

Хо'опонопоно - это древняя техника, пришедшая к нам с Гавайских островов.

В переводе с гавайского слово «Хо'опонопоно» означает: «исправить ошибку» или «сделать верно».

Техника Хо'опонопоно – это то, что помогает нейтрализовать, а потом трансформировать те самые деструктивные ментальные программы.

После трансформации собственных деструктивных программ личная реальность очищается от всего, что человек считает неприемлемым для себя – так обеспечивается жизнь, которая имеет ноль ограничений.

Широкую известность и масштабное признание этот метод получил благодаря американскому психологу и гуру информационного маркетинга Джо Витале – именно он открыл миру гавайского доктора Хью Лина

История доктора Ихалеакалы Хью Лина, которую поведал Джо Витале в своей книге «Жизнь без ограничений», ошеломляет.

В клинической больнице Гавайев было отделение, в котором проходили лечение душевнобольные преступники – и они долгие годы не поддавались лечению. А доктору Хью Лину всего за несколько месяцев удалось исцелить всех пациентов.

И что самое примечательное:

своих пациентов гавайский доктор Хью Лин полностью исцелил даже без личного контакта с ними. Все, что доктору было нужно для исцеления – это... истории болезней. И всё.

Этого вполне оказалось достаточно, чтобы получилось освободить людей от их болезней – исцелить недуги полностью.

Но... дело тут совсем не в этом докторе.

Дело именно в технике, которой он владеет.

Эта техника доступна каждому человеку – и каждый человек способен на те же самые «чудеса», которые ежедневно – в малом и в большом - демонстрирует доктор Хью Лин.

В чем суть техники Хоопононо?

В объяснении этой прикладной техники сейчас развелось много умствований, навороченных «обоснований» – и прочего, что является продуктом совершенно бесполезных попыток объяснить получаемые результаты с точки зрения логики.

А между тем, в этом методе ничего заумного, сложного или требующего каких-то особенных талантов - нет и в помине.

Посмотрите, что именно обеспечивает эффект:

Исходная позиция

и фраза очищения

И всё. Только эти 2 составляющих и дают главный эффект:

прочный навык жить так, что нет – и быть не может – никаких ограничений.

Нет затяжных болезней. Нет непроходимых проблем. Нет драм и трагедий.

Ноль ограничений – не остается ничего, что можно было бы назвать проблемным или ограничивающим.

Давайте посмотрим на обе составляющие техники Хо’опононо –

и вы увидите, что именно такую жизнь: с нулем ограничений –

вы совершенно запросто сможете себе обеспечить.

Ваша исходная позиция при исполнении техники должна быть такой:

Трудности и проблемы, которые прямо сейчас есть в моей жизни, - это результат моих собственных деструктивных ментальных программ.

Понимаете?

Вам необходимо вполне осознать и полностью принять тот факт, что все, что составляет вашу жизнь, в том числе и ваши проблемы, трудности, драмы и трагедии -

есть результат работы ваших собственных убеждений (устойчивых мыслей)

Только вот что.

И это очень (вот просто очень-очень!) важно.

Признание этого факта – вовсе не для того, чтобы вам загнать себя в чувство вины и дать ему себя загрызть. Ни в коем случае!

Признание факта (что все с вами происходящее, хорошее или не очень – есть дело вашего собственного сознания) – это знаете, что такое?

Это признание в себе могучей силы.

Слышите?

Признайте в себе эту силу – хватит вам ее не замечать.

Пожили с убеждением, что от вас мало что зависит?

Ну и хватит. Достаточно. Пора просыпаться – чтобы организовать в себе эту великую

Силу:

освободить ее от цепей (деструктивных ментальных программ)

и направить ее на создание исключительно того,
что вам действительно необходимо, а не всего подряд .

Когда вы всерьез признаете в себе эту мощь –
созидательную силу вашего собственного сознания, -
то укрепиться в исходной позиции вам не составит никакого
труда.

...Нет, даже не так.

Вот так правильно: вы автоматически окажетесь в этой
позиции, как только признаете, что все события, всех людей

и все обстоятельства вы приглашаете в свою жизнь лично сами.

