

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Г20

Giovanna Garbuio  
Ho-Oponopono Occidentale. Percependo la perfezione migliore  
la realta — SCUSA, GRAZIE, TI AMO Un viaggio senza destinazione

© Edizioni il Punto d'Incontro 2014 – Italy

**Гарбуио, Джованна.**

Г20 Хоопонопоно. Гавайский метод улучшения реальности /  
Джованна Гарбуио ; [перевод с итальянского О. Андреева]. —  
Москва : Эксмо, 2020. — 288 с. — (Секрет гавайского счастья).

ISBN 978-5-04-107434-0

Совсем недавно Запад открыл для себя удивительную гавайскую систему Хоопонопоно — метод, помогающий управлять собственной жизнью и миром вокруг. Гавайцы верят, что внешний мир тесно связан с внутренним состоянием человека, с эмоциями и мыслями. Всего четыре волшебные фразы, благодаря которым можно полностью преобразовать свою жизнь: попробуйте метод Хоопонопоно и убедитесь, что волшебство существует!

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-107434-0

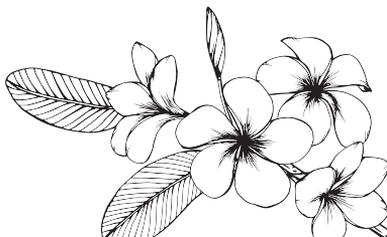
© Андреев О., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснение от автора .....	6
Вступительное слово .....	8
Предисловие .....	22
Введение.....	29

### **ЧАСТЬ 1.....35**

1. Почему эта версия хоопонопоно — «западная»? .....	36
2. Вести с Гавайских островов и не только.....	71
3. Путь к западной версии хоопонопоно .....	104
4. Совершенство.....	132
5. Варианты хоопонопоно.....	155
6. Да будет воля твоя.....	173
7. Ментальное отношение.....	181

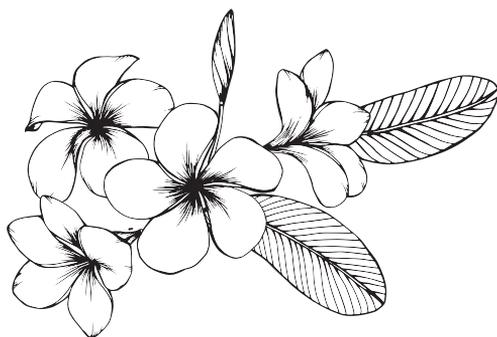


<b>ЧАСТЬ 2.....</b>	<b>203</b>
8. Полная ответственность.....	208
9. Проблемы — это возможности.....	223
10. Отсутствие ожиданий.....	237
11. Мантра.....	248
12. Миссия западной версии хоопонопоно.....	265
Дополнение от Барбары Хауоли Окалани.....	273
Библиография.....	281
Об авторе.....	284

*Если ты достиг понимания, вещи таковы, каковы они есть.*

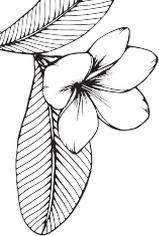
*Если ты не достиг понимания, вещи таковы, каковы они есть.*

### *Дзенская пословица*



Тебе не обязательно менять что-либо в себе или становиться кем-то другим, а главное — от тебя не требуется учиться чему-то такому, чего ты еще не знаешь. Ты должен лишь научиться любить себя, чтобы, в конце концов, полностью стать самим собой! Для этого ты можешь использовать все, что уже знаешь и что может быть тебе полезным.

Поэтому рекомендуем взять лишь лучшее из того, что ты здесь прочтешь, отбрасывая то, что не подойдет, а также не верить нам, пока ты на собственном опыте не проверишь то, что здесь написано. Только так ты найдешь свою Истину, которая сделает тебя свободнее!



