

ЭММА ЛАРСОН



ХООПОНОПОНО



СЕКРЕТЫ И РЕЦЕПТЫ
СЧАСТЬЯ

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Книга-тренд

Эмма Ларсон

**Хоопонопоно. Секреты
и рецепты счастья**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 133
ББК 86.42

Ларсон Э.

Хоопонопоно. Секреты и рецепты счастья / Э. Ларсон —
«Издательство АСТ», 2018 — (Книга-тренд)

ISBN 978-5-17-111015-4

Вы хотите быть счастливыми? Прочитав эту книгу, вы узнаете главный секрет, ведущий к счастью, – старинная гавайская практика хоопонопоно. Всего четыре простые фразы, которые вы научитесь произносить правильно, помогут кардинально преобразить жизнь – наладить отношения с близкими, решить конфликты, справиться со стрессом и проблемами. И это не просто слова. Хоопонопоно – это теория и практика, философия и простые рецепты. Откройте секрет счастья!

УДК 133
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-111015-4

© Ларсон Э., 2018
© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Введение	6
Глава 1	10
Глава 2	22
Конец ознакомительного фрагмента.	35



Эмма Ларсон

Хоопонопоно: секреты и рецепты счастья

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 хоопонопоно. В этой книге будет много мистических историй, но еще больше – практических советов, того, что вы без труда сможете осуществить. Возможно, практика и философия хоопонопоно изменит вашу жизнь, как она изменила мою.



Глава 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 слышали 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 хоопонопоно – 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 ста-

новится 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 пришлось 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 несколько часов. Бен позвонил через какое-то время, но я, разумеется, не взяла трубку. Вернулась моя соседка и, с трудом по моим невнятным всхлипам и стонам поняв, что случилось, долго утешала меня, впрочем, без особого результата. Проплакав весь день, я снова занялась тем, чем занималась последний месяц, – стала оправдывать Бена. «Может быть, это ничего не значит, ведь он любит меня, я точно знаю, и вообще, каждый человек имеет право на ошибку», – повторяла я себе. Не спешите обвинять меня в слабости, я была очень молода, да и мы всегда верим в то, во что хотим, не так ли? Подруги пытались объяснить мне, что ошибки бывают разные и что стоит быть разумной, но я не хотела слушать, ведь речь шла о любви всей моей жизни. Через пару дней я настолько убедила себя в том, что ничего смертельного не случилось, что решила дать Бену еще один шанс. Я позвонила ему и предложила встретиться. Он согласился.

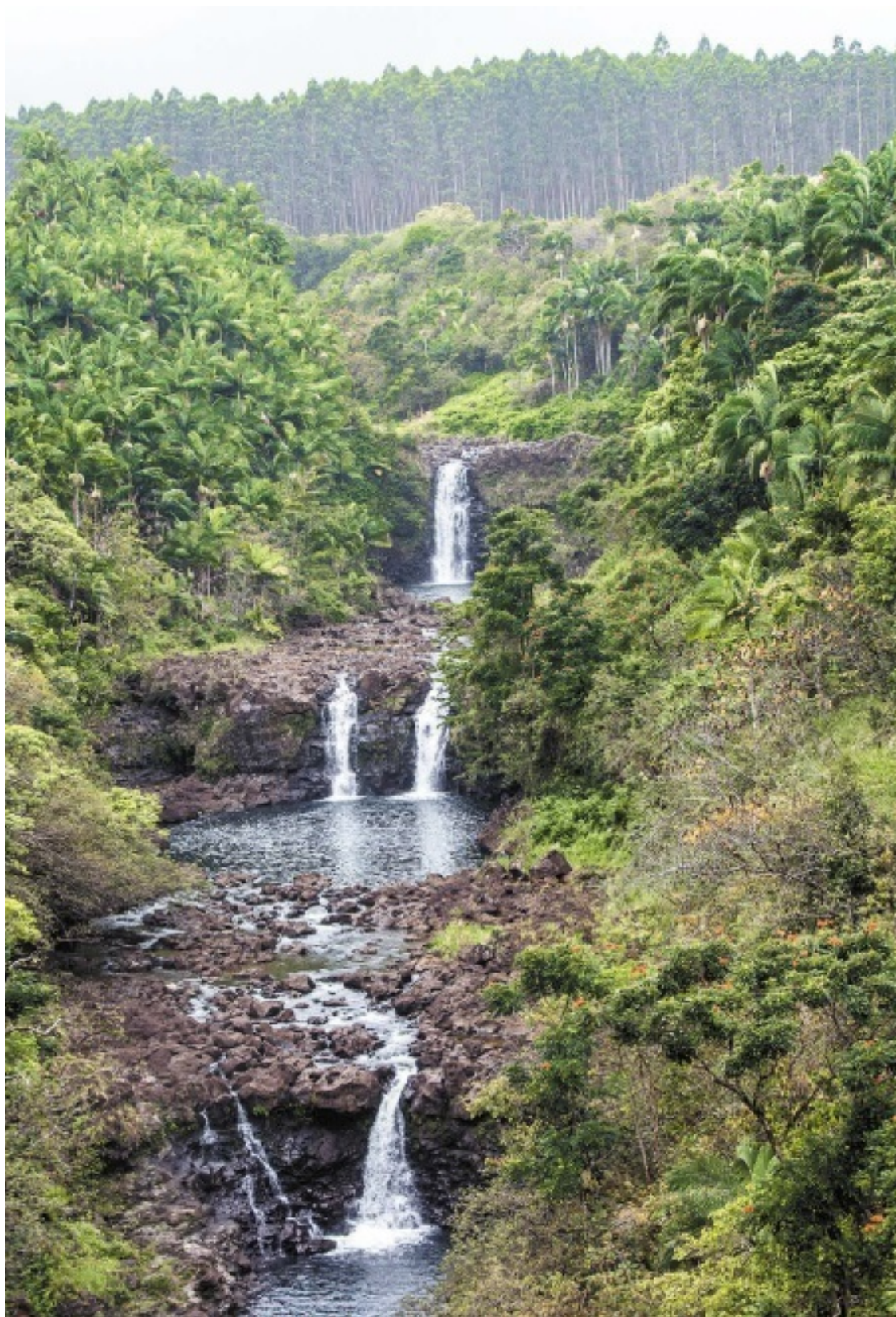
Разумеется, прежде чем «обрадовать» его своим прощением, я ждала услышать объяснения и извинения, но не получила ни того, ни другого. Но все же я попыталась начать разговор. Прервав мои сумбурные попытки объяснить, что я готова его простить, если это никогда не повторится, Бен сухо сказал: «Даже лучше, что ты все узнала. У нас нет перспектив – ты недостаточно раскованная для меня, в последнее время мне становится все более скучно с тобой. Лучше, если мы прекратим эти отношения». Еще несколько фраз в том же духе, и он оставил меня за столиком в кафе, где мы встретились. Сказать, что я была раздавлена – ничего не сказать, я была просто уничтожена. Всего за одну неделю сразу два удара, разрушивших во мне все – любовь, надежду, самоуважение. Это было слишком. Наверное, девушке, которая была бы более уверенной в себе, было бы легче, а я никогда не считала себя красавицей, и только с Беном почувствовала, что достойна внимания. А теперь оказалось, что все это было иллюзией... Не помню, как я добралась до своей комнаты, не помню, как раздевалась и ложилась в кровать, не помню, что отвечала соседке, испуганной моей реакцией, не помню, как приходили и пытались хоть как-то расшевелить меня мои подруги.