И лично сами создаете свою реальность – во всех ее деталях.

Такая позиция – безоговорочное признание полной ответственности

за все, что с тобой происходит, – наделяет необъятной силой.

Да вы сами посудите:

в этой позиции совершенно очевидно, что нет ничего

в жизни, что происходит по чужой воле.

А если это так, то всё, что вам не нравится в своей жизни,

вы как сами создали, так сами же, без чьей-либо помощи, можете кардинально изменить.

Как?

Да вы же знаете: освободить себя от разрушительных ментальных программ,

(которые сейчас в буквальном смысле принуждают вас то и дело сталкиваться с тем,

что вам и на дух не нужно), - и тем самым навести в своей личной реальности

идеальный порядок.

Как это сделать?

Пойдем дальше – и посмотрим на вторую составляющую Хо'опонопоно.

И вы всё увидите – и ясно поймете, как именно вам убирать

из своей жизни всё, что вы называете неприемлемым.

Фраза очищения

Это неделимая фраза, состоящая из 4-х предложений:

Мне очень жаль.

Пожалуйста, прости меня.

Я люблю тебя.

Я благодарю тебя.

Вы знаете, что слова – это определенной ткани и определенного заряда энергия?

Конечно, знаете. И постоянно наблюдаете, как по-разному действуют

разные слова на людей.

Так вот.

Слова: «жалеть/жаль», «прости», «люблю», «благодарю» и «пожалуйста» - это...

давайте я назову их волшебными словами. И нисколько не преувеличу.

Потому что очищающая и созидательная сила этих слов настолько велика, что ни одна вредная ментальная программа перед этой силой устоять не может.

Нет, деструктивные программы не погибают – они трансформируются.

С ними происходит удивительное превращение: они переходят в новое качество - перестают быть ограничивающими и разрушительными и становятся созидательными.

И это не умозрительное заключение.

Это превращение можно видеть своими глазами, и на примере вполне физической субстанции: обычной воды.

Когда упомянутые 4 фразы произносятся рядом с водой, то ее структура мгновенно меняется: молекулы воды приобретают форму снежинки (или звезды с лучами), а их расположение в пространстве приобретает упорядоченный вид.

А теперь внимание!

И вы узнаете, как правильно применять фразу очищения.

Выполнение очищения

Сначала вам необходимо четко обозначить проблему.

Заметьте: именно проблему.

Вам совершенно незачем устанавливать деструктивную ментальную программу – и нет никакой необходимости ни выявлять ее содержание, ни устанавливать причины ее возникновения

Абсолютно достаточно только обозначить – т.е. словами назвать - то, что вас сейчас не устраивает и что вам совсем не хочется иметь или испытывать.

Еще раз.

Ваш фокус внимания (временно) установлен на том, что проявилось в вашей личной реальности в виде проблемы/трудности/драмы/болезни или чего-то еще, что вам не нужно.

А уж какие именно ваши мысли создали – вот эту конкретную - трудность – вас не должно заботить.

Затем вы с максимальной искренностью и твердой убежденностью признаёте, что обозначенная трудность – не результат каких-то «объективных» причин, а продукт лично вашей ментальной программы (ваших доминирующих мыслей)

То есть вы твердо себе говорите: мол, это Я несу за (эту) проблему ответственность.

Потому что именно Я имею те убеждения и думаю такие мысли, которые и привели в мой мир ____ (обозначьте проблему).

Это очень важно – признать, что в возникшей проблеме не виноват никто и ничто. Только вы – единолично – отвечаете за то, что в вашей жизни проявилось (вот это конкретное) безобразие.

И помните: нет необходимости выявлять и доставать из себя вредоносные мысли, ставшие причиной проблемы.

Ваша задача одна единственная – запретить себе кого-то/что-то винить, а взять всю ответственность на себя. И при этом ни в чем и себя не обвиняя.

(Никто не виноват – вот такая у вас должна быть позиция.

Личная ответственность – да. Но вина – категорически нет).

И только после этого можно производить очищение.