## ПОЯСНЕНИЕ ОТ АВТОРА

Прежде всего, хотелось бы сказать, что я могу оказаться человеком, который ничего не понял о гавайцах, ведь я никогда не была на Гавайях, и то, что я пишу об этом народе и его философии, основано на моем личном представлении. Поэтому я совершенно не претендую на то, чтобы написанное мной о гавайцах считалось истиной в последней инстанции.

Разве могу я вообще быть вестником чьей-либо истины, кроме собственной? Тем более истины народа столь глубокой духовности, к которому я питаю безмерное уважение, — если к уважению вообще применимо понятие меры.

Я безмерно благодарна гавайцам за возможность проделать этот путь. Даже если от истины меня все еще отделяют световые годы, этот путь все равно дал мне многое и помог постичь *мою* истину. И в своих книгах я говорю лишь об этой последней.

В то же время мне кажется правильным то, что ответила тетушка Махеалани на заданный ей вопрос о том, может ли гавайская мудрость быть полезна тем, кто не является гавайцем и ничего не знает о гавайской духовности:

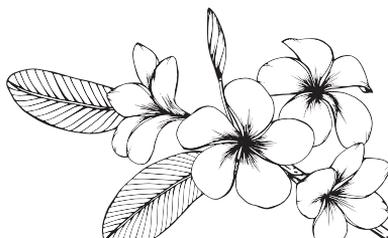
*«Наши предки говорили, что никакое учение, включая гавайское, не принесет пользы, если человек сам по-настоящему не готов изменить собственную жизнь, стать ее хозяином, способным распознать, преодолеть старые программы самобичевания и освободиться от них».*

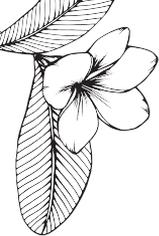
Моя *sistah*<sup>1</sup> Барбара Хауоли Окалани Франческа шесть месяцев в году живет на Гавайях. Свое гавайское имя Хауоли Окалани она получила некоторое время назад от одной гавайской кахуны. Барбара, которая работает и учится рядом со многими гавайскими кахунами куму, мастерами древних традиций и носителями гавайской мудрости, точно знает гавайцев лучше, чем я. Она рассказала мне, что на Гавайях говорят так: «Чтобы быть гавайцем, не обязательно иметь гавайскую кровь». Это воодушевляет и вдохновляет меня, но в то же время я осознаю, что просто ощущать себя гавайцем все-таки недостаточно.

Поэтому спасибо Барбаре и Гавайям, но в первую очередь прошу прощения у гавайцев за те неточности, которые могут встречаться в этой книге, хотя я и старалась тщательно подбирать источники с достоверной информацией. Написанное не является хроникой, историческим исследованием или интерпретацией гавайской культуры; напротив, знакомство с ней послужило для меня поводом самостоятельно сделать определенные выводы, попытаться разобраться, как устроен мир, каковы некоторые эффективные инструменты для «управления реальностью», и в конце концов понять, какова МОЯ Истина.

---

<sup>1</sup> Сестра.





## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Некоторое время назад я написала Барбаре, Руди и Дарио:

«Вы — те трое, кто прочитал мою книгу „Хоопонопоно на Западе“ до ее публикации. Мы все знаем, что о хоопонопоно и гавайской культуре в наше время где только не пишут и не говорят и что многие люди каким-то чудесным образом сделали „знатоками“, хотя, если присмотреться, можно увидеть, что многое из написанного ими не имеет основания. Но, как говорит тетушка Махеалани: „Если так... то это тоже поно“. Я, как и вы, знаю, что в Италии (хотя, пожалуй, не только в Италии) вы являетесь авторитетными и компетентными экспертами в области гавайской культуры. Подчеркиваю слово „компетентными“, поскольку именно это отличает вас от других. Кроме того, я имею честь называть вас друзьями. Поэтому мне хотелось, чтобы вы прочитали мой труд до того, как он попадет в руки редактора. А одобрение Руди и Барбары было просто необходимо мне, чтобы решиться опубликовать эту книгу. Я очень благодарна за все, что вы для меня сделали. Мои уважение и любовь к вам делают ваше мнение очень важным для меня. Не могли бы вы написать несколько строк об этой книге? Может быть, подумаете, что это очередная экстравагантная идея с моей стороны? Каково бы ни было

ваше решение, спасибо за то, что вы есть на этом свете, и за то, что вы есть в моей жизни».