Я пролежала в кровати два дня: не могла заставить себя встать и одеться, у меня даже слез не было, только жуткое ощущение, что моя жизнь кончилась. Потом подружкам все-таки удалось заставить меня подняться, принять душ, поесть и выйти из комнаты. Они водили меня на занятия, вытаскивали хотя бы на полчаса погулять на улицу, но я была как сомнамбула: ходила, куда вели, и делала, что говорили. Через какое-то время стало немного легче, и я как будто вернулась в привычную жизнь, но только внешне. Внутри меня все еще была выжженная пустыня, я не понимала, что мне делать дальше, как жить? Каждый вечер я лежала в кровати и плакала, каждое утро прикладывала к глазам кусочки льда, чтобы знакомые не спрашивали, что со мной случилось, и шла на занятия. Стыдно признаться, но порой мне в голову даже приходили ужасные мысли о том, что надо просто покончить со всем этим. К счастью, глупые мысли так и остались мыслями, но я была в тупике и не видела выхода. Я не верила, что меня еще кто-нибудь когда-нибудь полюбит, и, что самое главное, не верила, что сама смогу полюбить. А девушке, которой только недавно исполнилось двадцать лет, жизнь без любви кажется абсолютно бессмысленной.

Подруги старались помочь мне как могли: утешали, кормили мороженым, рассказывали истории про «одну свою знакомую, которая рассталась с парнем, а через месяц встретила другого, с юридического факультета», даже пытались вытащить на какие-то вечеринки, но все, что я могла, это сидеть дома, жалеть себя и плакать. Однажды моя чудесная соседка и подруга Лори, которая совсем потеряла терпение, вернулась вечером в нашу комнату и сказала: «Знаешь что, Эмма? Все, хватит страдать, собирай вещи!» Разумеется, я не имела ни малейшего понятия, что она имеет в виду, и попросила объяснить мне. Оказалось, что Лори увидела на доске объявлений в колледже записку, в которой говорилось о наборе волонтеров для работы в природном заповеднике «Лес Хакалау» на Гавайях.

Лори, не спросив моего мнения, записала меня в эту программу. Кстати, как потом оказалось, этот заповедник закрыт для туристов, так что поработать в качестве волонтера – единственная возможность побывать там. Колледж частично оплачивал перелет, жилье предоставляла благотворительная организация по охране парка – не поездка, а мечта! Именно так заверила меня Лори, прибавив: «И не думай отказываться!» Если бы вы знали мою подругу, то сразу бы поняли, что отказываться в тот момент было никак нельзя, поскольку Лори, охваченная энтузиазмом, превращалась в настоящее стихийное бедствие, которому лучше было не сопротивляться, если хочешь выжить. Но неожиданно я поняла, что и не хочу отказываться. Идея показалась мне очень привлекательной. За всю жизнь я ни разу не покидала границ родного штата. А тут была прекрасная возможность не только отвлечься, искупаться первый раз в океане, увидеть что-то совсем новое, но и сделать что-то хорошее для мира. В моем душевном состоянии идея о том, что надо заботиться не только о себе, но и об уникальной природе,

поселила ростки надежды на что-то хорошее. Поскольку в этой книге вы больше не встретите мою энергичную подругу, то сразу скажу, что мы дружим с Лори до сих пор и что с того самого момента каждый год в мае я угощаю ее кофе с самыми вкусными пирожными, которые только могу найти. И поверьте, это меньшее, что я могу сделать, чтобы отблагодарить ее. Итак, я собрала вещи, с трудом дождалась начала каникул и отправилась в путешествие, изменившее мою жизнь.



Может быть, повествование о моей личной трагедии показалось вам отклонением от главной темы этой книги, но мне очень важно было показать, в каком тяжелом душевном состоянии я впервые приехала на Гавайи. Во время сборов и в самолете я со свойственным юно-

сти максимализмом представляла себе будущую жизнь – никаких парней, никакой романтики, только волонтерская деятельность, только учеба, только работа.

Но когда я первый раз ступила на землю чудесного архипелага, все трагичные и пессимистические мысли словно выдуло из моей головы свежим ветром. Я влюбилась в Гавайи с первого взгляда. Бирюзовый, лазурный, аквамариновый океан, который простирается до самого горизонта, пляжи с белоснежным песком и бесконечное небо над головой. А если посмотреть в другую сторону, то увидишь буйную зелень тропических лесов. Яркие краски, волнующие запахи и удивительное ощущение свободы пленили меня. Дело было и в самих людях – гавайцы показались мне какими-то особенными, им как будто совсем не были свойственны нервозность, суетливость, мелочность. Большинство людей вокруг выглядели абсолютно счастливыми. Впрочем, тогда меня это не удивило, так как я и сама, наконец вырвавшись из плена своего разочарования и тоски, чувствовала себя полностью свободной и счастливой.

Заповедник «Лес Хакалау» находится на Большом острове, который как раз и носит название Гавайи, это самый крупный, но при этом, не самый многолюдный из островов. Работы оказалось много и это было здорово: к вечеру у меня совсем не оставалось сил на грусть и печаль. Я со смехом вспоминала, как планировала целыми днями купаться в океане и гулять по тропическим лесам. Сил хватало только на то, чтобы приготовить еду, спокойно поужинать и пообщаться с другими волонтерами и лечь спать. Но вместе с тем это было хорошее время. Я чувствовала, что делаю важное дело, вокруг меня были энтузиасты, горевшие идеями о защите природы и заботе об экологии. В нашей группе был один пожилой коренной гаваец по имени Макейю, страстный эколог и участник, кажется, всех обществ по защите природы островов, которые только существовали на тот момент. Мы часто беседовали по вечерам у костра, и он много рассказывал мне о традиционной культуре Гавайских островов. Тогда я впервые заинтересовалась той особенной душевной силой, тем умением находить состояние гармонии, которое свойственно жителям архипелага. Кстати, от Макейю я впервые услышала слово «поно», о котором мы еще поговорим подробнее. Здесь, в заповеднике, когда я занимаюсь полезными делами и по вечерам беседую с ним и с другими волонтерами у костра, впервые за последнее время почувствовала себя по-настоящему спокойной, целостной. И Макейю мне сказал: «Ты чувствуешь «поно», девочка, значит, ты просто все делаешь правильно».

Очень скоро я почувствовала, что выздоравливаю от своей затяжной душевной болезни. Возможно, мне помогла бы поездка в любую другую страну: смена обстановки, постоянное пребывание на свежем воздухе, новый круг общения, но именно Гавайи похитили мое сердце. Я проработала в лагере волонтеров два месяца (уговорила куратора оставить меня на вторую смену), а вернулась уже обновленной и полной душевных сил. Жизнь вошла в свою привычную колею, и я вместе с ней. Настоящим испытанием стала встреча с Беном, но и его я с честью выдержала. Я увидела его в коридоре в колледже, он был с новой девушкой, но в моей душе ничего не всколыхнулось, я даже не помню, была ли это та, с которой он мне изменил, или какая-то другая. Я смотрела на человека, который принес мне столько боли и разочарований, но это меня совсем не трогало. Теперь я не могла понять, как умудрилась поверить, что смогу разделить с ним свою судьбу, ведь у нас на самом деле было очень мало общего. Но все закончилось, эта страница моей жизни была перевернута. Забавно, что я не только пережила разочарование первой любви, но и стала увереннее в себе.

