной энергии. Эту связь энергия получает благодаря информации.

Вакуум может стать одним из основных будущих источников энергии. Это то, что обычно называется чистой энергией, доступной всем, согласно теории американского инженера Николы Теслы, описанной сто лет назад.

Энергетический человек

Человек является частью Вселенной и состоит, по сути, из тех же элементов: из материи (энергии) и информации. Меняются только обозначения этих элементов – у человека это будут, соответственно, тело, энергетический обмен в организме и разум. Другими словами, человек, как и Вселенная, в первую очередь наделен энергетическими и в меньшей степени химическими и биологическими свойствами.

На органическом уровне, исследования Жоржа Лаховского²⁹ показали, что каждая клетка человеческого тела это в своем роде электрическая цепь, излучающая электромагнитные волны определенной частоты. Позднее было доказано, что клетки взаимодействуют между собой и с окружающей средой, производя фотоны (единицы света).

Наша ДНК – это еще более удивительная структура. Ведь она тоже содержит информацию и работает как радиопередатчик для наших клеток, получая сигналы из ближней и дальней окружающей среды, то есть из квантового мира. Как мы уже выяснили в главе, посвященной эпигенетике, ДНК также способна влиять на материю.

Разум

Исследования ДНК, описанные выше, заставляют нас задуматься о влиянии разума на материю и окружающую среду. Существуют многочисленные доказательства того, что разум способен влиять на тело. Это в первую очередь эффект плацебо, а также позитивное самовнушение Эмиля Куэ и методы визуализации доктора Карла Симонтона, кроме того – гипноз, софрология, не говоря уже о пагубном воздействии стресса на наш организм. Все это прекрасно демонстрирует, что наш разум постоянно влияет на наше тело.

Более того, возможности разума оказываются гораздо шире, чем кажется. Это доказывает исследование, проведенное доктором Дипаком Чопра. Существует психическое заболевание, когда в теле одного человека живет несколько разных личностей. И в зависимости от того, кто в данный момент «вселяется» в такого больного, в его организме происходят соответствующие изменения: он может начать страдать диабетом, аллергией, эпилепсией, дальтонизмом или гипертонией, а на его теле начинают появляться шрамы, родинки и веснушки. И такая

²⁸ Пьер Астье, *Великая загадка темной энергии* – (Pierre Astier, *Energie noire, la grande inconnue*), CNRS Journal: <http://www2.cnrs.fr/presse/journal/1981.htm>.

²⁹ Жорж Лаховский (1869–1942) – биолог российского происхождения, долгое время работавший во Франции. См. *Происхождение жизни (Lorigine de la vie)*, Nilsson, 1925.

метаморфоза происходит порой в считанные секунды. Другими словами, каждая личность способна моментально изменять биологические свойства организма, в котором она живет. А уж если на такое способны психически больные люди, то здоровым такие «фокусы» тем более должны быть легко доступны.

Чужие мысли также способны неосознанно влиять на нас. Исследования японского ученого Масару Эмото³⁰ показали, что наши мысли могут менять схему кристаллизации воды в зависимости от наших намерений. Таким образом, вполне вероятно – если не сказать совершенно точно, – что чужие мысли могут влиять на структуру воды, содержащуюся в нашем организме. Ведь мы на 70–80 % состоим из воды, и страшно подумать, сколько различных идей могут быть губительными для нас, если они несут в себе негатив.

Молитва

Молитва обычно обращена к разуму и содержит просьбу о помощи, любви и сострадании – нашим наиболее возвышенным чувствам. Она также обращена и к более тонким материям, содержащимся во Вселенной.

Исследование³¹, проведенное Колумбийским университетом Нью-Йорка в 2000 г., показало, что коллективные молебны, осуществляемые группами людей различных конфессий в США, Канаде и Австралии, на 26–50 % улучшали результаты искусственного оплодотворения у корейских женщин, даже не знавших о том, что кто-то молится за них.

Другое похожее исследование, проведенное под руководством доктора Харриса³², осуществленное в 1990-х годах в США, получило примерно те же результаты. Оно проводилось в кардиологическом отделении одной из больниц в Канзас-Сити над 990 пациентами с коронарной недостаточностью. У тех, за кого молились, послеоперационный период проходил на 10 % легче.

Кроме того, профессор Херберт Бенсон из Гарвардского университета утверждает, что больные, часто повторяющие молитвы, способны изменить работу своего организма³³.

Молитва, произнесенная за себя или кого-то другого, может стать еще одним способом избавления от ложных воспоминаний. Однако, хотя такой метод довольно прост и, на первый взгляд, эффективен, он все-таки подходит не всем, тогда как с помощью Хоопононо, то есть беря на себя полную ответственность за происходящее и прося стереть ненужные воспоминания, мы получаем более быстрый и качественный результат.

Еще одно исследование³⁴ доказывает, что счастье заразно! Действительно, настроение

³⁰ См.: *Послания воды. Тайные коды кристаллов льда*, русское издание: София, 2005; *Чудо воды (Le miracle de l'eau)*, Guy Trédaniel, 2008.

³¹ Доктор Ларри Досси, Колумбийский университет, Нью-Йорк, США, 2001. Результаты эксперимента представлены Эммануэлем Рэнсфордом в статье «Новые загадки мироздания – шаг к психоматерии» (*Un monde déconcertant – un pas vers la psychomatèrie*), а также на сайте www.passeportsante.net под заглавием Ча К. И., Вирт Д. П., Лобо Р. А., *Влияние молитвы на успех искусственного оплодотворения – результаты эксперимента* (Cha K. Y., Wirth D. P., Lobo R. A. “Does prayer influence the success of in vitro fertilization-embryo transfer? Report of a masked, randomized trial”), J. Reprod. Med., 2001, 46(9): 781–7.

³² Харрис У. С., Гауда М. и др., *Исследование влияния коллективных молебнов на лечение пациентов с коронарной недостаточностью* (Harris W. S., Gowda M. et al., “A randomized, controlled trial of the effects of remote, intercessory prayer on outcomes in patients admitted to the coronary care unit”), Arch. Intern. Med., 1999, Oct 25., 159(19): 2273–8.

³³ Институт психосоматической медицины Бенсона-Хенри, *Влияние расслабления (The Relaxation Response)*, www.mgh.harvard.edu; www.passeportsante.net.

³⁴ Международный медицинский журнал, 11.12.2009; Даулер Дж. Х. и др., *Динамический поток счастья в*

человека всегда зависит от эмоций окружающих. Счастье способно передаваться от одного к другому, как показал этот эксперимент, в котором участвовало 4739 человек на протяжении 20 лет – с 1983 по 2003 г. Вначале из них были сформированы группы счастливых и несчастных людей, а затем исследователи постепенно сделали вывод, что счастье способно распространяться до третьей степени знакомства (друзья друзей друзей). Кроме того, они установили, что если у нас есть друг, считающий себя счастливым, проживающий не более чем в 1,6 км от нас, это на 25 % повышает вероятность того, что мы сами скоро найдем свое счастье. Похожие результаты наблюдались между супругами, соседями, братьями и сестрами. Счастье действительно заразно. Однако время и расстояние играют против него.

«Все это доказывает, что наш разум влияет не только на тело, но и на настроение, а также на настроение окружающих. На самом деле возможности нашего разума гораздо шире, как показали описанные ранее опыты Владимира Попонина, демонстрирующие, что эмоции могут влиять на материю.

По Греггу Брейдену³⁵, эта сила мысли также способна влиять на магнитное поле Земли, которое совершенно точно изменилось после событий 11 сентября 2001 г. В тот день в умах многих людей по всему миру произошел перелом. Это эмоциональное потрясение было настолько сильным, что духовная энергия всех людей на Земле была в состоянии изменить ее электромагнитное поле. Более того, российский ученый и профессор аэродинамики Марина Попович³⁶ утверждает, что существует непрерывное взаимодействие между человеческими эмоциями и электромагнитным полем Земли. Ее коллеги из России также обнаружили присутствие в нем темных зон в местах сильных вооруженных конфликтов, например в Ираке. Марина Попович, кроме того, выдвигает гипотезу, что разум всего человечества способен влиять на активность Солнца. В свою очередь наша планета постоянно подвергается массивным бомбардировкам и начинает реагировать на них с помощью землетрясений, наводнений, извержений вулканов и т. д.

Если поверить в реальность всех этих предположений и оценить их значение, то вполне вероятно, что влияние человеческого разума может быть куда сильнее. Ведь, как мы уже упоминали, нелинейные радиоволны могут легко передаваться на другой конец Вселенной. Кто знает, возможно, трепетание крыльев бабочки, скажем, в Токио способно вызвать Северное сияние на одной из планет какой-нибудь далекой Галактики?

Таким образом, все, что нас окружает, состоит из энергии, или материи, обогащенной информацией. Наш разум способен оказывать на них влияние как в малом, так и в большом – в микроскопических и макроскопических масштабах.

«Другими словами, Хоопононо позволяет изменять наши мысли (а следовательно, и информацию), избавляясь от негативных воспоминаний, что в свою очередь отражается на окружающей среде. Когда неприятные мысли исчезают, то позитивные, наоборот, начинают свободно развиваться и создают правильный окружающий баланс.

Благодаря квантовой физике становится проще понять, почему процесс примирения с

больших социальных группах: 20-летнее исследование в кардиологическом центре Framingham (Journal international de médecine du 11/12/09; Dowler J. H. et al., "Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study"). В. М. Ж., 2008, 337: a2338, doi: 10.1136/bmj.a2338 (опубликовано 4 декабря 2008).

³⁵ Американский писатель и ведущий многочисленных семинаров. См. *Матрица сознания. Спонтанное исцеление убеждений (La guérison spontanée des croyances)* и *2012. Время великих перемен (Le temps fractal)*, русские издания: София, 2014, Эксмо, 2009. См. видео <http://www.youtube.com/watch?v=3zJpmxMS6DA>.

³⁶ Летчик-испытатель, бывший военный летчик, полковник, инженер, автор многочисленных публикаций.

самим собой может помочь обрести долгожданную гармонию нашему телу, духу и разуму.

Реален ли наш мир?

Мы – это наш разум. Все, что мы есть, – это результат наших мыслей. С помощью разума мы строим свой мир.

Будда

В свете всего вышесказанного мы можем задать себе вполне закономерный вопрос – действительно ли мир, в котором мы живем, реален, или он нам только снится? Ведь если все вокруг является энергией, или информацией, а мы полностью контролируем свою жизнь с помощью разума, то разве не может Вселенная, в том виде, в котором мы ее воспринимаем, оказаться всего-навсего плодом нашего воображения?

Такое предположение кажется вполне обоснованным, так как многие признаки указывают на то, что наша жизнь это всего лишь иллюзия.

Мозг

Прежде всего необходимо запомнить, что наш мозг не чувствует разницы ни между реальным и воображаемым, ни между мыслью и действием. Изучая результаты магнитно-резонансной томографии мозга (МРТ), исследователи заметили, что в нем включались одни и те же зоны, когда человек представлял, что совершает какое-то действие, реально совершал его или наблюдал за тем, кто его совершает.

Таким образом, мы можем в любой момент спросить себя, делаем ли мы что-то в действительности или в своем воображении? Эта неспособность человеческого мозга отличить реальное от воображаемого позволила разработать различные методы так называемой условной терапии, призванной смягчить последствия испытанных нами потрясений. Например, мы уже не можем поговорить с человеком, который недавно умер. Но никто не мешает нам написать и отправить ему письмо. При этом наш мозг воспримет этот поступок как полностью реальный, как будто адресат действительно прочитал наше сообщение, и нам от этого станет намного легче.

Когда мы это поймем, то обнаружим, что очень легко обмануть свой мозг и заставить его принять вымысел за правду. Таким же образом мы можем всю свою жизнь обманываться и считать, что она реальна, тогда как на самом деле это всего лишь иллюзия.

Человек

Напомним, что человек, как и Вселенная, состоит, с одной стороны, из материи, или энергии, а с другой – из мыслей, или информации. Но если серьезно задуматься над этим вопросом – что по-настоящему характеризует человека? Это не его тело, или материя, а его мысли. Некоторые ученые-физики³⁷ утверждали, что «на самом деле человек – это не что иное, как набор воспоминаний», что сразу же наводит нас на мысль о Хоопононо.

Наш разум испускает энергетические волны, которые можно легко увидеть на электроэнцефалограммах нашего мозга. Кроме того, мы выяснили, что разум способен влиять на материю. Этот феномен в свое время очень помешал специалистам по квантовой физике. В ходе своих первых экспериментов они обнаружили, что их мысли, то есть ожидания от опытов, существенно изменяли их результаты. Если, например, один исследователь хотел добиться подтверждения своих догадок в вибрационной сфере – он его добивался. Если другой ожидал получить ответ на тот же вопрос в корпускулярной области – ему это также прекрасно

³⁷ В частности, французская исследовательница Жаклин Буске (см. далее).

удавалось. Данный парадокс был впоследствии назван «эффектом ожидания в отношении микрочастиц».

Но кроме изменения окружающего мира наш разум также способен *создавать* его, что гораздо важнее. Сперва это проявляется в энергетической сфере, затем материализуется в физической, если наши идеи выражены достаточно полно. Таким образом, наши мысли, подгоняемые нашими воспоминаниями, создают мир, в котором мы живем. Мы сами строим то, что нас окружает, и делаем это осязаемым с помощью мыслей. Но все-таки реален ли наш мир, или он нам только снится?

Ощущение окружающего мира

Все это приводит нас к вопросу: как мы познаем мир, который нас окружает? Обычно мы делаем это с помощью пяти наших чувств. Картина мира складывается в мозгу из информации, полученной извне. Мы верим в существование различных предметов, потому что можем их увидеть, услышать, потрогать и почувствовать. Однако наши ощущения – это тоже не что иное, как наши мысли, которые сами по себе никак не связаны с внешним миром.

