

Ho'oponopono

La curación por el perdón

Adolfo Pérez Agustí



EDICIONES
MASTERS

© Adolfo Pérez Agustí Edita: Ediciones Masters
c/ Fernán Caballero, 4-1º dcha.
28019 Madrid (Spain) edicionesmasters@gmail.com
<http://edicionesmasters.com>
ISBN: 978-1484157442 Adolfo Pérez Agustí

HO'OPONOPONO

LA curAción Por el Perdón

edicionesMAsters MADrid

Ho'oPonoPono la curación por el perdón

Realmente no sabemos cómo funciona Ho'oponopono, ni cómo llega hasta su destino la petición, ni los mensajes; sin embargo, trabaja para nosotros y para los demás.

Después de que la irrupción de **“El Secreto”** y su populosa **Ley de la Atracción** subyugara a millones de personas de todo el mundo, la teoría mística del Ho'oponopono puede ser el mejor sustituto para hacer ver que todo lo que ocurre en nuestras vidas tiene que ver con los pensamientos, sentimientos, responsabilidades o alteraciones del campo cuántico emocional.

Ho'oponopono (ho-o-pono pono-) es una **antigua práctica hawaiana de reconciliación y perdón**. Prácticas relacionadas con el perdón como forma de resolver los conflictos familiares se llevaron a cabo en todas las islas del Pacífico Sur, incluyendo Samoa, Tahití y Nueva Zelanda.

Tradicionalmente, Ho'oponopono ha sido practicado por los sacerdotes de curación o kahuna lapa au entre los componentes de la familia de una persona que está mal físicamente. Las versiones modernas se llevan a cabo dentro de la familia mediante las indicaciones y el control de un anciano (en ocasiones miembro de una de las familias), o incluso por el individuo solo.

Imaginemos a dos personas que conducen para ir a un taller de reparación de automóviles. Uno se encuentra con un tráfico terrible que seguramente le impedirá llegar a la hora concertada, mientras que el otro se desliza a través de rutas con muy poco tráfico. A pesar de que ambos parten del mismo lugar y disponen del mismo tiempo, sus experiencias son completamente diferentes y determinarán el resultado. Esta diferencia se relaciona con sus campos de energía individual, su universo cuántico, en el cual están incluidos sus creencias personales, emociones, estrés, miedo y ansiedad.
La misma situación, pero diferente respuesta.

Lo que aporta el Ho'oponopono no es tanto la idea de que todo se puede conseguir si así lo deseamos, como **la necesidad que existe de hacer el bien y de rectificar** si algo no hemos hecho correctamente. Para ello es necesario visualizar cualquier experiencia negativa, incluso con autocrítica, en busca de un error en nuestro campo de acción, sea físico o del pensamiento. Tan sencillo como desplegar un mapa de nuestra vida en busca de una alternativa a los errores.

Así que hay que pedir a “alguien” (o algo) que visualice nuestro campo de influencia. Cuando hayamos creado una imagen visual, inmediatamente debemos enviar un mensaje de amor junto con el problema. No hay lugar para los reproches. Si queremos visualizarlo y que ese mensaje sea transmitido en forma de una luz simbólica, mejor que mejor. Después llegan las palabras clave: **"Lo siento, perdóname, te quiero, gracias"**. Hay otras e incluso algunas oraciones se pueden personalizar. A continuación, es necesario que mantenga una imagen en la mente con la solución al problema. No importa si ahora no la ve, sólo envíe la petición mediante esa luz de ayuda o imaginándose que su pensamiento trasciende.

La técnica se puede utilizar para algo tan simple como el tráfico, o para asuntos tan complejos como los problemas de trabajo o una relación de pareja. Al igual que ocurre con cualquier deseo, el cambio ocurre más rápidamente cuando hay menos apego a los resultados. No busque la solución radical a su problema, ni mucho menos indique cómo quiere que se resuelva. Eso no es asunto suyo. El procedimiento es inverso: si necesitamos un resultado inmediato, quizá no lo consigamos ahora. **Así que, simplemente, haga su oración y espere.**

La inquietud mundial por esta terapia del perdón nació por una noticia de prensa, en la cual se divulgó discretamente la noticia sobre la experiencia de un terapeuta en Hawái quien curó un pabellón completo de pacientes psiquiátricos criminales, sin ni siquiera verles. El psicólogo estudiaba la ficha de los reclusos y luego miraba dentro de sí mismo para ver cómo él había creado la enfermedad de esa persona. En apariencia una locura sin fundamento. Pero el tiempo demostró que aquello que parecía las elucubraciones mentales de un creyente religioso, era un hecho contrastable. A medida que él mejoraba su estado emocional, los pacientes también lo hacían.

Cuando las personas escuchan esta historia se refieren a ella como una leyenda urbana pues ¿cómo puede alguien curar a otra persona pensando en sí mismo? ¿Cómo puede un maestro espiritual disponer de una herramienta de auto-curación sobre la locura criminal? No parece tener ningún sentido. Pero la lógica nunca está basada en lo intangible, solamente en lo visible y esto es solamente una parcela muy pequeña del universo. Con frecuencia, **lo que no entra dentro de la lógica es parte de la realidad.**

Anteriormente me había interesado por la PNL, la Técnica de Liberación Emocional, las Constelaciones Familiares, e incluso ya había escrito un libro sobre Psicología Cuántica, así que el concepto de "**total responsabilidad**" me era familiar y admitía sin problemas que soy responsable de lo que pienso y hago. Más allá de eso, las cosas parecen estar fuera de mi alcance, pero creo que la mayoría de la gente piensa igual sobre sentirnos artífices de nuestro destino. Parece que somos responsables de lo que hacemos, no de aquello que otros hacen, aunque ahora creo que estoy equivocado. El Dr. Ihaleakala Hew Len, el terapeuta hawaiano que sanó a esas personas mentalmente enfermas, me enseñaría una nueva perspectiva avanzada acerca de la responsabilidad total.

Pequeños acontecimientos sincronizados por el destino, lograron que me interesara por esta técnica y que yo mismo la pusiera en práctica. Mi situación personal emocional así lo requería. Al principio me sentí un poco ridículo, recitando en solitario una letanía aparentemente sin sentido, pues no estaba dirigida a nadie en concreto, y ni siquiera hablaba de lo que me preocupaba; pero la historia me había subyugado y pensé que algún fundamento tenía que tener. El nombre de Ho'oponopono tenía algo de sutil y aunque nunca había oído hablar de él, sin embargo no podía sacarlo de mi mente. Si la historia era totalmente cierta, yo tenía que saber más y experimentarlo. **¿Se solucionó mi problema? De forma contundente y maravillosa.**

Hay algo extraordinario en este sistema para la resolución de los problemas, y aunque no haya oído nunca hablar de él, no podrá apartarlo de su mente una vez que lo pruebe, tal y como me ha ocurrido a mí desde que lo conocí. Hay sistemas más modernos, como las Constelaciones Familiares en cuanto a las consecuencias negativas de la familia desunida, o la PNL (Programación Neurolingüística) que siempre ha insistido en que la "total responsabilidad" significa que somos enteramente responsables de lo que pensamos y hacemos; pero lo que ahora estudiamos es mucho más interesante. Su mensaje es que no solamente somos responsables de nuestros actos, sino que también somos responsables de los actos ajenos. Este sería el punto en conflicto... hasta que lo probemos. Para el Ho'oponopono la sociedad está equivocada en la autoría del daño.

CAPÍTULO 1

teoría

Ho'oponopono se define muy acertadamente como una "limpieza mental que se realiza mediante reuniones con las familias en las que las relaciones se mejoran a través de la oración, la restitución del diálogo cordial, la confesión, el arrepentimiento, el respeto mutuo y el perdón."

Literalmente, *ho o* es una de partículas utilizadas de modo similar al "a" antes de un sustantivo en inglés. Aquí, se crea un verbo del sustantivo *pono*, que se define como: La bondad, la rectitud, la moral, la responsabilidad, el procedimiento correcto o adecuado, lo bien hecho, el bienestar, la prosperidad, lo beneficioso, la verdadera condición o naturaleza, el deber, lo justo y virtuoso, lo realizado con éxito, en perfecto orden, lo preciso, lo necesario.

Ponopono se define como "poner algo correcto, en orden o forma, corregir, revisar, ajustar, modificar, regularizar, arreglar, hacer algo bien y limpio".

Aunque la palabra "Ho'oponopono" no fue utilizada inicialmente, los primeros historiadores de Hawái documentan la creencia de que la enfermedad era causada por romper kapu, o las leyes espirituales, y que la enfermedad no puede curarse hasta que la víctima de expiación por esta transgresión, a menudo con la ayuda de un sacerdote orando (kahuna pule) o sacerdote sanador (kahuna lapa au), no era resarcida. Cuando se imploraba el perdón de los dioses o de la persona con la que había un conflicto, la sanación era posible.

El objetivo principal de esta práctica es darse cuenta y aceptar la responsabilidad completa de los hechos y las acciones propias. Al igual que se explica en los conceptos de la Ley de la Atracción, la práctica moderna del Ho'oponopono está basada en la idea de que todo lo que experimentamos y existe a nuestro alrededor es una proyección de lo que llevamos dentro. Por lo tanto, es nuestra responsabilidad total cambiar nuestra realidad. En términos filosóficos, este concepto se relaciona con el solipsismo; lo que existe es nuestra mente. Esta idea filosófica insiste en que solamente aquello que existe en nuestra mente, existe realmente.

El término viene del latín solus (solo) e ipse (sí mismo) y sostiene que el conocimiento de cualquier cosa fuera de la mente de uno no está seguro y probablemente no existe. El mundo exterior y las otras mentes no pueden ser conocidos, y no puede existir fuera de

la mente. Como una posición metafísica, el solipsismo va más allá de la conclusión de que el mundo y las otras mentes no existen. Aunque el número de personas que han asumido el solipsismo ha sido pequeño, no es raro encontrar a filósofos que asuman sus conclusiones de manera parcial, aunque otros insisten en que es un reducto del absurdo, una hipótesis escéptica.

La totalidad de la realidad depende de la percepción del yo y del mundo interior. Los acontecimientos en el mundo (nuestra experiencia del mundo exterior), están compuestos de simples interpretaciones del yo, que no tiene existencia objetiva. Es nuestra propia experiencia de vida que tiene escrito -por así decirlo- en nuestro inconsciente los acontecimientos, lo que nos obliga a "reproducirlos" cada vez que nos encontramos con una nueva experiencia dentro del mismo reino.

teoría del Perdón

La explicación estándar de Ho'oponopono es que se trata de una técnica hawaiana que se remonta a tiempos antiguos que se empleaba para resolver problemas mediante **la aceptación de la culpa y el perdón otorgados al ofensor**. Sin embargo, en la actualidad la petición del perdón no se realiza directamente a la persona agraviada, sino a la divinidad. Esta es la forma que parece gustar a las personas, pues pensar en Ho'oponopono como una forma de entregar sus problemas a Dios, facilita el acto de pedir perdón. Él, con su sabiduría y bondad, seguro que resuelve los problemas satisfactoriamente. Y ya que he mencionado a Dios, quisiera aclarar cuanto antes algo: **Ho'oponopono no es una religión**, ni la parte de una religión. Ho'oponopono hace presumir la existencia de un poder superior, y si deseamos hacer referencia a este poder superior como el amor divino, Dios, o cualquier otra cosa, es igualmente tan válido como si preferimos emplear la palabra energía cuántica. ¿La creencia en un poder superior ayuda más que el estudio de una posible sincronía del destino o la interacción del campo cuántico? No lo creo, aunque otros no están de acuerdo. Lo esencial es que Ho'oponopono no representa ningún punto de vista religioso organizado, aunque ello no excluye que sus divulgadores sean creyentes religiosos.

teoría de confesar los errores

En muchas culturas de Polinesia, se cree que los errores de una persona (llamados hara o hala) causan la enfermedad. Algunos creen que los errores enojan a los dioses, otros que atraen a los dioses malévolos, y otros creen que es el sentimiento de culpa causado por error de un enfermo. En la mayoría de los casos, sin embargo, determinados ritos podrían llevarse a cabo para reparar estos errores y por lo tanto disminuir la acumulación de los daños.

En las islas del archipiélago Vanuatu en el Pacífico Sur, la gente cree que la enfermedad generalmente es causada por la mala conducta sexual o la ira. **"Si usted está enojado durante dos o tres días, la enfermedad vendrá"**, dicen todavía en aquel lugar. El tratamiento que contrarresta esta enfermedad es la confesión y la solicitud del perdón, aunque esto puede ser efectuado por el propio paciente o un familiar. Es más, incluso puede ser efectuado por una persona anónima. La gente de Vanuatu cree que no confesar los errores impide la curación e incluso el paciente puede morir. Cuando el error se confiesa, las causas de la enfermedad ya no tienen poder sobre la persona y la curación es posible.

Al igual que muchos otros isleños, incluyendo los de Hawái, la gente de Tikopia en las Islas Salomón, y de Rarotonga en las Islas Cook, creen que los pecados del padre caerán sobre los hijos. Si un niño está enfermo, los padres son sospechosos de pelear o mala conducta. Además de la enfermedad, **el desorden social puede ser causa de esterilidad de la tierra u otros desastres**. La armonía puede ser restaurada sólo por la confesión y una disculpa.

En Pukapuka, era costumbre celebrar una especie ritual con pacientes en más de un confesionario para determinar un curso apropiado de acción con el fin de sanar. Tradiciones similares se encuentran en Samoa, Tahití y entre los maoríes de Nueva Zelanda.

teoría de la responsabilidad

Cada uno y cada vez que practicamos Ho'oponopono, debemos asumir el cien por cien de nuestra responsabilidad de todo en nuestras vidas, tanto en los aciertos, como en los errores.

Si vemos a alguien que está sufriendo por nuestra causa, entonces es que hemos traído a esa persona en nuestra vida y somos responsables de ellos. No somos enteramente responsables de todos los actos de esa persona, pero sí de su estado de ánimo y felicidad en ese momento. **Siempre que nosotros o alguien cercano está sufriendo, de alguna manera somos responsables de eso**. Y al revés: si somos felices, somos responsables de eso. Pero asumir el cien por ciento de la responsabilidad significa percibir cualquier situación en que nos encontramos como una proyección de algo dentro de nosotros, y no una circunstancia externa.

El principio detrás de Ho'oponopono es que todo lo que está mal en nuestras vidas no es más que la repetición de viejos recuerdos y circunstancias, sentimientos o creencias. Nuestro inconsciente tiene grabados todos los acontecimientos que nos han sucedido

hasta ahora en nuestras vidas. Cada palabra, cada acción, y de hecho lo bueno y lo malo, se queda escrito de modo indeleble allí, junto con las creencias y pensamientos que se han labrado poco a poco. Y todos estos datos influyen en nuestras vidas y la manera en que vivimos hoy en día.

Si queremos hacer las cosas bien, tenemos que empezar por “limpiar” los viejos recuerdos o sentimientos. Ho'oponopono nos permite liberar esos viejos recuerdos, sentimientos o creencias que se llevan a cabo en nuestro inconsciente y nos causan problemas en la actualidad. Se puede curar y limpiar todas las energías no productivas, incluso las situaciones actuales y pasadas, así como los actos ocasionados hacia otras personas de forma permanente. Lo importante no es lo que hicimos, ni siquiera por qué lo hicimos, **sino para qué lo hicimos.**

Las plegarias de Ho'oponopono sólo requieren unos minutos de reflexión cada día, pero no nos dejemos engañar por lo fácil que es. La sinceridad y la bondad son imprescindibles para que con unos pocos minutos podamos tener resultados fantásticos, ya que cada capa de las creencias y los recuerdos erróneos se borran poco a poco.

CAPÍTULO 2

Historia

La polinesia es una de las divisiones tradicionales de Oceanía, formada por un gran grupo de cerca de mil islas situadas en el centro y en el sur del océano Pacífico. Constituida por un triángulo de 30 millones de km², enmarcada por Hawái (“El soplo y agua del Divino”), Nueva Zelanda y la Isla de Pascua, en este triángulo se sitúan Samoa, Tonga, y las cadenas de islas Cook y la Polinesia francesa. Fuera de este gran triángulo está Tuvalu, con enclaves de población polinesia en Papúa, Nueva Guinea, islas Salomón y Vanuatu.

El Ho’oponopono se desarrolló inicialmente en Hawái, como una técnica para la reconciliación y el perdón, esencialmente no diferente a otras terapias de la mente, aunque aportando diferencias que la hacen única. Prácticas similares se habían llevado a cabo en las islas de todo el Pacífico Sur, incluyendo Samoa, Tahití y Nueva Zelanda.

Tradicionalmente Ho’oponopono era practicado por los sacerdotes dicados a la sanación (kahuna lapa au) entre los miembros de la familia de una persona que estaba enferma. En la actualidad, se lleva a cabo dentro de la familia con la presencia del anciano o jerarca, aunque también se insiste en la posibilidad de realizarse en solitario. Esta segunda opción es la que ha permitido cautivar a millones de personas de todo el mundo.

Se describe como una práctica, una reunión, de miembros de una familia para "hacer lo correcto" en las relaciones familiares rotas. Algunas familias se reunían a diario o semanalmente, para evitar que los problemas en erupción se hicieran grandes. Otros problemas se conocían cuando una persona enfermaba, creyendo que la enfermedad era causada por el estrés de la ira, la culpa, las recriminaciones y la falta de perdón. Cuando alguno de los niños en la familia enfermaba, su abuela le pregunta a los padres, "¿Qué habéis hecho?" Ellos creían que la curación puede venir sólo con el perdón completo de toda la familia.

Ho’oponopono corrige, restaura y mantiene buenas relaciones entre los miembros de la familia y con sus dioses, o con Dios, por llegar a las causas y las fuentes de problemas. Por lo general, el miembro más antiguo de la familia es quien realiza la reunión y el procedimiento. Él o ella reúne a la familia y trata de mantenerla unida. Si la familia no es capaz de trabajar a través de un problema, o no logra resolverlo, se convoca otra reunión.

Existe todavía la creencia de que la enfermedad generalmente es causada por la mala conducta sexual o la ira. De continuar con ello, en dos o tres días la enfermedad vendrá. El tratamiento que contrarresta esta enfermedad es la confesión del error y el arrepentimiento, algo que el psicoanálisis emplea con igual fin, aunque con más tecnicismo. Si no se confiesa el error, el paciente puede morir a corto plazo o, cuando menos, entrar en una fase crónica en su enfermedad.

Para quienes rechazan los fenómenos metafísicos, **la mente, la razón y el pensamiento son los ejes del comportamiento** y tienden a tratar el mundo como si fuera real, y después separan y manipulan lo mental de lo físico. Están convencidos de que son dos materias diferentes y casi nunca cuestionan la existencia de esta dualidad. Cuando hablan de realidad no se refieren nunca al pensamiento, y tercamente insisten en que la causa estriba en que una es palpable y lo otro no, algo que está para siempre separado y aparte.

Tendemos a creer que lo de ahora es porque antes fue, y así nos resulta muy difícil admitir la tendencia cósmica al cambio continuado, imparable. Si decimos “yo veo” estamos cometiendo un error y deberíamos decir “he visto”, ya que el tiempo siempre transcurre entre el impacto de la energía lumínica que entra por los ojos y la creación de la imagen en el cerebro. Entre ambos fenómenos hay un espacio de tiempo que no es tenido en cuenta, y durante ello hemos seguido recibiendo nueva información que debe ser procesada. Además, **el cerebro no efectúa la evaluación de la información y solamente la procesa sin añadir nuevos datos.** Nuestros cinco sentidos son quienes establecen la utilidad de los datos, pero pueden confundir fácilmente un plátano con un puñal, si esto es lo que esperamos ver. La gente cree que el secreto guardado en el archipiélago de Vanuatu (83 islas) sobre la génesis de las enfermedades, es lo que da intensidad a la enfermedad y que cuando el error se confiesa, ya no tiene poder sobre la persona.