Как именно оно производится, покажу на 2-х примерах:

на тренировочном примере

и на примере гуру этого метода - самого доктора Хью Лина

Тренировочный пример

Допустим, вас кто-то незаслуженно и очень больно обидел – и вы до глубины души оскорблены.

С чего вы начинаете?

Правильно: вы отказываетесь от привычной позиции, где всех собак вешают на обидчика – конкретного человека, позволившего себе «оскорбительное поведение».

Вы отказываетесь находиться в этой позиции - и переходите в правильную позицию.

Как вы переходите в правильную позицию?

Ну да - с королевским спокойствием констатируете:
в моем мире беспорядок – проявился гнев, угрожающий
создать конфликт (или уже создал конфликт)

Что вы делаете после установления факта беспорядка?

Всё верно: вы берете за него личную ответственность – т.е. признаете, что в вас хозяйничает какое-то убеждение, которое и привело в вашу жизнь – вот этот конкретный – беспорядок.

Что поможет вам укрепиться в своей ответственной позиции?

Вот это: вы – с максимально высокой степенью искренности – освобождаете от ответственности человека, которого в привычной позиции вы непременно назвали бы своим обидчиком.

Нет, вы НЕ прощаете его милостиво – мол, суди тебя Бог, а я тебя прощаю.

Ни в коем случае! Не занимайтесь этим лицемерием – таким лукавством вы себе только навредите.

Всё совсем по-другому: вы действительно освобождаете этого человека от ответственности за беспорядок в вашем личном мире.

Потому что вы ясно, с кристальной отчетливостью, понимаете – именно ваша – лично ваша – вредоносная ментальная программа заставила этого человека так себя повести.

Понимаете?

Обидчики (в частности) – это всего лишь марионетки в руках ментальных программ, действующих внутри тех, на кого «обидчик» принужден нападать.

Можно приступать к очищению, если не получилось снять ответственность с «обидчика»?

Нет.

И еще раз: это бесполезно.

Пока не взята полная, единоличная, ответственность за проблему/трудность/конкретную беду – очищения не случится.

После этого можно приступать к очищению?

Да – и незамедлительно.

Как только вы обозначили проблему и приняли за нее единоличную ответственность,

начинайте многократно повторять:

Мне очень жаль.

Пожалуйста, прости меня.

Я люблю тебя.

Благодарю тебя.

Вначале эти фразы обращайтесь к себе лично.

(Произносить их можно в любом порядке).

Затем – к другим людям.

Или к собственным болезненным чувствам,

вызываемым наличием проблемы.

Или к физической боли (если проблема в болезни).

Примечание.

С болью, чувством тоже взаимодействуйте как с живым человеком,

обращаясь к нему (к боли или чувству) на «ты»

Неважно, чувствуете ли вы любовь, просто повторяйте: «Я люблю тебя».

Неважно, чувствуете ли вы сожаление, просто повторяйте: «Мне очень жаль».

Неважно, испытываете ли потребность попросить прощения, просто повторяйте:

«Пожалуйста, прости меня».

Неважно, чувствуете ли вы благодарность, просто повторяйте:

«Благодарю тебя».

Повторять и повторять.

Это все, что от вас требуется – повторять и осознавать,

что в это в это время идет масштабное очищение вас

от деструктивных, вредоносных, ментальных программ.

Всего один пример из жизни доктора – и он отлично демонстрирует,

какая позиция при очищении считается идеально продуктивной.

...Одно время доктор Лин работал в психиатрической больнице, да еще в буйном отделении – да еще в таком, где содержались убийцы-рецидивисты.

В этом отделении персонал долго не задерживался – люди просто боялись за свою жизнь, а применяемое лечение – то, что считалось классическим, - пациентам вовсе не помогало, и они даже в наручниках, и даже прикованные по рукам и ногам к своим кроватям, оставались по-настоящему опасными.

Так вот.

Доктор Хью Лин даже не делал попыток участвовать в классическом лечении – не разрабатывал планы лечения, не назначал лекарства... Он и не встречался со своим пациентами, а работал исключительно с их историями болезней. И работал именно по методу очищения «Хо'опонопоно» - и четко по тому сценарию, который вы теперь знаете.