Наши органы чувств работают не на уровне материи, как можно предположить, а на уровне вибраций. Это научно доказано в отношении нашего зрения и слуха, а теперь и в отношении обоняния³⁸. Мы различаем запахи по их вибрациям, а не по их химическим свойствам, ведь на самом деле каждое вещество источает не какой-то один конкретный запах, а целую их комбинацию, которые мы и ощущаем. Вполне возможно, что и наше осязание функционирует таким же образом, ведь вся материя на самом деле состоит из множества радиоволн, а любая волна имеет свою частоту колебания.

«Получается, что мы познаем окружающий мир только через вибрации. Это объясняет, почему его так легко изменить с помощью мыслей, то есть страхов, жизненных установок и предрассудков, которые действуют как фильтры, меняющие свойства окружающей действительности.

Кроме того, наши органы чувств могут воспринимать лишь часть информации, содержащейся вокруг нас. Мы не способны услышать всю гамму звуков, почувствовать все существующие запахи и различить все оттенки цветов. У некоторых животных эти способности развиты гораздо сильнее – они могут слышать ультразвук или видеть в инфракрасном диапазоне. Таким образом, мы не можем воспринимать реальность во всей ее полноте, что означает, что Вселенная, которую мы способны познать, является, по сути, лишь ее ничтожной частью.

Наконец напомним, что информация от органов чувств поступает в наш мозг в закодированном виде, и ему затем приходится *восстанавливать* картину окружающего мира на основе полученных данных. Это восстановление происходит в соответствии с нашим субъективным образом мышления. То есть получается, что наша реальность искажается сначала на этапе ее восприятия органами чувств, затем в процессе передачи в мозг и, наконец, в момент ее перекодирования в удобный для нас вид, когда включаются наши психологические фильтры, стремящиеся подогнать полученные данные под нашу личную систему координат. В итоге вся эта информация и становится для нас настоящей реальностью, которая, в свете всего вышесказанного, существует не снаружи, а внутри нас. Другими словами, наша уверенность в том, что наш мир реален, легко ставится под сомнение.

С тем же успехом можно предположить, что реальность – это всего лишь плод нашего воображения, что получаемая мозгом информация полностью выдумана нами или навязана кем-то еще. У нас нет никаких убедительных доказательств того, что окружающий мир действительно существует. А следовательно, у нас есть все основания предполагать, что никакой реальности нет, и все окружающее нам просто снится! Ведь во сне мы точно так же

³⁸ Журнал *Наука и жизнь* (*Science et vie*, фр. издание), апрель 2011.

видим, слышим и чувствуем. Как же найти разницу между сном и явью? Что заставляет нас считать, что то, что мы ощущаем днем, является нашей реальной жизнью, а образы, приходящие к нам ночью, – это наши сны? Во всем виноваты наши мысли и предрассудки.

Наш мозг и наш организм, как и окружающая нас Вселенная, это тоже иллюзия. Таким образом, человека как такового не существует. Весь наш накопленный опыт пропадает даром: ведь Вселенная – это не что иное, как обман. *Реальны только наши мысли*, а человек – это набор мыслей, то есть набор воспоминаний, влияющих на окружающий нас мир иллюзий.

«Мы – это всего лишь наше воображение.

В ближайшем будущем компьютер сможет посылать в наш мозг любые виртуальные данные – визуальные, звуковые, вкусовые, обонятельные и осязательные, которые в совокупности будут создавать полное впечатление, что все эти ощущения мы переживаем на самом деле. Мы в свою очередь тоже сможем отправлять компьютеру наши мысли и прочую информацию и тем самым изменять получаемые от него данные, а следовательно, и мир вокруг, который будет казаться нам реальным.

Да и сейчас с нами происходит примерно то же самое: мы можем реагировать на происходящие с нами события с помощью разума. Изменяя свои мысли, мы тем самым с удивительной легкостью изменяем и считаемый нами настоящим иллюзорный мир вокруг, иногда даже не замечая этого!

Еще немного квантовой физики

Еще сто лет назад реальная картина окружающей действительности вполне соответствовала материальному миру, который можно было потрогать и измерить (согласно классической концепции Ньютона). А затем появилась квантовая физика и все перевернула с ног на голову, до такой степени, что теперь наша реальность стала виртуальной, состоящей лишь из энергии и информации. Мы видим уже не реальный, а абстрактный мир. И это вполне логично, если учесть, что и сама наша Вселенная образовалась довольно странным способом: вся ее материя и энергия появилась из чего-то не ограниченного ни во времени, ни в пространстве – из того, что нам еще предстоит изучить. По этому поводу Жаклин Буске³⁹ как-то сказала, что *«Вселенная больше похожа на живую мысль, чем на бездушный механизм»*.

Вселенная и есть мысль, возвышенная творческая идея, впитавшая в себя всю мудрость древних мифов. Осталось только выяснить, в чьем мозгу она родилась. Согласитесь: чтобы придумать такое величие, нужно быть гениальным творцом. Как мы уже видели, многие астрофизики упоминали о космической ДНК, подтверждая наличие в пространстве некоего центра управления. Но никто из них не уточнял, откуда она взялась и кем создана.

На самом деле все наверняка обстоит намного проще. Являясь единственными творцами своей судьбы и всего, что происходит вокруг, мы вполне можем каждую минуту создавать такой окружающий мир, который развивался бы сам и одновременно позволял бы нам эволюционировать. Как сказал еще один физик, Юбер Ривз⁴⁰, *«Материя формируется только под действием нашего взгляда»*. Эта фраза прекрасно подытоживает все многолетние исследования в области квантовой физики. Ведь как мы уже выяснили, «формирование» это не что иное, как «наполнение информацией». Ну а под «взглядом» явно имелась в виду «мысль», оживляющая энергию и превращающая ее в материю. Других способов не дано. Таким образом, *наша* мысль создает *всю* материю и *всю* Вселенную, которая нас окружает.

³⁹ Французский ученый, почетный сотрудник Национального центра научных исследований (см. сайт www.arsitra.org), автор многочисленных трудов, среди которых «В центре всего живого» (*Au coeur du vivant*), Saint-Michel, 1992, и «Пробуждение сознания» (*Le réveil de la conscience*), Guy Trédaniel, 2003.

⁴⁰ Астрофизик франко-канадского происхождения, автор многих произведений, например «Как бы я объяснил устройство Вселенной своим внукам» (*L'Univers expliqué a mes petits-enfants*), Editions du Seuil, 2011.

«То есть не существует ни случая, ни совпадения, ни синхронии событий, ни предвидения... Есть только мы, посылающие сигналы самим себе.

Наше бессознательное постоянно занято отправлением сигналов нашему сознательному с помощью различных случайностей и странных совпадений, которые оно само создает для нас. Ведь в нашей реальности оно способно на самые невероятные фокусы: необъяснимые явления, удивительные происшествия, землетрясения, изменения климата, революции, случайные встречи, неожиданный успех и т. д. Для него нет ничего невозможного, ведь этот мир принадлежит ему, а значит, и нам.

И вот так, мало-помалу, под нашим пристальным взором и создается Вселенная, подчиняющаяся нашему бесконечному потоку мыслей, которые неизбежно материализуются. Теперь нам легко понять, что, изменяя свои мысли – например с помощью Хоопононо, когда мы избавляемся от ложных воспоминаний, – мы тем самым перестраиваем и Вселенную, которую считаем реальной, но которая на самом деле всего лишь иллюзия и плод нашего воображения.

Этот бесконечный созидательный процесс происходит неосознанно. Но проблема в том, что именно бессознательное управляет разумом, а значит, и всеми приятными и неприятными воспоминаниями. Вот почему очистка ложных воспоминаний так необходима – она приближает нас к гармонии в окружающем мире.

Существуют ли другие люди?

Но если окружающий мир – это плод нашей фантазии, то возникает закономерный вопрос: а существуют ли в реальности все остальные люди? Доктор Лен, упоминавшийся в начале этой книги, обычно отвечает на этот вопрос так: «*Остальные? Какие остальные?*» Мне кажется, с помощью этой шутки он пытается донести истинный смысл Хоопононо. Ведь на самом деле сомневаться в реальности других людей не приходится. Однако мы создали их сами, иначе бы их попросту не было в нашем мире. Нужно понимать, что существует не один мир – планета Земля, на которой живет семь миллиардов человек, а, наоборот, семь миллиардов миров, объединенных общим сознанием. Все эти миры являются частью одной системы, и потому они должны подчиняться ее общим законам, таким как пространство и время. Этой системой служит окружающий мир – он является каркасом, на котором все люди строят свою реальность.

По мнению многих ученых, вполне вероятно, что существует множество вселенных, параллельных нашей, где каждый из нас так же живет своей жизнью и строит планы на будущее, что помогает ему развиваться и дает дополнительный опыт. Другими словами, мы проживаем одновременно несколько жизней в разных вселенных.

Все это показывает, что наша Вселенная, в том виде, в котором мы привыкли ее воспринимать, вполне может и не существовать в реальности. Исследования в области квантовой физики скорее свидетельствуют об обратном. В этом случае легко понять, что наши мысли управляют иллюзиями, в которых все мы живем. Избавляясь от ненужных мыслей, Хоопононо помогает нам жить в гармонии и осуществлять заветные мечты.

Последствия использования Хоопононо

Они сделали это, потому что не знали, что это невозможно.
Марк Твен

Основной эффект Хоопононо заключается в том, что оно поддерживает нас в трудную минуту. Нам больше не нужно анализировать все ситуации и проводить их детальный разбор.

Стирая неприятные воспоминания, Хоопононо тем самым борется с вызванными ими тяжелыми последствиями и делает нас спокойнее и уравновешеннее.

Однако, как мы уже упоминали, Хоопононо – это не терапия, а образ жизни. Оно никогда не заменит консультацию психиатра, психотерапию, психоанализ и использование НЛП. В любом случае оно может их удачно дополнить и способно погасить мелкие бытовые ссоры. То есть его рекомендуется применять всякий раз, когда мы встречаемся в жизни с чем-то неприятным. Но, разумеется, в случае важной проблемы, или если она долго не решается, следует проконсультироваться с врачом.

Также мы не можем знать, куда нас заведет это избавление от воспоминаний при помощи Хоопононо. Мы только знаем, что оно помогает справляться с трудностями и всячески улучшает жизнь. Одним словом, Хоопононо быстро и успешно облегчает страдания. Любая проблема, возникающая в жизни, может быть решена, если мы просто немного поработаем над собой.

Затем, по мере того как ложные воспоминания мало-помалу исчезают, мы открываем свою истинную сущность и начинаем понимать, чего действительно хотим добиться. Мы наконец показываем свою настоящую личность. Это, разумеется, изменяет ход наших мыслей и весь наш мир, который обретает гармонию, в соответствии с нашими самыми потаенными желаниями. Мы теперь можем развивать свои таланты и выбирать различные варианты дальнейшего развития.

«Освобождение от ложных мыслей позволяет нам вновь обрести целостность, без которой мы не можем найти новые источники энергии. Для этого нужно забыть об абстрактной душе и сосредоточиться на конкретных правильных мыслях, и тогда мы начнем сознательно строить свой мир, а не будем просто существовать без четкого плана, ведомые нашим бессознательным, как мы делаем это сейчас. Таким образом мы станем настоящими хозяевами своей судьбы.

Хоопононо и новые виды энергии

Не существует пути к счастью. Счастье и есть путь.
Будда

Мы увидели, что все живем в семи миллиардах миров, объединенных общим сознанием, которое является связующей нитью между ними. Эти вселенные полностью автономны и зависят только от мыслей своих хозяев. Тем не менее они должны соблюдать некие правила, задаваемые временем и пространством, в которых находятся. Другими словами, в настоящий момент на нашей планете происходят два глобальных процесса:

- Ее электромагнитное поле усиливается, что научно доказано с помощью так называемого резонанса Шумана⁴¹. Это часть общего процесса, наблюдаемого по всей нашей Галактике, причина которого – появление новых космических источников энергии. Ведь они повышают наш уровень сознания, дают новые способности, а также меняют представления о мире, то есть наши мысли. Но для начала нам следует адаптироваться ко всем этим изменениям, а это требует времени, сосредоточенности и трезвого взгляда. Мы переживаем сейчас переходный период и за возможность такой адаптации должны расплачиваться усталостью, раздражительностью и частыми депрессиями.

- Как мы уже говорили, наши мысли способны взаимодействовать с электромагнитным полем Земли, которое усиливается под влиянием многочисленных неприятных событий, происходящих на ней: войн, убийств, голода, социального неравенства, кризисов, революций и т. д. Затем это находит выход в землетрясениях, наводнениях и извержениях вулканов, что только ускоряет процесс. Данные природные катастрофы, разумеется, делают текущий период весьма болезненным.

⁴¹ Резонирующие свойства ионосферы были впервые открыты немецким физиком В. О. Шуманом.

Чтобы пройти эту опасную фазу, мы должны отбросить все ненужное в себе. В физическом плане это означает ведение здорового образа жизни, правильное питание, занятия спортом и т. д. А в психологическом – решение своих старых проблем и расставание с мешающими нам страхами и предрассудками. На все это у нас не так много времени, ведь космические энергии развиваются очень быстро. Вот почему такие методы, как психоанализ, психотерапия, НЛП, ДПДГ⁴² и другие, используемые при различных патологиях, в данном случае не очень эффективны, так как требуют присутствия врача и занимают много времени.

К счастью, в последнее время появилось множество более простых, удобных и полностью индивидуальных способов достижения душевной гармонии – например EFT⁴³, ТАТ⁴⁴, дзен-зрение⁴⁵, медитация, временные порталы⁴⁶, энергетические методы лечения⁴⁷ и, разумеется, Хоопононо.

«Среди всех этих методов Хоопононо несомненно самый эффективный и современный, ведь он позволяет быстро избавиться от ложных воспоминаний, а значит, и подготовиться к появлению новых видов энергии, которые выведут нас на более высокий уровень сознания.