En el siglo XX, los tribunales de Hawái, empezaron a desarrollar entre los delincuentes juveniles y adultos un trabajo dirigido por un anciano que llevaría a cabo el Ho’oponopono para sus familias, como una forma de resolución alternativa de conflictos. El Ho’oponopono se efectuaba de la manera tradicional, sin interferencia judicial, con un médico elegido por la familia de una lista de expertos aprobados por el tribunal. Algunos profesionales del derecho jurídico nativos proporcionan todavía Ho’oponopono a sus clientes.

Los restos parcialmente restaurados de la aldea de Koai en el Parque Estatal Histórico Lapakahi de la isla de Hawái, en un distrito de Kohala del Norte, han sido desde principios del siglo 20, un centro para la difusión de esta práctica mística. Desde

entonces, el proceso de sanación adquirió nombre propio y se denominó Ho'oponopono.

Ho'oponopono en la actualidad

Ya sabemos que Ho'oponopono viene de una tradición hawaiana muy antigua y que su traducción simplista sería como "hacer lo correcto", una manera sencilla pero profunda de hacer bien las cosas en nuestras vidas. Centrada originalmente en resolver los problemas de las familias, luego se extendió a cualquier sector de la sociedad y a la consecución de los deseos personales. Las palabras utilizadas siguen siendo similares, sencillas, y aunque un mediador era imprescindible para reconducir las intenciones de los asistentes al conflicto, ahora ya no es necesario, pero igualmente recomendable.

En el 1980, Mornah Simeona, la divulgadora más reconocida y prestigiada, creó una versión actualizada y sencilla que se puede utilizar de forma individual para nuestra propia sanación y desarrollo personal. Su lema era la "auto-identidad a través de Ho'oponopono." Según sus propias palabras, "con Ho'oponopono, podemos disolver las capas alrededor de nuestra personalidad y revelar nuestro verdadero ser, hacer bien las cosas que están mal en nuestra vida y averiguar la pauta sobre cómo hacerlo."

Hay un sistema de entendimiento esotérico en el que se utiliza una pirámide dibujada y se menciona la punta de la pirámide como aumakua, la parte que está conectada a todos. La zona media, Uhane, es el yo consciente, relativamente pequeño en comparación con el Unihipili que no es sólo el subconsciente, sino la batería de de la estructura piramidal de nuestra psique. Todo tiene que trabajar junto y en armonía. Sin la cooperación del Unihipili, las cosas van mal. Más adelante hablaremos de este concepto.

CAPÍTULO 3

Personas influyentes

Morrnah nalamaku simeona

Nacida el 19 de mayo de 1913 y fallecida el 11 de febrero de 1992, fue reconocida como una au kahuna lapa (sanadora) en Hawái y se le considera la creadora de la versión actualizada del Ho'oponopono en los Estados Unidos, Asia y Europa. **Creó el método Identidad Propia.**

Su madre, Lilia, fue una de las últimas sacerdotisas reconocidas (kahuna la au kahea) o sacerdote que cura con palabras. Practicante de lomilomi (masaje tradicional), mantuvo durante 10 años un centro de salud en el Hilton Kahala y el hotel Royal Hawaiano. Entre sus clientes de masaje en el spa Hilton se encontraban Lyndon B. Johnson, Jackie Kennedy y Arnold Palmer. En 1983, fue reconocida oficialmente como una kahuna Lapa au (curandera) y distinguida como "Tesoro viviente de Hawái" por la Misión Honpa Hogwanji de Hawái.

En 1976, Morrnah Nalamaku Simeona (Guardiana del Secreto), adaptó el tradicional Ho'oponopono del perdón mutuo de la familia a las realidades sociales de la época moderna. Por esto, la técnica se extendió tanto a un problema general como a un proceso de solución fuera de la familia e incluso a un grupo psico-espiritual o a la auto-ayuda personal.

La versión de Simeona se ha visto influida por su cristiana formación (católica y protestante), así como por la educación y los estudios filosóficos de la India, China y Edgar Cayce, hipnotizador y profeta. Al igual que la tradición hawaiana, Morrnah insiste en la oración, pero a diferencia de los recursos ancestrales, que describen los problemas como los efectos negativos del Karma, nos dice que tenemos que experimentar por nosotros mismos lo que hemos hecho a los demás. Cuando lo hacemos, nos daremos cuenta de que somos los creadores de nuestras circunstancias. "Cualquiera que esté haciendo el mal se memoriza en sí mismo y refleja en cada entidad y objeto lo que estaba presente cuando sucedió el acontecimiento". Como la Ley de Causa y Efecto que predomina en toda la vida, el propósito de su versión es sobre todo "para liberar las experiencias infelices y negativas en los últimas reencarnaciones, y para resolver y eliminar traumas de los bancos de memoria. Las ataduras impiden la evolución de la mente, de modo que la limpieza es un requisito para la expansión de la conciencia.

“Lo que yo les propongo son algunos pasos para disolver estas ataduras, aunque para ello no utilizo mantras o ejercicios”.

Sus enseñanzas incluyen:

1. Hay un Creador divino, que se encarga de las peticiones altruistas de los hombres.
2. Las frases se utilizan después de una oración o reflexión, que significa el fin del trabajo del hombre y comienza el de Dios.
3. La auto-identidad significa que los tres aspectos de la conciencia están en equilibrio y conexión con el Creador Divino.
4. A diferencia de oraciones egoístas en las cuales pedimos solamente para nosotros, las oraciones altruistas como el Ho'oponopono, también permiten orar por la liberación de otras personas y grupos.
5. Las oraciones llegan al plano divino o Cosmos, debido a sus altas vibraciones. A partir de ese plano, la energía divina o maná aparece, transformando la parte dolorosa de la memoria de las malas acciones de todos los participantes y llevándoles a la luz pura, en cualquier plano que están vigentes, quedando en libertad.
6. A través de esta transmutación de la mente, los problemas perderán su energía en sus efectos físicos, y la sanación o equilibrio ha comenzado.

Morrnah Nalamaku Simeona perfeccionó su técnica y desarrolló en 1980 mediante un Kahuna (procedimiento sanador) a sí misma, una versión actualizada de la práctica del Ho'oponopono para ser utilizadas individualmente por todos los que necesitan y tuvieran el deseo de sanar su corazón de resentimiento y discordia. Esta es una de las letanías recomendadas:

"Divino creador, padre, madre, hijo todos en uno... Si yo, mi familia, mis parientes y antepasados ofendieron, a tu familia, parientes y antepasados en pensamientos, palabras, hechos y acciones desde el inicio de nuestra creación hasta el presente, nosotros pedimos tu perdón... Deja que esto se limpie, purifique y libere. Corta todas las memorias, bloqueos, energías y vibraciones negativas, y transmuta estas energías indeseables en pura luz... Y así sea hecho"

La combinación de las tradiciones de Hawái, la oración al Divino Creador, y relacionar los problemas con la reencarnación y el karma, dieron lugar a un proceso de nuevas soluciones y un único procedimiento, que es más eficaz que el proceso tradicional hawaiano. No tuvo reparos en la adaptación de los conceptos tradicionales a las aplicaciones actuales, a pesar de que fue criticada por algunos puristas de Hawái. Su sistema utiliza técnicas de Ho'oponopono para crear una asociación de trabajo entre las tres partes de la mente, inconsciente, consciente y superconsciente".

Presentó los entrenamientos y conferencias sobre Ho'oponopono en las Naciones Unidas, a casi una docena de estados en los EE.UU., y en más de 14 países, entre ellos

Alemania, los Países Bajos, Suiza, Francia, Rusia y Japón. Se presentó en las escuelas de educación superior, tales como la Universidad de Hawái, y la Universidad Johns Hopkins, a los servicios médicos, instituciones religiosas y organizaciones empresariales. En 1982, cuando se organizó el Simposio Mundial de la Identidad del Hombre, un periodista señaló:

"Ha sido algo muy relajante y calmante la presencia de Simeona y su voz. Había una sensación de serenidad a su alrededor, cuando hablaba de enseñar a la gente a aliviar el estrés y alcanzar la paz mental".

Para extender su proceso de Ho'oponopono, fundó los seminarios Pacífica, en la década de 1970, y en 1980 la Fundación del "yo (I)", Inc. (Libertad del Cosmos). En 1990, comenzó a impartir los Seminarios Pacífica en Alemania.

Simeona escribió tres libros de texto, **Básico 1** (128 páginas), **Básico 2** (para usar después de dos años de práctica) y **Básico 3** (para usar después de cinco años). Los tiempos de espera recomendado para el Básico 2 y 3 son para el desarrollo de un profundo respeto por la "presencia divina".

Morrnah Simeona presentó el proceso de Ho'oponopono, por primera vez en la Convención Mundial de Huna en Ponolu'u, Hawái, en agosto de 1980. Estas son algunas de sus declaraciones:

cartas al divino creador

"Cuando alcanzamos la paz de espíritu, nos llenamos de luz, amor, paz, equilibrio, comprensión, alegría, sabiduría y la abundancia se manifiesta en nosotros a través del poder del Padre Divino, Creador de toda vida. Ahora y para siempre".

"Los pensamientos vienen a través de todas las generaciones del tiempo y la eternidad, y la curación de cada incidente y sus anexos están siempre en el origen. Por favor, hazlo de acuerdo con la voluntad de Dios hasta que esté en la actualidad, lleno de luz y verdad".

"Ayúdame a encontrar la paz de Dios y el amor; el perdón de mí mismo por mis percepciones incorrectas, así como el perdón de cada persona, lugar, circunstancias y eventos que han contribuido a estos pensamientos y sentimientos".

Modelos básicos:

*Si yo (o nosotros), mi familia, parientes, y antepasados te han ofendido, o lo han hecho sus familias, parientes y antepasados con pensamientos, palabras y acciones desde el principio de nuestra creación hasta el presente, con humildad, yo (y nosotros) **te pedimos el perdón** de todos mis (nuestros) errores, resentimientos, culpas, odios, heridas, traumas o dolor, ofensas, bloques, etc., que he (hemos) creado*

*y acumulado desde el principio hasta el presente. **Por favor, perdóname.** Espíritu, Superconsciente, por favor, localiza el origen de mis sentimientos, los pensamientos que llenan el espacio con mis creencias y sentimientos. Toma todos los niveles, la capa separadora, el área y el aspecto de mi ser original. **Analízalo y resuélvelo a la perfección con la verdad de Dios.***

Nadie sabe cuál era la altura real de Morrnah, pero su estatura a veces parecía más o menos alta. ¿Por qué? Todo es cuestión de quien observa. Su peso también es una incógnita pero en una ocasión dijo que pesaba 165 libras (unos 74 kilos) y que son constantes, pero aseguró que su altura y peso cambian todo el tiempo en función de la energía que tiene en ese momento.

A finales del otoño de 1990, realizó un último viaje de conferencias y seminarios que le llevó por toda Europa y Jerusalén. El 16 de enero de 1991, regresó a Alemania, donde vivió tranquilamente en casa de un amigo en Kirchheim, cerca de Múnich, hasta su muerte el 11 de febrero de 1992.

El 25 de marzo de 1992, EE.UU. El senador Daniel Akaka (D-Hawái), elogió a Simeona en el Registro del Congreso. También señaló que el yeso original de la estatua de hierro fundido de su figura, que se encuentra en la parte superior de la cúpula del Capitolio de los Estados Unidos, seguía estando en su lugar de origen. Se recaudaron 25.000 dólares para renovarla y restaurarla, y como resultado, ha sido reubicada y puesta en exhibición en el edificio Russell del Senado (ahora en el Centro de Visitantes del Capitolio) donde serviría como un recordatorio de Simeona.

Comentarios de Morrnah

Morrnah dijo que siempre debemos estar atentos en qué dirección fluye el agua e ir con la corriente.

Hay un lugar en una isla grande llamada Ciudad Refugio. Se trata de un lugar sagrado para los hawaianos. Incluso las personas que han cometido delitos atroces podrían ir allí y reparar su daño. Nadie podría imaginar interfiriendo con sus procesos mientras se encuentran en Ciudad Refugio, y una vez que la han dejado, están exonerados de los hechos del pasado. Esto no tiene nada que ver con las prisiones que están en todo el mundo. Es difícil pensar en ninguna cultura tradicional con las prisiones. ¿Los pueblos aborígenes de Australia o los maoríes de Nueva Zelanda o los bosquimanos tienen cárceles? Antes, no. Tenían formas de resolver situaciones que restauraban a las personas a la sociedad. Incluso los vikingos preferían el exilio antes que el encarcelamiento, por lo que la situación que vemos hoy es un triste comentario sobre en qué estado estamos.

Básicamente, **no creo que la sociedad tenga el derecho de encarcelar a nadie**. Sí, hay algunas personas que realmente suponen un riesgo para los demás, pero nuestra tarea es la de su rehabilitación. No puedo entender poner a alguien "ausente" durante veinte años por fumar un porro o el robo de un trozo de pizza. Estamos totalmente fuera de sintonía, y es por eso que vemos este caos proyectado en todas partes, no sólo en nuestros televisores, sino en todos los aspectos de nuestras vidas disfuncionales. Uno de los mejores rituales para resolver los problemas es Ho'oponopono. El Dr. Len, una autoridad en la materia, conectó con Morrnah cuando se enteró de lo que tal vez era una versión modificada del mismo. Parece ser que algunas familias enteras iban a ser encarceladas y sus vidas saldrían a la luz pública y quiso mediar en el proceso. Trató de abordar las cuestiones de edad, los agravios y la culpa, y encontrar la manera de desenredar los nudos y producir un acuerdo. Fue muy liberador encontrar una manera de encontrarse con alguien que has herido u ofendido y darle la oportunidad de hacer las paces. Todo el mundo gana. Obviamente, esto funciona cuando hay sinceridad y también una especie de aceptación espiritual, psicológica y / o cultural de los rituales.

Morrnah ha hablado mucho sobre las áreas de tensión psíquica en lugares donde había habido accidentes o eventos. Advirtió que no entender estas tensiones provoca que se manifiesten más accidentes en los mismos lugares. Fue yendo y viniendo a Japón y hasta Múnich y, presumiblemente, vivió los desastres de la Segunda Guerra Mundial. Su misión era inmensa. Había un montón de tensiones que resolver.

Curaciones

Morrnah Simeona siempre ha tenido magia y misterio. Años después de su muerte se sigue hablando de su vida y su significado, de su disponibilidad para actuar como sanadora. Ha entrado ya en la historia y sus palabras se celebran todavía.

Desde que era niña tenía sueños sobre los grandes maestros que enseñan a curar. Ella los vivía intensamente y luego los discutía con sus padres. Después de un sueño particularmente importante en el que vio cómo configurar los huesos rotos, su padre comentó: "Todo lo que necesitamos ahora es un paciente". Tenía tres o cuatro años de edad. Un día, un camión atropelló a su perro, y su padre interrumpió la emoción natural de tristeza y le dijo: "Ahora tienes un paciente." Este fue el comienzo de sus habilidades médicas.

Morrnah desarrolló y perfeccionó el antiguo método hawaiano de restaurar huesos rotos y lo aplicaba según la extensión de las líneas del aura:

“Las líneas etéricas deben estar perfectamente perpendiculares a la superficie de la piel. Preferentemente, deben estar espaciadas y muy rectas. Si son aplastadas por un

trauma y /o descarga, hay que visualizar las del pie. Si no pueden hacerlo por su cuenta, imagínense que tuvieran un peine especial para separar los nadi (el nombre sánscrito de las líneas). Cada línea es un conductor potencial de la energía, pero el cuerpo etérico debe estar debidamente conectado con los otros cuerpos sutiles, así como con el físico denso. La longitud de las líneas y su delicadeza determinan la cantidad de energía que pueden transferir o transmitir a la parte física. Las líneas más largas tienden a ser delicadas y se doblan, mientras que las líneas más cortas son más resistentes. Uno tiene que trabajar con el aura, pero sin esforzarse demasiado. Una vez que están rectas, se visualiza el flujo de energía. Si el aura está en una ubicación perfecta y las líneas están donde deben estar, la curación se produce muy rápidamente y se puede incluso escuchar el chasquido de los huesos que se vuelven a colocar. Se utiliza esta técnica sólo cuando hay una condición de deficiencia que requiere energía adicional. Nunca utilizar esta técnica para enviar energía a una neoplasia maligna.

Si comenzamos con un aura muy poderosa, la transferencia de energía para el paciente no agota al cuidador o curandero, pero si está "delgada", esta técnica puede ser debilitante y podría ser más sabio invocar la ayuda de los invisibles seres. Casi siempre hay un montón de ellos dispuestos y capaces de ayudar.

Al igual que Morrnah, muchos terapeutas han tenido la oportunidad de utilizar esta técnica con algunas criaturas que difícilmente podrían haber sobrevivido: aves y venados que habían sido golpeados por los coches y lesionados. **Nunca ha dejado de producir los resultados deseados.**

Los hawaianos eran famosos por traer a los muertos a la vida. Como Morrnah explicó, el cuerpo no se considera muerto a menos que el cordón de plata se ha roto y esto a menudo lleva varios días. Por ejemplo, si un bebé nace muerto, un kahuna (sacerdote o consejero) puede ir tras el alma y solicitar que se complete su encarnación volviendo al bebé. En este caso, el bebé "vuelve a la vida." La idea de que el niño va a tener muerte cerebral debido a la falta de oxígeno o de que tuviera alguna discapacidad, no se les ocurrió a los sanadores hawaianos de antaño. Según ellos, si tenían tiempo para encontrar el alma y si pudieran convencer al alma para entrar en el cuerpo, todo estaría bien.

Para los hawaianos no siempre es necesario que el paciente esté presente. Ellos hacían una representación del enfermo poniendo piedras, por lo general de diferentes colores, en la arena, o en los espacios que representan los centros de energía, tales como chakras o glándulas endocrinas. No necesitaban usar gemas o cristales valiosos, y con piedras ordinarias era suficiente. Una vez que tenían su modelo, se estudiaban las anomalías y se iniciaba la corrección de los patrones de energía. El paciente, sin

importar las distancias, respondía a los cambios realizados en la representación.

"El Ho'oponopono es un regalo profundo que permite desarrollar una relación de trabajo con la Divinidad que hay dentro y aprender a pedir que en cada momento, nuestros errores en el pensamiento, palabra, obra o acción, se limpiarán. El proceso es esencialmente acerca de la libertad, y completa la liberación del pasado."

~Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au
Morrnah Simeona Nalamaku, Kahuna Lapa'au
dr. ihaleakala Hew len

Su iniciación en el Ho'oponopono fue en el Hospital Estatal de Hawái, cuando **trabajaba en el pabellón donde encerraban a los locos criminales**. Su trabajo con ellos nunca fue de modo directo, y es probable que ni siquiera tuviera contacto con ninguno de ellos. Dedicado a revisar archivos y organizar la vida en el hospital, supo de la existencia de este pabellón de un modo casual y rutinario. No entendía el estado crónico y de aislamiento en el cual estaban sumidos los enfermos peligrosos y pidió por ellos mentalmente, como un acto de caridad.