В результате произошло 3 события:

Стал возвращаться персонал – и уже примерно через месяц штат буйного отделения, перед этим изрядно поредевший, был полностью восстановлен.

Стали освобождаться койки пациентов – больных, из-за прекращения буйных реакций, сначала переводили в другие отделения, а оттуда одного за другим выписывать.

(Правда, в основном в тюрьму – ведь преступники же – для отбывания наказания на общих основаниях).

А еще через несколько месяцев буйное отделение (именно этой больницы) пришлось закрыть – не стало ни одного пациента.

А теперь смотрите внимательно сюда.

Когда доктора Лина стали атаковать разного рода восхищением и восхвалением за его способность так продуктивно сострадать и помогать больным людям, то он даже немного рассердился.

И сказал примерно следующее:

«Мне не было и нет никакого дела до больных, обделенных и прочих несчастных, к которым принято испытывать сострадание. Я несу ответственность за себя – а значит, за целый мир, который я удерживаю своим присутствием.

Психически больные преступники почему-то – я сам не знал и до сих пор не знаю, почему – появились в моем мире. Значит, что-то именно во мне было не так.

Я лечил и очищал себя лично. Да, эти люди теперь здоровы, но я даже в мыслях не держал помогать им выздороветь.

Я лечил свой мир – свое сознание, в котором хозяйничало какое-то мое личное разрушительное убеждение.

От этой болячки я свое сознание, свой личный мир, очистил – вот что действительно важно».

Видите?

А ведь именно об этом и говорится в Библии:

«Ищи царствие небесное в себе – и ты его обрящешь»

Так что именно в этой позиции – с заботой исключительно о своем мире –

и начинайте жить. Очищайте себя, а других людей – даже не пытайтесь ни очищать, ни как-то исправлять.

Просто держите в голове – вы не можете наводить порядок в чужой жизни. Даже если это жизни ваших собственных детей – не можете вы там ничего.

Зато в вашем полном распоряжении целый мир – ваш собственный.

Очищайте его – и только на этом сосредоточьтесь.

А об остальном не беспокойтесь – ведь миры пересекаются.

И это значит... закончите мысль сами.

Получите свой опыт очищения

Для этого

Отведите себе (примерно) 20 минут.

Обеспечьте себе полное уединение.

Возьмите чистый лист бумаги

и на нем запишите, что именно прямо сейчас

вас не устраивает – назовите словами свою проблему.

Потом так.

Устройтесь в удобной позе сидя, полулежа или лежа.

Закройте глаза

и мысленно произнесите:

«я беру личную ответственность за то,
что _____ (назовите проблему) Это во мне есть что-то такое,
что привело в мою жизнь эту проблему »

Дальше так.

Обращаясь к себе лично, в течение 5 минут повторяйте

фразу очищения:

«Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.

Я люблю тебя. Я благодарю тебя».

(Повторяя фразу очищения, стремитесь вдумываться

в слова – это поможет вам не пропускать в свое сознание

посторонние мысли).

Затем так.

Обратитесь к человеку, по поводу которого испытываете больные чувства

(тревогу, обиду, раздражение или даже злобу) или к своему болезненному чувству - и тоже наполните человека/чувство энергией трансформации.

В течение 5-ти минут повторяйте фразу очищения:

«Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.

Я люблю тебя. Я благодарю тебя».

И в заключение

вернитесь к себе – и уделите еще 5 минут,

чтобы наполнить себя энергией трансформации:

повторяйте фразу очищения, обращаясь лично к себе.

Когда получите первый опыт очищения и трансформации

по технике «Хо’опонопоно», то сразу приступайте к внимательному

наблюдению за тем, что вы обозначили как проблему.

Изменения к лучшему проявляются уже в течение первых суток -

отмечайте их. И благодарите себя за такую результативную работу.

Потом вам предстоит регулярная практика.

По технике «Хо’опонопоно» вы сможете ликвидировать все свои проблемы -

одну за другой.

При очищении можно использовать музыку.

Специальная Музыка Света поможет войти в мир души.

https://drive.google.com/file/d/1laQgn44jBufHEjh1R_P0UYbKjuLWYMS5/view?usp=sharing