Наша жизнь движется вперед со все большей скоростью, и уже не обязательно произносить все слова формулы Хоопононо – «*Мне очень жаль, прости, спасибо, я люблю тебя*», чтобы достичь нужного результата. Часто бывает достаточно просто попросить, чтобы ложное воспоминание, связанное с тем или иным событием в жизни, просто исчезло. Как мы видим, Хоопононо идет в ногу со временем и становится все более быстрым и эффективным.

Однако было бы неправильным считать, что мы обязательно должны избавиться от нашей темной стороны, чтобы спокойно пережить этот переходный период. Наоборот, Хоопононо существует для того, чтобы мы приняли эту часть нашей личности и таким образом обрели свою целостность. При этом не останется никаких противоречий – не будет ни добра, ни зла. Что будет, то будет. А мы вдруг осознаем, что наши отрицательные черты, от которых мы так упорно желали отказаться, были не такими уж страшными, а наоборот, помогли нам добиться душевного равновесия и полноты жизни, которых нам так не хватало.

«Благодаря новым видам энергии мы очень скоро поймем, что можем всем управлять сами, и нам больше не нужны лидеры, начальники, политики, священники и прочие гуру. Мы наконец увидим в себе широчайший потенциал и начнем развивать наши сверхспособности – интуицию, телепатию, силу мысли и чувство принадлежности к космическому разуму. Общество при этом кардинально изменится, став более человечным и внимательным, а также уважающим права и чувства каждого⁴⁸.

⁴² Eye Movement Desensitization and Reprocessing – десенсибилизация и переработка информации о движениях глаз, помогающих определить болевые ощущения человека, например посттравматический шок.

⁴³ Emotional Freedom Technic – техника эмоциональной свободы, используемая при акупрессуре (точечном массаже).

⁴⁴ Tapas Acupressure Technique – техника акупрессуры Тапас.

⁴⁵ См. сайт Софи Мерль: www.sophiemerle.com.

⁴⁶ Впервые временные порталы были обнаружены французским физиком Жаном-Пьером Гарнье Мале. См.: «Измените ваше будущее с помощью временных порталов» (*Changez votre futur par les ouvertures temporelles*), Le Temps Présent, 2006.

⁴⁷ Энергетические методы лечения Premium® разъясняются доктором Люком Бодэном на его семинарах.

⁴⁸ См. книгу доктора Люка Бодэна «Подготовьтесь к переменам» (*Préparez-vous au changement*), которую

Хоопонопоно просто необходимо в наш переходный период. Избавляясь от ложных воспоминаний, оно очищает разум, снимает преграды и гонит прочь вредные мысли о том, что светлое будущее недостижимо.

«Так давайте же поблагодарим Хоопонопоно за то, что оно помогло нам обрести гармонию и полностью изменило наш мир.

Глава 3. От духовности к гармонии **Натали Бодэн**

Попытайтесь пожелать другим того, чего вы хотите сами, при этом представив себя не просто христианином, а самим Христом, не просто мусульманином, а Магометом, не просто буддистом, а самим Буддой.

Доктор Уэйн У. Дайер. Энергия намерения

Наша религия всегда духовна

Прочитав название этой главы, содержащей в себе слова «религия» и «духовный», вы вполне можете ощутить желание зашвырнуть эту книгу куда подальше. Я тем самым иду на риск, надеясь, что вы ее все-таки прочтете, тем более что я писала ее с несказанным удовольствием.

Для многих из нас религия давно потеряла свою привлекательность. Ведь служители церкви мало-помалу перестали олицетворять для нас подлинную духовную жизнь – из-за своей нетерпимости к неверующим, недостойного поведения или непомерной жажды власти. Однако мы не можем отрицать, что именно религия до сих пор поддерживает в нас духовное начало, а значит, не дает забыть о нашем истинном предназначении.

Возможно ли, что все дело в священных книгах – именно они являются источником духовности, а люди, способствующие их познанию, это простые посредники? Священники и монахи, пастыри и мудрецы – все они, как и мы сами, простые смертные, проходящие свой путь по этой земле. А все мы прекрасно знаем, что это совсем не просто – жить, следуя своим принципам.

Я бы хотела уточнить, что я была воспитана рационалистами-картезианцами, утверждающими, что только наука способна спасти этот мир. Мне с детства внушали, что самые лучшие игрушки – это микроскоп и пробирка. Благодаря своей проницательности я быстро догадалась, что факты говорят не в пользу данной теории. И таким образом с годами, встретив множество разных людей и прочитав кучу умных книг, я открыла для себя религию и ее сторонников.

Это случилось вовсе не оттого, что я отказывалась считать божественные чудеса какими-то мифами или сказками, как меня учили мои преподаватели. Они реально происходили почти каждый раз, когда прочитанные религиозные тексты казались мне правильными и справедливыми. Поэтому мой взгляд на религию несколько специфичен, я смотрю на нее глазами исследователя духовности.

Некоторые утверждают, что вера отвлекла человека от реальных проблем, ведь он с ее помощью переложил все свои радости и беды на всемогущего Господа. В итоге установилось общее мнение, что все мы являемся марионетками в руках судьбы. Мы сами не вправе ни на что повлиять, а можем только молиться, чтобы с нами не случилось ничего неприятного. Правда, в этой теории есть один существенный изъян: она не учитывает нашу свободу воли. Все в этом мире имеет начало и конец, и все может измениться, когда *мы* того захотим. У нас *всегда* есть

выбор.

Что касается лично меня, то я нашла это весьма приятным – вдруг осознать, что и я сама тоже чего-то стою. Кроме того, когда мы обнаруживаем, что единственная постоянная величина в нашей Вселенной – это ее непостоянство, мы облегченно вздыхаем с сознанием того, что мы оказались правы и что счастье однажды придет и к нам. Так, благодаря священным текстам я сделала важное открытие.

Вспомним, что Христос был распят, чтобы спасти всех нас. Поэтому такое самопожертвование кажется верующим лучшим способом отпустить свои и чужие грехи. Почему бы и нет?

А вдруг этот несчастный, принявший мучительную смерть, одетый в лохмотья и связанный по рукам и ногам, являл собой какую-то часть нас, которую мы старательно прятали за глупыми условностями и ненужными запретами? Это так просто – разглядеть в этом израненном Христе самого себя, свое скрытое «Я» – нашу бессознательную половинку, живущую в ритме нашего сердца и принесенную в жертву грубому материализму. Она просто ждет, что однажды мы спасем ее.

Это скрытое «Я» благодаря Христу есть в каждом из нас, и оно готово показаться на свет, зная, что спасти нас может только любовь. Самое невыносимое страдание, которое оно может нам причинить, это сознание того, что в жизни есть кое-что более важное, чем все материальные блага, и даже чем наша семья и дети, – это боль от невозможности выразить свою духовность.

Библия рассказывает нам о воскресении Христа, и я считаю это добрым знаком. Как будто наше скрытое «Я», тоже распятое нашими страхами, все-таки выжило. Не является ли это подтверждением того, что чудеса все-таки случаются? Для этого нужно лишь выпустить наружу все, что скрыто в нас, и лучший способ для этого – любовь.

Я смотрю на распятого Христа и говорю себе, что однажды я научусь просто любить все вокруг, ведь крест – это олицетворение нашей жизни со всеми ее страданиями, которые мы однажды сможем прекратить. Представьте себе, что во всех нас вдруг заговорило наше Божественное начало. И неважно, католики мы или протестанты, мусульмане или индуисты. Наши храмы явно нуждаются в каком-то новом символе веры, и почему бы не сделать таким символом изречение «Спасибо, я люблю тебя».

Мечтать никогда не вредно.

Хоопонопоно, реинкарнация и семья

Тем, кто, как и я, верит в реинкарнацию, я хочу сказать, что практика Хоопонопоно помогла мне найти смысл в существовании каждого из нас. Я сейчас попытаюсь изложить принцип реинкарнации так, как я его вижу, чтобы он стал для вас более понятным.

Все начинается с концепции нашего скрытого «Я», как я обычно его называю. При этом нужно воспринимать себя состоящим не из плоти и крови, а некой «блуждающей душой», чей путь длится несколько земных жизней. Когда мы находимся в таком эфемерном состоянии души, предшествующем приходу в этот мир, мы можем увидеть всю Вселенную целиком и место, которое мы хотим занять в ней. А ее абсолютное знание и понимание приходит благодаря нашему жизненному опыту. Так что может быть лучше, чем прийти на эту голубую планету, чтобы постичь Вселенную? В этот момент мы выбираем себе место на Земле и семью, где мы хотим родиться.

Когда же мы уже вовсю наслаждаемся жизнью, мы всякий раз забываем о том, что она у нас уже не первая, и вспоминаем об этом только тогда, когда осознаем, что мы можем легко войти в контакт с нашим скрытым «Я», которое до этого никак не проявляло себя, но однако продолжало связываться с нашей странствующей душой. Может быть, мы специально забыли о нем, чтобы потом нам было интереснее его искать. В любом случае контакт состоялся – с помощью медитации или возвращения к природе. И тогда мы почувствуем, что наша миссия – расширить знания опытным путем, и если нам повезет, то эта жизнь вполне может стать последней перед заключительным прыжком в нирвану.

И в ожидании всего этого нам предстоит жить в выбранной нами семье. Жестокий или

бросивший семью отец, злая или ленивая мать, несимпатичный или грубоватый брат, надоедливая или сумасшедшая сестра – это не просто наша семья, а то место, где мы собираемся прожить всю жизнь. Как же можно в итоге пробудить в себе сочувствие и объяснить этот странный выбор – родиться в такой ужасной семье? На самом деле это не что иное, как прощение нашей души, то есть скрытого «Я», за то, что мы захотели жить среди этих людей. Мы благодарим ее за этот выбор, из-за которого мы сначала простили самого себя во имя любви, затем и всех остальных и, наконец, научились сочувствовать.

В школе жизни именно семья является главным уроком. Его никак нельзя пропустить, ведь даже если ты сирота, то именно отсутствие семьи способно научить тебя всему.

«Согласно этой концепции «желаемой реинкарнации», семья – это нечто большее, чем отражение нашей личности, это зеркало души. Кроме того, это посланец и хранитель всего, чему мы учимся в течение жизни.

Для одних такая череда перерождений – это бесценный эмоциональный опыт, для других – просто бесконечная жизнь. Неважно, сколько таких жизней нам уготовано, ведь ни одна из них не пройдет даром и обязательно окажется полезной в дальнейшем.

Когда я наконец поняла, что мой выбор семьи был не случаен, смирилась с этим, то есть по сути с самой собой. Различные обиды, ожидания и разочарования, связанные с моими родителями, отныне теряли свой смысл. Теперь я должна была убедиться, что моя семья помогла мне попасть в нужное время и нужное место и дала толчок к развитию. Используя всего-навсего слова «*Спасибо, я люблю тебя*» для решения своих семейных проблем, я каждый раз ощущала эту благодарность – по отношению к своим родителям, брату и себе самой. Я не просто решила выбрать именно эту семью, я полюбила себя за это.

Как мы видим, практика Хоопононо позволяет быстрее принять свои жизненные обстоятельства, а затем начать преобразование своей души, или скрытого «Я».

Что же касается жизни, которую я проживаю сейчас, то я определенно ставила себе цель именно открыть эту любовь к себе, скорее я даже желала прожить эту жизнь на полную катушку, чтобы наконец достичь состояния душевной гармонии. Хотя сама причина не так важна, я просто отлично чувствую себя во время занятий Хоопононо и принимаю себя и своих близких как они есть. Чего еще желать, как не продолжения в том же духе?

Нам всем дана возможность научиться любить благодаря нашей семье. Верим ли мы в реинкарнацию или нет, но наши родные помогают нам ценить ту частичку в нас, которую мы постоянно пытаемся спрятать. Это предвестник нашего скрытого «Я».

Мы все часто обращали внимание, что замечания наших близких всегда направлены на наши самые уязвимые места. Возможно, из-за того, что они нас хорошо знают, или мы сами создали ситуацию, которая привела к этому конфликту. Мы же хозяева своей судьбы и в данном случае сами сделали все для того, чтобы воспоминания, до этого спокойно сидевшие в нас, вдруг вылезли наружу, чтобы в итоге исчезнуть. Наши родители просто помогли осуществить это желание, передав его нашему скрытому «Я».

Так почему бы не воспользоваться очередным семейным обедом, чтобы провести глобальную чистку воспоминаний? В конце концов это удобно. Вместо того чтобы избавляться от них в течение нескольких месяцев, мы можем сделать это за пару часов. Я, конечно, сейчас не имею в виду, что следует специально собирать всю свою семью, чтобы разрешить какой-то текущий или старый конфликт. Можно просто воспользоваться моментом, когда вся она в сборе, – во время дня рождения или иного семейного торжества – и почувствовать свои эмоции по отношению к тому или иному родственнику. При этом не надо стесняться их показывать.

«Когда мы встречаемся с тетей Жозианой, она каждый раз жалуется, что ей не хватает денег, и меня это просто бесит! Наверно, она считает, что мы миллионеры». Интерпретация тетиных слов явно неверная, но наши эмоции при этом переданы правильно. Как раз в этот момент можно начать процесс Хоопононо. «Тетя Жозиана, прости, мне очень жаль, что наша встреча получилась такой неприятной. Спасибо, что напомнила мне об этом ложном воспоминании. Я люблю тебя, ведь ты часть моей семьи и меня самой».

Все обстоит так же, когда мы, например, встречаемся с сестрой, у которой подозревают рак легких, а она продолжает курить. Не нужно злиться или лишний раз подчеркивать свое беспокойство, ведь у нас есть отличное средство – *«Мне очень жаль, спасибо, я люблю тебя»*. Повторите это столько раз, сколько вам покажется необходимым, а затем вспомните, как сильно вы ее любите. Когда неправильное впечатление рассеется, а волнение уляжется, можно будет уже вместе трезво обсудить, как можно победить эту страшную болезнь.