El Dr. Hew Len, trabajaba solamente media jornada en el departamento y a diferencia de sus predecesores, no participaba en la consulta multidisciplinaria, no visitaba a sus pacientes en la consulta y no tomaba parte en las reuniones. La mayoría de las veces se sentaba solo en su escritorio y leía los archivos de los pacientes. El resto de su tiempo deambulaba por la sala, se sentía a gusto, bromeaba un poco, hablaba con la gente a su manera despreocupada y disfrutaba de su tiempo allí. Mientras miraba el historial delictivo de los enfermos, le vino a la memoria la leyenda del Ho'oponopono y la aplicó de forma continuada y entusiasta. Con entusiasmo, mientras recitaba las frases, los pacientes comenzaron a curarse y su estado de agresividad se tornó en paz.

Poco a poco el ambiente en el departamento comenzó a mejorar. Apenas unos meses después de su llegada todo cambió dramáticamente: no más grilletes, ni más soledad y a la gente se les permitía salir para ir a trabajar o asistir a actividades al aire libre. El ausentismo del personal disminuyó gradualmente. Varios empleados se interesaron por lo que el Dr. Hew Len estaba haciendo y se unieron a él.

Después de unos meses, los enfermos que permanecían encadenados fueron liberados y caminaron por las dependencias del hospital libremente. Incluso, algunos de los considerados crónicos, irrecuperables, salieron libres. Hoy ese pabellón está cerrado.

Durante los siguientes meses y años, el edificio fue renovado, se organizaron actividades para los pacientes (en el interior primero, más tarde también al aire libre),

más y más familias fueron a visitar a los pacientes y tomaron parte activa en su proceso de reinserción en la sociedad.

Cuando el Dr. Hew Len en 1987 dejó el departamento, ya había sido cerrado. Todos los pacientes se habían ido. La mayoría parecían estar curados y volvían a ocupar su lugar en la sociedad. Algunos de ellos acudieron a otro centro, ya que aún no estaban listos para ser liberados. Incluso hubo al menos un paciente que optó por asumir la plena responsabilidad de su delito. En lugar de esconderse detrás de los diagnósticos psiquiátricos, admitió su culpabilidad y expresó el sincero pesar por sus víctimas.

Cuando le preguntaron qué fue lo que ocasionó este cambio, dijo: "Simplemente estaba sanando la parte de mí que los creó." Al sentirse responsable del mal ajeno, también había conseguido poner en acción su propio potencial curativo.

Después vinieron las entrevistas, los vídeos y los libros, en donde insistía en algo muy simple: **el Ho'oponopono puede ser usado en cualquier momento y en cualquier situación.** Sea cual sea el problema o la cuestión que preocupa, no importa cuán grande o pequeña, todo consiste en seguir diciendo las palabras una y otra vez a sí mismo y ver qué pasa. Los resultados podrían superar las expectativas más optimistas.

Este terapeuta hawaiano que sanó a esas personas mentalmente enfermas nos enseña que hay una nueva perspectiva avanzada acerca de la responsabilidad total de los acontecimientos del universo. Su popularidad me motivó a tener una conversación telefónica con él para que me contara la completa historia de su trabajo como terapeuta.

“He trabajado en el Hospital Estatal de Hawái durante cuatro años, en el pabellón donde encerraban a los locos criminales más peligrosos. Solamente les dejaban fumar una vez al mes. El personal médico caía enfermo con frecuencia o simplemente renunciaban. Caminaban a través del barrio con sus espaldas contra la pared, temerosos de ser atacados por los pacientes. No era un lugar agradable para vivir, trabajar o visitar.

Realmente nunca llegué a ver a los pacientes. Estuve de acuerdo en tener una oficina y revisar sus historias médicas. Mientras los miraba, comencé a trabajar sobre mis emociones y mientras lo hacía los pacientes comenzaban a curarse. Después de unos meses, a los pacientes que de

bían estar encadenados se les permitía caminar libremente. Otros que tenían que estar fuertemente medicados, comenzaban a disminuir su medicación y los que no tenía ninguna posibilidad de salir, comenzaron a ser puestos en libertad. Yo estaba asombrado. Además, el propio personal médico comenzó a disfrutar de su trabajo. El absentismo y los cambios de personal desaparecieron. Terminamos con más personal del que necesitábamos porque los pacientes eran liberados y todo el personal quería trabajar. Hoy ese pabellón está cerrado”

"La gente se pregunta qué hice realmente para que las personas cambiaran. Yo simplemente estaba sanando la parte de mí que los creó. La total responsabilidad de nuestra vida implica que todo en la vida, simplemente porque es LA VIDA, es nuestra responsabilidad. En un sentido literal, todo el mundo es tu creación. No resulta fácil de asimilar. Ser responsable por lo que decimos o hacemos es fácil de entender, pero el universo nos dice otra cosa. No somos individuos aislados, pertenecemos a un mismo dios, o quizá es que todos formamos ese dios. Si asumimos la responsabilidad completa sobre los acontecimientos universales, entonces todo lo que

vemos, escuchamos, saboreamos, tocamos o experimentamos de cualquier forma, es nuestra responsabilidad porque todo es la vida.

Esto significa que la actividad terrorista, el presidente, la economía o cualquier cosa que experimentamos y no nos gusta, la podemos sanar o mejorar. No existen formas distintas de hablar, sino que son proyecciones que salen de nuestro interior. El problema no es con los demás, es con nosotros, y eso lo podemos cambiar; debemos cambiar nosotros.

Sé que esto es difícil de captar, mucho menos de aceptar o vivir realmente. La culpa es mucho más fácil que la responsabilidad total, pero esto nos lleva al concepto de amarnos a nosotros mismos. Si queremos mejorar nuestra vida, debemos sanarla. Si deseamos curar a cualquiera, incluso a un criminal mentalmente enfermo, lo hacemos en realidad para curarnos a nosotros.

Cuando yo miraba los historiales de los pacientes simplemente decía 'Lo siento' y 'Te amo', una y otra vez. Les pedía disculpas por mi parte de culpa en su estado. Nunca he hecho otra cosa para curar a las personas. Resulta que amarte a ti mismo es la mejor forma de mejorarte, y como a ti mismo te puedes mejorar, mejoras tu mundo y como consecuencia el de los demás. Como una cadena que estás restaurando”.

“Un día, alguien me envió un email que me desequilibró mucho. Hablaba sobre mis aspectos emocionales que él consideraba tórridos. Intenté hablar con él para defenderme o al menos razonar. La verdad es que ni siquiera lo intenté y en lugar de eso decidí probar mi propio método y me puse a pronunciar silenciosamente "lo siento" y "te amo", sin referirme a nadie en particular. Simplemente estaba invocando el espíritu del amor para sanar dentro de mí lo que estaba creando la circunstancia externa. En apenas una hora recibí un email de la misma persona, quien se disculpaba por su mensaje previo. Yo ni siquiera había realizado alguna acción externa para lograr esa disculpa. Es más, ni siquiera he vuelto a mantener contacto con esta persona. Sin embargo, diciendo "Te amo", de algún modo sané dentro de mí lo que estaba creando en él”.

"Más tarde impartí talleres de Ho'oponopono para que las personas pudieran mejorar sus vidas, y escribí un libro para que las vibraciones que emanaba pudieran servir de ayuda. Si estás seguro de que tu vida mejorará, seguro que así será, pero no hay nadie fuera que te deba ayudar. La ayuda está solamente en ti. Así de fácil. Lo que hace la divinidad es obedecerte y canalizar tus deseos de modo más eficaz”.

“Quizá pueda parecer que mi técnica es muy profunda, elevada, pero basta con decir que cuando se quiere mejorar algo en la vida, sólo hay un lugar para buscar: dentro de ti. Cuando mires, hazlo con amor. Si tienes pensamientos de animadversión, olvídate de mejorar tu propia vida”

"El Ho'oponopono es realmente muy simple. Para los antiguos hawaianos, todos los problemas comienzan en el pensamiento; pero tener un pensamiento no es el problema. ¿Cuál es el problema? El problema es que todos nuestros pensamientos están imbuidos de recuerdos dolorosos; recuerdos de las personas, lugares o cosas. El intelecto trabajando solo no puede resolver estos problemas, porque el intelecto sólo procesa los datos y así no hay manera de resolver los problemas”.

“Cuando haces Ho'oponopono, lo que pasa es que la divinidad toma el pensamiento doloroso y lo neutraliza o lo purifica. No purifica a la persona, lugar o cosa. Neutraliza la energía negativa que usted asocia con esa persona, lugar o cosa. Así que la primera etapa del Ho'oponopono es la purificación de la energía. Después sucede algo maravilloso. No sólo se neutraliza esa energía, sino que también se libera, así que no hay una lista nueva. El paso final es que permita que la Divinidad venga y llene el vacío con luz. Usted puede entender la divinidad como quiera: espíritu, karma, dios o ley de la atracción, quizá energía cuántica. Da igual”.

“Para hacer Ho'oponopono, no hay que saber cuál es el problema o el error. Todo lo que hay que hacer es percibir cualquier problema que se esté experimentando físicamente, mentalmente, emocionalmente, lo que sea. Una vez que nos damos cuenta, la responsabilidad es inmediatamente comenzar a limpiar, diciendo: "Lo siento, por favor, perdóname. Gracias”.

Administrador y antiguo alumno de Simeona, coautor de un libro con Joe Vitale titulado Cero Límites, en el cual se refiere a las enseñanzas de Simeona sobre el Ho'oponopono, Len no pretende ser un kahuna (sacerdote). En contraste con las enseñanzas de Simeona, dice que el objetivo principal del Ho'oponopono es llegar al "estado de la Zona Cero, donde no hay límites, no hay recuerdos, no hay identidad". Durante sus clases de fin de semana, así como en los tres seminarios Cero Límites, el Dr. Hew Len relata sus experiencias de trabajo y la forma de interactuar con Morrnah.

En el libro, **“Zero Limitis”**, escribe sobre sus primeras experiencias al asistir a clases de Morrnah en tres ocasiones distintas, antes de que quedase convencido de que esta era una práctica espiritual que quería abrazar. Por muchas razones, Morrnah Simeona fue para él un extraordinario maestro, sanador y kahuna, y el mundo es el mejor lugar para los grandes dones que ha derramado sobre él.

Un día, cuando el Dr. Len estaba en Honolulu, Morrnah le pidió que se tumbase boca abajo en un piso de madera.

*“Era un día bochornoso y todos en la habitación olían un poco a sudor. Yo no estaba seguro de querer ser tocado con la piel así. Recuerdo el olor de sus pies mientras se acercaba. Olía a rosas frescas, pero las rosas no son comunes en Hawái. Me imaginé que creó el olor para enviar una experiencia placentera. Me dijo que iba a caminar encima de mí con los pies desnudos. Me sentí como en el paraíso. Luego, caminó hasta la parte trasera de mis piernas, espalda, cuello y cabeza, sí, mi cabeza. Sólo fue una experiencia física, pero no hay nada comparable a esto. **Fue perfecto, más allá de mi idea de la felicidad total.**”*

La responsabilidad total, de acuerdo con Hew Len, es que todo lo que existe es como una proyección desde el interior del ser humano. Como tal, es similar a la filosofía del solipsismo, pero se diferencia en que no niega la realidad de la conciencia de los demás. En su lugar, todos los puntos de vista de la conciencia son parte de un todo, así que cualquier error que una persona limpia en su propia conciencia, se limpia para todos. Esta idea de que un individuo tiene la capacidad de beneficiar a todos de forma indirecta, se puede ver en la teoría de la causa-efecto o efecto mariposa.

Sé que esto es difícil de captar, mucho menos de aceptar o vivir realmente. La culpa es mucho más fácil de entender que la responsabilidad total, pero mientras hablaba con el Dr. Len, comencé a comprender esa sanación de él, que en Ho'oponopono significa amarte a ti mismo.

Si quieres mejorar tu vida, debes sanar tu vida. Si deseas curar a cualquiera, incluso a un criminal mentalmente enfermo, empieza por curarte tú. Le pregunté al Dr. Len cómo

se curaba a sí mismo.

- *¿Qué estaba haciendo exactamente cuándo miraba los historiales de esos pacientes?*

- *“Yo simplemente permanecía diciendo 'Lo siento' y 'Te amo', una y otra vez”, - explicó.*

- *¿Eso es todo?*

- *“Eso es todo”.*

Resulta que amarte a ti mismo es la mejor forma de mejorar uno mismo, y cuando te mejoras a ti mismo, mejoras al mundo. Todos tienen en común historias compartidas, que están relacionadas entre sí. Eso parece fácil de entender. Basta con decir que cuando se quiere mejorar algo en la vida, sólo hay un lugar para buscar: dentro de ti.

Cuando mires, hazlo con amor.

Más tarde asistí a un taller de Ho'oponopono dirigido por el Dr. Len y allí tuvimos ocasión de seguir hablando. Mi conclusión es que se necesita un libro entero para explicar esta técnica avanzada con la profundidad que merece y es por esto que lo he escrito.

*El proceso Ho'oponopono sólo se necesita una persona: **“La paz comienza conmigo, y nadie más.”***

De acuerdo con el Ho'oponopono, la mente es perfecta. Lo que no es perfecto son los datos y memorias que nuestra mente lleva, y con el Ho'oponopono, es lo que estamos trabajando.

Ho'oponopono se trata de trabajar sobre la cancelación de los recuerdos comunes. No se trata de mirarnos a nosotros mismos, sino de limpiar la basura que tenemos en común con otras personas que crean problemas para nosotros.

La definición del Ho'oponopono es corregir el error, y el error se corrige diciendo: "Te amo", "lo siento", "por favor perdóname" y "gracias" a lo divino, con el fin de que Él permita que se anulen y cancelen los datos (recuerdos en la mente subconsciente) que experimentamos como problemas y los de otras personas.

El Dr. Hew Len dice que si no estamos haciendo nuestra limpieza todo el tiempo, entonces alguien que ya es infeliz puede aparecer en nuestra existencia, y puede llevarnos a estar pegados a su dolor.

*“Para llegar al estado llamado **Identidad propia**, uno tiene que repetir*

constantemente este mantra u oración: Lo siento, por favor perdóname, te amo. Gracias”.

Se basa en el principio de la responsabilidad al 100%, asumiendo la responsabilidad de las acciones de todos, no sólo de las propias. Si uno asume la responsabilidad completa de su vida, entonces todo lo que ve, oye, saborea, toca, y por supuesto las experiencias, serían de su propia responsabilidad. El problema no sería con nuestra realidad externa, sería con nosotros mismos. Para cambiar nuestra realidad, tendríamos que cambiarnos a nosotros mismos

Sólo la Divinidad puede llegar hasta la mente subconsciente y coger los recuerdos problemáticos y neutralizarlos, y luego extraer la memoria en el almacenamiento, y dejar la mente en blanco.

Una vez que la mente entra en ese estado de vacío y tranquilidad, la Divinidad llega a través de la inspiración, y la inspiración viene de la cancelación / transmutación de las memorias que se lleva a cabo mediante un proceso que solamente la divinidad puede hacer.

Tenemos que efectuar siempre la limpieza, porque queremos evitar cualquier problema que pueda salir a la superficie. Sin embargo, la manera en que el Dr. Hew Len cura es primero diciendo “lo siento” y “por favor perdóname”. Diciendo eso se reconoce que algo –sin que se sepa qué es- ha entrado en nuestro cuerpo/mente. No tenemos idea de cómo llego allí, pero no es necesario saberlo. Si tenemos sobrepeso, simplemente atrapamos el programa que nos ha llevado a esto. Al decir “lo siento” decimos a Dios que queremos el perdón por cualquier cosa que nos haya traído el sobrepeso. No le pedimos que nos perdone, le pedimos que nos ayude a perdonarnos. Después decimos, “Te amo” y “Gracias”. El “Te amo” **cambia la energía que está obstaculizada y puede fluir. Nos reconecta con Dios.** Como el estado Cero es de puro amor, y tiene cero límites, estamos entonces empezando a obtener ese estado al expresar amor. Cuando a esa frase le sigue un “Gracias” estamos expresando gratitud. Mostramos nuestra fe de que el asunto va a ser resuelto de la mejor manera posible. Lo que ocurra después depende de Dios. Tal vez tengamos inspiración para realizar acciones de algún tipo. Lo que sea, hay que hacerlo. Si no estamos seguros de la acción a seguir, debemos usar el mismo método de curación para quitar la confusión. Cuando nos aclaremos, sabremos qué hacer.

¿Por qué funciona? Eso es algo que sólo la divinidad sabe, pero el proceso Ho'oponopono es acerca de la prevención. Ho'oponopono es un proceso de soltar y confiar, y las intenciones son lo que mata a la gente.

Todas las expectativas son sólo recuerdos que se repiten, y que nada en la vida sucede por accidente. Es la divinidad que está orquestando los eventos, y nuestro trabajo es estar en paz.

Si se insiste en el establecimiento de metas tenemos que estar limpiando constantemente, dispuestos a dejar ir y permitir que nuestra vida vaya de la manera que tiene que ir. Si somos inflexibles, y tenemos nuestra mente puesta en un solo objetivo, entonces vamos a perder muchas oportunidades (inspiraciones) que se muestran de lo divino.

La única manera que podemos estar en paz es mediante la regulación en nosotros mismos, y al hacerlo, estamos contribuyendo al bienestar de toda la gente que nos rodea. Hacemos Ho'oponopono para nosotros, porque queremos estar en paz y eso contribuye al bienestar general. Cuando estamos en paz, nos daremos cuenta de que todos a nuestro alrededor están muy tranquilos.

Así que cuando nos damos cuenta de todo lo que se percibe como un problema, mentalmente hay que preguntarse: "¿Qué está pasando en mí que tengo que dejar ir?"

Las personas sólo aparecen en nuestras vidas para mostrarnos nuestro camino, si estamos en la pista (o no) correcta. La mayoría de las veces no sabemos si lo estamos, por lo que constantemente hay que limpiar. ¿Cómo podemos comenzar a incorporar el Ho'oponopono en nuestras propias vidas? Como dice el proverbio chino: ***"Un viaje de 1000 millas comienza con un paso."***

Es útil beber agua regada por la luz solar. Mientras se bebe, se está pidiendo a la Divinidad que cancele los recuerdos que se comparten con otras personas. El "te amo", es la oración que junto al agua azul solar debe ser utilizada en conjunto.

A medida que las peticiones llegan a la Divinidad, los recuerdos han sido cancelados. Ho'oponopono también tiene procesos de limpieza que incluyen alimentos, la respiración y el ejercicio. Las fresas y los arándanos son maravillosos procesos alimentarios de resolución de problemas que podemos ofrecer a la Divinidad para cancelar nuestros recuerdos y problemas

Toda nuestra vida debe estar orientada a cumplir el propósito para el cual vinimos y que no es otro que limpiar la mente de problemas (memorias) para que podamos ser lo que la Divinidad creó para nosotros -un corazón puro.

Realmente el Ho'oponopono no es difícil de aplicar. Cualquier día que sea molesto, que estemos irritados, el pensamiento se ofusca y somos conscientes de ello. Tan pronto

como nos damos cuenta de ello y recitemos las frases, vuelve la limpieza. Puesto que no hay un solo día que no tropecemos con algo, debería ser una práctica diaria.

Con Ho'oponopono tratamos de ser 100% responsables.

Con todos estos procesos Ho'oponopono, estamos diciendo a la Divinidad: "Lo siento por todo lo que está pasando en mí que estoy experimentando en el mundo en cierta manera." La divinidad recibe la petición, a continuación, queda a discreción de la Divinidad enviar energía hasta entonces espiritual y mental en la mente subconsciente, y comenzar a neutralizar la memoria problema. La energía es neutralizada, luego se retira y se almacena, y la mente se deja vacía, y está lista para recibir la inspiración de la divinidad.