На следующий год я снова отправилась волонтером на Гавайи – теперь уже в Национальный парк «Гавайские вулканы». Здесь природа была уже совсем другой – поражала своей суровой красотой и величественностью. Вулканы на самом деле производят неизгладимое впечатление, тут, как бы пафосно это ни звучало, действительно чувствуешь, что прикасаешься к вечности. Увы, это был последний раз, когда мне удалось попасть в волонтерскую программу, так что в следующий раз я полетела на любимый архипелаг только после окончания колледжа. Мы с подружками чудом накопили на билеты, сняли комнату в маленьком домике у самого

моря на острове Оаху (теперь это уже один из самых оживленных гавайских островов). Когда мы приехали, то поняли, что это не домик, а хижина, но все равно были счастливы. Это было чудесное время – вот теперь мы действительно целым днями купались в прозрачной теплой воде, потом взяли велосипеды напрокат и отправились исследовать остров, познакомиться с ребятами-серферами и попытались оседлать волну (лично я безуспешно, и с тех пор так и не освоила серфинг). В эту поездку со мной случилось одно небольшое происшествие, которому я сначала не придавала значения. Когда мы гуляли в окрестностях Гонолулу, то проходили мимо одного совсем небольшого домика. Во дворе сидела пожилая женщина и делала леи – цветочные гирлянды. Видимо, на продажу, потому что домик выглядел опрятно, но совсем небогато. Увидев нас, женщина вдруг окликнула меня: «Алоха! Прошу, подойди поближе». Мы с подругами остановились, и я подошла к женщине, чтобы спросить, чем я могу помочь ей. «Пока ты никому не можешь помочь, но если возьмешь на себя кулеана (это означает по-гавайски «ответственность») и не свернешь с пути поно, то сможешь помогать людям. Вот возьми». Она надела мне на шею невероятно красивый лей из белых цветов с нежным ароматом. Я попыталась дать деньги за лей, но эта женщина наотрез отказалась. Впрочем, тут же вокруг собрались мои подруги, тоже захотели такие красивые леи, и каждая купила себе по одному. Так что мы, дружно посмеялись и решили, что это была такая своеобразная рекламная акция. Но сейчас спустя уже довольно много лет, когда я вспоминаю эту историю, то думаю, насколько случайной была эта встреча, и даже если эта женщина хотела просто продать нам леи, почему она окликнула именно меня и почему выбрала те слова?

Но прекрасные каникулы закончились, и начались будни – поиски работы, первые шаги самостоятельной жизни, в которой ты уже все решаешь сам, но и ответственность тоже берешь на себя. Вот тогда я в первый раз ощутила, как магия Гавайских островов утекает сквозь пальцы, как будто половину своего счастья я оставила на любимых островах.

Впрочем, магия, как оказалось, меня не оставила. Однажды после работы мы с коллегами пошли посидеть в бар. Один из них пришел с другом и познакомил меня с ним. Питер Ларсон показался мне очень спокойным и уравновешенным, умным, при этом полностью лишенным какого-то блеска или лоска, очень добрым и с тонким чувством юмора. Мы проговорили почти два часа, под понимающими улыбками моих коллег, а на следующий день он пригласил меня на свидание. Да, теперь пришло время для истории со счастливым концом. Я наконец узнала, чем влюбленность отличается от любви. Говорить с ним, быть с ним было для меня так же легко, как дышать, мы думали одинаково, мечтали одинаково. Простите, что отвлеклась от темы Гавайев, Впрочем, не так уж и сильно, потому что когда мы решили пожениться и встал вопрос, как и где это сделать, я предложила Питеру свадьбу на Гавайях, и он с радостью согласился.

Кстати, свадьба на Гавайских островах сейчас стала настолько популярной у американцев, что целых десять процентов всех туристов, приезжающих сюда, – это те, кто хочет стать мужем и женой на берегу океана и обменяться не только кольцами, но и яркими нарядными леями. Вот и мы произнесли свои свадебные клятвы на маленьком уединенном пляже. Здесь же мы провели свой медовый месяц.

А через два года мы привезли на Гавайи нашу старшую дочь, чтобы в первый раз показать ей океан. Это оказалось особенное удовольствие – видеть, как она радуется прозрачной воде и теплему песочку, заново открывать для себя удивительные острова ее глазами. Потом еще много раз я возвращалась на любимый архипелаг, теперь уже со всей своей семьей. Мы побывали на разных островах – на Большом, на Оаху, на Кауаи, на многих маленьких, часто безымянных островках. Посмотрели на лаву с расстояния в несколько метров, проехали сотни километров по горным и лесным дорогам на машине, познакомились со многими местными, в том числе и теми, кто имел полинезийские корни. Одним словом, узнали столько всего про прекрасные Гавайи, что, пожалуй, могли бы сами писать путеводители.

Гавайские острова – действительно уникальное место. Здесь щедрой рукой собраны вместе горы, водопады, белоснежные песчаные пляжи и, конечно, невероятный бескрайний Тихий океан. Всего в состав архипелага входят восемь больших островов: Оаху, Большой остров или Гавайи, Мауи, Кауаи, Молокаи, Ланаи, Ниихуаи и Кахулаве, а также множество небольших, чаще всего необитаемых островков, атоллов и рифов. А еще здесь удивительный климат, благодаря которому вы можете побывать в разных временах года, не покидая одного острова! На Гавайях вы найдете 11 из 13 климатических зон! С утра поплавать и позагорать на пляже, а вечером любоваться на заснеженные вершины горы Мауна Кеа на Большом острове – это легче легкого! При этом на большей части архипелага круглый год держится невероятно комфортная температура – даже в самые жаркие месяцы она не поднимается выше 32 градусов по Цельсию, а в самые холодные месяцы (если можно их так назвать) не опускается ниже 19–20 градусов.

При этом не стоит думать о Гавайях, только как о райском месте, в котором все прекрасно и всегда царит идеальная погода: на некоторых островах бывают не сильные, но землетрясения, случаются также цунами и тропические штормы. Впрочем, это никак не мешает Гавайскому архипелагу оставаться одним из самых любимых туристических курортов в мире.



И это неудивительно – где еще найти такое невероятное разнообразие! Есть пляжи, где ветер поднимает почти трехметровые волны – настоящий рай для серферов, а есть безветренные бухты, где можно плавать в свое удовольствие (предварительно уточнив у местных, не слишком ли сильное течение в этом месте). Если на побережье дожди скорее редкость, то в горах и на восточной части островов могут целые дни напролет идти тропические ливни, благодаря которым природа превращается в настоящие джунгли.

Нет ничего такого, чего нельзя было бы найти на Гавайских островах: хотите ярких огней и насыщенной курортной жизни, отправляйтесь на остров Оаху в шумный Гонолулу и проведите пару дней на самом известном пляже Гавайев Вайкики. Ищете уединения? Тогда вам надо на один из менее известных и крупных островов, например Ланаи, с укромными бухтами.

Мечтаете увидеть действующий вулкан своими глазами? Вас поразит Национальный парк вулканов, расположенный на Большом острове. Хотите попасть в настоящий тропический рай – вас порадует остров Кауаи с самым высоким уровнем влажности на всем архипелаге, с такой буйной растительностью, что кажется, будто весь мир вокруг стал зеленым. Здесь есть даже снег, который уж совсем трудно представить себе на южных островах, но, пожалуйста, вот он, на вершинах горы Мауна-Кеа. Можно часами перечислять все, чем удивляют и радуют туристов Гавайи, но главное здесь – совсем не чудеса природы.