Раз мы вспомнили о любви к своим близким, то она теперь осветит все вокруг нас. Все, кто нас окружает, почувствуют этот мир в нашей душе, и упреки превратятся в уважение. Наша семья – это зеркало, и лучше всего оно отражает любовь. Нет лучшего способа развивать свои моральные качества, чем любовь к своим родителям, детям, братьям и сестрам и остальным родственникам. Не стоит ею пренебрегать. Она дана нам для нашего совершенствования.

Сюрприз!

Сейчас я расскажу вам об одном фокусе, который в начале моей практики Хоопононо помогал мне лучше справляться с ней. Во время каждого сеанса очистки воспоминаний я произносила: *«Мне очень жаль, прости, спасибо, я люблю тебя... Сюрприз!»*

Я говорила «сюрприз!», чтобы показать своему разуму, что скоро должно произойти что-то необычное, и чтобы он не препятствовал этому. Я не имела никакого представления, что и как должно было со мной случиться, я знала только, что это обязательно произойдет. Таким образом я обманывала свое настоящее «Я» и позволяла своему скрытому «Я» быстро придумать что-то действительно неожиданное. Как ни странно, ему это всегда удавалось – жизнь постоянно подбрасывала мне неожиданные и удивительные подарки.

Теперь мне больше не нужно говорить «сюрприз». Я поняла, что Хоопононо все сделает само, и мне не надо специально ничего ждать. Я по-прежнему удивляюсь этим подаркам судьбы, но вместе с тем во мне крепнет уверенность, что каждый раз я все делаю правильно.

Буддизм навсегда

Как мы уже упоминали, доктор Лен считает основной целью Хоопононо достижение так называемого нулевого состояния. В буддизме есть похожее состояние пустоты, являющееся одним из его главных принципов, ведь именно в этом состоянии к нам обычно приходит вдохновение. Так как же оно достигается, и в чем его связь с Хоопононо?

Для чего нужно состояние пустоты?

Начнем с того, что в каждом из нас живет некий внутренний голос, подсказывающий решения возникающих проблем, и не всегда эти решения нам нравятся. Он с нами днем и ночью. Невероятно, но он как будто знает ответ на любой вопрос, и этот ответ не всегда правильный и научно обоснованный. Для меня этот внутренний голос как школьник, который хочет произвести впечатление на своих одноклассников, рассказывая разные истории, услышанные от взрослых, смысл которых ему не всегда понятен. Так и этот голос – он разговаривает без умолку и не боится нам надоест.

Таким же образом мы накапливаем в себе наши предрассудки. В детстве наш разум начинает неосознанно впитывать жизненные установки наших родителей, а затем постепенно собирает отовсюду подтверждения этих установок, которые в итоге записываются на нашем «жестком диске» и становятся частью нашей жизненной программы.

Разум постоянно сортирует полученную информацию, и когда какая-то ее часть отсеивается, она попадает в наше бессознательное, то есть скрытое «Я», которое тут же начинает привлекать наше внимание к этой «системной ошибке», то есть к ложным установкам. Они обычно обнаруживаются в снах и интуитивном поведении – во всем том, от чего наш

разум обычно старается оградить нас. Таким образом, когда ложные установки обнаруживаются нашим скрытым «Я», происходит моментальная реакция, которую мы можем и не почувствовать, занятые вечным диалогом с внутренним голосом. Так часто происходит, когда снятся кошмары, – это не что иное, как незаметный сбой в системе координат.

В такие моменты бессознательное, или скрытое «Я», просто лезет из кожи вон, чтобы показать нам, что проблема именно здесь. Оно звонит во все колокола, даже провоцируя различные неприятные ситуации, лишь бы мы отформатировали наш жесткий диск, то есть избавились от мешающих нам предрассудков.

Другими словами, наш разум постоянно твердит нам, что красота требует жертв, что деньги зарабатываются тяжким трудом, что все богачи – это мошенники, что болезни нужны, чтобы наказывать нас, – все эти прописные истины, заставляющие нас поверить, что мы не заслуживаем счастья, что наша жизнь бессмысленна, что мы жалкие неудачники, которых так и будут увольнять с любой работы. Как будто мы сами заставили черную кошку перебежать нам дорогу.

«Вполне возможно, что эта черная кошка олицетворяет наши неосознанные желания, показывающие нашу внутреннюю красоту и наши настоящие достоинства.

Думаю, вы догадываетесь, к чему я все это начала, – не лучше ли заставить замолчать этот капризный внутренний голос, чтобы взамен увидеть все действительно лучшее, что есть в нас?

Состояние пустоты, о котором говорит доктор Лен, позволяет услышать в нас голос Божественного, который толкает вперед и говорит, что, например, благодаря нашему увольнению у нас появился шанс осуществить нашу мечту: стать проводником в горах или начать заниматься с больными детьми. Этот голос заставляет нас видеть в себе и во всех окружающих идеальное творение, в котором уникальное сочетание клеток привело к такому невероятному результату. И благодаря этой внутренней пустоте, которую мы создаем в себе, мы осознаем, что Вселенная бесконечна, и что ее благ хватит на всех. Мы понимаем, что мы заслуживаем счастья.

Таким образом, когда наш внутренний голос в очередной раз собирается подослать нам черную кошку, нам нужно просто взмахнуть палочкой Хоопононо и превратить ее в белую голубку, расправляющую крылья любви и благодарности. Так из пустоты возникает мир в душе – такой же чистый и возвращающий нам радость жизни.

При этом внутренний голос, отправленный «на отдых», и это состояние чистоты делают нас более восприимчивыми к открывающимся нам возможностям. Когда нам постоянно твердят: *«Как много страданий в этом мире!»*, мы постепенно смиряемся с ними и уже не пытаемся помочь нуждающимся, чтобы страданий стало меньше. Когда же мы повторяем сами себе: *«У меня ничего не получается»*, мы поневоле начинаем в это верить и ничего не предпринимаем, когда у нас появляется шанс что-то исправить, предпочитая сидеть сложа руки вместо того, чтобы радоваться наконец пришедшей удаче.

Именно поэтому состояние пустоты – это лучший способ увидеть все свои потенциальные возможности. Другими словами, пустота помогает нам совершать божественные чудеса. Нас как бы направляет кто-то более внимательный к нашим потребностям. А достижение пустоты невозможно без избавления от постоянно накапливающихся в нас предрассудков.

Как достичь состояния пустоты

Вот одна небольшая история, рассказанная доктором Уэйном У. Дайером. Она поможет вам понять, почему для достижения состояния пустоты необходимо использовать Хоопононо, то есть очистку воспоминаний.

Учитель сказал ученику: *«Ты должен достичь пустоты»*.

Ученик ответил, что не знает, как это делается.

Тогда учитель спросил:

– *Что ты делаешь после еды?*

– *Я перевариваю пищу,* – ответил ученик.

– *Нет,* – возразил учитель, – *ты моешь посуду!*

В любом случае, эта история стала для меня открытием, полным юмора и одновременно здорового смысла.

Здесь и сейчас

Другое сходство Хоопононо с буддистскими практиками заключается в том, что для них совсем не нужен никакой особый повод, достаточно просто находиться здесь и сейчас. Когда мы испытываем проблемы со здоровьем или с моральным духом и решаем заняться Хоопононо, это всегда происходит в определенное время и в определенном месте.

«О будущем мы можем только догадываться, а прошлое уже свершилось. Остается только настоящее.

Вместо того чтобы представлять себе самый худший вариант развития событий, когда мы случайно слышим, что наша соседка жалуется мужу, что на заправке нет бензина, нам нужно просто избавиться от воспоминаний, которые приходят нам в голову в этот момент. Таким образом, нам не придется думать об отмене завтрашней поездки к детям, то есть мы не будем строить планы на будущее. Мы также не будем вспоминать о недавней забастовке нефтяников, парализовавшей движение в нашем районе, мысленно попав при этом в прошлое. Чтобы остаться в настоящем, здесь и сейчас, мы должны расстаться с владеющими нами страхами, просто произнеся: *«Прости меня, спасибо, я люблю тебя»*, и наступит долгожданный покой. А если мы послушаем продолжение соседского разговора, то поймем, что авария на заправке длилась всего пару часов, и все уже в порядке.

Как можно понять из этой истории, жить настоящим означает оставаться в контакте с реальностью и не пускать в себя неприятные мысли. Ведь они всегда появляются, когда мы находимся либо в прошлом (пережитый опыт), либо в будущем (традиционные выводы внутреннего голоса). Вопреки имеющимся фактам, мы слепо опираемся на неверные или вовсе отсутствующие данные. А когда мы получаем информацию в реальном времени, у нас складывается полная картина происходящего здесь и сейчас.

Так же происходит, когда мы вспоминаем о наших давних профессиональных неудачах: *«Я уволил одного талантливого сотрудника»*. Как будто мы живем одной ногой в давно ушедшей реальности и реально существуем лишь наполовину.

«Раньше дети слушали старших – золотое было время!» Опять ностальгия, то есть приукрашенное прошлое. Когда мы живем вчерашним днем, бывает очень сложно увидеть положительные стороны нашей теперешней жизни.

«Начальство теперь стало более строгим»: мы идем на работу, в очередной раз думая о преимуществах, которые потеряли в результате перепродажи нашей фирмы новому владельцу. Мы снова в прошлом и не видим при этом все открывшиеся возможности, замечая только, как все увольняются по собственному желанию. Все это происходит потому, что мы не находимся в настоящем и не связаны с нашим скрытым «Я», ответственным за чувство реальности.

Держась за настоящее, мы становимся реалистами. Отбросив всяческие страхи, мы трезво оцениваем всю полноту текущего момента. Наш предыдущий опыт становится историей, разложенной на полочках памяти. Все эти события уже сыграли свою роль в определенный промежуток нашей жизни и поспособствовали нашему развитию.

«Прошлое – это не вся наша жизнь, это всего лишь один из кирпичиков, из которых мы построили себя. А будущее, перед тем как воплотиться в реальность, живет только в нашем воображении.

Наша мысль обычно состоит из множества частей сознания, которые, соединяясь вместе, и образуют реальность. Эта сила разума научно доказана многими учеными и философами. Поэтому так важно следить, чтобы наши мысли были правильными. Чем позитивнее они будут, тем светлее окажется наше будущее. И если мы до сих пор сомневаемся, что впереди нас ждет что-то хорошее, надо всего лишь довериться бессознательному, или скрытому «Я». А чтобы

помочь ему забыть о мешающих страхах и тревогах, на помощь придет Хоопононо. Я бы даже сказала, что оно в таких случаях просто необходимо, и чем чаще, тем лучше.

Сочувствие, вызванное любовью

Хоопононо помогает нам увидеть свою жизнь более детально, а также пробуждает в нас любовь и сочувствие. Это тоже роднит его с религией.

«*Спасибо, я люблю тебя*» – эти слова не что иное как мантра, удобная для повторения, чтобы в итоге войти в контакт с Божественным. Почему этот метод бесконечного произнесения одних и тех же слов, обращенных к Богу, столь эффективен? Просто таким способом данная привычка доводится до автоматизма, при этом наш разум постоянно занят, и ему ничего не остается, как свыкнуться с этой новой идеей. Тем не менее будьте осторожны, так как слова могут иметь двойной смысл. Подобно богатому интонациями языку птиц, наше бессознательное может по-разному понять одну и ту же фразу. Многие до сих пор помнят популярную некогда песню «Скрип колеса», породившую в свое время массу шуток и каламбуров. Так наше бессознательное по-своему интерпретирует знакомые слова, и молитвы при этом не являются исключением.

Теперь, когда в моей жизни намечается какое-то важное событие, и внутренний голос лезет из кожи вон, чтобы подготовить меня к нему, у меня есть Хоопононо, прекрасно взаимодействующее с моими желаниями. Мне ужасно легко практиковать его. Думаю, это потому, что слова «*Прости, спасибо, я люблю тебя*» сложно спутать с какими-то другими.

Говоря «*прости*», мы идем на самопожертвование и начинаем видеть, чего мы по-настоящему стоим, одновременно вступая в диалог с нашим скрытым «Я».

«*Спасибо*» вселяет доверие и заставляет благодарить жизнь. Хотя на самом деле это больше чем благодарность, ведь обычно мы благодарны за то, что уже свершилось, происходит сейчас или еще только случится в будущем. А «спасибо» адресовано абсолютно всему живому – всем людям, животным, природе, всей нашей планете, а также всему, чего мы добились. Ведь мы сами творим свою судьбу.

И наконец, «*я люблю тебя*» – здесь «ты» является отражением «Я», а «люблю» – лучшее, что может их связывать.

«*Спасибо, я люблю тебя*» это та же молитва, произнесенная про себя и для себя. Ведь в будничной суете, стремясь помочь всем окружающим, мы часто забываем о самом себе, а эти слова как раз могут помочь привести нас к счастью и гармонии.

Быть христианином

Эти основополагающие принципы любви можно легко найти в христианской религии. В первую очередь вспоминается одна из заповедей Христа – «*Возлюби ближнего твоего, как самого себя*». Вспомним, что «ближний» это наше собственное отражение, таким образом все люди оказываются связаны этой святой любовью.

Любить самого себя

Но ведь это не так просто – отдавать другим то, чего нет у нас самих. Чтобы до краев наполниться любовью, нужно полюбить все человечество, которое заключено внутри нас, – всех этих, таких разных, индивидуумов, способных как нести радость, так и причинять страдания. А чтобы достичь долгожданного состояния покоя, нам нужно перестать судить их. Таким образом, вместе с Хоопононо у нас появляется новый метод – избавление от разнообразных субъективных оценок.

