

Эмма Ларсон

ХОПОНОПОНО

Секреты и рецепты счастья



Издательство АСТ
Москва



— Содержание


- 4 Введение
- 10 Гавайи и истории о любви
- 32 Хоопонопоно — как все началось
- 55 Доктор Хью Лин: очищение и ответственность
- 68 В поисках истины
- 82 Хоопонопоно как решение проблем
- 106 Алоха и мана
- 124 Живем по-гавайски
- 146 Музыка ветра
- 168 Тело и душа
- 192 Мой дом — мои Гавайи

ВВЕДЕНИЕ









Когда меня спрашивают, что такое хоопонопоно, я обычно отвечаю — это секрет счастья. Конечно, немного преувеличиваю, чтобы звучало более эффектно. На самом деле никаких волшебных секретов не существует, но эта практика, метод или, скорее, даже стиль жизни, действительно поможет вам научиться быть счастливым. Еще вернее будет сказать, что хоопонопоно помогает нам избавиться от того, что мешает чувствовать радость жизни, мешает быть счастливым.

Счастье — это невероятно тонкая материя. Всю жизнь мы стремимся к нему, прилагаем огромные усилия, чтобы достичь его, а достигнув, понимаем, как это чувство мимолетно. Только что ты всем своим существом ощущал радость, пузырьками шампанского шипящую в твоей крови, а потом вдруг какая-то досадная мелочь, какая-то ерунда вроде пробитого колеса или двойки, полученной дочкой в школе, — и все, счастье улетучилось, будто его и не было. Как бы трудно не было достичь счастья, удержать его намного труднее. Именно для этого и существует хоопонопоно. Главное достоинство гавайского метода — это то, что в нем нет ничего трудного, абсолютно каждый человек может овладеть искусством, если, конечно, захочет.

Меня часто спрашивают, почему именно хоопонопоно, почему философия и стиль жизни именно гавайцев, что в них такого особенного? В этой книге я постараюсь подробно ответить на этот вопрос, а пока скажу только, что вот уже более двадцати лет назад я впервые побывала на Гавайских островах и с тех пор возвращалась туда много раз, стараясь научиться искусству, которым местные жители, кажется, владеют с детства — искусству жить в гармонии с собой и с миром вокруг. Забегу вперед и скажу, что мне удалось при помощи моих гавайских друзей если не открыть секрет счастья, то, однозначно, найти дорогу, которая ведет к нему. Встанете ли вы на эту дорогу и как далеко пойдете по ней — не важно, главное, чтобы вы тоже открыли ее для себя. С тех

пор как я взяла на вооружение этот метод, я осознала, насколько наше отношение к жизни порой мешает получать удовольствие от этой самой жизни, сколько внутренних комплексов и запретов, которые осложняют наше бытие и, что самое главное, как часто виня других в своих проблемах, мы не замечаем, что корень всего находится в нас самих.

Мы живем в мире, полном стрессов и забот, все чаще врачи говорят банальную, но не теряющую своей актуальности истину — именно от стрессов большинство наших проблем со здоровьем. Именно поэтому я считаю таким полезным и нужным делом сделать так, чтобы как можно больше людей узнали о хоопононо. В этой книге будет много мистических историй, но еще больше — практических советов, того, что вы без труда сможете осуществить. Возможно, практика и философия хоопононо изменит вашу жизнь, как она изменила мою.





1 ГАВАЙИ И ИСТОРИИ О ЛЮБВИ







Я решила написать эту книгу, когда поняла, что число людей, которым я рассказала о хоопонопоно подошло уже к пятидесяти или шестидесяти. Начиналось с родственников, друзей и коллег. Иногда я сама предлагала помощь тем, у кого были проблемы, рассказывала о том, что есть такая методика для достижения внутренней гармонии. Но чаще всего ко мне просто подходили друзья или знакомые и спрашивали: «Как ты умудряешься всегда быть такой спокойной и уравновешенной, в чем секрет твоего счастья». Когда мы с вами побольше узнаем о гавайской философии, то вы поймете, как важно делиться с людьми той энергией, а значит, и знаниями, которые у тебя есть. Поэтому я всегда с удовольствием отвечала на все вопросы, рассказывала о хоопонопоно и о гавайском стиле жизни. Потом в какой-то момент мне стали писать и звонить незнакомые люди, которые услышали о практике хоопонопоно уже от своих друзей и знакомых, они рассказывали свои жизненные истории, говорили о проблемах, с которыми столкнулись, и просили помочь советом, научить их чудодейственной методике. Я никому не советовала, но всем старалась рассказать о том, что знала, делилась всеми секретами, чтобы люди могли помочь себе сами. Я старалась отвечать как можно большему числу тех, кто ко мне обращался, потому что многие письма были уже с благодарностями: мне писали, что хоопонопоно работает, что этот метод помог изменить их жизнь в лучшую сторону, решить те проблемы, которые казались неразрешимыми. Но в какой-то

