

**ИНТЕНСИВ: СИЛА ВЛИЯТЬ  
ДЕНЬГИ от&для ДУШИ**

Хоопононо - методика, которая была популяризирована Джо Витале.

В тексте содержится информация из книги, с некоторым количеством значимых пояснений модератора курса.

*Есть два способа жить. Вы можете жить так, как будто чудес не бывает.*

*И Вы можете жить так, как будто всё в этом мире является чудом.*

*Альберт Эйнштейн*

Хоопононо - методика, которая была популяризирована Джо Витале.

В переводе с языка коренных гавайских народностей «Хоопононо» означает «сделать порядок». Выглядит это так.

Допустим, Вас окружает мир, который Вам не просто не нравится, а находиться в нём весьма некомфортно, вплоть до витальной угрозы - угрозы Вашей жизни и здоровью. Эта ситуация - крайняя, когда впервые, собственно, и была применена «западным» человеком техника «хоопононо».

И вот тогда у Вас возникает не просто желание, а концентрированное намерение изменить мир вокруг себя, поменять ситуацию. Коренные гавайцы называют это «исцелить, вылечить мир», вполне в духе шаманизма - шаман только лишь лечит, он - лекарь.

Так как же мы будем «лечить мир» по методу Хоопононо?

Для того, чтобы исцелить мир, техника хоопононо предлагает исцелить самого себя. Речь идёт совсем не о благодушном пожелании «изменить своё отношение к проблеме»... Речь идёт о магии, о волшебстве, о конкретной методике.

Приведу живой пример от Джо Витале.

Первый образованный человек (с высшим медицинским образованием и клинической практикой) применил технику «хоопононо» так.

Его перевели на работу в госпиталь для тяжёлых душевнобольных. Это было что-то вроде закрытой зоны-психушки, куда попадают самые страшные и абсолютно безнадёжные, с точки зрения медицины и общества, люди. Атмосфера на новой работе была удушливой, медперсонал боялся своих пациентов, текучка кадров была почти неприличной. Пациенты либо приковывались к кроватям, либо передвигались по коридорам в наручниках, под усиленной охраной. Приступив к работе еще не зная метод Хоопононо, новый врач-психиатр не вызвал к себе ни одного пациента и не стал пересматривать прежние медикаментозные методы лечения. Ему, если честно, было не до пациентов. Он сидел в



## Solution\_Now & Решение\_Сейчас - Партнёр развития карьеры твоего сознания

своём кабинете и судорожно размышлял: «Как же ты, мой милый, дошёл до жизни такой? За что тебя судьба поместила в это место? Почему ты создал вокруг себя ТАКОЙ мир?»

И вот доктор приступил к исцелению. Он брал в руки медицинские карты своих новых пациентов и работал ... над собой. Сам доктор описывал этот процесс такими словами:

«Я просто лечил те свои части, которые сотворили их».

И вот по мере того, как врач-психиатр сидел запершись в своём кабинете и работал над собой, пациенты начали поправляться. Совершилось чудо: те, кто в силу своей буйности ходили в наручниках, стали свободно перемещаться по зданию больницы, те, кто сидел на сильнейших медикаментах, перестали их получать, так как перестали в них нуждаться, а те, кого можно было выписать, были выписаны компенсированными. А через четыре года компенсированными оказались все пациенты этого небольшого отделения и само отделение закрылось. Об этом массовом исцелении узнали в широких и узких кругах, и Джо Витале тоже узнал о чудо-докторе, еще до разработки метода Хоопонопоно. Он взял у него интервью и попросил раскрыть принципы этой техники более подробно.

Техника оказалась проста, как всё гениальное. Первое, что нужно уразуметь (и что сделал доктор): за всё, что происходит в твоей жизни, отвечаешь ты и больше никто, другими словами:

### Основа Хоопонопоно - весь мир сотворён тобой!

Нет ничего, что бы было вовне. И это не примитивный солипсизм эгоиста-эгоцентрика - это гораздо глубже, это *холизм*- философия Целого. Никакой человек не есть - Остров. Все мы - только часть единого и бескрайнего Материка. Поэтому не спрашивай, по ком звонит колокол, он всегда звонит по тебе.

Вот что пишет об этом Джо Витале: «Если ты хочешь *улучшить* свою жизнь, тебе нужно *вылечить* свою жизнь. Если ты хочешь вылечить кого-то – даже сумасшедшего, – ты можешь сделать это, если вылечишь себя».