Когда мы оцениваем свое собственное поведение и называем себя «никчемным» или «тупоголовым» – например когда проливаем кофе на чистую рубашку, – мы тем самым понижаем свой уровень вибраций и становимся более чувствительными к внешним

проявлениям агрессии. Обесценивание собственных действий вызывает ослабление нашей иммунной системы и отнимает нашу энергию.

«Воспринимайте все эти неприятные события как некие послания, напоминающие вам, что вы совсем не заботитесь о себе.

Вместо того чтобы смотреть за завтраком скучные новости, можно воспользоваться этим моментом единения с самим собой, вызывая в себе позитивные эмоции и тем самым заряжая себя бодростью на целый день. Сконцентрируйтесь на том, что вы видите из окна кухни, понаблюдайте за формой облаков в небе, изучите жизнь, происходящую на вашей улице. Затем зафиксируйте в памяти это мгновение.

С помощью таких превращений обычных бытовых ситуаций в благодарность к жизни и Богу к нам и приходит любовь. Сначала мы постепенно наполняемся ею, а затем передаем ее всем, кого встречаем на своем пути. И тогда, даже если бутерброд упадет маслом вниз, а от рубашки оторвутся все пуговицы, пополните свой запас любви, произнеся всего-навсего: *«Прости меня, спасибо, я люблю тебя»*.

Прощать

Хоопононо полезно еще тем, что оно помогает нам прощать любое негативное действие, которое мы встречаем. Это как подставить правую щеку, если вас ударили по левой. Ведь жизнь сама подает нам знаки, напоминающие о необходимости очистить наши ложные воспоминания. Мы должны лишь вовремя их заметить. А прощение это не что иное, как признание своей темной стороны, от которой необходимо избавиться. В итоге, начиная с себя, мы даем и другим возможность ступить на эту дорогу любви.

«Не стоит путать прощение с покорностью.

Когда у женщины посреди улицы срывают с шеи кольцо, она, разумеется, испытывает шок. Казалось бы, в этом случае практика Хоопононо не очень уместна, но давайте представим себе тот страх, который овладевает нами в таких ситуациях. Он часто переходит в чувство вины, а в данном случае следует, наоборот, отбросить все эмоции, чтобы сохранять хладнокровие.

Когда мы чего-то боимся, то не решаемся выйти из дома. Когда мы чувствуем себя виноватым, то не осмеливаемся заявить в полицию. Одна простая фраза *«Прости меня, спасибо, я люблю тебя»* позволяет нам обрести покой и вернуться к нормальной жизни. Мы можем сказать все это более развернуто: *«Прости меня за то, что так глупо выставляла напоказ это кольцо, за то, что я зачем-то пошла не той дорогой, и за то, что со мной случилась эта дурацкая история... Спасибо за то, что во мне возникло это чувство беспомощности и бесполезной злости... Я люблю тебя – ту часть меня, которая создала эту ситуацию»*.

Мы прощаем себя за то, что нам пришлось пережить все это, чтобы пробудить эти воспоминания, от которых в конце концов нам необходимо избавиться. Мы прощаем всю Вселенную за то, что не уберегла нас. Мы прощаем вора, ведь он всего лишь подавал нам знак. И в итоге в нас рождается любовь, к самому себе и ко всей Вселенной.

Затем о краже нужно заявить в полицию, описав преступника. Вы можете возразить, что это совершенно не обязательно, когда процедура Хоопононо благополучно проведена, и будете правы. Я скажу больше – когда вора поймают, он имеет полное право начать практиковать Хоопононо в полицейском участке!

Когда мы переживаем такую неприятную ситуацию и в порыве гнева придумываем самые радикальные методы выхода из нее, забыв о прощении, мы можем зайти слишком далеко, и решить проблему станет гораздо сложнее.

Небольшой пример

Девять утра. Вы опаздываете на важную встречу. Перед светофором в последний момент замечаете, что загорелся красный свет, и резко тормозите. При этом чувствуете удар – кто-то врзается в вас сзади. Вы с криками выскакиваете из машины, чтобы оценить масштаб бедствия. Видя ваше состояние, другой участник аварии решает тоже не оставаться в долгу и в свою очередь начинает осыпать вас ругательствами. При этом вы оба так заняты выяснением отношений, что не замечаете пробки, которую создали. Другие водители, проезжая мимо, сигналият и что-то выкрикивают вам. При этом вы не можете оформить страховой случай, поскольку второй участник аварии отказывается заявлять о нем из-за такой ерунды. Конфликт обостряется, и приехавший полицейский просит ваши документы, которые как назло не в порядке. Через час вы вспоминаете о своей встрече, которая, разумеется, сорвана.

А ведь всего лишь проявив чуточку сочувствия, вы бы поняли, что вы сами своим лихим маневром спровоцировали резкое торможение едущей сзади машины, и это можно было спокойно обсудить, стоя на обочине, изучив причиненный друг другу ущерб и оценив последствия для ваших страховых компаний. Затем можно было спокойно сообщить, что на встречу вы немного опоздаете, и сделать себе пометку привести в порядок водительские документы.

Наша жизнь может преподносить нам разнообразные сюрпризы, и мы должны спокойно воспринимать даже самые неприятные из них. Прощение – это удивительный способ вернуться на путь любви. Используя волшебную формулу, где прощение порождает любовь, вы уже знаете все слова, что должны сказать: *«Прости меня за то, что я спровоцировал эту ситуацию, спасибо за то, что вызвал это воспоминание и позволил избавиться от него, я люблю тебя за то, что посылаешь мне эти верные знаки».*

«Когда мы при этом по-христиански просим прощения, Хоопононо оказывает неоценимую услугу, лишняя раз напоминая нам эту библейскую мудрость. А тем, кто еще не ступил на путь христианства, прощение помогает впустить в себя любовь.

Немного ислама

Пророк Мухаммед дал людям правила, чтобы они жили в уважении к Аллаху, и одно из них запрещало изображать людей и богов. Этим объясняется все огромное разнообразие узоров и орнаментов, украшающих мусульманские храмы. Воображение сотворивших их художников настолько изобретательно, что все эти рисунки сами побуждают к медитации. Поэтому мечеть – это всегда источник вдохновения. Здесь нет никаких фигур святых, на которых можно переложить свою ответственность, а только сам человек, напрямую общающийся с Божественным. В мусульманских храмах, где ничто специально не помогает нашей душе, говорить с Богом и находить смысл в своем земном существовании оказывается гораздо проще.

Религия во всех нас

В этом отсутствии я лично нахожу самое что ни на есть полное присутствие, понятное без всяких специальных символов. Ведь Бог действительно живет во всем – ему не нужны никакие храмы, статуи и иконы. Все это никогда не сможет реально воссоздать его.

Я даже скажу больше – воссоздать любого человека, а также всякое Божье создание оказывается не менее сложно. Это поднимает нас на новую высоту. Я сейчас говорю о нашей Божественной сущности. Она живет в каждом из нас. Мы состоим не только из тела, но также из духа. Создатель и его творения объединяются и вместе рождают эту вселенскую энергию. Именно так и проходит наш земной путь.

«Человек – это Божественное существо, во всех смыслах этого слова. Это больше, чем мать или отец, или представитель своей профессии, больше, чем все наши

достоинства и недостатки. Человек – это часть Бога.

В связи с этим, Хоопононо заново открывает для нас это удивительное человеческое свойство. Оно не просто позволяет нам увидеть себя как бы изнутри, но и вселяет в нас всю любовь и благодарность, которую мы заслуживаем как хранители Божественного.

Найти свои ориентиры

Когда я была в Марракеше и слышала на улице призывы к молитве, я не могла сдержать улыбки. Пять раз в день мне напоминали, что я – духовное существо, что заставляло меня подключаться к моему Божественному и обретать покой. Наши христианские церкви теперь все реже пробуждают в нас такие высокие чувства. Мы превратились в общество потребления и уже почти забыли о своем высоком предназначении.

Под предлогом постепенного отказа от всего религиозного мы перестали замечать Божественное в себе, и отсюда наше навязчивое желание чем-то заполнить эту возникшую пустоту. Мы заменили любовь мимолетным удовольствием, виртуальным общением и бесконечным копанием в своих гаджетах. Вместо колокольного звона в наших ушах гудят вечерние новости и вездесущая реклама. Мы, как роботы, подчиняемся непонятному приказу, а в таких условиях тяжело найти свои духовные ориентиры.

Существует много способов восстановить контакт со своей Божественной половиной. Религия – только один из них. Чтобы вспомнить о своей подлинной сущности, лучше всего использовать то, что открывает нас с лучшей стороны. Не стоит сравнивать себя с идеалами, навязываемыми обществом, ведь каждый из нас по-своему уникален и одновременно связан со всеми остальными живыми созданиями во Вселенной. Нужно лишь напомнить себе, что это Божественная связь, идущая через любовь.

Любовь живет во всех нас, все мы духовны, даже наш сумасшедший сосед, горлопанящий среди ночи. Превратившись в материю, эта вибрация любви породила все живое на Земле, и теперь мы постоянно сталкиваемся друг с другом, сея кругом хаос. Однако мы вполне можем настроиться на одну волну, а для этого нам нужно найти свой духовный путь. Именно с этой целью мы и повторяем эти слова – *«Прости меня, спасибо, я люблю тебя»*, действующие как напоминание о любви.

Креативные существа

«Либо XXI век возродит духовность, либо мы до него вообще не доживем». Эта фраза становится все более актуальной, ведь книги о религии в последнее время заполнили прилавки книжных магазинов. Их авторы обычно рассказывают в них о своем опыте обретения Бога. Все это позволяет надеяться, что нас становится все больше – тех, кто воспринимает мир по-другому. Теперь мы понимаем, что простой борьбы с устоявшимися правилами уже недостаточно, а жажда власти останется актуальной всегда, что заставляет нас действовать решительно.

«А вдруг наше истинное предназначение на этой Земле заключается в изучении глубин своей собственной души, то есть своего внутреннего «Я», наделенного безграничными способностями?»

До этого мы с вами выяснили, что все, что мы видим вокруг, является результатом чьих-то мыслей, получивших в итоге свое материальное воплощение. Любое изобретение изначально возникло в чьей-то голове, прежде чем обрести свою окончательную форму. Точно так же и наши идеи способны изменить этот мир. Они сперва живут в нашем мозгу, а затем выходят на всеобщее обозрение. В этом и заключается наш творческий потенциал. Мы сами создали этот мир со всеми его противоречиями. Поэтому мы должны перестать осуждать то, что видим вокруг. Мы также создали все то, что помогло нашей эволюции – ведь когда перед нами

возникает какая-то проблема, это касается только нас, и никого другого.

В это не так-то просто поверить, однако, уверяю вас, что все реально так и обстоит, и осознание этого способно сильно повысить вашу самооценку. Когда вы поймете, что действительно являетесь участником всеобщего процесса, то есть ваши действия на самом деле способны изменить картину мира, то перестанете чувствовать себя беспомощной жертвой обстоятельств. Вы достигнете такого состояния, в котором не останется ничего невозможного.

«Ваши возможности при этом будут ограничиваться только размерами нашей Вселенной.

То, что снаружи, приходит изнутри

Хочу напомнить вам еще об одной древней философии – китайском учении фэн-шуй, основанном на так называемой геомантии, то есть гадании по земле. Важнейшей частью фэн-шуй является энергия ци, которая помогает достигать физической и духовной гармонии. Она перемещается по нашей Вселенной и связывает между собой всех людей. Вам это случайно ничего не напоминает?

Так вот – эта вселенская энергия, проникая в наше тело и наши мысли, постепенно принимает разные формы, которые диктует ей природа. Она меняется в зависимости от места и характера человека. Потребуется сложный расчет, чтобы определить, в каком виде энергия ци придет к нам, а затем использовать пять элементов природы, чтобы достичь гармонии.

Принцип «*То, что снаружи, приходит изнутри*» скорее присущ западной интерпретации этой философии. Согласно традиционному учению фэн-шуй, это окружающая среда влияет на человека, а не наоборот. Энергия ци витает в воздухе, и детали окружающего ландшафта (горы, реки) придают конкретной местности и соответствующий энергетический «рельеф». Чтобы правильно его использовать, у нас есть пять стихий – Огонь, Вода, Дерево, Металл и Земля, – способных влиять на энергию противоположных начал инь и ян. Таким же образом энергия ци помогает сохранить в доме положительную атмосферу, а символы этих пяти элементов позволяют компенсировать недостатки жилища, если расположить их в нужном месте.

Мой опыт работы в качестве консультанта по фэн-шуй позволил мне сделать следующий вывод: мы сами влияем на окружающую среду. Между домом и его обитателем происходит постоянное взаимодействие. Мои наблюдения говорят о том, что каждый из нас является творцом собственной судьбы. Вот что объединяет фэн-шуй и Хоопононо. Есть и еще одно сходство – и там, и там все, что было сделано не так, можно исправить.

Творцы своего жилища

Окружающая среда начинает оказывать свое влияние в тот момент, когда мы принимаемся подстраивать свое жилище под себя.

Стремление украсить свой дом – это способ создать личное пространство, поэтому мы так любим наполнять его теми предметами, которые больше всего любим. Я называю это «любовным украшением». Это касается как дома, так и работы. Мебель, обои, шторы, различные безделушки, общий принцип организации пространства – все это и есть наше творчество.

То же самое и на даче – выбор мест для растений, которые мы сажаем, и культур, которые мы выращиваем, позволяет создать из них некую защитную стену. Мы как будто пишем картину своей жизни, где дом – это холст, а вещи – краски, которые мы смешиваем между собой в нужном порядке. И так как в ходе этого процесса мы неизбежно используем нашу культуру и традиции, свои мечты и желания, мы тем самым являем миру свою внутреннюю сущность. Вот почему все, что нас окружает, идет «изнутри» нас.

Добавлю, что выбор той или иной квартиры, офиса или места отдыха тоже являются частью этого хитрого уравнения нашей креативности. Вы можете назвать это велением сердца или хорошим соотношением «цена – качество», но все это очень субъективные категории, и в итоге конечное решение все равно принимаем мы сами, ведь мы являемся творцами

собственной судьбы.