Каждый раз, отправляясь на острова, везде: и на оживленном рынке, в городе, и на пустынном пляже – я ощущала какое-то особое спокойствие. Легко подумать, что это просто состояние отпуска, океана и теплого солнца. Каждый раз на отдыхе мы чувствуем себя немного иначе, чем в привычной жизни, среди повседневных забот. Однако здесь другая ситуация, ведь мне было с чем сравнивать. Как бы я ни любила Гавайи, приезжать сюда каждый год в отпуск у меня не получалось: то друзья заманивали отдыхать на мексиканские пляжи, то Питер вспоминал о скандинавских корнях и тяге к суровой красоте, и вез нас в походы по лесам Аляски или вокруг озер в Канаде, то просто возникали проблемы на работе или с деньгами, и мы тихо и спокойно проводили отпуск где-нибудь в кемпинге в палатке. Но какая бы ни была прекрасная природа вокруг, каким бы приятным ни был отдых, все же атмосфера удивительного архипелага для меня не могла сравниться ни с чем другим. Я бы списала это на свои личные пристрастия, но как быть с тем фактом, что Гавайи регулярно признаются штатом с самым низким уровнем стресса у населения во всех Соединенных Штатах Америки, обгоняя и солнечную Калифорнию, и тропическую Флориду? Достаточно приехать на Гавайи, увидеть счастливые и умиротворенные лица вокруг, и ты понимаешь, что у этого места есть своя особенная магия.

Жаль, что это внутреннее состояние гармонии и покоя мне никак не удавалось сохранить надолго. Стоило провести после отпуска неделю-другую в круговороте обычных дел, как все возвращалось на круги своя: стресс, раздражение по пустякам, хроническая усталость. Может быть, дело еще в том, что я всегда все принимаю близко к сердцу, стоит только вспомнить печальную историю моей первой любви. Дети не хотят делать уроки, поссорились с мужем из-за какого-то пустяка, коллега на работе распространяет сплетни – все это такая ерунда, бытовые мелочи, которые бывают у каждого и на которые просто не надо обращать внимание, а меня они всегда просто выбивали из колеи, я могла расплакаться навзрыд или, что еще хуже, срывалась и кричала на близких. Прошло всего две недели после прекрасного отпуска, а ты снова в удушающих объятиях стресса, как будто никуда и не уезжал. Такой характер, говорила я себе, что уж тут поделаешь. Да и вообще не только у меня, у многих людей так. Я делала дыхательную гимнастику, пила успокаивающие чаи, даже думала начать ходить к психотерапевту, но как-то все не складывалось. Да и на самом деле, зачем, думала я, ведь никаких серьезных проблем не было – плохое настроение проходило само собой, с раздражением я справлялась при помощи глубокого дыхания, и все снова как будто бы в порядке. Я и не думала о том, что смогу не просто понять магию Гавайских островов, но и изменить свою жизнь, а также жизнь многих дорогих мне людей.

Все началось после одной из дружеских посиделок. Мой давний знакомый в разговоре вдруг сказал: «Слушай, ты же так любишь Гавайи, наверное, и хоопопоно практикуешь?» Вот так я впервые услышала это удивительное слово. Тогда я услышала его, как это ни странно, в первый раз и еще не представляла, как оно повлияет на мою жизнь, но заинтересовалась и стала искать все, что можно было прочитать об этом методе. По профессии я социолог, привыкла серьезно относиться к работе с информацией, поэтому нашла и проанализировала массу самых разнообразных источников. Прочитав все книги и статьи, пообщавшись со специалистами, которые обучали людей практике хоопопоно, я поняла, что мне чего-то не хватает, что сухой и вместе с тем мистический подход к этой практике только как к своеобразной ман-

тре не дает мне уверенности, что я все делаю правильно. Да и в конце концов, с кем разговаривать о гавайском методе, как не с гавайцами?

Так что в очередной раз отправившись на острова, я не купалась в океане и не нежилась на белом песке, а с завидным упорством ездила из города в город, из одной маленькой деревеньки в другую, пытаюсь найти коренных гавайцев, которые помогли бы мне увидеть всю картину в целом, понять саму суть хоопонопоно. Забегая вперед, скажу, что мне удалось встретиться с людьми и, самое главное, с одним очень важным для меня человеком, который помог собрать недостающие кусочки пазла и понять не только методику, но и философию хоопонопоно.

От теории я перешла к практике – постепенно, шаг за шагом старалась изменить свои внутренние установки, увидеть мир вокруг себя другими глазами. Это заняло какое-то время, и не могу сказать, что в один прекрасный день я просто проснулась другим человеком, человеком, живущим по-гавайски. Нет, изменения происходили постепенно, но с каждым днем я все отчетливее видела, что единственным, кто мешал мне быть счастливой, была я сама, то лишнее и наносное, чем загружают нас телевизор, реклама и просто чужое ненужное мнение. Я решила, что начну жить по-другому, и день за днем меняла себя и мир вокруг.

Когда я на своем опыте убедилась, что хоопонопоно работает, что этот метод действительно помогает стать более счастливым и обрести внутреннюю гармонию, я начала делиться результатами своих изысканий с близкими. Тем более что им уже было любопытно, чем это я таким занимаюсь? И они регулярно просили рассказать про мои «шаманские практики». Я еще подробно расскажу, как хоопонопоно помогло моему мужу справиться с его проблемами, но с каждым таким «экспериментом», целью которого было помочь сначала моими близкими, потом друзьям, решить их проблемы и научиться жить по-гавайски, я все больше убеждалась в том, что древнее искусство обитателей островов жить правильно и в гармонии с собой и с миром действительно помогает людям обрести счастье.

Скажу честно, что мой путь в помощи другим людям не был таким уж легким и гладким. Сначала я сомневалась, имею ли право учить других людей жить. Собственно, эти сомнения во мне породила одна знакомая, которая долго выпрашивала о хоопонопоно, а потом вдруг поинтересовалась, есть ли у меня сертификат тренера по этой практике. Никакого сертификата у меня не было, так что я растерялась, не знала, что мне делать. На какое-то время «ушла в тень», перестала рассказывать малознакомым людям о хоопонопоно, когда меня они спрашивали об этом. «Я ведь не психолог, не коренной житель Гавайев, я не проходила никаких семинаров и специальных курсов – разве я могу учить других?» – думала я. Но вместе с тем я видела, что это работает, что люди, которым я уже рассказывала, что такое жить по-гавайски действительно стали чувствовать себя лучше. Что было делать? Тогда я решила позвонить своему другу и, можно сказать, наставнику, о котором я уже упоминала и о котором обязательно еще расскажу подробно.

«Эмма, дорогая, – ответил он, внимательно выслушав мои сомнения и переживания, – почему ты так легко позволяешь сбить себя с пути «поно»? Разве есть сертификаты жизненной мудрости? Разве есть курсы, на которых учат любить людей и помогать им. И наконец, разве ты пытаешься кого-то заставить поступать правильно и жить, согласно духовным законам Гавайских островов? Ты даешь людям увидеть путь, а идти ли по нему или нет – это их дело. Ты делишься своими знаниями, своей радостью, а делиться – это величайшая радость. Ты показываешь людям всего лишь отличный инструмент, но воспользуются ли они им – это их дело. Поступай, как подскажет тебе вдохновение, и будь снова счастливой, а иначе, для чего тебе хоопонопоно?»

Эти простые, но очень правильные слова помогли мне прийти в себя. Я успокоилась, поняла, что всегда будут люди, которым то, о чем я рассказываю, покажется спорным и неправильным, и это даже хорошо, ведь недостаточно просто услышать о хоопонопоно и начать

практиковать эту методику. Необходимо задавать вопросы и получать на них ответы, понять и принять то, что происходит, руководствуясь и своим здравым смыслом, и интуицией, которая говорит нам, что правильно, а что нет. Я не являюсь тренером или учителем, слова которого надо принимать на веру без колебаний, и я никогда не старалась быть таким «учителем», просто мне повезло получить знания, которые могут быть полезны другим. В наше время, когда стресс стал настоящей эпидемией, не щадящей никого и мешающей жить полной жизнью, вокруг меня было так много людей, которым трудно было найти свой способ бороться с этой проблемой. Сомнений больше не было: я не могла прятать чудесный инструмент, который получила на Гавайских островах. Я не могла, и не хотела держать полученные знания в себе, а должна была поделиться ими с другими, так что я снова начала отвечать на письма и рассказывать людям о том, что знаю. Эта книга стала результатом не только полученного мной бесценного опыта, но и принятого мной тогда решения.