Todos somos seres divinos, pero la mente sólo puede servir a un maestro a la vez. Se puede servir a los recuerdos que repiten los problemas, o servir a la Divinidad que es inspiración. El intelecto tiene una opción: o bien se puede ejecutar por problemas, o puede ser dirigido por la inspiración. Hay que mirar hacia fuera para tener expectativas en nuestra vida, pero la limpieza no tiene nada que ver con las expectativas. No estamos de limpieza para salvar la vida de nadie. ¿Por qué hacemos la limpieza para tener todo lo que es perfecto y correcto? **Debemos buscar la paz.** La limpieza se realiza para obtener las circunstancias que nos hacen ser perfectos y correctos para nosotros. Pero no sabemos lo que es. Sólo el Divino lo sabe.

La limpieza de Ho'oponopono es profunda porque estamos tratando directamente con lo divino y lo divino puede hacer su trabajo perfectamente. No podemos saber lo que la Divinidad ha decidido hacer con nuestras plegarias, con nuestro proceso de limpieza. Nuestra única responsabilidad es decir: "Lo siento y por favor, perdóname". Y la responsabilidad de la Divinidad es hacer lo que sea.

El Ho'oponopono es un regalo profundo que permite desarrollar una relación de trabajo con la Divinidad que hay dentro y aprender a pedir que en cada momento, nuestros errores en el pensamiento, palabra, obra o acción se limpiarán. El proceso es esencialmente acerca de la libertad, la completa liberación del pasado. Al llevar los errores hacia el amor a través de la limpieza con Ho'oponopono, la situación se despliega divinamente, perfectamente. Y esto es así con cualquier relación o situación en nuestras vidas, no importa cuál sea. **Querer sanar una situación por medio del pensamiento crea caos y confusión.** Primero que todo, el pensamiento sólo se ocupa de los efectos, con lo que se percibe las causas, pero no hay limpieza.

El pensar viene de "Lo sé", pero el único que realmente sabe es el amor. El pensamiento mira fuera de sí mismo. Limpiar (Ho'oponopono) trabaja dentro de uno

mismo, donde las memorias son la causa de nuestros problemas, enfermedades y muerte. El pensar tiene que ver con estar en lo correcto, es tomar una posición, probar que tenemos la razón. La limpieza (Ho'oponopono) tiene que ver con llevar paz a esa situación, la paz que va mas allá de todo entendimiento, seguida por soluciones perfectas y correctas.

El pensamiento es agresivo, le dice a la otra persona cómo son las cosas. El pensamiento pone al individuo en contra de otros. La limpieza trata de la paz más allá de todo entendimiento. La limpieza es el camino al amor, a la salvación, a la sabiduría. El pensamiento trata de entender la naturaleza de las cosas, lo cual está más allá de la habilidad del intelecto. El pensamiento lleva al conocimiento siempre cambiante.

La limpieza trata con el amor, trata de permitir al amor transmutar las memorias en amor.

Mary Abigail Kawena Wiggin Pukui

Mary Kawena Pukui (1895-1986), conocida como Kawena, fue una estudiosa de la historia de Hawái, bailarina, compositora y educadora. Escribió que el Ho'oponopono era una práctica habitual en el antiguo Hawái y esto es apoyado por la historia oral de los ancianos del Hawái contemporáneo. Pukui registró por primera vez sus experiencias y observaciones de su infancia en su libro de 1958.

Nació en el distrito de Ka de la isla Hawái, de María Pa Ahana kanaka ole (nativa de Hawái) y Henry Wiggin (originario de Massachusetts). En la costumbre tradicional de Hawái fue criada inicialmente por los padres de su madre. Su abuela, una bailarina en la corte de la reina Emma, le enseñó los cantos y las historias, mientras que su abuelo era curandero y kahuna pálido keiki (obstetra), quienes utilizaban el masaje lomilomi, la lapa au au (hierbas medicinales), el Ho'oponopono (perdón), y pule (la oración) para lograr la curación. Su tata-tata-abuela era una pule kahuna (sacerdotisa). A la muerte de su abuela regresó a vivir con sus padres y habló mucho de Hawái en inglés.

Se educó en la Academia de Misión de Hawái, y enseñó la lengua hawaiana en Punahou School. Pukui era experta en el idioma hawaiano, y desde la edad de 15 años recogió y tradujo los cuentos populares, proverbios y refranes.

Trabajó en el Bernice P. Bishop Museum 1938-1961 como asistente etnológico y traductor. También enseñó en Hawái a varios académicos y sirvió como informante de numerosos antropólogos. Ha publicado más de 50 trabajos científicos y es co-autora del definitivo de Hawái-Inglés (1957, revisada en 1986), Lugares de Hawái (1974), y El eco de nuestra canción (1974), una traducción de los cantos antiguos y canciones. Su libro, "Ōlelo No eau", contiene cerca de 3.000 ejemplos de proverbios y dichos

poéticos de Hawái, traducidos y anotados. El juego de dos volúmenes “Nana i ke Kumu, Mira a la fuente”, es un recurso muy valioso en las costumbres y tradiciones de Hawái. Era cantante y experta hula, y escribió la letra y la música a más de 150 canciones hawaianas.

Además de sus obras publicadas, el conocimiento de Pukui se conserva también en sus notas, historias orales, cientos de grabaciones de audio de los años 1950 y 1960, y unos pocos clips de película, todos recogidos en el Museo Bishop.

Fue nombrada "Tesoro viviente de Hawái" por la Misión Honpa Hongwanji de Hawái en el año 1977. En 1995 fue exaltada al Salón de la Fama de la música hawaiana.

Se trata de uno de los personajes y estudiosos más prestigiados. Pukui registró por primera vez sus experiencias y observaciones de su infancia en su libro publicado en 1958. Otro autor similar fue Max Freedom Long, quien vivió en Hawái desde 1917 hasta el año 1926, y se documentó con datos históricos tradicionales sobre el Ho’oponopono usado por las familias de Hawái y que describió en su libro de 1936.

Aunque la palabra "Ho’oponopono" no fue utilizada inicialmente, los primeros historiadores de Hawái documentados avalaron la creencia de que la enfermedad era causada por romper kapu (**leyes espirituales**), y que la enfermedad no puede curarse hasta que la víctima sea resarcida por esta transgresión, a menudo con la ayuda de un **sacerdote orando** (kahuna pule) o **sacerdote sanador** (kahuna lapa au), quien implorará el perdón de los dioses o de la persona con la que había un conflicto.

Pukui lo describió como una práctica efectuada por miembros de la familia en un reunión para "hacer lo correcto" en las relaciones familiares rotas. Algunas familias se reunían a diario o semanalmente, para evitar que los problemas que acababan de comenzar se disiparan rápidamente. Otros se reunían cuando una persona caía enferma, pues creían que la enfermedad era causada por el estrés de la ira, la culpa, las recriminaciones y la falta de perdón. La psicología moderna y mucho más la psicología cuántica, también contempla este dato.

En la antigüedad, cuando alguno de los niños de una familia enfermaba, su abuela le preguntaba a los padres, "¿Qué habéis hecho?" Ellos creían que la curación puede venir sólo con el perdón completo de toda la familia.

Ho’oponopono corrige, restaura y mantiene buenas relaciones entre los miembros de la familia y con sus dioses o Dios, para llegar a las causas y fuentes de los problemas. Por lo general, el miembro más antiguo de la familia es quien realiza el ritual, intentando mantener a la familia unida. Si la familia no es capaz de trabajar para solucionar el

problema, entonces se implora a la divinidad.

Pukui insiste en que el proceso debe comenzar con la oración. Se hace una declaración del problema, y se discute la transgresión. Los miembros de la familia se espera que trabajen a través de los problemas y cooperen, no "se aferren a la culpa." Suelen darse uno o más períodos de silencio que pueden ser destinados a la reflexión sobre el entrelazamiento de las emociones y los daños. Los sentimientos de todos se reconocen y a continuación se efectúa la confesión, el arrepentimiento y el perdón, siempre comunicándose unos con otros y sacando fuera el problema. El pasado se elimina mediante el perdón, y juntos cerrarán el evento con una fiesta ceremonial, llamada pani, que a menudo incluía comer algas limu kala kala, símbolo de la liberación. En un formulario utilizado por la familia de Makaweliweli kahuna de la isla de Molokai, al terminar se entrega a la persona perdonada una lei (**fruta del árbol hala**). Al igual que un grupo de limpieza mental, **el Ho'oponopono es una manera de liberar resentimientos pasados**, de dejar los resentimientos y vivir en paz consigo mismo y con los que nos rodean.

En su volumen, Kawena describe el Ho'oponopono como una práctica similar a lo que se hace ahora con la terapia de grupo y las constelaciones familiares para restablecer los vínculos rotos. La excepción es que el Ho'oponopono incluye la oración, la confesión y la compensación mutua. Cuando se practica el Ho'oponopono, se nos anima a tomar la responsabilidad al cien por ciento de todo en nuestra vida y esto se aplica tanto a las cosas buenas que nos pasan, como a las cosas malas. Kawena insiste en que si vemos a alguien que está sufriendo de alguna manera y esa persona se cruzó en nuestra vida, nosotros somos responsables. La felicidad, pues, no es solamente de la persona, sino de quienes le rodean; cuanto más cercanos, más responsables. Aunque no somos enteramente ni únicamente responsables de esa persona, ni de su sufrimiento y felicidad, somos responsables de ella en nuestro momento presente. Si está sufriendo de alguna manera, entonces somos responsables de eso. Si está feliz somos responsables de eso también. Ho'oponopono es la Ley de la atracción en acción cada segundo de nuestras vidas. Ser responsables significa ver cada situación en que nos encontramos como una proyección de algo dentro de nosotros, y no una circunstancia externa.

Algunas de esas creencias siguen influyendo en nuestra vida. Por ejemplo, ¿cuántas veces nos dijeron cuando éramos niños, "el dinero no crece en los árboles"? O "Todos tenemos que trabajar duro para ganarnos la vida." Con el tiempo, seguimos utilizando estas creencias como **una excusa para no permitirnos la vida fácil** y las riquezas que nos merecemos.

Ho'oponopono nos permite liberar los viejos recuerdos, sentimientos o creencias que

están en nuestro subconsciente y nos causan los problemas de hoy. Se puede curar y limpiar todas las energías de las situaciones actuales, pasadas y a las personas de forma permanente. Sólo son necesarios unos minutos cada día, aunque ello no quiere decir que esta práctica sea fácil, ya que ante todo se necesita voluntad de conseguir los logros demandados y convencimiento de que así será. **En ocasiones, bastan unos pocos minutos para tener resultados fantásticos, ya que cada capa de creencias y recuerdos se van desvaneciendo.**

Wauters Veerle

Esta psicoterapeuta belga nacida en 1975, que orienta a los niños, jóvenes y adultos en su camino de vida único, utiliza de forma habitual el poder del Ho'oponopono para lograr el silencio interior. **La Auto Identidad que se logra con su método de limpieza pieza por pieza actúa eficazmente en el bloqueo interior**, los patrones, las convicciones, en fin, todo lo que nos impide realmente estar presentes en el momento de ahora con silencio. Se trata de llegar al "**estado cero**", un estado de silencio interior y paz, a través del cual la mirada real del momento de ahora puede ser experimentada completamente.

Según sus indicaciones, Ho'oponopono es un método de curación tradicional hawaiana que tiene por objeto curar las barreras internas. Los principios básicos de Ho'oponopono son simples y a la vez muy radicales:

- Usted es 100% responsable de su propia vida y de lo que sucede en el mundo que le rodea.
- Usted es un ser divino, un alma pura y eterna.
- Al dejar de oponerse a su vida, y aceptar el momento presente tal como es, puede atraer la curación y la felicidad.
- Quien es más silencioso en su interior y quienes más viven en el ahora, son más pacíficos.
- Al curarse a sí mismo, también sana el mundo que le rodea.

Max freedom long

Max Freedom Long (nació el 26 de octubre de 1890 y falleció el 23 de septiembre de 1971). Profesor americano y **divulgador del Nuevo Pensamiento filosófico**, vivió en Hawái desde 1917 hasta alrededor de 1926, documentando allí las tradicionales técnicas del Ho'oponopono usadas por las familias de Hawái.

Poco después de graduarse de UCLA en 1917, Long se trasladó a la isla de Hawái para enseñar en las escuelas primarias. Cuando llegó, explicó que algunos nativos de Hawái estaban practicando lo que él llama magia, no utilizando el término Ho'oponopono

entonces. Long escribió que al principio se mostró escéptico con esta magia, pero más tarde se convenció de que funcionaba. Dedicó el resto de su vida a la creación de teorías acerca de cómo los hawaianos nativos hacían y conseguían lo que afirmaban, y divulgó estas enseñanzas a través de la venta de libros y boletines.

Long decidió llamar a su compilación de enseñanzas como Huna, porque uno de los significados de la palabra es "secreto oculto". Él escribió que se deriva de la palabra kahuna, los sacerdotes y maestros artesanos que estaban cerca de la parte superior de la escala social. Long fundó una organización llamada la Hermandad Huna en 1945 y, a partir de 1936, publicó una serie de libros sobre Huna.

Huna hace hincapié en la vida práctica y la armonía con los **tres niveles de conciencia** o de sí mismos. Les denominó como U_{NIHIL}(subconsciente, interior, emociones, intuición), U_{HANE}(la conciencia de vigilia, lo racional) y A_{UMAKUA}(super-consciente, conexión con lo divino). Huna cambia el concepto hawaiano de mana, (privilegiados dotados de un poder divino en la creencia tradicional en Hawái), y lo considera como una forma de vitalizar la fuerza, la vida, lo que puede, con el conocimiento de los tres cuerpos, consiguiendo con ello sanar el cuerpo y la mente y alcanzar los objetivos de la vida.

Huna ha quedado vinculada a los movimientos del Nuevo Pensamiento de la época. Escribió que la Ciencia Cristiana entiende el pensamiento positivo mejor que cualquier otro grupo religioso y animó a la lectura de la revista Unidad de la Iglesia, la Palabra Diaria. Más tarde, **los maestros Huna han colaborado firmemente con la Nueva Era.**

Los siete principios de Huna son:

Ike (ee-kay) - El mundo y las personas son lo que nosotros pensamos que son.

kALA - No hay límites a la consecución de los deseos.

MAKIA (mah-kee-ah) - Los flujos de energía van donde va la atención.

MANAWA (man-ah-wah) - Ahora es el momento de poder hacerlo.

ALOHA - Amar es ser feliz con (alguien o algo). **MANA** - Todo el poder viene de dentro.

PONO - La eficacia es la medida de la verdad. Pudiera ser que realmente las prácticas de Huna, tienen la capacidad de influir en la conciencia. **La conciencia no se limita a la conciencia humana**, sino que pueden incluir la de los animales, las piedras, todo en el mundo que nos rodea, tanto visibles como invisibles, por lo tanto, puede incluir los dioses y la diosa (akua) y los espíritus de los difuntos ('aumakua) que a menudo aparecen en forma de animales.

Joe Vitale

"Tú eres la obra maestra de tu propia vida, el Miguel Ángel de tu vida. El David lo esculpes tú y lo haces con tus pensamientos. "

El Dr. Joe Vitale, quien ahora es presidente de la empresa Hypnotic Marketing, Inc., una firma de consultoría de marketing, ha sido llamado el "**El Buda de Internet**" por su combinación de espiritualidad y la visión de marketing. Sus clientes incluyen profesionales de la Cruz Roja, PBS, el Memorial Hermann Hospital de Niños, y muchos otros negocios pequeños y grandes.

Entre sus libros destacamos "**El Factor Atractivo**", además de ser una de las estrellas del popular documental El Secreto. Tiene un estilo de comunicación carismático e hipnótico que le hace un gran comunicador y vendedor. Su interés es enseñar a la gente a **tener, hacer o ser lo que quieren** y poder alcanzar sus metas en cada área de la vida.

La increíble historia de Joe utilizando la Ley de la Atracción en su propia vida es una inspiración para miles de personas. Hace más de 30 años, estaba en la ruina, desesperado y viviendo en la calle. A través de una serie de extrañas "coincidencias", descubrió su vocación interna y ha pasado a la fama y éxito, compartiendo sus conocimientos y descubrimientos a través de varios bestseller y programas de audio.

Joe Vitale llega a **problemas complejos de la psicología y los hace fáciles de entender y aplicar a la vida**. La combinación de la verdadera sabiduría, la vida práctica con una visión única de la verdad, te da herramientas para abrir nuevas oportunidades y posibilidades en tu vida.

Estas sus recomendaciones para hacer fortuna:

1. Dona dinero. Cuanto más das, más recibes.

2. Aclárate. La mayoría de las personas ahuyentan el dinero con sus creencias ocultas y limitantes sobre él, tales como "el dinero no da la felicidad", "la gente rica es mala". Estas son creencias, no hechos; aclara tus creencias sobre el dinero y éste vendrá a ti (siempre y cuando des el siguiente paso).

3. Actúa. Mucha gente se sienta y sólo espera que el dinero se materialice. Es bueno creer en los milagros y en la magia, pero el rol en el proceso de atraer dinero es, de hecho, hacer algo para ponerlo en nuestro camino. Al dinero le gusta la velocidad, si no actúas ahora, alguien más pondrá en práctica tu idea ¡y hará dinero con ella!

4. Apoya una causa. La mayoría de las personas no creen que merezcan dinero. Mientras trabajamos aclarando la mente y las creencias sobre el dinero es una buena idea apoyar una causa o a una persona. Se trataría de querer dinero para una razón más

grande que nuestro ego.

5. Consigue apoyo. Es importante tener una persona o grupo de apoyo para lograr las metas.

6. Sé agradecido. Sé agradecido por el dinero que tienes y comenzarás a atraer más dinero. La gratitud envía una señal de aprecio (de valorar) y trae más de aquello por lo que estamos agradecidos.

7. Haz lo que amas. No tiene sentido trabajar en algo que se odia. Si nos encontramos actualmente en un trabajo que odiamos, hay que tratar de encontrarle el lado amable e ir acercándonos poco a poco a hacer lo que nos gusta. Seguir nuestra pasión es siempre uno de los mayores secretos para atraer la riqueza.

Pero su relación con el Ho'oponopono supuso un cambio radical en la línea que recomendaba en El Secreto. Ahora relaciona este nuevo enfoque en el Amor con el Ho'oponopono y ya no habla de dinero o poder, simplemente se dedica a limpiarse a si mismo mediante las frases del Ho'oponopono, confiando en que lo que sea que venga después será hermoso, y mientras se mantiene haciendo esto, vive una y otra vez experiencias de lo más fascinantes.

Ante un conflicto o dificultad interna o externa, sea cual fuere, hay que decir en silencio o sentir dentro nuestro estas frases, expresándolas a la Divinidad que mora en nuestro Interior, o Yo Superior, o "Dios" o como más nos guste, estando Presentes, con la menor intervención posible de la mente y los pensamientos. No hay que dirigir esto hacia ninguna persona en especial.

Las frases, por supuesto, son: Lo siento, perdóname, gracias, te amo.

Mabel Katz

Mabel nació en Argentina y se mudó a Los Ángeles en 1983 donde se convirtió en una mujer de éxito como asesora y representante, hasta que en 1997 fundó su propia compañía, Your Business, Inc., enfocada a ayudar a las empresas nuevas y establecidas a expandirse y crecer.

Mabel es reconocida como una autoridad en el antiguo arte hawaiano de Ho'oponopono, trabajo que ejerció después de estar 12 años estudiando de forma intensiva con Ihaleakalá Hew Len.

¿Quién sabe mejor que Dios lo que es correcto y perfecto para nosotros?