«Когда мы выбираем для себя то или иное помещение, мы руководствуемся критериями, важными для нас в данный момент. Это так же характеризует нас, как проживание на проспекте Свободы или улице Милосердия, ведь все это тоже отражает пожелания нашего бессознательного. Мы таким образом показываем, чего мы ждем от этого места.

Мы настолько привыкли думать, что не оказываем никакого влияния на то, что нас окружает, что не замечаем, насколько велико это влияние. Я сейчас говорю о нашем доме, но все обстоит так же и с городом, в котором мы живем, страной и даже планетой. У нас есть огромная власть, которой мы не хотим воспользоваться.

Я таким образом пытаюсь подчеркнуть, что мы все замечательные творцы и создаем прекрасные творения. Дома, города и страны, в которых живем, идеально нам подходят. В это, правда, бывает трудно поверить, учитывая все неприятности, которые часто преследуют нас с момента переезда. И как поверить в эту теорию, когда соседи постоянно мешают нам спать по ночам, а на работе с ближайшего завода по переработке отходов доносятся ужасные запахи? Все это заставляет нас сомневаться в наших творческих способностях, и мы при этом можем даже испытать чувство вины.

Труднее всего воспринять все эти неприятности как необходимые ступени нашей эволюции, а не как непреодолимые и несправедливые препятствия. Хоопононо призвано помочь нам разьяснить истинное значение всех этих неприятных событий, чтобы перестать чувствовать себя жертвой и полностью сосредоточиться на своей роли творца и полноценного участника жизненного процесса.

«Все эти знаки, которые выбивают нас из колеи, нужно воспринимать как удар током, заставляющий нас действовать и не забывать о своем истинном предназначении.

Эти неприятности, возможно, хотят сказать нам, что мы должны перестать думать о материальной составляющей жизни и сосредоточиться на духовном развитии. Шумные соседи призваны всего лишь вывести нас из этого привычного оцепенения, в котором так комфортно, ведь оно заменило нам счастье. А неприятные запахи означают, что мы перестали чувствовать себя в своей тарелке. Все в этой жизни имеет свой смысл.

Когда мы практикуем Хоопононо, то спокойно принимаем не только происходящие с нами события, но и собственную силу воображения, позволившую нам выстроить окружающее пространство, способствующее нашей эволюции. Таким образом, у нас появляется реальный повод благодарить себя – за то, что мы уже вмешались в этот творческий процесс, чтобы стать более открытыми для новых перспектив. Избавление от чувств вины и гнева, которые возникают у нас в такой момент, дает возможность взглянуть на свою жизнь по-другому и научиться находить выход из любой ситуации. В нашей ситуации это может быть перестановка мебели, а может и переезд в другой город. В любом случае все это призвано помочь нам продолжать наше духовное развитие.

Хоопононо и сила притяжения

От фэн-шуй до силы притяжения всего один таинственный шаг. Этот феномен основан на универсальном и непреложном законе, согласно которому агрессивное поведение вызывает насилие, а проявления любви, наоборот, пробуждают сочувствие. Все это каждый из нас непременно испытывал на себе – «что посеешь, то и пожнешь».

Когда мы поймем, что окружающая среда – это результат влияния на нее нашей личности, а энергия ци, существующая во всей Вселенной, может обращаться как в позитивные, так и в негативные события, в зависимости от обстоятельств, то легко представить себе, какое влияние мы можем иметь друг на друга.

«Энергия, присутствующая в нашем доме, зависит от его расположения и окружающего пространства, в особенности, является ли оно естественным (горы, реки) или искусственным (дома, дороги). Когда в наш дом попадает негативная энергия, необходимо помешать ей с помощью обустройства интерьера. Эффективнее всего превратить наше жилище в уютное гнездышко для всей семьи. Таким образом негативные волны мы превращаем в благоприятные и удобные для всех. При этом их вибрации изменяются. И когда это происходит, негативная энергия, окружающая дом, исчезает и уступает место позитивной.

Другими словами, когда проживающие в доме решают обустроить его согласно принципам фэн-шуй, чтобы быстрее реализовать свои планы, они реально достигают своих целей.

Посредством долгих наблюдений я поняла, что секрет здесь заключается в изменении образа мышления жильцов дома. Основная причина этой метаморфозы – улучшение циркуляции положительной энергии. Этот процесс можно сравнить, например, с улучшением ситуации на дороге, когда ничто не мешает нам вовремя добираться из дома на работу и обратно. Дом как будто плывет по течению, никакой беспорядок в нем не позволяет энергии застаиваться и терять свои свойства, в шкафах и в подвале хранится то, что действительно нужно, а от бесполезных вещей вовремя избавляются, и они уступают место новым. Картины и прочие украшения вызывают светлые воспоминания у всех, кто живет в доме. Таким образом, их оптимизм растет, настроение улучшается, и благоприятные возможности начинают появляться сами собой. Удача поворачивается к ним лицом, и они в итоге легко достигают успеха. Это и есть сила притяжения.

Правда, иногда бывает, что изменения настолько малы, что люди их не замечают, и от этого начинают терять терпение и сомневаться в успехе своих планов. Появляются разные ненужные мысли, и внимание переключается на занятия, которые, по нашему мнению, более соответствуют нашему эмоциональному состоянию. Одни, чтобы скоротать время, начинают играть в видеоигры, другие решают перестроить гараж, чтобы таким образом доказать свою нужность, третьи проводят ежедневную уборку в доме, чтобы не чувствовать себя виноватыми. При этом они все время откладывают свои действительно важные дела на потом, пока в один прекрасный день их не приходится выполнять в срочном порядке.

То есть сомнение уступает место игнорированию – проекты, еще вчера казавшиеся перспективными, откладываются в долгий ящик. *«Зачем опять вспоминать об этом, ведь это была дурацкая идея, которую я в тот момент почему-то посчитал гениальной».* Такой закон действует постоянно, но не оперирует понятиями «хорошо» и «плохо», а просто как магнитом притягивает те ситуации, которые мы подсознательно ждем, и, к сожалению, они не всегда бывают приятными.

Так же происходит и с энергией ци. Места, в которых царит застой или часто возникают семейные конфликты, притягивают соответствующую энергию. Тогда назревает необходимость прервать этот порочный круг и впустить в дом положительную энергию ци, а сделать это лучше с помощью изменения энергетического уровня. То же самое происходит, когда мы пытаемся избавиться от своих вредных привычек. Едва мы снимаем с себя ярлык жертвы, как начинаем жить с удвоенной силой, и перед нами открываются новые возможности. Нужно лишь освободить в своем доме, а значит, и в своей жизни, место для успеха и благополучия.

Когда мы говорим о силе притяжения, то также должны помнить и о ее эмоциональной составляющей. Негативные чувства, которые мы испытываем, влекут за собой новые неприятные эмоции и все более раздражающие ситуации. При этом мы прекрасно понимаем, что эмоции не должны диктовать нам, как вести себя, но однако мы регулярно наступаем на те же грабли. К счастью, у нас есть Хоопононо, которое всегда поможет нам вновь обрести контроль над собственной жизнью.

«Когда наши эмоции бегут впереди нас и мы становимся их заложниками, очистка ложных воспоминаний должна непременно помочь нам, как физически, так и морально.

Когда вы думаете о том, что этот мир несправедлив, что ваша вторая половина неправа, а начальник совсем нелогичен в своих действиях, это за вас говорят ваши страхи и сомнения, провоцирующие ложные предрассудки, от которых однако можно легко избавиться с помощью Хоопононо. Вообще любая неприятная ситуация – это уже повод для очистки воспоминаний: *«Прости меня, мне очень жаль, что во мне поселилось это сомнение, я и не знал, что оно живет во мне, и спасибо за то, что показал его мне, и я теперь знаю, от чего мне нужно избавляться... я люблю тебя – того, кто заставил меня сомневаться... я люблю самого себя – за то, что нашел в себе этот предрассудок и решил его устранить».*

Формула *«Спасибо, я люблю тебя»* вполне подходит для окончательного избавления от всего этого негатива, и если вы сомневаетесь, что довели дело до конца, можно повторить его еще несколько раз, до тех пор, пока эта ложная эмоция не уступит место здравому смыслу, который выше любых страхов и в первую очередь говорит на языке любви.

Все эти негативные эмоции, порождающие неприятности, могут быть забыты при помощи всего нескольких слов. Кроме того, произнося их, вы также обретете самую лучшую из энергий и найдете самый оптимальный выход из любой неприятной ситуации. Это незаменимый инструмент для применения силы притяжения на практике и доказательства ее эффективности. Я настоятельно рекомендую вам почаще пользоваться этими методами, ведь они дают доступ ко всему бесконечному потенциалу этого мира. Это необходимое дополнение для реализации ваших планов и желаний, ключ, открывающий целую вселенную новых возможностей. А как мы знаем, наша Вселенная огромна, так что представьте себе масштаб того, что вам теперь стало доступно!

Притяжение – инструкция по применению

Для того чтобы использовать силу притяжения наилучшим образом, необходимо понимать, что она не делает различий между «хорошим» и «плохим» в их привычном понимании. Она работает постоянно, и для нее не важно, в каком месте и с каким человеком. Одно можно сказать точно: лучший способ притягивать всяческие приятные события это не прекращать самому думать о чем-то хорошем. К сожалению, еще далеко не все жители нашей планеты поняли это простое правило.

И в такие моменты, когда мы заново открываем в себе свой творческий потенциал, Хоопононо оказывается как нельзя кстати. Оно позволяет избавиться от неприятных мыслей, то есть наших ложных воспоминаний. Как будто мы стоим в ванне, а вместо воды на нас из душа льется любовь, и чтобы открыть кран, следует просто сказать *«прости меня, спасибо, я люблю тебя»*. При этом ложные воспоминания навсегда уплывают от нас, освобождая место для позитивных эмоций.

Сила притяжения действует так быстро, потому что между положительными идеями быстро образуется связь. Чем больше негатива мы вычистим, тем яснее проступит позитив. Нам куда проще представить себя богатыми и успешными, используя Хоопононо. *Вы сомневаетесь, боитесь, нет сил терпеть, вас окружают негативные эмоции – вы знаете, что нужно делать.* А раз вы уверены в этом неизбежном притяжении любви и позитива, то вам не придется и задумываться о том, каким способом все это вдруг появится в вашей жизни.

Одни утверждают, что нужно верить, другие советуют надеяться на лучшее, ну а я скажу вам, что Хоопононо в первую очередь учит нас не задумываться о результате. Ведь когда проблемы одолевают нас, наша первая мысль – как поскорее справиться с ними, и зачастую неважно, каким способом.

Мы все прекрасно знаем свои желания. Они носят глобальный характер – мы хотим ни в чем не нуждаться, а не расплачиваться с долгами; быть здоровыми, а не искать панацею от всех болезней; иметь рядом родственную душу, а не красивую куклу; заниматься тем, что нам хорошо удастся, а не откликаться на вакансии на сайтах поиска работы.

Для этого нужно немного – сперва подумать о том, чего нам не хватает, затем представить, что мы этого благополучно добились, постепенно избавляясь при этом от своих страхов. И главное – жизнь сама все решит за нас. В один прекрасный день мы получим все, что хотим, и в самом лучшем виде.

Хоопононо касается каждого

Чтобы закончить свой рассказ о силе притяжения, я призываю вас последовать за мной немного дальше, в эфемерный мир, где многие из вас надеются найти ответы на свои вопросы.

Мы с вами прекрасно знаем, что сделаны из плоти и крови, поэтому вполне можем откреститься от той нашей части, которая отвечает за мысли и решения. Ведь они не хранятся в каком-то конкретном органе, а как будто приходят сверху. Не нужно делать себе МРТ, чтобы понять, что наш мозг работает как приемник информации. Он собирает различные данные, а затем разными электрохимическими путями они распространяются по нашему организму.

Воодушевленная этим открытием, я также предположила, что, как в фэн-шуй, получаемая нами информация может быть как положительной, так и не очень, в зависимости от состояния того, кто нам ее передал. Именно состояния, а не самого человека. Ведь по нашему строению мы все похожи, и лишь особенности нашего физического развития и жизненный опыт делают нас разными, что никак не влияет на наши моральные качества.

Испытываемые эмоции способны вызвать в нас радость или, наоборот, вселить в нас излишние страхи и ложные предрассудки. На этом этапе наши мысли могут начать мешать другим. У нас появляется датчик, отмечающий разные модные тенденции, что позволяет нам устанавливать контакт с теми, с кем мы общаемся. Физическая привлекательность тоже может помочь в этом, но здесь мы уже углубляемся в более тонкие материи – мы чувствуем энергию, исходящую от нашего собеседника. Любой ученый объяснит вам, что сексуальное влечение – это всего лишь выделение феромонов. Тем не менее чтобы они выделились, организм должен дать соответствующую команду. Так почему он ее дает? Чем больше мы разбираемся в этом вопросе, тем сильнее убеждаемся, что в итоге именно наша мысль управляет всем этим процессом.

У всех нас бывало такое чувство, когда нам было неприятно разговаривать с кем-то незнакомым – некое шестое чувство предупреждало нас о возможной опасности, – или, наоборот, в нас неожиданно просыпались теплые чувства.

Энергия, идущая от наших мыслей, прекрасно чувствуется всеми окружающими. Я опять приведу «автомобильный» пример, ведь за рулем нам всем приходится испытывать широчайшую гамму эмоций. Не замечали ли вы, что чем больше вас раздражает медленно едущая машина впереди вас, тем активнее вам мигают те, кто едут сзади. Чем сильнее вы боитесь обогнать, тем больше машин едет вам навстречу. Чем активнее вы ругаетесь на того, кто резко затормозил перед вами, тем больше брани вы получаете в свой адрес от мотоциклиста, хотевшего в этот момент вас обогнать.