Д ж и о

## Барбара Хауоли Окалани<sup>2</sup>

В настоящее время *хоопонопоно* вызывает большой интерес во многих странах мира как эффективная техника, позволяющая достичь гармонии тела, разума и духа.

Всем тем, кому не посчастливилось вырасти и жить на Гавайях, эта книга поможет ясно осознать двойственность нашей *кулеаны* (ответственности) и раскроет смысл таких понятий, как *поно* (гармония) и *лакахи* (единство), представляющих собой квинтэссенцию духа Алоха.

Тетушка Махеалани Куамоо Генри говорит: «Жизнь — это поно».

Своим трудом, полным любви, Джиованна Гарбуио сослужила добрую службу всем тем *кахунам* и *на капунам*, которые посвятили всю свою жизнь поддержке гавайского народа.

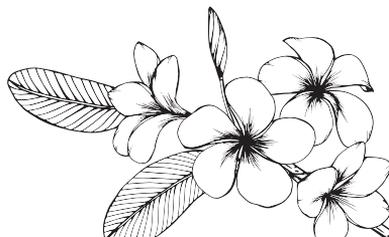
В ходе написания книги о *хоопонопоно* автор не стала следовать какой-то определенной схеме, а сосредоточилась прежде всего на наблюдении собственных мыслей, чувств и страхов.

*Но'ири'ири*: «Внушить другому мысль».

Мэри К. Пукуи

---

<sup>2</sup> <http://www.lomilomitalia.com/barbara/>



«Если вы становитесь последователем какой-либо практики, то ваш разум начинает действовать по шаблону, созданному кем-то другим. Не следуйте ни за кем, даже за тем, кто говорит с вами».

Ж. К.

Говоря о хоопонопоно, куму Дэйн Каохелани Силва сказал мне: «*There is a big picture go on here that we don't see...*» («Мы не видим целостной картины»).

Все находится в постоянном движении и изменении, скорость эволюции увеличивается, поэтому я не думаю, что можно все время придерживаться одной определенной системы, даже такой действенной, как хоопонопоно. Кахуна Моррна Наламаку Симеона стремилась к развитию этой системы. Она хотела сделать ее доступной и понятной всем, исходя из своих собственных убеждений — естественных для нее, но непонятных нам, простым смертным. Будучи кахуной, она находилась на высочайшем уровне эволюции, знала высшие истины и стремилась сделать так, чтобы они принесли пользу человечеству.

Кахуна Моррна Наламаку Симеона действительно понимала, как устроен этот мир. Единственным препятствием было непонимание со стороны получателей информации: ведь, чтобы ее воспринять, люди должны иметь полностью созревшее чувство ответственности и безусловное уважение к тому, что их окружает в данный момент. Это необходимо, если мы хотим понять истинную силу хоопонопоно и выйти из клетки мантр, которая является не чем иным, как пространственно-временным

ограничением, тормозящим эволюцию. Я понимаю, что кто-то не может обойтись без такой клетки. Но раз уж меня попросили написать свои мысли, я не ограничиваю себя в этом!

*Если ты достиг понимания, вещи таковы, каковы они есть.*

*Если ты не достиг понимания, вещи таковы, каковы они есть.*

Нужно иметь в виду, что мы должны избавиться от пелены воспоминаний, которые в каждый момент нашей жизни затуманивают разум, но это не означает отрицать собственный опыт.

