




ХО'ОПОН ПОНО

Практика прощения
и принятия

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



Оглавление



Предисловие 7

История 9

- ❖ Что такое «Хоопононо»? 11
- ❖ Первые шаги 14
- ❖ Еще немного истории 15
- ❖ История д-ра Ихалиакалы Хью Лина 16

Сила прощения 19

- ❖ Альтернатива 29

Хоопононо

и духовные законы 29

- ❖ Закон причины и следствия 29
- ❖ Что посеет человек, то и пожнет 32

- ❖ Все есть вибрация 35
- ❖ Духовная сущность человека 38

Формирование мира через восприятие и веру 40

- ❖ Внутреннее спокойствие 44
- ❖ Простить и получить свободу 47
- ❖ Сила настоящего момента 48
- ❖ Ответственность за себя
и внутренняя сила 49

Путь к целостности 53

- ❖ Медитация Хоопононо 56
- ❖ Развитие духовного разума 61

Как «Хоопононо» помогает в решении семейных проблем 64

- ❖ Отношения и партнерство 65
- ❖ Здоровье 67
- ❖ Работа, Призвание и Вознаграждение 70
- ❖ Финансы 72
- ❖ Глобальные вызовы и наш вклад 74

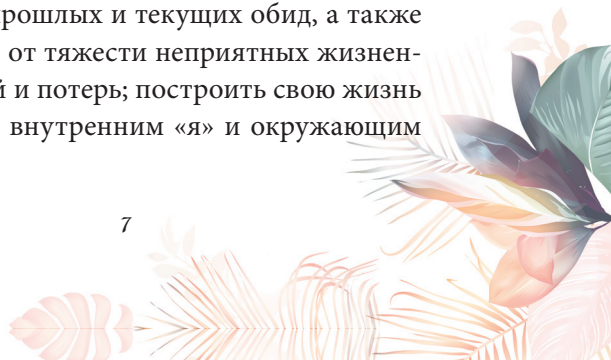


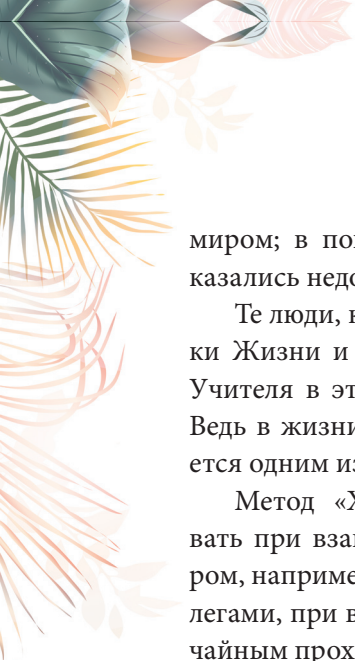
Предисловие



«Хоопонопоно» является одним из древнейших ритуалов прощения, примирения и исцеления, пришедших к нам из традиций гавайского верования. Он помогает раскрыть тайну нашего предназначения, необходимого в моменты столкновения с препятствиями, которые посылает Судьба. За счет простоты эту практику можно отнести к одной из самых эффективных способов решения конфликтов и проблем из ныне существующих.

Многие из нас понимают, что обида – это яд, мешающий здраво воспринимать реальность. Те, кто это осознают, хотят заслужить прощение и не таить обиды на других. Ритуал «Хоопонопоно» может помочь в принятии и проработке прошлых и текущих обид, а также в избавлении от тяжести неприятных жизненных ситуаций и потерь; построить свою жизнь в гармонии с внутренним «я» и окружающим





миром; в покорении вершин, которые ранее казались недостижимыми.

Те люди, которые стремятся постичь загадки Жизни и выбирают путь Наставника или Учителя в этом деле, заслуживают уважение. Ведь в жизни человека умение прощать является одним из проявлений осознанности.

Метод «Хоопонопоно» можно использовать при взаимодействии с окружающим миром, например, при разладах в семье или с коллегами, при возникновении конфликта со случайным прохожим или продавщицей в магазине... Важно лишь ваше стремление к гармоничным отношениям с собой и Миром.

При использовании этого метода важно желать стремиться к гармоничному взаимодействию, будь то в семье, на работе или в социуме. Люди, которые выбирают путь понимания и прощения, демонстрируют взрослость и подают собой пример. Такой подход может открыть новые горизонты для каждого из нас.

История

Считается, что «Хоопонопоно» зародился на Гавайских островах, и применялся как один из методов разрешения конфликтов и восстановления гармонии в обществе. Ритуал «Хоопонопоно» известен гавайцам не одно тысячелетие. Эта практика основана на идее, что все люди связаны между собой, и что негативные мысли и эмоции могут влиять на окружающих.

«Хоопонопоно» включает в себя четыре фразы, которые используются для очищения от негативных энергий:

Я люблю тебя.

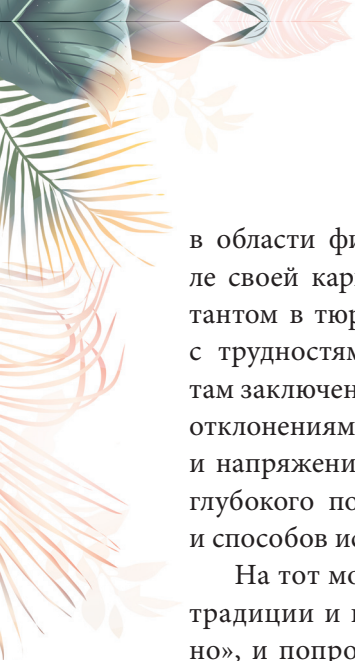
Мне очень жаль.

Пожалуйста, прости меня.

Благодарю тебя.

Эти фразы повторяются с целью освобождения от старых обид, прощения себя и других, а также благодарности за все хорошее, что дает нам Жизнь.

В современном мире «Хоопонопоно» стал известен благодаря гавайскому целителю Иха-лиакала Хью Лину, получившему образование



в области философии и психологии. В начале своей карьеры Хью Лин работал консультантом в тюремной больнице, где столкнулся с трудностями и страданиями находящихся там заключенных с различными психическими отклонениями. Царившая там атмосфера боли и напряжения вдохновила его на поиск более глубокого понимания человеческой природы и способов исцеления души.

На тот момент Хью Лин изучал гавайские традиции и практики, включая «Хоопононо», и попросил руководство больницы разрешение использовать эту практику. Уверенный в своем успехе, доктор Лин начал работу. Через несколько лет атмосфера в тюремной больнице изменилась: заключенные стали более спокойны и начали проявлять интерес к окружающему миру, а отношения между больными и персоналом заметно улучшились.

Со временем Хью Лин адаптировал этот метод для использования в повседневной жизни, подчеркивая важность прощения, примирения и самоисцеления, распространяя его по всему миру.

Этот ритуал основан на убеждении, что каждый человек несет ответственность за свои