Перед тем как перейти непосредственно к рассказу о теории и методах хоопопоно, я бы хотела еще раз подчеркнуть, что для меня это не только и не столько мантра – методика. По своей сути хоопопоно – определенный образ жизни, стиль мышления, жизненная философия и бытовой уклад гавайцев, удивительных людей, живущих практически на вулкане, но при этом в мире с природой и с самими собой. Только так, проникнувшись этим духом, можно постигнуть саму суть хоопопоно и найти свой собственный способ научиться быть счастливым.



Глава 2

Хоопонопоно – как все началось



Прежде чем рассказать вам, что же такое это загадочное хоопонопоно, я бы хотела подробнее рассказать о том месте и тех условиях, в которых оно появилось. Это очень важно, потому что философия и методика прощения и принятия, это видение мира могло возникнуть только здесь и больше нигде. Судьба коренного населения Гавайских островов была очень нелегкой, но начнем с самого начала.



Легенда возникновения архипелага прекрасна и романтична (как и большинство древних легенд о сотворении мира): давным-давно, еще до начала времен Пеле – богиня вулканов и лавы – отправилась на своем каноэ от Таити в сторону Гавайев. Она искала для себя новый дом, спасаясь от гнева сестры, богини моря Намакаокахай. Гавайские легенды содержат разные варианты причин этого гнева, одна из них – это ревность, поскольку Пеле была богиней весьма любвеобильной и даже пыталась соблазнить мужа своей сестры. В любом случае, Пеле хотела создать для себя прибежище, островок, втыкая свое весло в океанское дно, а Намакаокахай смывала результаты ее стараний морской водой. Наконец Пеле спряталась под воду и начала выбрасывать лаву. Ее ревнивая сестра отступила, а на этом месте появился вулкан Килауэа и образовался остров Гавайи, который сейчас называют Большим островом. Есть легенды, которые рассказывают и другие версии возникновения островов, но у этой есть свое научное основание. Когда вулканы извергаются, раскаленная лава течет по скалам, стекает в океан и, охла-

ждаясь, становится вулканической породой. Именно так, благодаря извержению своих пяти вулканов и появился Большой остров, и таким образом он продолжает расти и сегодня.

Кстати, Пеле – одна из самых почитаемых гавайских божеств, а лава, создающая жизнь, считается священной. Поэтому туристам запрещено вывозить куски вулканической породы с островов в качестве сувениров, а гавайцы верят, что от тех, кто нарушил запрет, отворачивается удача. Рассказывают, что некоторые незадачливые туристы возвращают анонимно по почте на острова свои каменные сувениры, чтобы прекратить череду несчастий. Но, впрочем, это уже слухи.

Что мы знаем наверняка, так это то, что Гавайи – это самое удаленное от материка скопление островов в мире, и что в III–V веках здесь появились первые переселенцы. Это были полинезийцы, перебиравшиеся на Гавайи с других островов Полинезии, сначала с Маркизских островов, а спустя несколько столетий и с Таити. На своих деревянных судах, макеты которых можно увидеть в музее в Гонолулу, они бесстрашно пересекали Тихий океан в поисках новых земель, возможно, следуя за перелетными птицами. Интересно, что некоторые ученые сомневались в том, что полинезийцам удалось на легких судах преодолеть настолько огромные расстояния, но нашлись энтузиасты, которые построили копию такого судна и решились повторить, причем успешно «подвиг» предков гавайцев – более 5,5 тысячи километров без карты и компаса, впечатляет, не правда ли?

Для европейцев Гавайские острова открыл человек, имя которого все знают, и судьбе которого не позавидуешь – капитан Джеймс Кук.



Капитан Джеймс Кук был удивительным человеком. Он начинал свой путь простым матросом, но благодаря выдающимся личным качествам был назначен сначала боцманом, а затем и капитаном. Кук сам выучился картографии по книгам и составлял карты, которыми пользовались также капитаны других кораблей. Вернувшись в Англию после первого длительного плавания, он продолжил заниматься картографией в Адмиралтействе. Неудивительно, что именно этого молодого талантливого капитана поставили во главе кругосветной экспедиции, которая отправилась изучать восточное побережье Австралии. Всего капитан Кук побывал в трёх кругосветных экспедициях. Помимо Гавайских островов он открыл пролив между двумя островами Новой Зеландии, первым пересек Южный полярный круг, исследовал и нанёс на карты Северное побережье Америки и восточное побережье Австралии.

Если первый приезд капитана в 1778 году был весьма удачным – его радушно встретили и даже посчитали воплощением бога Лоно – бога урожая и всего растущего. Не очень понятно, почему это произошло, но, вероятно, потому, что по легенде бог Лоно уплыл в океан и обещал рано или поздно вернуться на своей лодке, а во время прибытия экспедиции Кука как раз был праздник этого божества. Мореплаватель, одаренный провизией, водой и другими подношениями туземцев, дал островам название Сандвичевы (не в честь бутербродов, конечно, а в честь своего друга и патрона, первого лорда Адмиралтейства Джона Монтегю, 4-го графа Сандвича, которому, кстати, мы обязаны и названием тех самых бутербродов) и отправился продолжать свою экспедицию. Кстати, название, которое Кук дал островам, употреблялось аж до середины двадцатого века. Но когда капитан Кук спустя восемь месяцев, возвращаясь обратно в Европу, второй раз заглянул на острова, его встретили уже менее радушно, а затем и вовсе вспыхнул конфликт, в результате которого мореплаватель и несколько матросов были убиты. Кстати, историки утверждают, что Кука никто не ел, а наоборот, он был захоронен с почестями, и только его голова в знак уважения была передана членам экспедиции. Следует ли удивляться тому, что гавайцы предпочитают придерживаться именно этой версии?

Увы, для полинезийцев знакомство с цивилизацией (а экспедиция Кука открыла Сандвичевы – Гавайские острова для всего мира) также не принесло ничего хорошего – на архипелаге вместе с моряками-европейцами появились и инфекционные заболевания, к которым у коренного населения, жившего в полной изоляции, не было иммунитета. Это привело к тому, что большая часть коренных гавайцев просто-напросто вымерла. Историки приводят устрашающие цифры: если до приезда европейцев население островов составляло примерно 300 тысяч человек, то к концу девятнадцатого века оно едва насчитывало 40 тысяч полинезийцев! Но как известно, природа не терпит пустоты, и место коренного населения занимали приезжие. В середине девятнадцатого века для работы на ананасовых плантациях на Гавайи завезли первую партию иностранных рабочих – 200 китайцев. Их потомки, кстати, и сейчас живут в китайском квартале в Гонолулу. На островах активно развивалось производство сахарного тростника, так что вскоре здесь появились также корейцы, японцы и филиппинцы, а затем и рабочие из Европы – португальцы, немцы и норвежцы.

Неудивительно, что сейчас на Гавайских островах не так уж легко встретить коренного жителя, чистокровного полинезийца. Сегодня всего восемь тысяч человек из всего населения Гавайев можно назвать чистокровными туземцами, зато число тех, в ком течет хотя бы часть гавайской крови, составляет примерно 250–270 тысяч человек. Все остальные – это представители «белой» расы, а также выходцы из Японии, Кореи, Китая, Вьетнама, Филиппин, а также многие-многие другие. Самые разнообразные национальности сплелись здесь в настоящий тропический коктейль. С другой стороны, в этом есть и свои преимущества: на Гавайях всем все равно какой ты расы и национальности, на каком языке говоришь. Невероятная терпимость населения ко всем людям на свете – часть современной культуры Гавайских островов, не случайно их называют местом, где можно увидеть мультикультурализм в действии.