Кахуна Моррна Наламаку Симеона понимала законы кармы. Мы говорим о нашей Душе, пусть не чувствуем ее. Человеческий разум, который сам не больше песчинки (но сейчас речь не об этом), имеет ограниченное представление о ней. Если мы всего лишь остановимся, чтобы подумать о том, что наша Душа, прежде чем родиться в этом великолепном храме — физическом теле, — уже заранее решила, какой тип опыта ей необходим, чтобы достичь гармонии со всем, что существует, то нам остается лишь дать себе возможность ЛЮБИТЬ СЕБЯ. Таким образом, мы не можем отречься от собственного опыта. Наоборот, нам стоит как можно лучше помнить его и уметь ценить всякий новый опыт сам по себе, не тревожась при этом воспоминаниями о прошлом. Нужно в любой момент быть готовыми принять тот дар, который может принести любая ситуация или человек. В этом заключается развитие. Наблюдая новую ситуацию и помня при этом прошлый опыт, я смогу увидеть что-то новое. Когда мы по-настоящему проживаем настоящий момент,

это называется осознанностью. Оценивать новый опыт на основании памяти о вчерашнем — ошибочно! Это весьма распространенная ошибка памяти, но нужно отметить, что дело не в самой памяти, а в нашем восприятии.

Кахуна Гарри Юхейн Джим всегда говорит: *«Когда ты чувствуешь себя потерянным, сконцентрируйся на ха (дыхании). Когда дышишь, вдыхай благодарность и выдыхай блаженство».*

Когда сосредотачиваешься на своем дыхании, легче оставаться в настоящем моменте, понимая многие вещи, просто наблюдая и не давая оценок. Одного интеллектуального постижения здесь недостаточно: нужно стать единым целым со своим сознанием. Это состояние осознанности должно стать естественным и не предполагающим размышлений, как дыхание. Осознанность предполагает естественность. Несомненно, мы не можем повернуть время вспять и изменить прошлое, но мы в состоянии изменить свое отношение к нему. Прощение придет в свое время, на пути к освобождению и исцелению. Если вы *обязываете* себя прощать, это означает, что вы еще не усвоили урок принятия. Нас учили осуждать неприятные чувства, а не неприятный опыт; но независимо от того, насколько успешно вы подавляете собственные чувства, они являются частью вас, частью вашего физического и эфирного тела — и рано или поздно возникают вновь.

*Mai 'imi hala: «Не ищи ошибку в другом».*

Неприятные чувства являются вашим спасением: они побуждают быть внимательными и стимулируют к действию. Ваше тело

сохраняет эмоциональную память о болезненном опыте точно так же, как душа сохраняет образы событий. Предназначенные для этого клетки являются как бы резервуарами. Вы должны понять, что они осознают то, что находится внутри них, а затем освободить их от этого содержания. Покуда вы не наберетесь смелости и желания сделать это, сущность заблокированных воспоминаний будет воспроизводить одну и ту же модель поведения, привлекая, как магнит, людей и ситуации с одними и теми же характеристиками. Пусть это покажется жестоким, но это самый большой ДАР Жизни.

Как говорит куму Макаала Йейтс: «No'ono'o Pono (нужна личная дисциплина)».

Это единственный способ полюбить себя, сделаться свободным и отчетливо увидеть путь, который ведет к цельности. Это не соревнование, и речь не идет о том, что мы должны быть совершенными: мы лишь люди, которые учатся быть божественными существами.

Пусть книга будет отправной точкой в путешествии за пределы разума. Пусть, проделывая этот путь, каждый из нас будет внимателен к тому, что встречается ему по дороге. Во время этого путешествия будьте терпеливы с собой, стремящимся к чистоте собственной души.