En mi propia búsqueda he probado muchos caminos, pero ahora sé que he encontrado lo que estaba buscando. No hay gurús, ni intermediarios. Todas las soluciones a mis problemas y las respuestas a mis preguntas están adentro mío. He descubierto que yo era **100% responsable de mis pensamientos y acciones** y eso me trajo la paz, la libertad y la felicidad que tanto estaba buscando.

Somos como cebollas, y seguimos pelando nuestras capas para poder reencontrarnos.

CAPÍTULO 4

cómo funciona

El primer concepto que debemos entender es que **nosotros creamos nuestra realidad**, todo lo que nos rodea en este preciso momento lo hemos creado nosotros, si no lo creamos no existe. Por ejemplo, las paredes de esta sala la has creado tú. No existe si tú no la traes a tu realidad.

Pero existe una excepción y son los otros seres conscientes que están en nuestra realidad, porque aunque un ser humano tiene libre albedrío, no podemos crear un ser humano, aunque podemos invitarle para que entre en nuestra realidad. Entonces **nos hemos invitado mutuamente a compartir este momento**, a compartir nuestra realidad. Una vez logrado esto podemos ir un poco más lejos, porque no solamente pedimos a las personas que compartan nuestra realidad, también les pedimos que se comporten según nuestras expectativas. Nos comportamos según la manera que deseamos y esperamos que los demás hagan lo mismo. Necesitamos gente atenta, interesada, que sientan y escuchen lo que tenemos que decir, pero al final estamos comportándonos según las expectativas de los otros.

Cuando invitamos a nuestra realidad por ejemplo a una hermana, a la que queremos, a la vez acepto a mi cuñado y posiblemente unos sobrinos, y todos pasan a comportarse conmigo según mis expectativas. Y esto es casi siempre así. Todos los que entran en nuestra realidad se comportan según nuestras expectativas y nuestros patrones mentales: es decir, si tenemos un patrón mental que nos dice que los cuñados son unos indeseables, mis cuñados creemos que se comportan como unos indeseables para responder a mis expectativas, y que yo piense, “ya, si ya lo sabía”. Lo mismo con todo. Si yo pienso que mi pareja me engaña, seguramente lo hará o creeré que lo hace y mi cuerpo y mente sufrirán igual. Si yo pienso “hay mucha gente mala en la vida que van atacando por ahí” en algún momento me tendrán que atacar, para que se confirme mi patrón mental.

Lo mismo ocurre en el trabajo, por ejemplo, yo soy naturópata, y como terapeuta ¿qué necesito para ganarme la vida? Pacientes, enfermos, así que yo pido a la gente que entren en mi realidad y se comporten de la manera que quiero que se comporten, como enfermos, porque si no ¿cómo les voy a cobrar?, no voy a cobrar por alguien sano. Por tanto, la persona que está sentada delante de nosotros son el fruto de nuestros deseos y todas las personas a nuestro alrededor se comportan según la manera que les pedimos que se comporten.

Esto lo podemos extrapolar a todas las profesiones: médicos, maestros, policías, etc. Aquí es donde vamos a utilizar Ho'oponopono, para **liberarnos de esos pensamientos, de esos patrones mentales.**

Habitualmente nos portamos de modo diferente con cada persona, con el deseo de ser aceptados. Como es a nivel subconsciente, no nos damos cuenta de lo que hacemos. Si el 95% de nuestra realidad ocurre en nuestro inconsciente, nos daremos cuenta que tenemos un patrón establecido.

En el inconsciente es donde guardamos todos los patrones de pensamiento repetitivos acumulados a lo largo de milenios de evolución. También hay diferentes términos según nuestra cultura, lo que se entiende como patrones de comportamiento, pero básicamente son pensamientos que se han convertido en creencias.

Entre nuestra mente intelectual y el inconsciente hay una especie de anclaje que nos indica cómo funciona la mente intelectual. Esta información es lo que usa nuestro inconsciente en el día a día y todos nuestros patrones de comportamiento se basan en ello, no hay una mente intelectual que nos conduzca a ellos. Es más, **si se intenta bloquear el inconsciente la mente racional opera con dificultad o se ofusca.** Si solamente tuviéramos el presente, el ahora, no sabríamos ni siquiera caminar.

Este hecho no se centra exclusivamente en nosotros, sino que existe una conexión con el resto de las personas, e incluso con el cosmos. El término "**conciencia colectiva**" de Carl Jung lo definía con bastante precisión y la psicología cuántica ha llegado para explicarnos lo mismo con más detalle.

Esto nos puede hacer creer que nosotros creamos nuestras propias enfermedades e incluso la de los demás, del mismo modo que estamos convencidos de que mediante el pensamiento podemos curar y curarnos. Indudablemente en nuestros males hay una gran responsabilidad relacionada con el pensamiento. Posiblemente la mayoría de nuestras enfermedades se han originado en el inconsciente y con el tiempo, la distorsión del pensamiento ha ocasionado el daño tisular. De ser así, la mayoría de las enfermedades genéticas no son más que el fruto de generaciones y generaciones de pensamientos erróneos, plasmados en el ADN y por tanto, con posibilidad de modificarlo. Probablemente no es tan sencillo.

la explicación del Ho'oponopono

El inconsciente parece que está fuera de nuestro alcance y necesitamos liberarlo. El sistema más fácil es mediante el intelecto, el consciente, pues a fin de cuentas, todo cuanto está en el inconsciente estuvo inicialmente en el consciente. Mediante el

Ho'oponopono le pedimos a nuestro inconsciente que nos conecte con **La Fuente** (Dios o universo), y le pida nuestra sanación, la limpieza de nuestros pensamientos erróneos, los que sean que nos han llevado a esa situación o a esa relación con esa persona, o a esa enfermedad. Aunque no sepamos exactamente cuál es el pensamiento que ha originado el mal, solamente pedimos que nos libere.

Puesto que el inconsciente no está sujeto a las limitaciones del consciente, a la necesidad de adaptarnos y sobrevivir, sube a la Fuente que es lo que nos libera. Jesús nunca habló de curarnos de nuestros pecados, sino de liberarnos de ello. Siempre se refería a “Yo os haré libres”.

Uno no puede sanarse mediante la mente racional, es demasiado concreta y limitada. Busca solamente entender y ordenar los pensamientos, pero no nos dice la causa de ellos ni la forma para liberarlos. Y el secreto es tan sencillo y rápido que nos asombra: “lo siento, perdóname, te amo, gracias”.

Hemos de asumir el 100% de responsabilidad sobre nuestros pensamientos y limpiarnos de estos pensamientos erróneos. Asumiendo realmente la responsabilidad de lo que decimos, todo lo demás lo trabaja el inconsciente, él nos libera. Ni siquiera hay que visualizar el resultado, ya que no sabemos en ese momento qué estamos curando o mejorando.

Mediante el Ho'oponopono liberamos los pensamientos que tenemos dentro y han creado la enfermedad de la otra persona o su mal comportamiento. Cuando liberamos esos pensamientos que han creado la enfermedad de la otra persona, la persona sana. Aún cuando la persona no quiera curarse, no quiera cambiar, el efecto positivo se materializará. No necesita ser consciente de esta técnica, ni asumir que le será útil. Su inconsciente se conectará con la Fuente sin que lo perciba, y la curación comenzará a efectuarse. Afortunadamente **no necesitamos averiguar nuestros pensamientos erróneos**, y basta con desear eliminarlos y recitar las frases.

No hay frases únicas, ni unas más eficaces que otras. Podemos incluso realizar un deseo de curación con una larga frase, como por ejemplo: “Deseo que mi esposa que apenas quiere estar a mi lado, fluya a través mío y mejore nuestra relación”. Lo que el Ho'oponopono hará es actuar sobre la causa que seguramente ninguno de los dos percibía y esto proporcionará una curación mixta.

Podemos repetir lo siento, te amo, durante 15 minutos más o menos, o mientras estemos cómodos y nos apetezca. Con el tiempo, nos acostumbraremos a conectar más frecuentemente con nuestro interior, ya que si llevamos muchos años ignorándolo, necesitamos encontrar el camino. Esto lo podemos hacer cuando meditemos, cuando

salgamos a pasear y miremos las flores, las cosas bellas de la vida.

La maravillosa frase “lo siento, te amo, gracias” es increíblemente potente en la resolución de los conflictos, pero no es necesario decirla en voz alta, simplemente hay que pensar en ella, trasladándola al corazón para que las palabras resuenen en el pecho. No hay un lugar mejor que otro y podemos decirlas en el parking, el coche o caminando. Si quiere, puede cambiarlas por “lo siento”, “perdóname” en vez de “te amo”, “gracias”, o también recitar las cuatro.

¿Por qué funciona?

La amplia divulgación y éxito de este sistema de sanación, de esta antigua oración de Hawái de autolimpieza y bendición, se debe a:

- **Las frases se repiten** una y otra vez hasta que se produce el deseo y la liberación.
- **Se puede recitar hacia una persona**, lugar, cosa, o situación en la que uno mismo u otros están involucrados.
- **Puede ser recitado para mejorar emociones**, pensamientos y cualquier situación de manera creativa.
- **Es ampliamente utilizado** con éxito entre los curanderos de todo el mundo.

Su eficacia podría estar en:

- **Ofrecen un efecto placebo** similar a un medicamento. Funciona si la persona está convencida de que va a funcionar.
- **El cuerpo emocional es capaz de lanzar su discurso** hacia el exterior mediante las vibraciones cuánticas.
- **El cuerpo mental entiende el perdón** y ser perdonado.
- **El cuerpo físico es consolado** por la repetición y es capaz de relajarse.
- **El cuerpo espiritual puede renunciar a su conflicto** y considera que el perdón y el amor cierran el conflicto.
- **Ho'oponopono ofrece amor** y espera el perdón en ambos terrenos, cuerpo y espíritu.
- **Trabaja con la intención**, el mecanismo imprescindible para la consecución de un resultado.
- **Utiliza las herramientas del espíritu** que se está purificando.
- **Es brillante en su sencillez** y de gran alcance en sus efectos.

simplicidad de Ho'oponopono

La verdad es que no hay nuevos problemas. Todos son viejos conocidos y, por tanto, las soluciones pueden ser iguales. Como los seres humanos nos dedicamos a realizar el mismo proyecto desde el principio de los tiempos, siempre estamos jugando y reproduciendo los mismos patrones. Carl Jung, el reconocido psiquiatra suizo, se refirió a esto como el inconsciente colectivo que también se conoce como depósito de las experiencias de nuestra especie. Estos canales de nuestras experiencias y emociones dan lugar a patrones de conducta reconocibles y específicos que generan ciertos resultados probables.

Los recuerdos se graban en nuestra mente subconsciente y se transmite de generación en generación. A medida que se combinan estos recuerdos heredados de nuestra propia vida, las experiencias dan luz a nuestro propio sistema de creencias y nos hacen comportarnos de la manera que lo hacemos. Muchas veces, estos recuerdos fabrican creencias limitantes que se manifiestan en ciclos viciosos que parece que no podemos escapar de ellos. Por ejemplo ¿cuántas veces hemos querido dejar un cierto comportamiento consciente sólo para darnos cuenta más tarde que hemos caído en el mismo patrón, una vez más? Esos "patrones", es porque estamos actuando sobre la base de recuerdos, ya sea los nuestros, de los antepasados, o una combinación de ambos. Somos **criaturas de hábitos**, es por esto que parece tan difícil para nosotros, seres humanos, romper con las rutinas de regañar o criticar.

En la mayoría de los casos ni siquiera somos conscientes de que esto ocurra. Esto es también lo que nos hace tan únicos y pueden pasar años de estudio en el auto-descubrimiento para llegar a conocerse a sí mismo. Tarea difícil. La práctica de Ho'oponopono nos permite liberar de forma sencilla esos viejos patrones y recuerdos para emerger como seres puros que realmente somos. Nos permite dejar de lado los pensamientos erróneos que nos impiden descubrir todo nuestro potencial y de manifestar nuestro verdadero yo.

La práctica del Ho'oponopono, también llamada Auto-Identidad, es diferente a las reuniones de grupo que caracterizaron a sus raíces. Es también diferente de la terapia grupal moderna y el asesoramiento psicológico. Ahora, el individuo es quien inicia esta práctica desde un lugar de libre elección, con libertad y simplemente con un propósito definido. Los únicos requisitos son el compromiso y la responsabilidad.

El individuo es consciente del hecho de que no debe culpar a nadie de su infortunio, mucho menos a "las circunstancias".

El primer paso es reconocer que nosotros somos los responsables de todo lo que sucede en nuestras vidas. Esto puede parecer difícil en una época en la cual buscamos

siempre un responsable de nuestros errores y actos, pero es absolutamente esencial para comenzar la transformación. Asumir la responsabilidad de nuestras acciones, es el camino para modificar aquellos aspectos de la vida que no nos aportan los resultados que deseamos. Si confiamos en alguien que no se lo merecía es responsabilidad nuestra. Si perdimos ese trabajo, quizá es que no cubrimos las expectativas que nuestros jefes tenían para nosotros. Posiblemente cuando quisimos rectificar llegamos tarde y nuestro puesto fue cubierto.

Tan simple como esto pueda parecer, pero es la parte más difícil. Una vez que estamos dispuestos a aceptar toda la responsabilidad, ya estamos listos para seguir adelante. Ho'oponopono sugiere que todo está fuera de nosotros, que cada experiencia que tenemos y cada experiencia que vemos en otros son un reflejo de que, en esencia, estas experiencias no están fuera de nosotros, que forman un todo indivisible.

Esto ciertamente concuerda con el uso de la Ley de la Atracción y el deseo de que todo cuanto queramos atraer terminará por llegar, si así lo deseamos intensamente. O sea, viviremos como realmente queramos vivir. Fácil en apariencia, pero lo que vemos a nuestro alrededor es que las personas se labran más su infortunio que su dicha. La mencionada Ley de la Atracción sin duda afirma que todo cuanto es negativo en nuestras vidas, no es sino el residuo de nuestros pensamientos y sentimientos. Aquellos que practican Ho'oponopono están pidiendo al ser divino borrar los pensamientos y recuerdos negativos, así como los viejos programas que los mantienen atados a un tiempo y espacio. Pero Ho'oponopono es más que esto, y primero tenemos que aceptar que todo es asunto nuestro y todo lo que vemos a nuestro alrededor (incluso aquellos acontecimientos que no nos gusta) vienen de dentro.

Esto significa que tenemos que aceptar nuestra completa responsabilidad en los acontecimientos. Somos los artífices de ellos; de todos... o de casi todos. Al mismo tiempo estamos simplemente reconociendo que no podemos seguir ejecutando acciones o esquemas que se repiten en el tiempo.

En la Biblia cristiana hay una frase que dice: "Los pecados de los padres se transmiten a los hijos". La técnica psicológica de las Constelaciones Familiares se basa en ello, lo mismo que la leyenda sobre Adán y Eva. Eso se debe a que hemos sido educados para esperar el castigo y la condenación por nuestros actos desacertados, y el Karma tampoco hace nada para quitar esta maldición. No podemos seguir en esa línea, salvo que nos guste estar atemorizados todos los días. Así que ahora prefiero involucrarme más en el Ho'oponopono.

unhipili (mente subconsciente)

El cuerpo se resiste a todo lo que no le sienta bien. Yo he considerado esto como una de las enseñanzas más importantes en mi larga vida como estudiante y terapeuta. Unhipili no es racional, por lo que es importante entender este hecho, así como su relación con las emociones y las experiencias somáticas. Para los hawaianos **Unhipili es la depositaria de la memoria, y tiene sentimientos, no pensamientos.** En realidad no es sensible a las palabras, sino a los sentimientos. No sé cómo expresar esto de una manera perfectamente clara. Voy a intentarlo. Cuando le dices a un perro "siéntate", se asume que el perro está escuchando las palabras y tiene un vocabulario determinado para las órdenes, pero es posible que el perro solamente vea imágenes de pensamiento y no preste atención al significado de las palabras. Podemos experimentar el pensamiento "sentado" y en su lugar decir "corteza" y ver si el perro se sienta. Creo que descubrirá que sigue a la orden deseada, no la verbal. Unhipili tampoco es engañado, pero lucha contra nuestra memoria, diciendo cosas que no son ciertas.

Por ejemplo, le decimos a un niño pequeño que sea valiente, porque "no le va a doler", pero eso que le van a hacer produce daño y él sabe que le hará daño. Durante un período de tiempo, fuerza este conocimiento para profundizar más y más hasta que es más difícil acceder. Este patrón mental lo hacemos todo el tiempo, a veces con buenas intenciones y, a veces como una mentira deliberada. La mayoría de la gente comienza a creer en las mentiras y confiar en lo que no se debe confiar. El autoengaño le produce placer.

Por lo tanto, lo que Morrnah divulgó no es una práctica inútil, sino que parte de la energía del inconsciente y del ser físico, los cuales se utilizan para desviar el tratamiento porque el tratamiento es doloroso.

Con la gente, la lección más importante es que hay que **buscar siempre el obstáculo que dificulta la cura, porque hasta que no se retire, la curación no se producirá.**

CAPÍTULO 5

la teoría cuántica

Cada uno de los tres niveles de consciencia contribuye a organizar lo que llamamos la mente que en una persona sana funciona como un solo aparato mental. Aunque los procesos mentales se forman en el sistema sensitivo (los sentidos), del cual forma parte esencial el sistema endocrino, las tres zonas cerebrales organizan los datos para que todo funcione en armonía por el bien del organismo, permitiendo a la persona ser un "ser que siente y piensa", con reacciones emocionales saludables a estímulos exteriores, y la habilidad para pensar con claridad sobre estas emociones y usarlas como guías para la conducta.

Pero los pensamientos traumáticos (ira, rencor, tristeza, agresividad...) detienen este equilibrio, provocando **la desarmonía cuántica**. La diferencia existente entre lo que sentimos y deseamos interfiere con la integración entre estos tres niveles y causa la dislocación global de la función, tanto en la esfera del cuerpo como de la mente.

Con la represión y la neurosis podemos sentir en una dirección y pensar en otra; podemos reaccionar a cosas que están conectadas a otras que han sucedido en el pasado, en vez de a lo que está delante de nosotros en el presente.

La consecuencia es que reaccionamos en el presente a través del filtro de los recuerdos almacenados.

Todos las personas somos como una nación, como una entidad viva con sus propias características, una etnia con su historia, y esto es así aunque vivamos en ciudades separadas, edificios diferentes, con personas diferentes. Un poco más allá, nos podemos ver como los ladrillos que componen los edificios o en las células corpóreas de las personas, o incluso en las moléculas y átomos que forman cada una de ellas. Es una cuestión de perspectiva.

Sin embargo, a pesar de los diferentes experimentos e intentos científicos, seguimos sin poder conectarnos mentalmente, telepáticamente, con nuestros semejantes. Si aparentemente estamos todos unidos en una misma y única mente o consciencia, deberíamos ser capaces de hablarnos simplemente con el pensamiento. Una explicación a esta imposibilidad podría ser que la conexión se realice continuamente, pero que no seamos conscientes de ella. Del mismo modo que nuestras células del pie se comunican con las del corazón –por ejemplo–, de forma continuada sin que tengamos conciencia de

que esta conexión se realiza, nuestra limitada mente racional nos impide percibir que estamos conectados con otras mentes. **Es como si nunca hubiéramos salido de nuestra casa para conocer el mundo.**

Ahora bien, si hablamos de la consciencia colectiva como una fuente de información presente en el universo, a ella es fácil llegar al existir una cohesión. La energía cuántica que esta mente universal posee es tan intensa que resulta fácil acceder a ella, al menos para una mente entrenada.