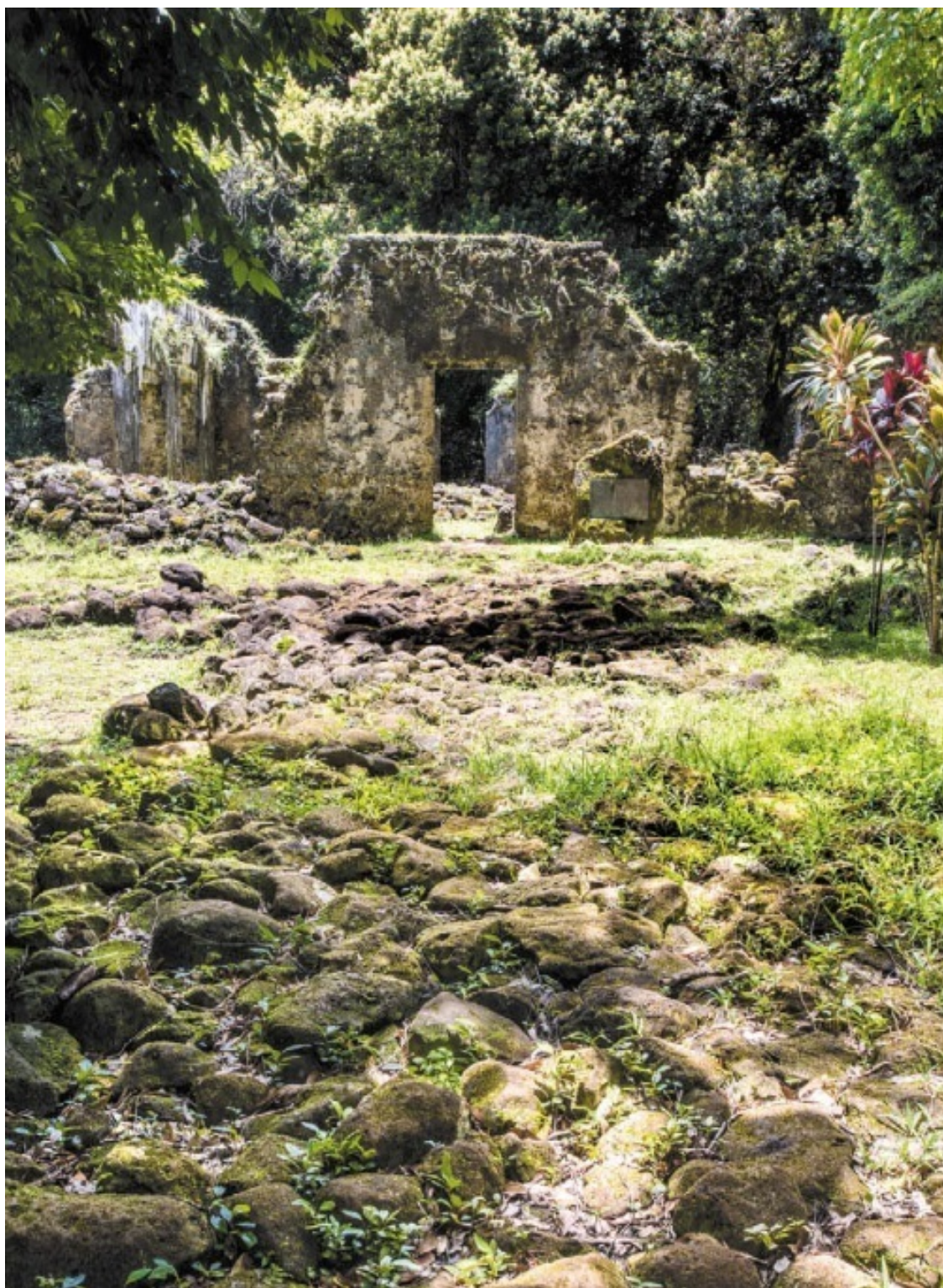
В политической жизни архипелага с приездом европейцев также начался полный кавардак. Одним из первых правителей, имя которого нам известно, стал Камеамеа I. Судя по всему, это был человек не самых высоких моральных правил, потому что как только англичане завезли на архипелаг огнестрельное оружие, он немедленно воспользовался этим для того, чтобы захватить другие острова. До этого на каждом из островов были свои правители, но Камеамеа, правивший Большим островом в 1810 году, объединил их и основал первую королевскую династию.

Европейцы продолжали активно вмешиваться в дела Гавайев, соревнуясь между собой за влияние на гавайских королей (чего стоило только вторжение в 1849 году в Гонолулу десанта Франции, терявшей свои позиции на островах; военные разграбили город и принесли ущерб

примерно в 100 тысяч долларов, а Франция признала их действия справедливыми и отказалась возмещать ущерб). Однако, как мы все знаем, победили американцы. В 1893 году в результате переворота, организованного американским гражданами, была свергнута последняя королева Гавайских островов Лилиуокалани, затем в течение нескольких лет образовывались и разваливались марионеточные республики, пока наконец в 1898 году Гавайи не были аннексированы Соединенными Штатами. Следует сказать, что местное население не сидело сложа руки и боролось за свою независимость, так, например, было собрано более 38 тысяч подписей под петицией протеста против аннексии, а это очень значительное число для немногочисленного коренного населения Гавайев, к тому же раскиданного по нескольким островам. Однако ничего изменить им не удалось. В 1900 году архипелагу был присвоен статус самоуправляемой территории.

Но пятидесятым штатом Гавайи, как вы наверняка знаете, стали не сразу, а только почти через 60 лет – в 1959 году. Увы, но и это не самая приятная страница нашей истории, и тем важнее в очередной раз вспомнить ее, чтобы не повторять ошибок наших предшественников. С той же самой середины девятнадцатого века на Гавайях стремительно растет производство сахарного тростника. В начале двадцатого века это была, по сути, основная отрасль экономики архипелага. Надо сказать, что гавайцы традиционно не знали права собственности на землю, и когда в 1848 году король Камеамеа III разрешил иностранцам владеть землей на Гавайских островах, компании и частные лица начали за бесценок скупать огромные территории под плантации, оставляя местное население ни с чем. Производством и экспортом сахара занимались пять крупнейших компаний США, так называемая «большая пятерка». Они имели огромное влияние не только на островах, но и в правительстве Соединенных Штатов. Именно эта «большая пятерка» на протяжении всей первой половины двадцатого века старалась всеми силами оттянуть получение Гавайскими островами статуса штата для того, чтобы на эту территорию не распространялось действие американского трудового законодательства и, соответственно, ведение бизнеса было намного более выгодным. Только во второй половине двадцатого века благодаря приходу к власти в США демократической партии и благодаря продолжавшейся борьбе на Гавайях борьбе за изменения статуса территории, справедливость была восстановлена.

Если говорить об истории Гавайев в двадцатом веке в целом, то самой ее громкой, и вместе с тем печальной страницей будет, конечно, Перл-Харбор. С начала двадцатого века Гавайи благодаря своему удачному расположению в центре Тихого океана стали крупнейшей военно-морской базой США. Бухта Перл-Харбор на острове Оаху стала базой и огромной стоянкой для военных кораблей. 7 декабря 1941 года это место превратилось в руины – в результате внезапной атаки японской авиации в один день большая часть военно-морского флота США была уничтожена, погибли более двух тысяч человек. В этот день Соединенные Штаты вступили во Вторую мировую войну. Сейчас в этом месте находится музей, который могут посетить все желающие.



