



ХО'ОПОН  ПОНО

Практика прощения  
и принятия



БОМБОРА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Секрет гавайского счастья

**Хоопононо. Практика  
прощения и принятия**

«ЭКСМО»

2025

УДК 133.3  
ББК 86.42

Хоопонопоно. Практика прощения и принятия / «Эксмо»,  
2025 — (Секрет гавайского счастья)

ISBN 978-5-04-234592-0

Хоопонопоно — это древние гавайские методы обретения гармонии и внутреннего покоя. Они позволяют легко решать проблемы и трансформировать их в добро. «Мир начинается с тебя!» — гласит гавайская мудрость. Каждый человек несет ответственность за свои собственные поступки и за те события, которые происходят во внешнем мире. Окружающий мир тесно связан с нашим внутренним состоянием, с эмоциями и мыслями. Поэтому, меняя внутренние установки, можно преобразовывать мир вокруг. Всего 4 фразы: - Мне жаль. - Пожалуйста, прости меня. - Я люблю тебя. - Спасибо. Используя этот простой метод, вы убедитесь, что Хоопонопоно открывает двери там, где раньше были глухие стены! Добавьте солнца и моря в свою жизнь!

УДК 133.3

ББК 86.42

ISBN 978-5-04-234592-0

, 2025

© Эксмо, 2025

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 6  |
| История                           | 8  |
| Что такое «Хоопононо»?            | 9  |
| Первые шаги                       | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