No menos sugestiva es la probabilidad, al menos con las evidencias que tenemos hoy, que cuando hablamos sobre la consciencia estamos hablando de una "propiedad" o de un proceso que nosotros, los seres humanos, compartimos, por lo menos en cierto grado, con todos los otros miembros del reino animal. Así, estableciendo grados de calidad y complejidad, podemos admitir que, en cierto sentido, todos los animales pertenecen a la consciencia universal, y disponen de cierto libre albedrío. De ser cierto, tendríamos que considerar la posibilidad de que el resto de los seres vivos e incluso los inanimados como piedras o pedazos de madera (por no hablar de electrones), deben ser incluidos en el grupo de seres conscientes de la naturaleza. Que las montañas tengan alma, que el mar se enfurezca periódicamente o que las partículas del polvo posean una vida interior, sería reconocer algo que las civilizaciones más antiguas daban por cierto. **Así cerraríamos el concepto de universo.**

Para poder sentir malestar por un comportamiento humano incorrecto, antes debe haber formado parte de nuestros pensamientos o realidades. Sería como los antígenos, que nunca dan problemas en el primer contacto. Nadie nos provoca recelo o temor, si antes él o alguien parecido no nos habían ocasionado dichas sensaciones. Un niño pequeño no tendrá miedo al fuego si antes no ha sido advertido del peligro o sentido una quemadura. Afortunadamente los pensamientos son modificables, pues todo lo que está ahora en desarmonía, puede volverse armónico en pocos minutos. Afinar una guitarra de horroroso sonido es cuestión de minutos.

Si los pensamientos desarmónicos pueden originar hechos alterados, los positivos pueden crearlos del mismo modo.

Esta es la razón para no revivir mediante el psicoanálisis las causas de nuestra desazón. Seguramente se volverán a originar, ya que nuestra conciencia no diferencia entre lo que necesitamos y lo que nos duele; solamente ve pensamientos. Tampoco diferencia entre lo que imaginamos y lo que vivimos, lo que nos deja un amplio margen para elaborar sensaciones, sean dolorosas o placenteras.

Lo que parece cierto es que los pensamientos armónicos ocasionan con más facilidad

hechos materiales benévolos, ya que así está establecido en el orden natural del equilibrio. Lo semejante atrae a lo semejante, independientemente de la utilidad y el mundo donde esté situado. Si nuestra mente ha creado un mundo placentero, es que puede ser creado, ya que el comportamiento de las células es el resultado de nuestros pensamientos, y estos, la consecuencia de las sensaciones.

El paisaje más complejo que podamos tener ante nuestros ojos lo percibimos como tal mediante la suma del color, la luz, el aroma y otras sensaciones corporales. La mente se ocupa del resto al darle coherencia y explicación, pero si el pensamiento está confuso ese bello paisaje no nos dejará ninguna huella. Y al revés, ya que esa buena actitud mental se verá obstaculizada si ese bello paisaje está inmerso en un día de frío intenso o calor insoportable. La sensación física desagradable nos hará creer que no tiene interés para nosotros, ya que **la mente no es capaz de considerar algo como bello si nuestro cuerpo sufre con ello.**

La solución a estos desórdenes está en no pensar solamente en nosotros como individuos autosuficientes, sino en nuestra pertenencia a una especie y al conjunto del universo. Estamos obligados a involucrarnos en el equilibrio general si queremos estar nosotros mismos en equilibrio. Puesto que todos nuestros actos van a afectar al resto de las especies y al mismo universo, como una reacción en cadena, nuestro pensamiento debe estar siempre dirigido a nuestra misión en la vida, no a nuestro exclusivo beneficio.

Para unos más presente que para otros, lo cierto es que más allá de nuestra propia voluntad la consciencia nos conecta con todas las cosas que habitan en el universo, incluso con aquellos elementos que denominamos como inorgánicos. Podríamos decir que **estamos conectados por esta energía universal e infinita** que renombraremos desde ahora como la **consciencia vital o universal**. Así que primero tendremos que descubrir nuestra propia consciencia, con la cual estaremos aptos para ver más allá y descubrir así la consciencia de los otros y la del mundo que nos rodea.

La consciencia es una percepción que nos permite conectarnos con el entorno y los acontecimientos, con lo que, en lugar de observador, el ser consciente participa de cualquier manifestación de la realidad. A partir de esto se puede deducir que cada uno de nosotros, lo sepamos o no, estamos creando y participando en la realidad que vivimos a través de nuestra consciencia manifestada en pensamientos, palabras y actos, que en última instancia son elecciones de las cuales depende el resultado.

El mundo material –el mundo real- ejerce una poderosa influencia entre nosotros, del cual solamente nos podemos apartar mediante la consciencia.

¿Podemos cambiar nuestro entorno mediante los actos físicos, o depende solamente de los mentales?

Si nuestro ser consciente es totalmente diferente de nuestro ser material, y si la conciencia no tiene ningún papel para mantener la obra del universo ¿qué papel cumple la física de Newton con los procesos de la mente? ¿Somos acaso extranjeros físicos en un mundo mental que no nos tiene en cuenta? Eso no es posible, si entendemos el cosmos como un todo al que otras personas definen como dios. Así que debe existir una unidad de conciencia o identidad suprema, la cual constituye la naturaleza y condición de todos los seres, aunque la condición humana de establecer fronteras impida esta unidad.

Este error ha originado que establezcamos diferencias por sexos, países, formas de pensar o políticas y, con mayor intensidad, de especies, siendo la clase médica la más interesada en ello al diseccionar el cuerpo humano y animal en diferentes partes. **Sus tratamientos son una prueba del empeño en establecer diferencias, en lugar de encontrar la conexión.**

Así que efectuamos una división artificial en base a lo que percibimos: sujeto frente a objeto, vida frente a muerte, mente y cuerpo, dentro y fuera, razón e instinto, y así recurrimos a una separación que ocasiona que unas experiencias interfieran con otras y exista un enfrentamiento entre los distintos aspectos de la vida.

La unidad social no debería consistir en el pensamiento unificado, de la conciencia única, sino en una **expresión colectiva** que permita que el conocimiento alcanzado sea fruto de la experiencia común, en la que cada sujeto es protagonista y aporta, con sus vivencias, un matiz diferente, un dato más para añadir a la sabiduría universal. No somos los espectadores de un campo energético unificado; somos el campo unificado. Cada persona es un ser infinito, no limitado en el espacio y el tiempo, pero para liberarnos de nuestro cuerpo físico, hemos de proyectar nuestra conciencia. Cada pensamiento que atraviesa la mente genera una onda en el campo unificado, formando círculos más y más amplios. Aunque no irradiamos fotones como la luz, **nuestra conciencia genera energía cuántica.**

¿Quién o qué organiza la serie de acontecimientos? ¿La casualidad? ¿Las circunstancias? ¿Estaba escrito? ¿Es la divinidad mencionada reiteradamente en el Ho'oponopono? El universo (puede usted llamarlo dios) simplemente sincroniza los acontecimientos que las personas van creando. Les da la forma que ellos tienen en su mente, en su intención. Si no están previamente en la mente, nada se desarrollará de ese modo. El universo (nuevamente la divinidad) perfecciona los deseos. Si el hombre, con

su libre albedrío, decide romper los eslabones de una cadena aparentemente sólida, el universo (el destino, dios) creará entonces otra situación, seguramente más favorable... o no.

¿Es el cuerpo quien rige las sensaciones y determina los actos a efectuar? ¿Es la mente la que mueve el cuerpo según sus propios deseos y raciocinio? ¿Hay siempre un moderador externo que es quien obliga a tomar una determinación, quizá equivocada?

El alma y la mente entrando en un mismo plano pueden proporcionar respuestas adecuadas, especialmente cuando se conectan con la consciencia universal, la fuente de la sabiduría. **El budismo lo llama iluminación**, pero los psicólogos hablan de dos hemisferios cerebrales, y los psiquiatras de cambios químicos en el cerebro. Los dos últimos cometen el grave error de seguir creyendo que las emociones se asientan en el cerebro.

El concepto de unidad social ha sido, sin embargo, y como una paradoja, el factor determinante de la exclusión de las personas en la consciencia universal. Considerados como valores benéficos la moral, la espiritualidad y la ética, nuestra sociedad parece haber encontrado nuevas formas de exclusión, en lugar de unificación. Muchos de los viejos valores se han unido a las leyes humanas apartándose de las cósmicas, y se han considerado incuestionables, como ahora se considera no cuestionable cambiar una democracia por una dictadura. Así que la consciencia universal ha sido cambiada por el pensamiento social unificado, en donde el bienestar se asocia con el pensamiento unidireccional. **La gran mayoría de las personas están obligadas a pensar de modo similar si no quieren ser excluidas y en ocasiones recluidas.**

CAPÍTULO 6 el interior del Ho'oponopono

la paz empieza conmigo

El Dr. Len señala que siempre hay que recordar el dicho muy antiguo: "La paz comienza conmigo" Él dice que si va a haber paz en la tierra, antes debe comenzar de forma individual con cada uno de nosotros. Prem Rawat, el místico indio que utiliza técnicas de yoga para adquirir el "conocimiento", también insiste en que "la paz que buscas está en tu interior", aunque para ello ["tienes que aprender a enfocar tu atención de afuera hacia adentro"]

Ho'oponopono trata de buscar dentro de nosotros mismos las deudas, errores o bloqueos de nuestra mente subconsciente que repite los problemas, juicios y humillaciones. Se trata de decir a lo divino que hay dentro de nosotros (el yo): "Lo

siento, por favor, perdóname por todo lo que está sucediendo en mí, para que la experiencia del mundo y mía sean útiles".

Asumir el 100% de responsabilidad

Cuando estamos dispuestos a asumir el 100% de responsabilidad por todo lo que experimentamos en nuestra vida, podemos ir al siguiente paso en el que dice "lo siento, y no sólo lo siento, sino por favor, perdóname por lo que está pasando en mí que causó esto".

Al decir lo siento y tomar el 100% de responsabilidad por lo que está pasando en nuestras vidas, estamos diciendo, en esencia, a lo Divino "Yo soy 100% responsable, el problema está dentro de mí, y me gustaría convertir toda mi memoria, deudas, bloqueos, errores o problemas en nada. "

Cuando la divinidad convierte el bloque o la memoria a la nada, regresamos a nuestro estado original, que es la claridad.

Sólo cuando tenemos claridad, puede La Divinidad darnos una visión, la inspiración y lo que es perfecto para nosotros. A medida que experimentamos lo que viene a nuestras vidas, se pone en funcionamiento de nuevo la limpieza de Ho'oponopono, porque sabe que "La paz comienza conmigo". Debemos ser 100% responsables de lo que experimentamos en la vida, y hacer hincapié en que a medida que experimentamos dolores y problemas en la vida, constantemente recordamos que la fuente que lo causa está dentro de nosotros.

Los terapeutas deberían asumir también la total responsabilidad por lo que ven en sus clientes e incluir: "Lo siento" y "Te amo", como parte de su trabajo, consiguiendo así que se sientan menos agotados, y sean mucho más eficaces porque " La paz comienza conmigo". A medida que estamos dispuestos a ser responsables de todo lo que experimentamos en nuestras vidas, cambiamos nuestra percepción del mundo, y hacemos que el mundo cambie. Sin embargo, la mayoría seguimos buscando fuera de nosotros mismos para saber cómo podemos resolver los problemas del mundo, pero esto no funciona.

cambiar la forma de percibir de otras personas

Es más importante buscar primero en nuestro propio mundo, y si estamos dispuestos a hacer eso, nuestro impacto en el cosmos entero será enorme. La mayoría de la gente piensa que están aquí para ayudar a otras personas y llevar la paz al mundo, pero sólo **estamos aquí para traer la paz a nosotros mismos**, porque al llevar este mensaje nos

involucramos en la paz mundial.

Lo único que funciona es si miramos dentro de nosotros mismos y aclaramos nuestras "cosas". Cuando hacemos esto, las personas se recuperan y son capaces de empezar a tener responsabilidades por sí mismos.

Cuando vemos el infortunio de una manera crítica, significa que ya está en nosotros, pero si nos desprendemos de ello y hacemos nuestra la limpieza Ho'oponopono diciendo "Lo siento por todo lo que está pasando. Percibo la aflicción en cierta manera", la limpieza de los recuerdos de nuestra mente subconsciente se realiza momento a momento.

Todas las personas experimentan el Camino Divino que los creó. Nunca experimentamos las cosas correctamente, sino que siempre experimentamos nuestra reacción a ellas. Cuando se reúne la gente, no experimentan el modo en que Dios los ha creado, por lo que constantemente deben limpiarse diciendo a lo divino "Lo siento por lo que está pasando en mí, por favor, perdóname". De esta manera, estamos pidiendo a la Divinidad que termine lo que está en ellos, lo que hace reaccionar a la gente, y se vean como realmente son, Seres Divinos.

Una vez que se suelta el dictado de la memoria, haciendo la limpieza de Ho'oponopono, la memoria deja de jugar, y no sólo los recuerdos, sino que muchos otros recuerdos finalizan, aunque no nos damos cuenta de ello. Cuando hacemos Ho'oponopono, estamos pidiendo a la Divinidad eliminar los defectos de nuestra alma y la mente subconsciente de modo que podemos ver a la gente como **seres perfectos, la forma en que la Divinidad los creó.** Si queremos ver a la gente sin problemas, tenemos que deshacernos de nuestros propios problemas. Ho'oponopono no hace solamente el trabajo sobre nosotros mismos, sino que mira los datos y la información en la mente subconsciente y elimina los bloqueos y cargas. Cuando la gente está enojada, no es la persona quien está enojada, sino que es una repetición de la ira de la memoria. Si sabemos esto y mantenemos la mente quieta, podemos cambiar los datos.

El Ho'oponopono que hacemos no es para cambiar a la otra persona, porque esa persona es perfecta, sino que lo imperfecto son los datos, y tenemos que pedir a la divinidad que convierta los datos a cero.

evite tratar de averiguar lo que está pasando

Ho'oponopono nos facilita renunciar a esas cosas en nosotros que nos mantienen atrapados y limitados, y que no tenemos ni idea de lo que aún están. No sabemos lo que no sabemos, por lo que no se trata de averiguar lo que está pasando en nuestra vida, o

en la de la gente, sino que lo que hace es una labor de limpieza. De este modo las personas son capaces de solucionar sus problemas, y con frecuencia dicen que a ellos también les gustaría aprender a hacer Ho'oponopono a sí mismos.

Nosotros podemos ser nuestro propio terapeuta / gurú / sanador, y todo lo que tenemos que hacer es responder a: "¿Quién soy yo?"

Es la pregunta más importante de la creación, pero, por desgracia, la mayoría de la gente no sabe quién es. Si supiésemos lo que somos, nos daríamos cuenta de que tenemos que asumir la responsabilidad por todo lo que experimentamos en nuestra vida, pero no podemos culpar a otros por no saber esto.

"¿Qué es un problema, y dónde está el problema?"

Todos los problemas son el resultado de la repetición de recuerdos en nuestra mente subconsciente, pero que allí dentro nada se ocupa de los problemas. Solamente los almacena.

Ho'oponopono es una herramienta para borrar y limpiar el bloque en nuestra mente subconsciente de modo que podamos volver a cero, a la claridad, y que sólo de esa claridad puede venir el pensamiento divino como fuente de inspiración. Cada día debemos trabajar para soltar los bloques de la vida, que nos impiden ser uno con lo divino; claros e infinitos. Podemos hacer Ho'oponopono de limpieza para que veamos claro y ser capaces de movernos a través de la vida sin experimentar dificultades, ira, resentimiento, culpa o problemas.

la culpa no funciona

La culpa nos plantea "¿Por qué?". Pero esto no funciona en la terapia, la familia o los gobiernos, sino que debemos volver a cero, y entonces la Divinidad puede infundir en nuestra mente con todo lo que es perfecto para nosotros.

A medida en que cambiamos y somos al 100% responsables y decimos "lo siento", el mundo cambia también.

CAPÍTULO 7 limpieza Ho'oponopono

Hay que beber agua azul solar (agua matutina bañada por la luz del sol) momento a momento, porque es otra importante herramienta de limpieza de Ho'oponopono. Desde el momento en que nos levantamos por la mañana, hasta que nos acostamos por la

noche, debemos seguir con la limpieza de Ho'oponopono, porque los recuerdos borrados requieren incesante limpieza de Ho'oponopono. A medida que dejamos de limpiarnos, vamos confusos y aturridos con el resto del mundo. A medida que la gente comienza a trabajar con el Ho'oponopono, se integra con la humanidad. Están tratando de reducir los "montones de basura" (recuerdos y datos en su mente subconsciente) que comparte con otras personas. Si no hacemos esto, nos desquiciaremos y quedaremos atrapados en el pensamiento de los demás. Podemos hacer Ho'oponopono, antes, durante y después de hacer algo. La Divinidad sabe que la relación con las personas aún no se ha cumplido, y que hay recuerdos comunes, y que esos recuerdos son importantes pero deben eliminarse.

Hablar a la divinidad, que lo sabe todo

Ho'oponopono es hablar con la Divinidad, que lo sabe todo, y debemos hacer las paces con Ella, porque no tenemos ni idea de lo que puede estar pasando en la gente. Hay que mirar a la divinidad dentro de nosotros que es la fuente que todo lo sabe, **porque nosotros no sabemos nada**. Hay una parte de nosotros llamada "**El Divino Creador**", y que La Fuente sabe lo que está pasando. Es por eso que cuando hacemos una llamada a la Fuente de nosotros mismos, se puede cancelar la información y los datos en nuestra mente subconsciente.

el intelecto no puede cancelar los recuerdos erróneos

Nuestro intelecto no tiene la capacidad de cancelar los recuerdos erróneos en nuestra mente subconsciente, ya que no es su función. La función del intelecto, es tomar la decisión de si vamos a asumir la responsabilidad por todo lo que experimentamos en nuestra vida (o no), y que deberíamos ser responsables de nuestros errores.

Aunque no hay suficiente investigación sobre ello, parece ser que en cualquier momento hay más de 11 millones de datos en marcha, pero que nuestra mente consciente sólo tiene conocimiento de 15 de ellos. Se ha demostrado científicamente que nuestra mente consciente no toma nuestras decisiones, sino que se trata de recuerdos que definen nuestras decisiones por nosotros. Estos recuerdos son los que nos hacen juzgar, mantener la ira y el resentimiento, y no la mente consciente en sí misma. Son quienes toman las decisiones.

Permitir que la divinidad tome nuestras decisiones

No podemos servir a dos señores; a los recuerdos que toman las decisiones y a la Divinidad. Tenemos que elegir, y con el fin de que la Divinidad tome las decisiones por nosotros, tenemos que tener los recuerdos en nuestra mente subconsciente cancelados.

Todo el mundo es perfecto, pero lo que es imperfecto son los datos en nuestra mente subconsciente, y eso es lo que tenemos que trabajar. El mundo está dentro de nosotros, y cambiando el mundo en nosotros, podemos cambiar todo.

una orquesta sinfónica

La orquesta siempre optimiza –afina- antes de comenzar, y esto es lo que la limpieza de Ho'oponopono hace, porque a medida que nos hemos optimizado, lo mismo ocurre con todos los demás. Pero si nos ponemos a tocar sin estar afinados y sintonizados, llegamos al infierno y con ello al dolor.