Руины летней резиденции короля Камеамеа III

Еще один важный момент, о котором стоит поговорить, – деятельность миссионеров. Вопрос религии как никакой другой имеет значение для понимания того, как формировалась концепция хоопонопоно, ведь ее истоки лежат в традиционных верованиях гавайцев. Первые миссионеры появились на островах еще в 1820 году. Их встретили необычайно доброжелательно (это Гавайи, помните?). Король Камеамеа III, правивший в это время, предоставил им самое широкое поле деятельности – разрешил свободно проповедовать где угодно и когда угодно, строить церкви в любом месте. Именно тогда был создан и записан гавайский

алфавит для того, чтобы перевести Библию на гавайский язык. В 1839 году король Камеамеа III провозгласил свободу вероисповедания, которая окончательно развязала руки христианским проповедникам: католикам, мормонам и священникам англиканской церкви. Увы, миссионеры обычно являются не самыми лучшими представителями своей конфессии. Среди тех, кто ступил на берег Гавайских островов, было немало авантюристов, зачастую не имевших даже духовного сана и действовавших в своих личных корыстных интересах.

Представители различных ветвей христианства боролись между собой за влияние на островах с переменным успехом. Так высадка французского десанта в Гонолулу, о которой мы уже упоминали, была попыткой отстоять интересы католических миссионеров. Протестантским проповедникам удалось убедить Каауману, гавайскую королеву-регенту, которая, кстати, сама стала христианкой в 1825 году и призывала к тому же своих подданных выгнать католических священников, которые в основном были французами, с островов и запретить распространение католицизма. Франция, разумеется, осталась недовольна таким решением и отправила военный корабль с целью, как бы это сказать помягче, оказать влияние на гавайскую королеву. Демарш удался, и католические миссионеры вернулись на острова.

Но самым печальным было то воздействие, которое миссионеры оказали на традиционные гавайские верования и культуру. Миссионеры, движимые желанием побороть «развратность» местного населения, насильно одевали их в европейскую одежду, запрещали всяческие проявления традиционного культа, под запрет попали даже такие принципиально важные для национальной культуры и, казалось бы, невинные вещи, как катание по океанским волнам на досках и прекрасный танец хула! Были разрушены древние святилища – хеиау. Под опалу попал также гавайский язык. Нет, разговаривать на нем между собой никто не запрещал, но преподавание в школах было категорически запрещено.

В результате в современных Гавайях практически не найти людей, которые бы придерживались религиозных верований своих предков – по разным данным их никак не больше 5–6 процентов от общего числа населения. Большая часть жителей Гавайских островов – это христиане, в основном католики и протестанты, также здесь много буддистов благодаря большому числу выходцев из азиатских стран.

И только относительно недавно, с начала двадцатого века, начал возрождаться интерес к исконно-гавайским традициям, который достиг своего расцвета в семидесятые годы двадцатого века. В это время массово открывались школы танца хула, весь мир стал одеваться в гавайские рубашки и учиться играть на гавайской гитаре. Именно тогда родился тот образ Гавайев, который мы сегодня знаем: тропические коктейли на берегу океана, гавайская музыка и счастливые улыбающиеся лица вокруг. Разумеется, во многом это было связано с тем, что как раз начиная с двадцатого века Гавайи становятся одним из самых знаменитых курортов мира, но были и те, кому культура архипелага была интересна в другом, более глубоком смысле. Энтузиасты, приехавшие из совершенно разных стран по всему миру, начали изучать культурное и религиозное наследие прекрасного и удивительного гавайского народа, желая одновременно и сохранить его, и найти вдохновение, которое помогло бы им изменить их собственную жизнь.

Простите меня за этот длинный экскурс в историю, но он был действительно нужен для того, чтобы показать вам, что философия хоопонопоно появилась не среди разнеженных островитян, проживающих века в счастливой праздности, что стиль жизни, это умение достигать состояния внутренней гармонии не свалились гавайцам на голову вместе со спелым кокосом. Эта нация прошла через множество испытаний, пережила немало трудных дней, но не потеряла своей самобытности и своего невероятного жизнелюбия. Стоит ли после этого удивляться, что хоопонопоно появилось именно на Гавайях?

Итак, не буду больше вас томить предисловиями, что же такое – это загадочное хоопонопоно? Это целительная практика, которую с давних времен используют гавайские шаманы для того, чтобы лечить души и тела людей, помогать достигать им состояния внутренней гар-

монии, решать их духовные и вполне реальные проблемы. Подобные ритуалы существовали в культуре и верованиях народов многих других островов южной части Тихого океана, таких как Самоа, Таити и Новой Зеландии. С гавайского языка хоопонопоно переводится как «сделать правильно» или «привести в порядок». Важная составная часть этого слова – «поно». Я уже несколько раз упоминала этот термин и в дальнейшем еще поподробнее расскажу, что понимают гавайцы под своим «правильно». Сейчас нам надо знать, что пребывать в состоянии «поно» – это быть в гармонии и с собой, и со всем миром сразу. Для того чтобы разобраться, как это работает, давайте снова вернемся к древним гавайским верованиям. Как мы уже с вами знаем, коренным населением Гавайского архипелага являются полинезийцы, их религией был анимистический политеизм. Если перевести со сложного научного на обычный человеческий язык, то это означает, что гавайцы (также, как и все обитатели полинезийских островов) обожествляли силы природы, верили в духов предков, не разделяли мир на материальный и духовный. Все вокруг – океан, вулкан, ветер, небо и, конечно, сами люди, для гавайцев существовали в едином пространстве, неразрывно связанные друг с другом.



Для того чтобы убедиться в этом, достаточно взглянуть на языческих гавайских богов: верховный бог Кане – создатель всего живого, знакомая нам Пеле – богиня вулканов и лавы, также знакомы Лоно – бог всего растущего, дождя и урожая, Намаку или Намакаокахаи – богиня моря и Камохоалии – хранитель морской жизни, часто принимавший образ акулы, Полиау – богиня снежных вершин на горе Мауна-Кеа.

Даже у танца хула есть своя богиня-покровительница Лака, есть она и у рукоделия – это богиня Хина. У всего вокруг, по мнению древних гавайцев были свои божественные покровители – у каждого течения в океане, у каждого ручья и камня. По некоторым данным всего в мифологии гавайцев было около четырех тысяч разнообразных божеств! Важную роль играли также духи предков – амакуа, души которых после смерти оставались на земле, рядом со своими родственниками и потомками, чтобы помогать им советом.

Неудивительно, что древние гавайцы воспринимали самих себя как естественную часть окружающего мира. У них не было такого понятия, как бороться с природой, противостоять

стихий, ведь как можно бороться с самим собой? Отсюда идет и традиционное отсутствие права собственности на землю, поскольку человек принадлежит земле. Для древнего гавайца было абсолютно нормальным и привычным просить совета у своих предков и духов, можно ли ему срубить дерево для постройки каноэ и какое именно выбрать?