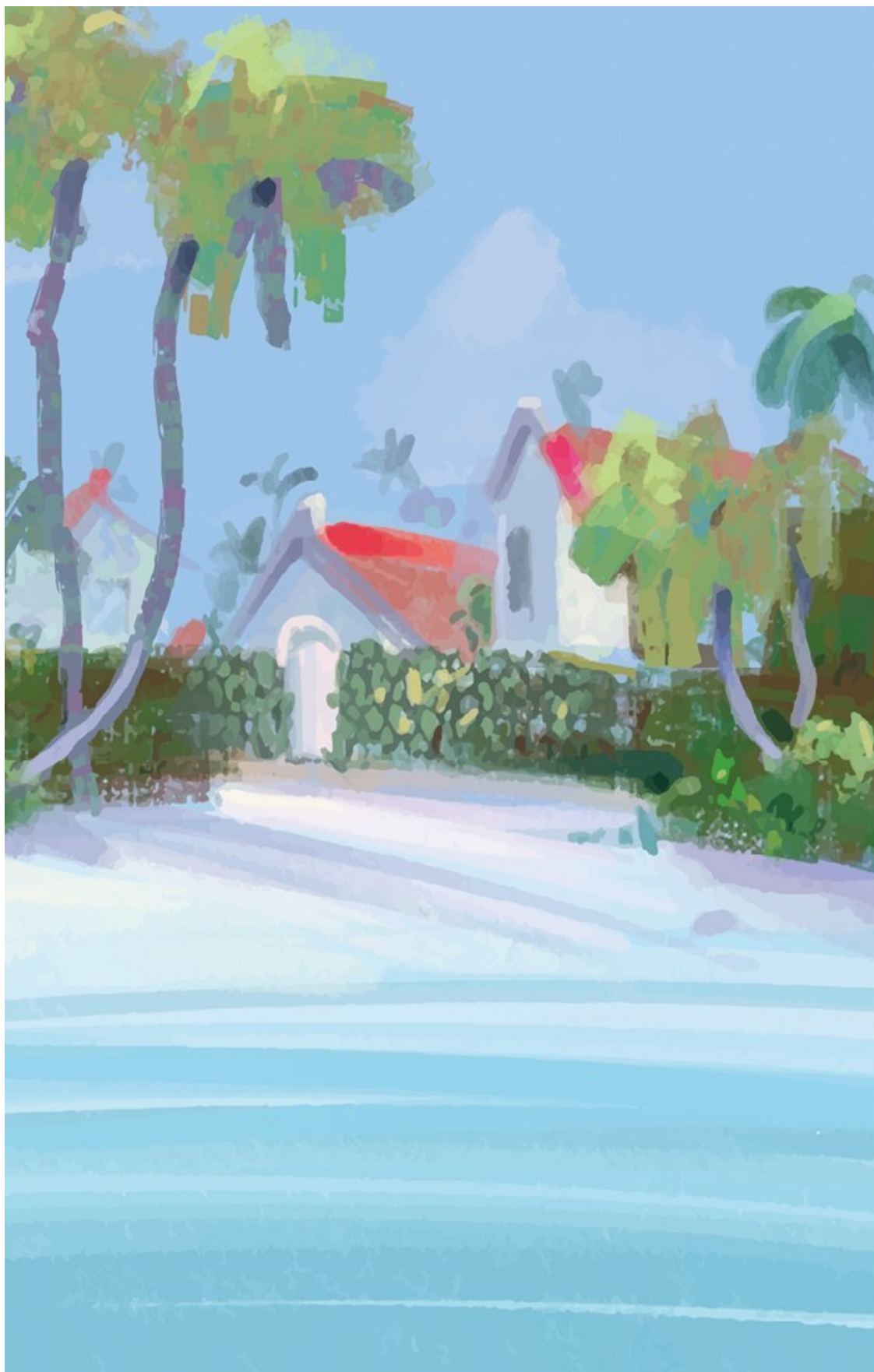
# **Хоопононо**

## **Практика прощения и принятия**

© Пименова М., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## Предисловие



«Хоопононо» 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 «Хоопононо» 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 «Хоопононо» 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 подаются 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 «Хоопонопоно», 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 мысли, слова и действия. Если мы совершаем ошибку или причиняем вред другому созданию, то должны взять на себя ответственность за это и попросить прощения. Это помогает освободиться от негативных эмоций и восстановить гармонию в своей жизни.

Важно отметить, что «Хоопонопоно» не является религиозной практикой и не требует веры в какие-либо сверхъестественные силы. Это просто метод работы над собой, который может помочь улучшить свою жизнь и отношения с окружающими людьми.

## Что такое «Хоопононо»?

Это методика духовного очищения. Недавние исследования показали, что все наши эмоции, будь то переживания или радости, отражаются на нашем лице и влияют на организм в целом. Работая с «Хоопононо», мы можем научиться самостоятельно разрушать блоки и ограничения, которые присутствуют в нашем сознании и мешают личностному росту и духовному развитию. С помощью этой практики человек может улучшить не только свое мироощущение, но и физическое состояние. Наши ментальные программы, предвзятости и суждения мешают нам принимать дары Вселенной. Ключ к получению нового – в умении отпустить старое и довериться настоящему.

Сам метод «Хоопононо» не имеет научного обоснования и подвергается критике со стороны некоторых специалистов. Однако многие люди считают эту методику полезной для своего духовного развития.

Важно помнить, что каждый человек уникален и то, что работает для одного, может не подойти другому. Если вы решите попробовать «Хоопононо», важно делать это с открытым умом, сердцем и душой. Без ожиданий и требований к результату.

В переводе «Хоопононо» означает «делать правильно правильно». Это процесс исправления ошибок, устранения разногласий и восстановления баланса. Он выражает глубокую потребность в установке связи – с собой, окружающими, природой и духовным источником. «Хоопононо» позволяет решать проблемы, трансформируя их в позитивные эмоции.

Эта практика учит следующему: отпуская старые программы и убеждения, мы освобождаем пространство для новых возможностей и даров, которые Вселенная приготовила для нас. Когда человек перестает постоянно думать о какой-то проблеме, он может переключить внимание на нечто более радостное и позитивное.



## **Первые шаги**

Когда мы сталкиваемся с внутренним дисбалансом или конфликтом, метод «Хоопононо» можно использовать в упрощенной форме. Все начинается с медитации, которая помогает обрести осознание, смелость, силу, мудрость и покой. Мы описываем возникшую проблему и определяем свою ответственность в ней. Это может быть связано с нашими суждениями, действиями или воспоминаниями, требующими исцеления. Далее необходимо проговорить и прочувствовать четыре фразы, на которых построена вся методика:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.