И наоборот, когда вы весело подпеваете своей любимой песне, звучащей по радио, дорога кажется вам намного свободнее, водители – любезнее, а светофоры дружно горят зеленым. Удача? Возможно. Но скорее это можно назвать эффектом «положительного резонанса».

«Наше эмоциональное состояние чувствуется на уровне вибраций, которые и ощущаются окружающими. Таким образом, их реакция – это не что иное, как ответ на наше состояние.

Напоминаю еще раз, что нет ничего эффективнее очистки негативных эмоций, чтобы начать жить по-настоящему. Вы увидите, что начнете встречать все больше понимающих вас людей, с которыми окажетесь на одной волне, перейдя в режим Хоопононо. Именно так работает закон притяжения – вы получаете ровно то, что отдаете сами, производя при этом положительные вибрации.

Как изменить мир

Ответ на этот вопрос вы получите, дочитав эту книгу до конца. Я дам вам подсказку – ответ начинается со слова «изменив» и заканчивается словом «себя». *Изменив себя, мы легко*

сможем изменить и мир вокруг.

«Если хотите изменить окружающий мир, начните с себя!»

Я могла бы сказать вам, что нужно изменить свое отношение к миру, чтобы изменить его, но этого будет недостаточно. Взгляд, который сложился у нас на жизнь и на свое в ней место, на общество, окружающих людей, текущее положение дел, уже не изменить. Он зависит от воспитания и личных особенностей. Различные духовные практики позволяют нам быть мягче и терпимее к окружающим, что является отличным способом изменить представление о них, но всегда остается какая-то мелочь, которая не дает нам покоя, – наше субъективное мнение.

И действительно, мы постоянно оцениваем друг друга. Этот процесс не прекращается ни на минуту. Мы делаем это не всегда осознанно, обычно просто автоматически, и тут же забываем об этом.

Примеры наших субъективных оценок

- *«Лучше бы она пришла в черном платье – оно идет ей больше».*
- *«Что за ужасная стрижка? Парикмахер сделал ей на голове какой-то ужас!»*
- *«Он что, не может ехать быстрее?»*
- *«Опять стручковая фасоль, мы ели ее вчера!»*
- *«Этот тип и так всем жутко надоел, а теперь он пролез еще и в телевизор?»*

Эти маленькие колкости, которые произносит наш внутренний голос, так же невинны, как если провести наждачной бумагой по нашему новенькому кожаному дивану. Все они оставляют неприятные следы, видимые каждому, кто будет садиться на него. Диван в данном случае – это наше отношение к окружающим, а отметки на нем – результаты наших оценок. Их ничем нельзя убрать, и извинения тоже не помогут – мы будем как будто стучаться в стену. Мы будем понимать, что тем самым обидели человека, будем расстраиваться из-за этого, но уже ничего не сможем исправить.

Как же выбраться из этого заколдованного круга наших самых мрачных и темных мыслей? Мы, конечно, можем заранее попросить тех, кто нас окружает, почувствовать себя на нашем месте, и рассказать им о том, что мы от них требуем. Но даже обладая самым ангельским терпением, нам потребуются долгие годы на то, чтобы изучить все мельчайшие процессы, которые творятся в нашей душе в ответ на бесконечное количество происходящих событий. Даже самый мощный в мире компьютер не смог бы сопоставить все возможные действия, которые мы можем совершить в течение жизни. Но даже если представить, что это у него получится, после этого нам придется объяснить все эти нюансы нашего поведения всем семи миллиардам человек, которых мы теоретически можем встретить на своем пути.

Если пойти еще дальше, то затем потребуется еще записать семь миллиардов соответствующих программ для каждого жителя нашей планеты. Я убеждена, что мы с вами обладаем всей информацией, которая существует во Вселенной. Однако на данный момент уровень нашего развития еще далек от полноценного использования этой способности. То есть пока все это еще невозможно реализовать на практике.

Поэтому я предлагаю вам более простой метод, который займет у вас какое-то время, зато потом вы будете полностью вознаграждены, когда до конца откроете свой разум. Этот способ заключается в том, чтобы, по выражению Махатмы Ганди, самим стать тем изменением, которое вы хотите увидеть в мире.

«Если вы хотите, чтобы в мире стало больше любви – любите сами. Если желаете увидеть меньше войн – начните жить в мире с самим собой и окружающими. Не хватает радости вокруг – радуйтесь сами и радуйте других. Этот метод может показаться слишком наивным – на самом деле он такой и есть, – но он действительно работает.

Если же вернуться к нашим оценкам, то, конечно, существует и другое решение, позволяющее избавиться от этой привычки, мешающей жить в любви, гармонии и радости. Это *принять других как они есть*.

Принять то, что окружающие иногда могут вести себя не так, как бы нам хотелось, это ключ, позволяющий навсегда отбить охоту давать им оценки. Еще раз повторю – при этом мы не демонстрируем, что смиряемся с обстоятельствами. Ведь смирение это то же бездействие, а так как наша жизнь это, наоборот, постоянное движение, то и всем нам нужно действовать, чтобы идти с ней в ногу. Принятие окружающих это прежде всего чувство гармонии в душе, вместо чувства гнева или тоски. Это способ сохранить свою драгоценную энергию, вместо того чтобы напрасно тратить ее на ненужную ненависть или депрессию. Когда мы принимаем других, мы трезво оцениваем ситуацию и в итоге добиваемся необыкновенных результатов.

Наши оценки это камешки в ботинках, которые все продолжают причинять нам неудобство. Они то пропадают, то вновь возвращаются, когда мы снова слышим в себе свой внутренний голос.

Какое-то время назад я поняла, что отсутствие таких оценок может являться признаком мира в душе, а, наоборот, их избыток лично у меня способен спровоцировать долгую бессонницу.

Как-то во время семейных обсуждений на тему, нужна ли армия, чтобы защищать свою страну от врагов, я внезапно увидела, как внутренний голос может быть сильнее здравого смысла. Мой собеседник утверждал, что взятие заложников оправдывало ответные военные действия. По его мнению, это было необходимой мерой для спокойствия наших границ. *«Наша армия должна нас защищать, солдаты рискуют жизнями ради нас»*. Он и сам бы хотел быть одним из этих героев. Но ведь те, кто захватывал заложников, сами в свою очередь являлись жертвами агрессии, и вели себя так, чтобы защитить свои семьи и свою Родину. Я не могла подобрать нужных слов, чтобы прекратить эту дискуссию, вся занятая мыслью, что отнять чью-то жизнь для меня совершенно неприемлемо.

Таким образом, этот спор в итоге тоже перешел в плоскость субъективных оценок. Что такое «хорошо», а что «плохо»? Кто прав, а кто виноват? Я до сих пор не могу найти ответов на эти вопросы. Я лишь знаю, что каждая жизнь имеет право на существование, что она уникальна и драгоценна. Она заслуживает уважения, какой бы ни была форма, которую она принимает. Тем вечером я увидела всю любовь, живущую во мне. Всю ночь я не могла заснуть, а утром поняла, что, соглашаясь с мнением своего оппонента в споре, каким бы жестоким оно ни было, я тем самым признавала в себе наличие этой темной стороны. Где-то глубоко во мне живет страх, что однажды кто-то может заставить меня отобрать чью-то жизнь. Уверю вас, что писать это так же трудно, как и чувствовать.

В этом случае единственным выходом будет перестать оценивать других и принять их такими, как они есть. Другими словами, во всем виновато наше эго – это оно хочет навсегда поспорить нас с окружающими. Унижая кого-то, мы тем самым защищаем себя и отказываемся видеть свои отрицательные стороны. И тут же рождается ложный предрассудок: *«Уж я-то намного лучше него»*. Это маленькое удовольствие, которое мы испытываем при виде чужих страданий, на самом деле иллюзорно, ведь потом за это нас обязательно будет мучить совесть.

А помогла мне принять окружающих все та же формула *«Прости меня, спасибо, я люблю тебя»*. Ведь если мы хотим жить в гармонии, то должны уважать и чужое мнение, признавая, что оно не хуже и не лучше нашего, а просто тоже имеет право на существование, и одно это дает нам повод любить этих людей.

Кроме того, отсутствие всяческих оценочных суждений также поможет нам принять самого себя и свою ответственность за то, что происходит с нами, даже если эти ситуации не всегда приятны.

Ну а самое большое удовольствие лично я испытывала, когда наполняла себя абсолютной любовью, освещавшей все вокруг, а в первую очередь того, кто позволил мне достичь этого блаженного состояния.

Когда соседка вдруг дарит вам цветы из своего сада, когда ваш восемнадцатилетний сын неожиданно решает вас обнять, когда продавец в магазине прощает вам несколько центов, когда ваша машина заводится с первого раза на сильном морозе, когда ваш начальник разрешает вам уйти с работы пораньше, когда ваши проблемы исчезают после дневного сна – все это говорит о том, что в вашей жизни начинается новый этап. Вы находитесь на пути к долгожданному спокойствию. Сначала небольшими шажками, потом все более уверенно вы начинаете жить заново. День за днем вам предстоит открывать в себе такие способности, которых вы в себе даже не подозревали, демонстрируя при этом удивительную стойкость и выход за рамки обыденного. Это тот волшебный момент, когда вы понимаете, что границ не существует.

Признаюсь вам, что я и сама всегда поражаюсь при виде этого огромного запаса положительных качеств, хранящегося в каждом из нас. Причем они могут обнаружиться абсолютно разными способами. Например, в нашем теле, которое мы, казалось бы, знаем наизусть, но которое продолжает удивлять нас случаями неожиданного выздоровления, или в почтовом ящике, когда мы обнаруживаем, что какой-то хороший человек оплатил наши счета за последний месяц. Можно долго перечислять все приятные ситуации, подбрасываемые нам судьбой, за что мы ей бесконечно благодарны. И чем чаще мы будем говорить ей «спасибо», тем сильнее эта бесконечная радость будет поддерживать нас. Ведь чем больше мы любим жизнь, тем больше она возвращает нам эту любовь. Иногда мне кажется, что это уже слишком для меня. Это так прекрасно, что от обилия этих подарков я смущаюсь и не знаю, как себя вести.

«Искреннее принятие всех этих даров судьбы стало для меня еще одним способом практики Хоопононо. Я научилась говорить «спасибо». Спасибо всем возможностям, открывающимся передо мной, а также всему тому, из чего состоит моя жизнь сегодня и из чего она строилась все эти годы. Я ощущаю эту благодарность как выражение своего скрытого «Я», чей огромный потенциал я не устаю открывать.

Я вспомнила, что уже давно слышала от священнослужителей самых разных конфессий, что благодарить Бога нужно как следует. В то время я не придавала их словам особого значения. Я не могла понять, как можно говорить «спасибо» тому, кого я не могла увидеть, а могла только почувствовать, и кто к тому же подвергал меня стольким испытаниям.

Этот уникальный опыт, который я приобрела, начав практиковать Хоопононо, позволил мне открыть для себя другие методы личного развития, осознать свою настоящую природу, проявить свои таланты, узнать о многих прекрасных людях и, наконец, реализовать многие из своих проектов.

Когда я думаю обо всем этом, мне не остается ничего другого, как благодарить Бога и всю Вселенную за возможность осуществить свои мечты. И этот процесс еще не закончен. У меня такое ощущение, что он, наоборот, только начинается, ведь для этой созидательной энергии, которую я почувствовала в себе, нет ничего невозможного. Я говорю «спасибо» и ей, за то что я уже столького добилась.

Спасибо всем, кого я встретила на своем пути, ведь они являются моим бессознательным отражением. Спасибо моим ложным воспоминаниям, за то что они позволяют стирать себя с помощью любви. Спасибо и вам, читатель, что открыли эту книгу.

«Спасибо» – это ключевое слово в практике Хоопононо.

Как справиться с сомнением

Среди вас наверняка есть те, кто уже практикует Хоопононо в течение нескольких недель или месяцев и при этом продолжает испытывать удары судьбы. Они обычно приходят неожиданно. Вроде еще вчера вы наслаждались жизнью, а теперь вас одолевают сомнения и страхи.

Вспомните: вы сознательно превратили пустырь своего разума в цветущий сад. Вы

выполости все сорняки неприятных воспоминаний, и теперь на этом месте величественно возвышаются деревья мудрости, растут цветы доброты, за которыми вы тщательно ухаживаете, а лужайка спокойствия содержится в идеальном состоянии. И теперь, когда кто-то намусорит в вашем прекрасном саду, вы не можете думать ни о чем другом, как только об этом ужасном осквернении вашего райского уголка.

Это была красивая метафора, а сейчас будет более реалистичная информация, чтобы помочь вам лучше понять этот феномен, заставляющий вас чувствовать себя виноватым и причиняющий другие неприятности, хотя вы честно продолжаете избавляться от ложных воспоминаний.

Вероятно, это происходит из-за того, что в течение нескольких недель вы меньше стараетесь впустить в себя всю любовь, без чего невозможно Хоопонопоно. Ведь до этого вы изо всех сил боролись с вашими старыми привычками, а теперь они стали понемногу отступать, и вам все сложнее поймать тот прежний задор. Вы чувствуете, что делаете что-то не то и постепенно удаляетесь от намеченной цели. А когда вам наконец удастся уловить то забытое ощущение, оно кажется вам каким-то неестественным, и вы больше не можете продолжать.

Может быть, также, что когда старые конфликты, как грязные сапоги, начинают топтать белоснежный ковер вашего нового идеального мира, вам становится сложно их не заметить, ведь они теперь так разительно выделяются на общем фоне. Вашему эго не удастся спрятать их за вашей прежней злобой, от которой вы избавились, как только начали практиковать Хоопонопоно. Они сразу же бросаются в глаза, их уже ничем не скроешь, и только вам начинает казаться, что вы наконец обрели душевный покой, как они начинают терзать вас с новой силой.

