

Это очень просто! Но работает!

Эта практика проста, настолько проста, что у вас может возникнуть соблазн не обратить на нее внимание. Не совершайте этой ошибки. Начните читать эту книгу, и вы сами увидите, что произойдет!

Р. Бертран

Это работает!

Применяю этот метод уже полтора года. Уверю вас — он работает. В голове постоянно фоном звучит «благодарю, благодарю, благодарю...». Неприятности случаются. Это жизнь. Но отношение к событиям изменилось. Быстро переключаю свое внимание на «благодарю, благодарю...» и отпускаю ситуацию. И еще скажу вам по секрету: в моей жизни стали происходить маленькие чудеса. Удачи всем!

Мари Лор

Меняйтесь сами, и мир изменится!

Кто-то правильно заметил: не пытайтесь изменять других, работайте с собой и только с собой, со своими воспоминаниями! Изменить других вы НИКОГДА не сможете — только себя. Но когда меняешь себя, меняется и весь мир. Это в самом деле чудо!

Элизабет Моро

Я исправил свои ошибки!

Я болел постоянно, но когда я познакомился с книгой, мне стало легче. Я увидел свои ошибки и смог их исправить!

Ф. А. Мартинес

Dr Luc **Bodin**, Nathalie **Bodin**
Jean **Graciet**

Préface de Maria-Elisa **Hurtado-Graciet**

Le grand livre de Ho'oponopono

Sagesse hawaiienne de guérison.

 **jouvence**
EDITIONS

Эликсир счастья

ЛЮК
Бодэн,
МАРИЯ-ЭЛИЗА
Хуртадо-Грасье

#ХООПОНОПОНО
4 ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ
РЕШАТ
ЛЮБУЮ ВАШУ
ПРОБЛЕМУ

*Даже если вы не верите
в чудеса*

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.59
Б75

*Права на перевод получены соглашением
с Jouvence Publishers при содействии литературного
агентства Анастасии Лестер.*

*Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме без
письменного разрешения владельцев авторских прав.*

HO'OPONOPONO
Le secret des guérisseurs hawaïens
by Luc Bodin, Maria-Elisa Hurtado-Graciet

Бодэн, Люк.

Б75 #Хоопонопоно. 4 фразы, которые решат любую вашу проблему, даже если вы не верите в чудеса / Люк Бодэн, Мария-Элиза Хуртадо-Грасье. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 221, [2] с. — (Эликсир счастья).

ISBN 978-5-17-096501-4

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 Хоопонопоно.

Хоопонопоно — 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.

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

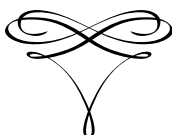
Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-2-88353-937-2 (фр.)
ISBN 978-5-17-096501-4

© Jouvence, 2011
© Харханов Е.,
перевод на русский язык, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие	8
Что такое Хоопононо?	11
Глава 1.	
От истоков к современной практике	
<i>Жан Грасье</i>	17
Определение и возникновение Хоопононо	19
Целительница Морна Симеона	20
Доктор Ихалеакала Хью Лен	22
Физическая реальность — это порождение наших мыслей	24
Разные части нашей личности	27
Как очистить воспоминания?	28
Забыть о своих ожиданиях	31
Состояние «пустоты» и настоящий момент	32
Любовь к самому себе	34

Как практиковать Хоопононо	35
Сила творчества	38
Диапроектор	41
От прощения к любви	43
Свет и тьма	45
Всепрощение	47
Золотой Будда	49
Очистка памяти	51
Любовь — в единстве	53

Глава 2.

От физической к квантовой реальности

<i>Доктор Люк Бодэн</i>	55
Ложные воспоминания и НЛП	57
Конфликтные ситуации	65
Цикл конфликтов	69
Память о событиях	85
Психология и Хоопононо	88
Эпигенетика и Хоопононо	93
Шаманские корни Хоопононо	101
Материализация мыслей	109
Объяснение феномена Хоопононо с помощью квантовой физики	114
Реален ли наш мир?	127
Последствия использования Хоопононо	139
Хоопононо и новые виды энергии	141

Глава 3.

От духовности к гармонии

Натали Бодэн147

 Наша религия всегда духовна.....149

 Хоопонопоно, реинкарнация и семья.....153

 Буддизм навсегда.....160

 Быть христианином171

 Немного ислама177

 Креативные существа.....180

 Как изменить мир.....199

 Как справиться с сомнением209

 Хоопонопоно в реальной жизни.....213

Хоопонопоно и вы

Натали Бодэн217

Дополнительная литература220



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 Хоопонопоно 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 Хоопонопоно 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 Хоопонопоно, давая вам возможность пойти еще дальше в понимании его философии. Немного практики, и вы сами сможете пользоваться различными методами Хоопонопоно, 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.

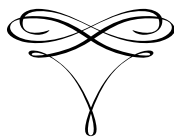
Мне очень жаль, прости, спасибо, я люблю тебя.

Мария-Элиза Хуртадо-Грасье

Соавтор книги

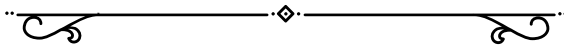
«Хоопононо. Тайны гавайских целителей»

(Hooponopono, le secret des guérisseurs hawaïens)





ЧТО ТАКОЕ
ХОРОШОПОНО?





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 Хоопонопоно 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 Хоопонопоно перед телевизором?

Его можно практиковать перед всем, что вызывает в нас негативные эмоции — это может быть Интернет, телефон или радио.