

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	5
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	17



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 хоопононо – 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 становится 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 контролиро-

вать». 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.

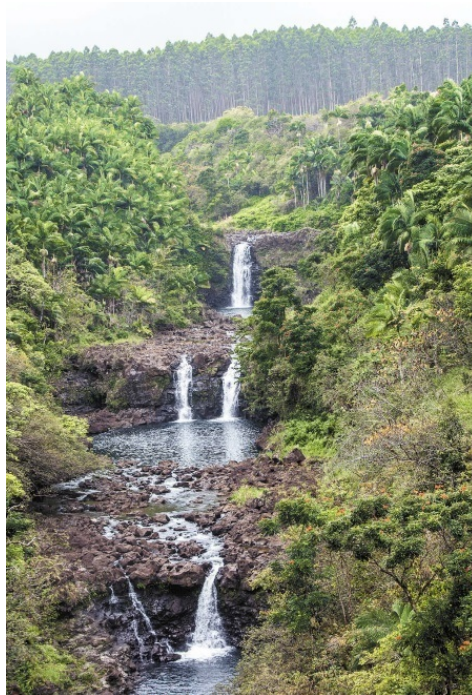
Разумеется, прежде чем «обрадовать» его своим прощением, я ждала услышать объяснения и извинения, но не получила ни того, ни другого. Но все же я попыталась начать разговор. Прервав мои сумбурные попытки объяснить, что я готова его простить, если это никогда не повторится, Бен сухо сказал: «Даже лучше, 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 юности 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, аквамашиновый 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 Макейо, 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 Макейо 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 Макейо 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, познакомились 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 подружками 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 подружки, 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 это 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.

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.