А возможно, вы просто забыли, насколько хаотичной была ваша жизнь раньше, пока вы не узнали о Хоопонопоно?

Представьте себе, что вы прожили всю жизнь в городе, постоянно подвергавшемся бомбежкам и обстрелам, и мир может наступить только после очистки ложных воспоминаний. И вот, наконец, с помощью Хоопонопоно вы нашли ключ, позволяющий забыть о прежних страхах, вы теперь живете в мире. Осталось только несколько диверсантов, спрятавшихся где-то под землей. Они были незаметны во время предыдущих бомбежек, а теперь они тут как тут – бросают гранаты прямо на вашей улице.

Естественно, в этот момент вами овладевают удивление и страх. Теперь ваша цель – продолжать практиковать Хоопонопоно, чтобы любовь окончательно победила темные подвалы вашей души. В противном случае, вами опять овладеет душевный хаос.

Вот таким образом и работает Хоопонопоно. Очистка сначала происходит на поверхности, а затем мало-помалу идет вглубь, что приводит к чувству покоя. Самый большой удар, который вдруг возникает, когда вы, наконец, начинаете искренне радоваться каждому прожитому мгновению, равен по силе сумме всех тех страхов, которые вы удалили из своей жизни. И теперь среди того спокойствия, которое царит в вашей душе, он подобен взрыву атомной бомбы. А до этого вы не слышали его, поскольку он тонул в общем грохоте, сотрясавшем ваш город.

Когда я смотрю на тех, кто меня окружает, постоянно живущих в этом эмоциональном хаосе, я даю себе слово избавиться от дурных мыслей, которые они поневоле передают мне, и достигнуть гармонии. Их боль отзывается во мне, ведь когда-то я тоже прошла через этот ад. Таким образом я принимаю все их проблемы и посылаю им всю любовь, которую они заслуживают, ведь без этого я бы не смогла полюбить и саму себя такой, какой я была раньше – такой же, какие они теперь. Отказ от субъективных оценок, принятие своих и чужих недостатков и отсутствие личной выгоды становятся при этом ключевыми моментами для достижения моего спокойствия. Ведь Хоопонопоно это также и подключение через любовь ко всему тому, что помогало нам и позволило нам стать теми, кем мы являемся сейчас.

Хоопонопоно в реальной жизни

Что мне нравится в практике Хоопонопоно, так это то, что она может вписаться в любой образ жизни. Можно быть верующим или атеистом, или находиться в духовных поисках, – в

любом случае, когда вы захотите идти вперед, оно будет вам более чем полезно.

Ведь человек не может существовать без понимания того, от кого он произошел, кто он, зачем родился на свет. У каждого из нас есть вопросы, на которые мы ищем ответ. Поиск смысла жизни – это тот мотор, который поднимает нас вверх. Его мощность зависит от силы воли конкретного человека. Каждый сам выбирает, насколько полно собирается ею распорядиться, осознавая при этом, что этот мотор работает на неисчерпаемых запасах позитивной энергии.

Почему он такой мощный? Потому что внутреннее «Я» урчит от радости при мысли о том, что нам нужно показать волшебство жизни – это и есть тот мотор, – черпая при этом топливо любви из неисчерпаемого источника Вселенной.

А что это за любовь? Это тот самый поток, проходящий через всю Вселенную, который называют силой Божьей, силой намерения или энергией ци. Что можно сказать совершенно точно, так это то, что она присутствует везде и связывает нас со всей Вселенной. А это означает, что все мы связаны в самом прямом смысле. Эту связь нельзя увидеть, но можно почувствовать. Вы же знаете, что космические спутники посылают свои сигналы на Землю, чтобы вы могли спокойно общаться друг с другом в любом месте. Представьте себе, что вы – это вышка сотовой связи. Вы обладаете этой бесконечной энергией, которая посылается вам со всех спутников в мире, и вы можете передавать ее другим.

Как можно передать любовь? На самом деле очень просто, нужно лишь подключиться к программе, связывающей нас с Вселенной. Программа это наше скрытое «Я», наша Божественная суть, ну а пароль к ней – «Мне очень жаль, прости меня, спасибо, я люблю тебя». Ну а дальше уже начинает действовать Вселенная, Бог и наши желания. Вот и все.

Самое удивительное в Хоопононо это то, что данная практика не просто заменяет нам духовное развитие, а дает гораздо больше – она может дополнять все методы, направленные на поиск самого себя.

Например, когда мы занимаемся йогой или медитацией, которые призваны помочь обрести душевный покой, а ощущаем, наоборот, что наша душа уплывает в какие-то совсем не те дали, Хоопононо может вернуть нам необходимую концентрацию. Слова «*Мне очень жаль, прости меня, спасибо, я люблю тебя*» помогают нам собраться, когда наше эго находит слишком много оправданий, чтобы не заниматься медитацией.

Другой интересный момент заключается в том, что для занятий Хоопононо нам никто не нужен. Нам не требуется приглашать никакого мудреца, врача или священника, ведь наши мысли принадлежат только нам. Каждый раз, когда возникает какой-то конфликт, мы сами принимаем решение – стоит ли нам чистить эти неприятные воспоминания. Никто не будет решать это за нас. Мы сами себе хозяева.

На самом деле этот момент был как будто специально придуман для меня. Меня привлекла идея ничего ни у кого не просить, но при этом избавиться от разных негативных чувств – вины, ревности, страха, жадности, – и жить в гармонии с самой собой.

Другая важная вещь, заставившая меня произнести эти слова – «*Мне очень жаль, прости меня, спасибо, я люблю тебя*», – это ощущение моей личной ответственности за все происходящие со мной события, точнее, мое активное участие в их подготовке. Мне больше не нужно было ни на кого обижаться, а просто принимать факты как они есть – как стимул для дальнейшего развития. Это сразу прибавляет энергии. Представьте себе, что раньше мы тратили ее на ненужную злобу и бесконечные депрессии. А теперь у нас больше не будет этих досадных неприятностей, продолжающихся днями и месяцами, – какая выходит экономия времени!

С тех пор как я начала практиковать Хоопононо, я сделала еще несколько открытий. Ведь эта очистка ложных воспоминаний и этот освободившийся вакуум, превращающийся во вдохновение, – все это превращается в синхронию событий: то, что оказывается в ваших руках в нужный момент, так как ваше бессознательное допустило их существование рядом. Вы знаете, что все не случайно, когда достигаете этого уровня понимания. Все обретает свой смысл.

От книги, которую вы выбрали в магазине, заговорив с незнакомцем, до сообщения в почте, натолкнувшего вас на мысль написать собственную статью в журнал, – все это

постоянное движение, подающее вам знак, что успех совсем рядом, нужно только протянуть руку.

Этот успех передается с помощью потока Вселенной, Божьей воли, или еще одной Божественной энергии, название которой вам прекрасно известно, не так ли? Вы совершенно правы – успех немислим без любви!

Хоопононо и вы Натали Бодэн

Дорогие читатели, вы наверняка уже поняли, что практика Хоопононо это целый образ жизни, который стоит изучить, чтобы понять его истинный смысл. И я рекомендую вам начать эту практику в тот момент, который покажется вам наиболее подходящим.

Формула «*Мне очень жаль, прости меня, спасибо, я люблю тебя*» является базовой, которую вы можете изменять по собственному желанию. Здесь нет никаких правил. Кому-то вполне достаточно слов «*Спасибо, я люблю тебя*», другие, как я, любят импровизировать, чтобы придать побольше веса этому процессу очистки воспоминаний. Самое важное здесь это почувствовать связь с нашей внутренней силой, творческой энергией, постоянно живущей в нас. Нужно всего лишь ее увидеть.

Это подключение к нашей энергии любви является возвратом к истинной сущности. И чтобы обрести ее, существует три этапа, помогающие осуществить этот процесс. Первый – выполнить личную миссию с помощью очистки ложных воспоминаний, как это объяснил нам Жан Грасье. Второй – принять нашу темную сторону, то есть неизбежную двойственность, присущую всем людям, как показал Люк Бодэн. И наконец, третий – поблагодарить Вселенную за то, что она так прекрасна, что для меня, Натали Бодэн, является еще одним открытием в практике Хоопононо.

Теперь, когда в вашем распоряжении есть столько ключей, чтобы обрести гармонию с самим собой и использовать весь свой потенциал, вы можете найти свои собственные ответы на вопросы, возникшие у вас после прочтения этой книги.

И хотя вы уже дочитали ее до конца, считайте эти слова не неким выводом, а, наоборот, предисловием к вашей будущей жизни, и какими будут ее дальнейшие главы, зависит только от вас.

Я надеюсь, что *эта книга* разбудит вашу страсть к приключениям и поможет вам в дальнейшей жизни и поисках себя в ней. Желаю всем вам удачи на этом нелегком и интересном пути.

«*Спасибо, я люблю вас*».

Дополнительная литература

Внимание! Издания, указанные в сносках к тексту, в библиографию не включены.

Paul Brecher, *LEnergie vitale* . – Taschen, coll. Découverte & Initiation, 2004.

Olivier Clerc, *Le don du pardon* . – Guy Trédaniel, 2010.

Doriane Dab, *Du Big Bang a la Guérison* . – Quintessence, 2003.

Régis Dericquebourg, *Religions de guérison* . – Editions du Cerf, 1988.

Karen Farrington, *Atlas historique des religions et des croyances* . – Succès du Livre, 2003.

Grace Gassette et Georges Barbarin, *Enseignement recueilli – La clé* . – Astra, 1950.

Jean-François Genevès, *Le référentiel de l'homme nouveau* . – Autoédition, 2000.

Carl Gustav Jung, *La guérison psychologique* . – Librairie de l'Université Georg et Cie, Genève, 1953.

Jean-Noël Kerviel, *L'être humain et les énergies vibratoires* . – Arka, 1997.

Pamela Kribbe, *Messages de Jeshua* . – Hélios, 2010.

Georges Lakhovsky, *Lorigine de la vie* . – Nilsson, 1925.

René de Lassus, *La communication efficace par la PNL* . – Marabout, 2007.

Maguy Lebrun, *Médecins du ciel, Médecins de la Terre* . – Robert Laffont, 1987.

Guy Londechamp, *L'homme vibratoire* . – Amrita, 1998.

Melvin Morse, *La divine connexion* . – Le Jardin des Livres, 2002.

Sven Ortoli et Jean-Pierre Pharabod, *Le cantique des quantiques* . – La Découverte/Poche, 2007.

Louis Pauwels et Jacques Bergier, *Le matin des magiciens* . – Folio, 1973.

Colette Portelance, *La guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise* . – Jouvence, 2009.

Christian Tal Schaller, *L'univers des chamanes, le don de guérir est en chacun de nous...* . – Testez, 2006.

Cyril W. Smith et Simon Best, *L'homme électromagnétique* . – Marco Pietteur Editeur, 2003.

Издания на русском языке

Берн Ронда. *Тайна* . – Эксмо, 2008.

Витале Джо, Ихалеакала Хью Лен. *Жизнь без ограничений* . – Манн, Иванов и Фербер, 2008.

Досси Ларри. *Исцеление молитвой* . – Попурри, 2007.

Дайер Уэйн Уолтер. *Энергия намерения* . – Попурри, 2012.

Лао Цзы. *Дао Дэ Цзин* . – Феория, 2013 и др.

Морган Марло. *Послание с того края Земли* . – Гаятри, 2005.

Мэрфи Джозеф. *Целительная сила молитвы* . – Попурри, 2012.

Полетти Розетта, Доббс Барбара. *Как развить уверенность в себе и повысить самооценку* . – ЭКСМО, 2014.

Редфилд Джеймс. *Десятое пророчество* . – АСТ, 2005.

Типпинг Колин. *Радикальное прощение* . – София, 2009.

Феррини Пол. *Любовь без условий* . – София, 2003.

Форд Дебби. *Темная сторона охотников за светом* . – Попурри, 2005.

Хокинг Стивен. *Мир в ореховой скорлупке* . – Амфора, 2008.

Юнг Карл Густав. *Анализ сновидений* . – Касталия, 2014.

Ямпольски Джеральд. *Любовь – величайший целитель* . – София, 2010.

Доктор Люк Бодэн – специалист по нетрадиционной медицине, дипломированный врач-онколог. Кроме того он является консультантом нескольких медицинских журналов, а также автором ряда книг о лечении раковых заболеваний, болезни Альцгеймера, фибромиалгии, хронической усталости и т. д.

Люк Бодэн также организует в Париже и на юге Франции курсы по лечению энергией, доступные всем желающим.

Более полная информация на сайтах: www.stageslucbodin.com и www.conseilslucbodin.com .

Последние издания:

• *Ноопононо, le secret des guérisseurs hawaïens (Хоопононо. Тайны гавайских целителей)* (в соавторстве с Марией-Элизой Хуртадо-Грасье), Jouvence, 2011.

• *Emotional Freedom Technique – mode d'emploi (Метод эмоциональной свободы – инструкция по применению)* (в соавторстве с Марией-Элизой Хуртадо-Грасье), Jouvence, 2011.

• *Le guide de la médecine globale et intégrative (Справочник по общей и интегративной медицине)*, Albin Michel, 2009.

Натали Бодэн – эксперт по фэн-шуй, специалист по энергетике и психоэнергетике человека. Главный редактор журнала А4. Ее специализация – интуиция как средство личностного развития.

Более полная информация на сайте: www.vivreavechoopoноно.com.

Жан Грасье – врач, специалист по НЛП и гипнозу. Организатор ряда конференций и курсов по межличностным отношениям, персональному развитию и пробуждению сознания. С 2010 г. вместе со своей супругой Марией-Элизой Хуртадо-Грасье посвятил себя изучению практики Хоопононо, или «пути к сознанию», – проводит конференции и курсы, издает аудио CD и другие специальные материалы.

Более полная информация на сайтах: www.eveiletsante.fr и www.mercijetaime.fr .