Ну и, наконец, самое главное: что же произносил психиатр, рассматривая карты пациентов, как звучит мантра техники хоопонопоно?

Она состоит из четырёх коротких фраз:

1. I love you
2. I am sorry
3. Please forgive me
4. Thank you

При переводе на русский язык теряется неуловимая смысловая грань различия между одним «прости меня» *I am sorry* и вторым «прости меня» *Please forgive me*.



## Solution\_Now & Решение\_Сейчас - Партнёр развития карьеры твоего сознания

На русский язык «I am sorry» переводят как «Мне очень жаль». Не совсем уместная фраза для медитативной молитвы. Более точный по смыслу перевод был бы «Я раскаиваюсь» или просто «Каюсь, каюсь, каюсь»... Вот тогда всё становится на свои места: Я раскаиваюсь, Прости меня.

Произносить эти мантры Хоопонопоно можно как на русском, так и на английском языке. Однако заезженная фраза (и не только она одна) I am sorry, которую офисный планктон любит впихивать к месту и не к месту, может отвлечь мысли от медитации, превратив её в банальный набор штампованных фраз. Поэтому медитацию хоопонопоно можно и нужно говорить всё-таки на своём родном языке. Кроме всего прочего, сам гавайский доктор Ихалиакала Хью Лин говорит буквально следующее: «there is no reason to say **I am sorry**. Just the **I love you** and **Thank you**(to the Divine) is all needed»!

И да поможет нам Альмира в понимании нюансов английского языка)))

Не нужно извиняться. Для контакта со Вселенной достаточно всего двух фраз:

1. Я люблю тебя!
2. Спасибо тебе! (Благодарю тебя!)

Техника хоопонопоно работает как очищение от тех установок, которые блокируют на подсознательном уровне наше продвижение к счастью и гармонии. «Хо'о» - «причина», «понопоно» - «улучшение». «Причина» того, что своими мыслями мы создали себе мир-тюрьму - наши же мысли.

«Улучшение» - это процесс улучшения этих мыслей в активном «вдумывании», в исцеляющем повторении новых мыслей.

Эти простые фразы метода хоопонопоно нужно обращать 1) к себе самому и 2) к тем людям и ситуациям, которые «создают» нам мир, похожий на тюрьму.

Но прежде, чем Вы начнёте произносить любые мантры хоопонопоно, я хочу предупредить Вас от совершения ошибки, которая может стать роковой:

«В ответ на свои молитвы люди получают то, что они чувствуют, а не то, о чем они просят. Большинство людей молятся от отчаяния... А это означает, что эти люди получают то, что чувствуют – ещё больше отчаяния!»

Поэтому, произнося любую фразу медитации, в том числе и медитации хоопонопоно - вдумывайтесь в смысл того, о чём говорите. Пускай вначале это будет медленно и по чуть-чуть, зато - правильно. Как пьеса, сыгранная на музыкальном инструменте робкими пальцами ученика.

Вот вам очевидный пример хоопонопоно. Допустим, на вас нападают пчёлы. Конечно, мы сразу говорим, это пчёлы – «плохие». Но если мы узнаем причину их злобного интереса



## **Solution\_Now & Решение\_Сейчас - Партнёр развития карьеры твоего сознания**

именно к вам, то дело принимает другой оборот. Пчёлы не любят духи, а вы ими обрызгались. Перестаньте «пшикаться» духами, и пчёлы перестанут вас замечать.

В жизни всё гораздо тоньше, чем история про пчёл, поэтому нужны психологические карты, чтобы понять в чём секрет.

Первая часть хоопонопоно-работа по исцелению Я

Сейчас вы будете осознанно произносить эти 4 фразы, обращаясь к самой себе:

- I love you,
- I am sorry,
- Pleas forgive me,
- Thank you.

Вдумывайтесь в смысл и содержание того, о чём говорите, а не твердите это как попугай мантру.

Вторая часть Хоопонопоно-работа по исцелению Другого (Проблемного).

Но к любым Другим Людям мы обращаемся кратко и всего с двумя мега-репликами (их – достаточно, если вы как следует поработаете с собой).

3. Я люблю тебя!

4. Спасибо тебе!

**Шикарных вам исследований, значимых результатов и великого раскрепощения!**

**Наслаждайтесь практикой и меняйте свою жизнь к лучшему прямо сейчас.**

-----  
С глубоким уважением к твоему стремлению  
изменить качество жизни к лучшему прямо сейчас,

**Ира Ерёмина&Команда SN.**