A medida que cambiamos los datos que tenemos en común con otras personas, borramos lo divino de nosotros, y ellos también. Así asumimos la responsabilidad de nuestros actos y cambiamos. La pregunta es: ¿Qué tipo de cambio profundo lograríamos si el mundo entero asumiera el 100% de responsabilidad por todo cuanto hacen y experimentan en sus vidas y no quedarán atrapados en la culpa?

respiración Ha

El proceso de respiración “Ha” es simple de hacer y cancela memorias. El proceso se hace así:

1. Sentado cómodamente, con los pies en el suelo y la espalda recta.
2. Inspirar –mentalmente contar hasta 7–, retener el aire mientras se cuenta 7.
3. Expirar, contando mentalmente hasta 7.
4. Mantenerse con los pulmones vacíos durante otra cuenta mental de 7.
5. Repetir el proceso 9 veces.

6. También se pueden juntar los dedos índice pulgar de cada mano, formando un aro y entrelazarlos, como el símbolo “infinito”

7. Mantener esta posición durante el proceso.

8. Respire sin forzar, para no hiperventilar, lo que le puede provocar aturdimiento y malestar. Pensar en la frase: “Lo siento, perdóname, te amo, gracias.

El Dr. Len afirma que este proceso puede eliminar el estado de depresión.

Herramientas de limpieza

AgUA **A**ZUL **S**OLAR

Herramienta de limpieza que consiste en **agua que es bendecida por la divinidad** en un proceso de poner el agua del grifo en una botella de cristal azul y situada bajo la luz del sol, o bajo una lámpara incandescente (no fluorescente) durante un período de por lo

menos de una hora. Debe ser cubierta con una tapa no metálica, como una tapa de plástico o una envoltura de **Saran (plástico)**. Esta "solarización" de agua puede ser utilizada para beber, cocinar y / o bañarse.

El agua azul solar es una herramienta de limpieza grande. Esto permite que las energías, colores, frecuencias y elementos necesarios se agreguen al agua. Sirve para todo y si la necesitamos y no la tenemos la "imaginamos". Después de preparada se puede añadir a otras botellas de agua. Cuando esté nublado se puede colocar la botella debajo de una lámpara con una bombilla azul. Se puede beber un par de litros al día, incluso con las comidas, pero un solo vaso también hace el efecto deseado. Cuanto más se bebe, más se borran los recuerdos o los datos.

También puede servir un vaso azul. Cualquier tono de azul. Se pone al sol durante una hora, o bajo una lámpara. Se llena hasta $\frac{3}{4}$ partes con agua corriente de grifo y se deja destapado en cualquier sitio que nos inspire si lo vamos a activar con luz artificial. Hay que cambiar el agua una vez por la mañana y otra por la noche. Dejamos nuestros problemas en el vaso y Dios los transmuta; es una forma de soltar. Se le puede añadir al agua una pizca de harina de centeno integral pero no es necesario. Si estamos utilizando un vaso para el exterior, se necesita cubrir la parte superior con algo que no sea metal, más que nada para evitar que entren insectos que se sienten atraídos por esta agua pura.

Una vez que ha estado al sol durante una hora, o a una lámpara, el agua es pura y se puede beber, lavar con ella, cocinar, ducharse, o ponerla en la nevera para más tarde. Una gota de esta agua azul solar va a purificar cualquier recipiente. Una vez que haya bebido un poco cuando se encuentre molesto, sentirá una grata sensación de paz.

AgUA PURIFICADORA

Utiliza un agua bendecida para limpiar, purificar al ofensor y al ofendido. Le limpiarás de asuntos espirituales, mentales, materiales, financieros, y esclavitud kármica. Para ello lleve agua sencilla a la iglesia y espere que la bendición del sacerdote la santifique aunque la lleve dentro de un bolsillo o esté alejado de él.

Antes de beberla, es necesario alejar de nosotros todos los recuerdos no deseados, negativos y las ataduras innecesarias:

1. Hay que cortar, desvincular, y liberar esos recuerdos no deseados y los bloques que nos hunden.
2. Transmutar esas energías no deseadas y convertirlas en "Luz Pura".
3. Llenar los espacios ocupados con estas energías de Luz Divina.

Alimentos

Alimentos como chocolate, fresas y arándanos también son excelentes y ayudan a borrar las memorias. Se pueden comer tanto y en la forma que más guste. En realidad se puede comer cualquier alimento. Una costumbre tradicional es al levantarnos y acostarnos.

ALMOHADAS DE PLUMA

Herramienta de limpieza que borra recuerdos al dormir sobre ellas.

ARÁNDANOS

La herramienta de limpieza que se puede comer, y que basta con ingerir una sola molécula. Abre las dimensiones angelicales durante el proceso de limpieza y también alivia la depresión.

AZÚCAR DE CAÑA

Herramienta de limpieza que hará que todo lo que se ha omitido en la limpieza se active.

otras herramientas

BORRADOR

Se utiliza un lápiz con una goma de borrar y debe hacerse sobre el elemento que se desea limpiar. También puede hacerse con un libro, archivos de un ordenador, usted mismo, o algo así. **Se hace cada vez que caminamos**, así se puede repetir el mantra de la limpieza de forma continuada. Si lo hace con texto escrito a lápiz, cuando borre el elemento que desee se activará la limpieza. Algunas personas afirman que sólo con una goma de borrar funciona del mismo modo, no hace falta escribir. "Por ejemplo, no me gusta mi trabajo, así que siempre estoy grabando la goma de borrar sobre ello diciendo: "Te amo, lo siento, perdóname por favor, gracias."

Use la punta con la goma para dar varios toques en las palabras o documentos que percibamos contienen una carga negativa. Esta "carga" tiene que ver con alguna memoria que se está presentando y que debe ser limpiada. Este proceso es muy bueno para deudas, cobros, contratos, multas de tráfico, boletines escolares, etc. En este caso no son recomendables las personas.

Siempre pasa algo, siempre estamos borrando. Y ¿qué pasa cuando borramos? Quien borra es nuestra energía divina a la que damos permiso para que baje y borre, sin expectativas. Nunca sabemos en realidad con lo que estamos trabajando pero cuando confiamos.... algo pasa. No hay que tener expectativas, pero algo pasa...solo tenemos que "observar".

Tenemos que limpiar constantemente y conscientemente, porque no nos es posible saber

los millones de pensamientos que tenemos al día y los registros que esos pensamientos están dañando de forma instantánea, así que **hay que limpiar constantemente para que el niño interior llegue un momento en que lo haga de forma automática.**

CAMPANILLAS

Se trata de una especie de flor, que puede ser hablada en voz alta o repetida en silencio en la mente.

CARAMELOS DE GOMA

Herramienta de limpieza que se puede comer.

CEEPORT

Una variedad de productos tales como prendedores, calcomanías, paja, gorras, etc., que llevan a cabo un proceso de limpieza en objetos y personas. Ceeport significa "borrar, limpiar, borrar al volver a puerto, o bien, volver a casa en el cielo o el paraíso."

CHOCOLATE CALIENTE

Herramienta de limpieza que se puede beber y su propósito es poner a Dios como lo primero y más importante.

CUADERNO

Se puede usar un cuaderno escolar, común, y escribir los asuntos a tratar, y tareas a cumplir durante el día. Ponga la fecha en aquella página, cierre el cuaderno y dé varios toques en la portada pidiendo a la Divinidad que limpie cualquier memoria que pueda ocasionar problemas relativos a lo que consta dentro del cuaderno. Piense las frases o frase que le convenga. Esto puede ser un óptimo hábito para iniciar el día. Hay personas que prefieren un sobre, en vez del cuaderno.

Deje el cuaderno, o sobre, en la mano y dé algunos toques (golpecitos con la goma de borrar del lápiz) en él de vez en cuando, al hacer sus tareas, siempre con las frases en mente.

Si usted está pasando por momentos de preocupación en la parte financiera, con cuentas atrasadas, cobros, etc., ponga estas cuentas y documentos dentro del cuaderno o sobre. Dé varios toques pidiendo a la Divinidad que limpie cualquier cosa que esté generando estos problemas, o que pueda llegar a generar problemas. Mentalmente diga las frases o frase.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Trabajan para cancelar los recuerdos, mejorar la depresión, la enfermedad de Alzheimer, liberar la Tierra como destino de los espíritus, las vibraciones negativas y cierra todas las puertas que están abiertas psíquicamente. También se puede utilizar para superar el jet lag y como protección durante el vuelo haciendo una ronda por cada hora de vuelo, antes de abordar un avión. Una ronda de un ejercicio de respiración se realiza mediante la inhalación por la nariz contando hasta siete, conteniendo la respiración hasta siete, y luego exhalar por la boca a la cuenta de siete, y comenzando de nuevo para la cuenta de siete. A continuación, repetir nueve veces. También se puede hacer de siete a diez veces, de siete a diez rondas.

GALLETAS DE jENgIBrE

Herramienta de limpieza que se puede comer.

GOTA DE rOCÍO

Herramienta de limpieza, que puede ser hablada en voz alta o repetida en silencio en la mente. Si usted se encuentra muy molesto o tiene miedo de algo, como hablar en público, volar, conducir, etc, repita "Gota de Rocío", aunque también puede utilizar este mantra: "Las memorias se transforman en puro amor, para manifestar sólo la verdad y la luz".

HELADO DE VAINILLA

Herramienta de limpieza que se puede comer.

HELECHO PLANTA

Herramienta de limpieza a la que basta cuidar.

HIELO AZUL

Herramienta de limpieza, que puede ser hablada en voz alta o repetida en silencio en la mente. El hielo azul se emplea cuando algo nos molesta. Se recomienda repetir "hielo azul", una y otra vez en la mente y nos sentiremos mejor.

HOJA vErDE DE ArCE

Herramienta de limpieza que trabaja cuando padecemos una profunda depresión, sentimientos de no ser amado, apreciado, querido por, y sentimientos de querer renunciar a la vida.

MAÍZ

Mazorca de maíz, palomitas de maíz azul, harina de maíz azul -también conocido simplemente como "maíz" y que sirve para la limpieza de las herramientas. Puede ser pensado, hablado en voz alta (diciendo la palabra "maíz") o, en el caso de la harina de

maíz se puede comer por aspersion en los alimentos, o simplemente comer como hojuelas de maíz. Por otra parte, una pizca de harina de maíz se puede poner en un recipiente cerrado de plástico en el agua del grifo con una tapa, a un lado en una habitación. De esa forma, se trabaja para crear un vórtice y absorber, o evitar, espíritus malignos y entidades y es particularmente útil para viajar y alojarse en habitaciones de hotel.

M_{ANTRAS}

La principal herramienta de limpieza Ho'oponopono son los mantras, en especial "Te amo, lo siento, perdóname por favor, gracias." Al decir esto una y otra vez se borran los datos o recuerdos en su mente. Si tenemos un problema, como tener poco dinero, se dice a sí mismo, "Yo acepto la responsabilidad por no tener dinero. Hay algo en mi interior que causa este problema. Lo siento, te amo, perdóname por favor y gracias." Repita esto una y otra para evitar los recuerdos o sentimientos que tiene con respecto al dinero. No obstante, usted puede elaborar nuevos mantras a su medida, pero no se olvide de incluir "gracias".

P_{ÓSTER}

Esta herramienta también puede ser una imagen representativa de Ho'oponopono, con las frases tradicionales –Lo siento, perdóname, te quiero, gracias-. Se cuelga en la pared y siempre que se mire ya se recuerda la limpieza, o si tenemos algún problema miramos la imagen y de inmediato se neutraliza o borra la memoria, origen del problema. Los pósters en sí están impregnados con energía del significado de las frases. Es un vehículo poderoso. Hay que repetir las frases, o frase, el tiempo que convenga. Lo interesante es que, cuantas más personas vean este póster Ho'oponopono, más activarán el mensaje a la divinidad.

T_{RONCO DE LA PLANTA DE PALMA}

Herramienta de limpieza que se puede visualizar y toma inspiración de la Divinidad, y comienza a construir y almacenar en la mente

Y recuerde siempre que cuando estamos en torno a un problema, somos 100% responsables del mismo. Algo dentro de nosotros está causando este problema. Límpielo y acepte que es el responsable.

I_{MPORANTE}: ***Usted no está limpiando para obtener resultados. No es para tener dinero para pagar las cuentas, para conseguir aquél empleo, o aquella promoción. Usted no está limpiando para conseguir que alguien le pida perdón. Está pidiendo a la***

Divinidad que limpie las memorias en usted que, en este momento, están produciendo los problemas en su vida, las ansiedades, conflictos, recelos, lo que sea. No importa saber de dónde viene el problema, aparentemente de quién, o por qué. Es difícil que el intelecto abra la mano, pero con la práctica del Ho'oponono será testigo de que Dios sabe mucho mejor que usted cuál es la solución y puede proporcionarle la respuesta y bendición que necesita.

CAPÍTULO 8

Auto i-dentity a través del Ho'oponopono

"Limpia, borra, borra y encuentra tu propio Shangri-La. ¿Dónde? Dentro de ti "

Morrnah Simeona Nalamaku, Kahuna Lapa'au.

Morrnah Simeona Nalamaku (1913-1992) creó la Fundación de I, que es la organización sin ánimo de lucro que presenta el Auto I-Dentity Through Ho'oponopono courses a una audiencia mundial. Auto I-Dentidad (o Identidad Propia) esencialmente es una versión más modernizada del Ho'oponopono, partiendo de los antiguos métodos tradicionales que requieren un mediador entre dos partes en conflicto. Esta versión actualizada fue presentada al mundo por Morrnah Simeona en 1976.

Con el Ser a través de I-Dentidad Ho'oponopono, Morrnah perfeccionó el método para que todos los procesos de limpieza y curación se puedan hacer por uno mismo, en una metodología de tipo auto-ayuda, sin la necesidad de un mediador. La combinación de las tradiciones de Hawái, la oración al Divino Creador, y relacionar los problemas con la reencarnación y el karma, dieron lugar a un proceso de solución nueva y única, que se elaboró como auto-ayuda, para evitar el complejo proceso de grupo tradicional hawaiano. No tuvo reparos en adaptar los conceptos tradicionales a las aplicaciones actuales, a pesar de que fue criticado por algunos puristas de Hawái. Su sistema utiliza técnicas de Ho'oponopono para crear una asociación de trabajo entre las tres partes de la mente, que denominó inicialmente mediante nombres de Hawái, y que ahora conocemos como **subconsciente, consciente y superconsciente**.

La auto-Identidad a través de Ho'oponopono establece que: Yo opero mi vida y mis relaciones de acuerdo con los siguientes lineamientos:

1. El Universo Físico es una actualización de mis pensamientos.
2. Si mis pensamientos son cancerosos, crean una realidad física cancerosa.
3. Si mis pensamientos son perfectos, crean una realidad física llena de AMOR.
4. Soy 100% responsable de crear mi universo físico en la forma que es.
5. Soy 100% responsable de corregir los pensamientos cancerosos que crean la realidad enferma.
6. "No existe el Afuera". Todo existe como pensamientos en mi mente y sus sentimientos en mi cuerpo.

Las siguientes son algunas de las oraciones de Morrnah Simeona a la Divinidad que se

pueden utilizar con regularidad a medida que la práctica del Ho'oponopono se introduce en la propia vida.

(Llene el espacio con sus creencias, sentimientos)

1- “Divino creador, padre, madre, hijo en uno: Si yo, mi familia, parientes y antepasados te han ofendido a ti, tu familia, parientes, antepasados en pensamiento, palabra, obra y acción desde el principio de la creación hasta el presente, te pedimos perdón...

Deja que esto limpie, purifique, libere, corte todos los recuerdos negativos, bloqueos, energías y vibraciones y transmute esas energías no deseadas en luz pura....sea hecho...”

2- Divino Creador, Padre, Madre, Hijo en la acción:

Si yo (nosotros), _____, mi (nuestra) familia, pariente, y antepasados te han ofendido, _____, sus familias, parientes y antepasados en pensamientos, palabras y acciones desde el principio de nuestra creación hasta el presente; con humildad, Yo (nosotros) te pedimos el perdón de todos mis (nuestros) errores, los resentimientos, culpas, odios, heridas, traumas o el dolor, las ofensas, bloques, etc., que me (nos) han creado y acumulado desde el principio hasta el presente. ¡Por favor perdóname!

(Respuesta) Sí, _____, yo (nosotros) te perdono.

3- Espíritu, Superconsciente:

Por favor, localiza el origen de mis sentimientos, los pensamientos de _____ . Pido la paz de Dios y el amor, el perdón de mí mismo por mis percepciones incorrectas. El perdón de cada persona, lugar, circunstancias y eventos que han contribuido a esto, a estos pensamientos y sentimientos.

***N*_{otas}:**

- *Elimine de su banco de memoria todos los recuerdos no deseados, negativos, los nudos, ataduras, que los mantienen unidos.*
- *Recorte, desvincule, y libere esos recuerdos no deseados y los bloques.*
- *Transmute esas energías no deseadas a "Luz Pura"!*
- *Llene los espacios ocupados con estas energías de la Luz Divina.*
- *Vamos a lograr que el "orden divino", luz, amor, paz, equilibrio, comprensión, alegría, sabiduría y abundancia se manifiesten en nosotros a través del poder divino del Padre Divino, Creador de toda vida, madre, hijo, en los cuales nos regimos y descansamos, y tenemos nuestro ser ... Ahora y para siempre. AMEN.*

CAPÍTULO 9

las palabras clave

El Dr. Ihaleakala Hew Len, con esta técnica, establece especialmente que todas aquellas personas que se encuentran en nuestra realidad, **comparten una memoria de vida con nosotros**. Entonces cuando conocemos a una persona que nos está haciendo daño, en lugar de juzgarla, de agredirla, de separarnos de ella o intentar cambiarla, buscamos el punto que tenemos en común y le decimos mentalmente LO SIENTO, PERDÓNAME, GRACIAS, TE AMO. Siempre tenemos algo en común con las personas que nos llevamos mal o que nos hacen daño.

Cuando pedimos algo intensamente, reiteradamente, a Dios, a la divinidad, al Amor Universal o la Ley de la Atracción, lo hacemos para liberarnos de viejos esquemas y pensamientos que nos torturan, así que empezamos por decir: Lo siento, perdóname por favor, te amo, gracias. Bonitas frases y bonito esquema. Al menos, sentimos alivio al repetirlos.

Si estamos experimentando una preocupación sobre cómo vamos a ser capaces de encontrar el dinero para pagar una factura, podemos decir: Por favor, perdóname por esta preocupación por no poder pagar esta factura, lo siento, te amo, gracias.

Vamos a poner otros ejemplos, todos referidos a la preocupación que tenemos encima sobre la susodicha factura, aunque cada cual es diferente en la forma de aceptar el problema:

“Por favor, perdóname. Estoy muy preocupado por no poder pagar mi factura, lo siento, te amo, gracias.”

“Por favor, perdóname por no tener suficiente dinero para pagar la factura, lo siento, te amo, gracias.”

“Por favor, perdóname por no esperar a tener el dinero suficiente, lo siento, te amo, gracias.”

“Por favor perdóname por tener este temor, lo siento, te amo, gracias.”

Parece difícil escoger, pero no se trata de una encrucijada, sino de varias alternativas.

Lo que debemos recordar es que a veces las cosas no son lo que parecen. Quizá el problema tenga su origen en algo que no queremos ver. A veces estamos pidiendo que nos ame una persona a la cual deberíamos alejar de nuestra vida. ¿Podría la divinidad realizar nuestro desacertado deseo? Los ingredientes están ahí, pero el camino debemos

recorrerlo nosotros.