Но не стоит идеализировать верования и общественный строй древних гавайцев, представляя их патриархальную жизнь как совершенно мирную и идиллическую. У полинезийцев была жесткая кастовая система (по некоторым данным, они даже практиковали ритуалы человеческих жертвоприношений) и строгий свод правил – капу – за нарушения которых могла грозить смерть. Кстати, слово «капу», которое немного по-разному звучало на разных островах Полинезии, было записано европейцами как «табу» – в том значении, которое мы сегодня знаем. Капу были очень строги к женщинам – например, запрещалось мужчинам и женщинам, даже их женам принимать пищу в одном помещении. Говорят, что первым эти законы нарушил Камеамеа II, сын того самого первого короля всех островов, который в один прекрасный день вошел в покои своих жен и сел там с ними обедать (или ужинать, кто уж теперь знает). А единственной «феминисткой» на Гавайях тех времен можно назвать (разумеется, очень образно) Каауману, которая стала первой королевой на Гавайских островах. Пусть и в статусе регента, но она смогла выйти из тени мужчин и занять свое место в большой политике.

Как мы видим, далеко не все гавайские традиции и верования были мирными и полезными. Что уж тут поделывать, в любой культуре существуют своды правил, цель которых – держать население в подчинении. Неудивительно, что законы капу ушли в небытие, растворились в течение времени. Однако большинство элементов этой культуры, те, которые были наполнены настоящей внутренней силой, смогли пережить испытание временем, остались актуальными даже в наш такой просвещенный век. Несмотря на все запреты и ограничения, несмотря на трудности – аннексию, войны, сокращение коренного населения и огромный наплыв туристов – гавайцы сохранили самое важное в своих традиционных представлениях о мире, то, что давало им силы и что помогало оставаться счастливыми и умиротворенными даже в часы самых трудных испытаний!

Философия хоопонопоно неразрывно связана с представлениями гавайцев о единстве, целостности мира. Гавайцы верили, что все ошибки, которые мы совершаем (*hara* или *hala*) разрушительно влияют на жизнь и здоровье нас и наших близких. Для того чтобы исправить эти ошибки и тот вред, который они нанесли, шаманы или врачеватели – *кахуна* – проводили специальные целительные ритуалы, их еще называли ритуалами прощения. Смысл заключался в том, что когда у человека возникали проблемы различного рода – со здоровьем или с тем делом, которым он занимался, например, погибал урожай или переставала ловиться рыба, – он должен был признать свои ошибки и попросить у богов прощения за нарушение духовных законов. Когда этот человек просил прощения и молился богам, все снова становилось правильным, возвращалось в состояние «поно», тогда приходило исцеление. Следовало просить прощения не только за ошибки, совершенные в реальной жизни, но и за нематериальные поступки, например, злые чувства, мысли и намерения в отношении своих соплеменников. Интересно, что зачастую ритуал проводился не над тем, кто заболел или попал в череду неудач, а над кем-то из его родственников. Здесь нам снова нужно вспомнить о том, что в представлении гавайцев мир материальный и мир духовный были не просто связаны, а скорее представляли собой одно целое. Особенно сильна была духовная связь между близкими и кровными родственниками, поэтому с точки зрения полинезийцев у женщины, поссорившейся с соседкой, вполне мог заболеть ребенок, ведь ее гнев, злость и обида создали поток неправильной энергии, которая осталась в ее доме и привела к беде.

Проводились также и церемонии, помогающие наладить отношения в семье, восстановить гармонию между близкими людьми. Зачастую их проводил не шаман-кахуна, а глава семейства или просто какой-то авторитетный человек.

Во время всех ритуалов хоопонопоно, независимо от того, с какой целью их проводили, обязательно должны были присутствовать абсолютно все, кто был хотя бы косвенно задействован в той ситуации, которую нужно было исправить. Соответственно, если исцеляли ребенка, который заболел из-за ссоры его родителей, например, с той же соседкой, то и соседка тоже должна была просить прощения у богов. Иногда это было довольно трудно, особенно в том случае, когда участник конфликта умер (а случалось и такое), но целители-кахуна обладали таким авторитетом, а гавайцы так боялись нарушить духовные законы, что проблем никогда не возникало. Ну а в случае с умершими? Тогда кахуна просто вызывали на церемонию их духов!

К сожалению, все подробности таких ритуалов узнать мы никак не можем. Когда шла борьба с язычеством, то хоопонопоно было запрещено вместе с другими элементами традиционного уклада полинезийского населения Гавайских островов. Однако это не значит, что люди перестали помогать себе и своим близким обрести состояние «поно» так же, как никакие запреты не могли заставить их прекратить рассекать океанские волны на досках. В небольших поселениях потомки кахуна и просто люди, которые старались сохранить уклад своих предков, продолжали проводить ритуалы хоопонопоно, передавая из поколения в поколение секретные знания, которые достались им по наследству. Разумеется, в процессе этой передачи знаний зачастую возникали расхождения, ведь даже одну и ту же сказку на ночь каждая мама рассказывает ребенку по-своему. В любом случае мы знаем, что ритуал обязательно включал в себя признание своей вины, прощение и очищение. Важно отметить, что под признанием вины следует понимать не «посыпание головы пеплом», не заикленность на негативных чувствах. Наоборот, нужно было «отпустить» отрицательные эмоции, расстаться с чувством вины, только так приходило состояние гармонии.

Я также хотела бы обратить ваше внимание на то, что не существует никакой единой и четко очерченной версии ритуалов хоопонопоно. Это важно для того, чтобы в дальнейшем понимать, что хоопонопоно – это не образец, которому нужно следовать беспрекословно, это очень живой метод, который многократно изменялся и будет изменяться впредь, не теряя при этом ни своей сути, ни силы.

Однако хоопонопоно так бы и осталось секретным гавайским ритуалом, который практиковали бы только избранные, те, кто получил свои знания по наследству, если бы не одна женщина, открывшая его миру заново.

Звали ее Моррна Наламаку Симеона. Родилась она в Гонолулу, в 1913 году в семье Кимокео и Лиллы Симеона. Ее мать была одной из немногих оставшихся кахуна лапаау (целительницей и травницей), которая лечила при помощи трав и слов. Говорят, что в этом качестве она даже состояла при дворе последней гавайской королевы Лилиуокалани. Так или иначе Моррна с детства могла наблюдать древние традиции целительства при помощи ритуальных заговоров, с самого раннего возраста она привыкла находиться в мире, где реальное было переплетено со сверхъестественным. Когда Моррне было три года, у нее открылся дар – способность видеть то, чего не видели другие. Девочка рассказала родителям, что когда она собиралась переходить мост, то ей привиделась огромная рука и она сразу поняла, что это Рука Бога. Были ли это детские фантазии или, действительно, мистическое происшествие, сказать невозможно, но мама девочки посчитала это знаком и начала обучать дочь своему ремеслу. Одновременно с обучением целительскому искусству кахуна, Моррна также ходила в католическую школу, и это наряду со знакомством с индусскими практиками определило ее дальнейшее мировоззрение. В ее сознании традиционная гавайская философия и ритуалы не противоречили христианской вере в Создателя, а, наоборот, как бы объединялись в одну концепцию видения мира. В результате долгих медитаций, Моррна нашла свою собственную концепцию, свое личное видение ритуалов хоопонопоно. В 1976 году она поделилась ей с миром, написав несколько книг и начав вести семинары, на которых обучала практике хоопонопоно всех желающих.



Моррна Наламаку Симеона верила в то, что очищение от негативных программ происходит во время молитвы – обращения к Божественному. Молитва Моррны отличается от тех фраз, которые предложил доктор Хью Лин. Существует несколько вариантов, но это один из самых распространённых:

«Всевышний Создатель, отец, мать и сын в одном лице... Если я, моя семья, родные или предки в мыслях, словах, делах и поступках оскорбили тебя, твою семью, родных или предков от создания мира до сегодняшнего дня, мы просим тебя о прощении... Позволь очиститься и освободиться от негативных воспоминаний, энергии, блоков и вибраций и преобразовать ненужную энергию в чистый свет... Да будет так!»

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.