момент я поняла, что волна из писем и звонков просто накрывает меня с головой, и я уже физически не успеваю ответить всем, кому хочу (а это, честно говоря, означало, как означает и сейчас, — абсолютно всем). Постепенно у меня родилась идея о том, что можно подробно изложить всю имеющуюся у меня информацию, все знания, собранные на Гавайских островах, и жизненные наблюдения в книге, в которой они были бы доступны каждому желающему.

Еще один важный момент перед тем, как мы начнем наше путешествие. Есть множество книг и статей о хоопононо — в основном, как о практике медитации, но для меня как для человека, который очень много времени провел на Гавайских островах и постарался заглянуть глубже, это не просто практика, это стиль жизни, эта древняя мудрость, которая с годами становится все актуальнее. Тот особый дух, которым пропитана жизнь людей, живущих на прекрасном архипелаге, ту удивительную внутреннюю силу, которая помогает им оставаться в состоянии внутренней гармонии, мы можем привнести и в свою повседневную жизнь, наполнив ее счастьем и вдохновением. Но начнем с самого начала...

Моим «местом силы» Гавайи стали совершенно случайно. На втором курсе колледжа со мной произошла, может быть, и банальная, но очень печальная история. Я с детства была довольно застенчивой, мне было трудно вписываться в большой и шумный коллектив, так что до колледжа, можно сказать, у меня и не было никакой личной жизни, большую часть своего времени я проводила дома с книгами и фильмами или с немногочисленными подругами. Но на втором курсе я встретила Бена и влюбилась в него без памяти. Симпатичный, веселый, умный, с прекрасным чувством юмора, настоящая душа любой компании — мне казалось чудом, что он заинтересовался такой обычной девушкой, как я. Это была совершенно новая, совершенно удивительная для меня жизнь. Мы были очень счастливы вместе. Он водил меня в кино, в маленькие уютные кафешки, на студенческие вечерники, куда раньше

я не могла ходить, потому что чувствовала себя там неловко и большую часть времени проводила, стоя тихонько в углу. А теперь я была счастлива, так как только может быть счастлива девушка, влюбившаяся по-настоящему первый раз в жизни. Мы не особенно разговаривали о будущем, но я была уверена, что Бен — это моя судьба, и в голове рисовала картины нашей чудесной совместной жизни. Можете считать меня наивной, да я и была такой, откуда у меня было взяться жизненному опыту? Поэтому развязка оказалась особенно неожиданной. Через полгода я начала замечать изменения в поведении своего бойфренда — ничего особенного, просто он все чаще оказывался занят, когда я предлагала встретиться, злился, когда я спрашивала, где он был и что делал. Знаете, это стандартное: «Мне не нравится, что ты пытаешься меня контролировать». И вообще казалось, что он немного потерял интерес ко мне. Но как любая влюбленная девушка я находила Бену оправдания: он учился на курс старше, программа обучения была нелегкой, и приближались экзамены. «Это просто временные трудности, скоро все опять будет нормально», — убеждала я себя.

Однажды я обнаружила, что забыла в комнате у Бена конспекты — он помогал мне с одной сложной темой, и машинально запихнул мои тетрадки в свой рюкзак. А эти конспекты были мне срочно нужны, потому что надо было готовиться к очень важному тесту. Я несколько раз позвонила Бену, но он не брал трубку. И тогда, отчаявшись, я решила зайти к нему в общежитие за своими конспектами. Дверь в комнату, в которой он жил, была не заперта, а мне не пришло в голову постучаться. Картину, которая предстала перед моими глазами, я не могла забыть еще очень долго. Не буду пересказывать подробности, тем более что их легко представить, — но он был с другой девушкой в ситуации, которая не оставляла никакого простора для фантазии. Пару минут я просто стояла и смотрела, поскольку, видимо, находилась в состоянии шока, а потом выбежала из комнаты так, как будто за мной гнались все демоны ада. В своем общежитии я закрылась в спальне и прорыдала