*E iho ana 'o luna*

*E pi'i ana 'o lalo*

*E huiana ka honua*

*Ikaika ka kakou uhanē*

*Imua ka lahui na po'e*

*Kanaka a pau loa<sup>3</sup>*

*Aloha e*

*Aloha e*

*Aloha e*

*Aloha mai e Sisthā!!!*

**Барбара Хауоли Окалани**  
**Июль 2014, Лаго ди Комо**

## **Дарио Канил<sup>4</sup>**

Когда ты читаешь эту книгу, ты понимаешь, что Джиованна Гарбуио раскрывает в ней свою душу. Ты мгновенно ощущаешь ее чистоту, честность и трезвость мысли, которые она сохраняет даже тогда, когда весело потягивает хорошее пиво из здорового бокала. Искренняя, с богатым внутренним миром, она — типичный «хороший человек», которого каждый хотел бы видеть в числе своих самых близких друзей. В книге много личного, интимного. Автор говорит о себе, чтобы передать собственный опыт, донести его до читателя. Она делает это

---

<sup>3</sup> То, что наверху, опускается вниз / То, что внизу, поднимается вверх / Мир един / Наш дух силен / Пусть все люди идут вперед вместе / Пусть любовь твоя будет безусловной.

<sup>4</sup> <http://www.reiki.info/Contatti-Date-Appuntamenti/Dario-Canil.htm>

открыто, ни от кого не прячась. Трогательны и удивительны слова автора об отце, образ которого встает перед нами в рассказе об одном очень необычном сне. В этом сне отец передает автору мудрое послание, смысл которого в том, что страх бессмыслен.

«Хоопонопоно на Западе» — замечательная книга, которая очень отличается от всего того, что до сих пор было написано на эту тему. Интеграция действенных элементов развития, взятых из западной культуры, в изобретенную гавайцами систему отнюдь не означает порчи оригинала. Наоборот, она оказывается практической и в высокой степени плодотворной попыткой синкретизма на основе гавайского учения хуна. Работает ли «Хоопонопоно на Западе»? Да! И эта книга по праву является частью учения хуна. Хорошо ли работает «Хоопонопоно на Западе»? Да! Книга является плодом продолжительного реального опыта Джиованна Гарбуио и обогащает учение хуна действенными и совершенно новыми элементами личностного роста.

Когда читаешь эту книгу, сразу становится очевидно, что автору удалось сделать гавайский метод хоопонопоно, являющийся частью гавайского учения хуна, в высшей степени доступным западному человеку и применимым на практике, особенно если речь идет о таком западном человеке, который никогда до этого не пробовал ничего экзотического. Это удобная, простая, полная, эффективная и практичная адаптация метода, изобретенного в рамках культуры, отстоящей очень далеко от нас как в пространстве, так и во времени. Джиованна Гарбуио избегает связанного с этноцентризмом риска, решительно перепрыгивая ров, разделяющий две

разные культуры, причем делает это босиком. Она постоянно вносит в повествование что-то личное, вновь и вновь «заражая» читателя живостью и страстью своего постоянного экспериментирования.

Это книга, которая позволяет понять, что такое хоопононо, то есть открывает читателю самую его суть и рассказывает, как полностью использовать потенциал этого метода в повседневной жизни, чтобы он был не только конструктивным отношением к жизни, но и особым состоянием сознания.

Более искушенный читатель сможет почерпнуть интереснейшую информацию о гавайской культуре и мудрости. В своей книге автор приводит рассказы об интересных случаях и высказывания, имеющие глубокий духовный смысл. При этом книга читается очень легко, и ее чтение доставляет истинное удовольствие.

На мой взгляд, лучше всего автору удалось те части книги, где она мастерски объясняет основы хоопононо: нет ничего вне нас, мы несем полную ответственность за свою реальность, Всё есть Любовь, все совершенно, все существующее всегда является самым лучшим. Сама же книга «Хоопононо на Западе» — это продуманная смесь осознанности, энтузиазма, участия, доверия и уверенности. Это литература, которую следует вкушать целиком и хранить, как сокровище. Это книга, которую нужно читать и перечитывать!

*Дарио Канил  
Июль 2014  
Падуя*