Cuatro frases son las claves para iniciar la curación de Ho'oponopono, aunque no son las únicas:

Lo siento Perdóname gracias Te amo

LO SIENTO

Esta es una palabra que comúnmente utilizamos para disculparnos por algo que hicimos o dejamos de hacer; sin embargo es difícil recordar algo que hicimos hace diez o más años. Incluso es posible que ni siquiera seamos conscientes del daño causado. Podemos olvidar los hechos acaecidos, pero los sentimientos que los crearon seguramente seguirán en nosotros. Se termina perdonando y hasta olvidando cuando miramos los acontecimientos desde el punto de vista del agresor. **No hay situación que justifique el odio mantenido.**

La cuestión es que esta frase poderosa no se la decimos a las personas que hemos hecho daño, sino a nosotros mismos, porque si estamos experimentando cualquier experiencia desagradable en nuestra vida, es porque hay una memoria ahí que necesita ser liberada. Debemos dirigir la frase hacia nuestro interior, a nuestra divinidad, porque en algún momento hemos olvidado que creamos nuestra propia realidad y así asumimos el 100% de responsabilidad sobre los acontecimientos de nuestra vida. Así es como dejamos de culpar a los demás o al menos de hacerlos responsables absolutos de lo que nos pasa. Las personas que hacen daño viven su realidad y creen que así deben actuar, por eso no suele sentir remordimientos. El mal se instaura en ellos.

Hay que decir "Lo siento" si hemos abandonado el cuidado de nuestro cuerpo hasta que le hicimos caer enfermo. También si vivimos en un mundo de corrupción, de violencia y egoísmo, pues con seguridad también lo ejercemos nosotros de algún modo.

Hay que decir "lo siento" por aquellas personas de nuestro entorno a quienes hemos permitido que nos lastimaran. Por todas aquellas ocasiones en que nos convertimos en la víctima de una persona, en su objeto de ira y crueldad. **Debemos hacerlo porque este sufrimiento nos hizo pagar nuestras culpas.**

Debemos realizar Ho'oponopono, no para regresar al pasado y pedir perdón, ni para ir al futuro en busca de un mundo mejor. Sólo necesitamos ver que estamos vivos, cuáles son nuestras circunstancias actuales de pobreza, enfermedad, soledad, malas relaciones, etc., y entonces decir "Lo siento" porque en nuestra memoria existen creencias perjudiciales que hemos traído a nuestras vidas y nos debemos hacer responsable de

todo lo que me pasa.

Realmente no sabemos cómo funciona Ho'oponopono, ni cómo llega hasta su destino la petición, ni los mensajes, sin embargo trabajan para nosotros y para los demás. “Lo siento” sirve a todos los niveles, para sanarnos y sanar a los demás. Con Ho'oponopono, no necesitamos disculparnos o disculpar a los demás, con esta sola palabra podemos arreglar todo.

PErDóNAME

Pasamos mucho tiempo tratando de cambiar a los demás, de pedirles que se comporten de modo adecuado con nosotros y en sus vidas. Tratamos de decirles a los demás cómo deben hacer las cosas, cómo deben decir las, cómo se deben comportar, cómo deben ser ellos mismos y cómo deben ser con nosotros. Además, gran parte del tiempo incluso dejamos de vivir nuestra vida, para vivir la de las personas que nos rodean. Al final, terminamos siendo como las personas quieren que seamos. Hemos realizado sus deseos.

Creemos que nosotros tenemos la verdad, la sabiduría, la experiencia y los conocimientos para poder cambiar a los demás. Frecuentemente decimos frases categóricas: “Si te vas, no me vuelves a ver”, “te devolveré todo el daño que me estás haciendo”, “si no haces lo que yo te digo, no te querré”, etc. Chantajes emocionales para conseguir que las personas sean como nosotros deseamos.

Pero también intentamos cambiar nosotros mismos, para complacer a los demás, aun en contra de nuestra integridad, de nuestras convicciones, sólo para tratar de recibir migajas de amor o de atención por parte de los demás.

Cuánta energía gastamos tratando de superarnos a nosotros mismos, para enseñarles a los demás que sí podemos lograr o hacer determinadas cosas. Necesitamos una y otra vez su reconocimiento. Adquirimos deudas, trabajamos 24 horas, o en el lado más negativo, nos enfermamos sólo para tener el privilegio de demostrar a los demás que estamos acertados.

Cuando mediante Ho'oponopono nos hacemos conscientes de estas actitudes, no necesitamos decirles a los demás que cambien, ni tampoco necesitamos cambiar nosotros. Sólo hay que decir “por favor, perdóname”, y esta sencilla palabra la recibe tu divinidad interior y cambia automáticamente todo aquello que no te permite ser feliz.

Cuando decimos: “por favor, perdóname”, no se lo decimos a Dios por algo en concreto que pensamos, hemos dicho o hecho. Nos lo decimos a nosotros mismos,

porque en nuestro interior existen memorias erróneas que han llegado hasta el ahora. Personas o circunstancias que nos hacen daño, que nos hacen sentirnos inferiores, que nos provocan enfermedades y nos llevan a un mundo de carencias, de violencia, de guerra, de corrupción, de adicciones, de pensamientos negativos, de depresión y malas relaciones.

Cuando decimos: “por favor perdóname”, igualmente asumimos nuestra entera responsabilidad por esa realidad que no nos hace feliz.

grACIAS

Cuando algo ocurre en nuestra vida y ese algo nos causa dolor, ya sea físico o emocional, una enfermedad, una adicción, un accidente, una depresión, una ruina económica, deudas, una mala relación sentimental, asuntos jurídicos, prisión, un terremoto, una inundación o la muerte de un ser querido, es muy difícil dar gracias.

Estos momentos es posible que nos llenen de asombro, de frustración, de temor, de indignación, de contrariedad; primero: porque quizá no nos lo merecemos; segundo: porque no sabemos cómo resolverlo; tercero: porque está interfiriendo intensamente en nuestras actividades; cuarto: a lo mejor hay que pedir ayuda o prescindir de lo que hasta ahora nos producía bienestar.

Cuando hay una manifestación negativa en nuestra realidad, una deuda económica por ejemplo, que no nos permite estar tranquilos, que nos tiene angustiados, estresados, con temor, con frustración, posiblemente el asunto nos parezca más grave de lo que es porque en nuestra memoria existe una creencia o pensamiento erróneo. Creemos que es difícil resolver problemas así, puesto que son comunes a las personas y ya los hemos padecido con anterioridad. Es importante descartar las creencias erróneas ligadas al pasado, ya que el presente es diferente, tú incluido. Con la técnica de Ho’oponopono, damos gracias por este problema, por haberse manifestado, y porque con su manifestación nos damos cuenta de que existe en nosotros una memoria o creencia errada y la podemos corregir.

Le damos las gracias porque al reconocer su presencia, no necesitamos dañarnos ni dañar a los demás. Ahora solamente hay que actuar con inteligencia, sin los condicionamientos anteriores. Además, estamos pidiendo una ayuda a la divinidad, algo que anteriormente no hicimos.

TE AMO

Con la técnica Ho’oponopono, decimos TE AMO a ese problema, a esa persona, a esa circunstancia que nos lastima y que se ha manifestado ahora. Sabemos, por esas

memorias o ideas erróneas, que lo mejor es transformarla, porque el amor es lo único que sana; el amor es lo opuesto al miedo.

Obviamente es difícil decir TE AMO cuando hay sufrimiento, pero no lo harías si todo estuviera bien. Cuando lo hacemos es una forma de liberarnos, de decir que ya no necesitamos más problemas en nuestra vida y es así como se realiza el proceso de sanación, es así como se realiza la autocuración, la limpieza; es así como rectificamos esos pensamientos erróneos.

Cuando decimos TE AMO, es que el amor comienza en nosotros y se extiende a todos los demás, y entonces dejamos de querer cambiar lo que no nos gusta de nosotros, lo que no nos gusta de los demás y lo que no nos gusta de las circunstancias.

CAPÍTULO 10

cómo practicar el Ho'oponopono

fundamentos

Ho'oponopono es un método de restaurar la armonía dentro de un grupo o una familia extensa, pero ahora se ha extendido a toda la sociedad y, de forma preferente, a los individuos aislados.

La palabra Ho'oponopono que traducida de modo amplio nos habla de "el derecho para restaurar y mantener las buenas relaciones entre la familia y los poderes sobrenaturales", nos lleva a sus orígenes, pero la necesidad de resolver nuestros problemas personales sin ayuda, lo ha convertido en un sistema individual, más que colectivo.

La metáfora de una red enmarañada dentro de un amplio grupo familiar se ha utilizado para explicar cómo los problemas dentro de una familia no sólo afectan a las personas directamente involucradas, sino también a otros miembros de la familia.

La familia es una compleja red de relaciones, y cualquier alteración en una parte de la red afecta a las otras. Esta metáfora refuerza la vieja filosofía hawaiana de la interrelación de las cosas. El desprecio o la exclusión de un miembro de la familia, la base de las Constelaciones Familiares, se amplía ahora a toda la sociedad, así que podemos definirlo mucho más acertadamente como un proceso de resolución de problemas en el que generalmente se incluye:

Oración

Una exposición del problema

Discusión amorosa de los problemas

Confesión de irregularidades propias si las hubiera Restitución del daño cuando sea necesario Pedir perdón

Puesta en libertad

formas de utilizar Ho'oponopono

Hay muchas maneras diferentes de utilizar Ho'oponopono. En realidad no tiene que existir un problema para utilizar las frases. Podemos estar en una fiesta, o acudiendo a una conferencia, y comenzar a limpiar con antelación algo que todavía no ha sucedido.

El mensaje de fe permanecerá en el éter hasta que sea útil. No se olvide nunca de decir: "Gracias, Te amo"

Úselo por la noche, antes de irse a dormir y dígase a sí mismo: "Te amo". "Gracias."

Si tiene un dolor de cabeza o alguien querido lo padece, puede utilizar Ho'oponopono en eso. Simplemente dígale a su dolor: "Te amo, Gracias". Aunque esté rodeado de personas con problemas basta con recitar las letanías mentalmente para que sean ayudadas igualmente. Puede que su petición no se refiera a personas cercanas, pero los problemas afectan de modo similar a todo el mundo. Además, cuando pide por alguien, está pidiendo al mismo tiempo por usted.

Proceso del perdón

1. El proceso comienza con la oración.
2. Se hace una declaración del problema.
3. Se discute la transgresión.
4. Los miembros de la familia hablan de los problemas y tratan de cooperar.
5. No se aferran a la culpa.
6. Uno o más períodos de silencio pueden ser necesarios para la reflexión sobre el entrelazamiento de las emociones y los daños.
7. Los sentimientos de todos se reconocen.
8. A continuación, tienen lugar la confesión, el arrepentimiento y el perdón.
9. Se comunica a todos los resultados y el grupo se disuelve.
10. Posteriormente celebran una fiesta ceremonial, llamada pani, que a menudo incluía comer algas limu kala kala, símbolo de la liberación.
11. En un formulario utilizado por la familia de kahuna Makaweliweli de la isla de Molokai, la terminación de Ho'oponopono finaliza dando a la persona perdonada una lei, una fruta del árbol de hala.

I. FASE DE APE**R**TURA

El ho'oponopono comienza con una oración o pule en hawaiano. La oración nos pide que preguntemos a nuestro aumakua (Dios o deidad universal) sobre la ayuda y la bendición para encontrar, analizar y resolver los problemas actuales.

La apelación a aumakua no sólo pide ayuda a los dioses o seres superiores, sino que también aumenta y, con frecuencia refuerza, el compromiso personal del individuo en su faceta emocional para resolver sus propios problemas y ayudar a otros en la familia a resolver los problemas actuales.

La oración se asienta en las **bases de la sinceridad y veracidad**, que son ingredientes necesarios para hacer el proceso con éxito y obtener buenos resultados para todos los involucrados.

II. EXPOSICIÓN DE LOS PROBLEMAS

Para resolver un problema, primero hay que determinar cuál es el problema, definirlo y llegar a entenderlo. Esto es esencial para la resolución de conflictos y también es esencial para el éxito de Ho'oponopono. No siempre el dolor o el malestar tiene su origen en lo que parece obvio, lo tangible. La hostilidad hacia una persona e incluso el deseo de hacerle daño, puede estar en el inmenso amor que le tenemos. No es contradictorio.

En ho'oponopono el proceso para la identificación real del problema, se divide en varias etapas o Kkula Kumuhana: Este término tiene varios significados diferentes en las relaciones de Ho'oponopono, entre ellos los que se relacionan con la época cuando surgió el problema. Después hay que identificar el problema con los puntos fuertes que lo han convertido en sólido o persistente y, finalmente, el propósito para encontrar la solución al problema. Se trataría de definir y luego entender el o los problemas, lo que realmente sucedió, las motivaciones y fuerzas que lo causaron y luego resolverlo de forma conjunta si es posible y, muy importante, sin otros motivos añadidos.

Puede ser necesario buscar distintos significados o nuevos ingredientes del problema, y para ello en ocasiones se hace necesaria la presencia de un moderador, un maestro, e incluso pedir la participación de varias personas. El líder se encargaría de asegurarse de que cada uno busque una solución amistosa en la resolución. **No se buscaría la discrepancia, sino la unión de los pensamientos.**

III. EXPOSICIÓN DE LAS CONSECUENCIAS DEL DAÑO

El fruto del período de identificación, es encontrar el problema que afecta a las distintas personas involucradas. Esto comienza con la exposición detallada del daño o mal que se ha hecho, el crimen o delito. Una de las características más poderosas de esta sanación hawaiana es el concepto del pecado que solamente puede existir si una persona no hubiera tenido intención real de hacer daño. Sin embargo, uno sin querer puede hacer daño o causar un problema.

Cuando se hace daño intencionadamente se genera un sentimiento recíproco –víctima, agresor- que requiere una serie de respuestas más allá de una simple disculpa. Puede incluir la limpieza, la restitución y, en ocasiones, incluso la retribución. En concreto, la reparación del daño, buscando que la persona herida quede, si es posible, en la misma

situación emocional y física que antes de la agresión. El término “Hala” implica que el autor (la persona que crea el problema o la causa del mal) y la persona perjudicada (la víctima) están unidos en una relación de enredo negativo llamado hihia. Esta red de enredo negativo es dinámica y tiende a tener muchas formas. Se sugiere que después de que el daño inicial ha sido ocasionado hay una serie de hechos y circunstancias que conducen a nuevos problemas, como la profundización de la herida, el aumento de la incomprensión, la culpa, el miedo, la ira, la vergüenza y la necesidad de venganza. Esto crea un complejo nudo de dificultades que puede aumentar el problema e incluso puede llevar a una nueva vida propia. El problema de origen apenas se recuerda o se minimiza la importancia que tuvo en su momento.

El papel del líder es escoger uno de estos problemas y trabajar con el grupo hasta que el nudo se afloja y comienza a desmoronarse. **Se puede empezar precisamente por los problemas menores**, los que menos afectan o aquellos cuya solución es sencilla. Por ejemplo: ante una infidelidad, se comienza por la ruptura definitiva con la tercera persona.

Una vez que uno de los aspectos se deshizo -la ruptura que hemos dicho antes-, entonces el proceso comienza a descubrir y resolver las otras capas del problema de uno en uno, hasta que la familia, el grupo, o el individuo, han liberado sus emociones de una forma libre y clara. Si es así, el problema está resuelto y todos son libres.

¿recuerdas la imagen de la cebolla? Con cada capa de la cebolla (el problema que conseguimos quitar con éxito), la envergadura se reduce hasta que en algún momento ya no queda nada, el llanto ha terminado y todos pueden participar y disfrutar de los frutos de su trabajo.

IV. LA FASE DE DISCUSIÓN (MAHIH)

El periodo de discusión es para que el conflicto sea resuelto. Aquí es donde las capas del problema se despegan. Este es posiblemente el aspecto más estructurado del Ho'oponopono y se requiere un control para que pueda entrar en erupción en cualquier momento, evitando un torrente de opinión que pueda desencadenar en ira u hostilidad.

El trabajo del líder (haku) consiste en mantener a la gente controlada para evitar que se enfrenten directamente unos con otros. Cuando se produce la confrontación directa, con frecuencia hay estallidos emocionales y malos entendidos. Tradicionalmente, los expertos hawaianos creían que **los arrebatos emocionales o de expresión de las emociones suponía un esfuerzo que podía desalentar a la resolución del problema**. Por lo tanto, la expresión de las emociones directamente dirigidas al otro, salvo que sean positivas, no se recomienda y el trabajo del haku es asegurarse que la función de

resolución de problemas no se vea menoscabada.

Por otro lado, es importante que cada persona que participe, directa o indirectamente, lo haga haciendo uso de sus sentimientos de forma explícita. El proceso utilizado es dirigir los comentarios hacia el auto-escrutinio. El individuo se controla y dirige de tal manera que ve de forma abierta y honesta sus propios sentimientos (mana'o), cómo le afectan los acontecimientos, pudiendo examinarlos y probarlos él mismo y el efecto que el evento ha tenido, tanto positiva como negativamente. Este proceso esencial para el buen resultado es imprescindible que se realice sin acusaciones, culpas o recriminaciones.

Si los ánimos se escapan del control del líder, o la discusión se está convirtiendo en agresividad o negatividad, se podría pedir un período de reflexión, un período de silencio y auto-control. Esto tiene el propósito de dar tiempo y espacio para que los miembros del Ho'oponopono reflexionen sobre la finalidad del proceso y para que las emociones que se han despertado, queden bajo control.

V. LA FASE DE RESOLUCIÓN

Como el debate se desarrolla pronto todo lo que hay que decir se dice, y el problema es descubierto, con detalle sobre los acontecimientos. Todo el mundo puede ver los efectos del mal, cada persona ha explorado sus sentimientos y hasta cierto punto sus emociones, y ahora es el momento de comenzar los pasos dirigidos para resolver todos los asuntos en cuestión. En esta etapa, cada persona tiene la oportunidad de confesar o pedir perdón (mihi) por su papel en el mal, así como dar y recibir perdón. Esto debe ser auténtico y vinculante si se quieren obtener resultados para resolver el problema completamente en todos los involucrados.

Se espera que el perdón se otorgue en cualquier momento y por cualquiera que lo solicite. Si el malhechor le pide perdón a la persona agraviada, se espera que el perdón se le dé y que tenga el resultado deseado. **No se perdona cuando se olvida, sino cuando la víctima y el verdugo se ponen en el lugar del otro.** Para asegurar esto, se incluye un sistema de restitución del agravio. Es en este punto cuando los términos y condiciones deben ser negociados y acordados. Si el acuerdo no puede ser alcanzado entonces el proceso de Ho'oponopono se reanuda admitiendo la imposibilidad de llegar a un acuerdo en ese momento, pero los temas que separan a ambas partes deben volverse a encarar.

Si la confesión es sincera y la aceptación de la disculpa se inicia, el proceso de limpieza (kala) comienza para curar a todas las partes involucradas. El secreto está en desenredar la madeja del conflicto y aflojarlo en su tensión emocional, hasta que no

exista dolor al hablar de ello. Tanto la persona que ha confesado como quien ha perdonado, se espera que se liberen mutuamente (kala). Kala significa que el conflicto y las heridas han sido liberados y se cortan (Oki). El nudo se ha deshecho y la red es ahora un espacio nuevo, libre para funcionar normalmente y de manera saludable.

vI. F_{ASE DE CIERRE}

El trabajo del Ho'oponopono se ha hecho. El proceso está completo. Resuelto el problema, la integridad de la familia o del grupo, de la pareja o de los amigos, ahora hay una completa armonía y el equilibrio se ha restablecido. **Todo lo que queda es cerrar el proceso con un ritual que asegure una paz duradera y la armonía.**

vII. E_{L RITUAL PANI}

La forma de pani es decidida por el haku. Él o ella simplemente pueden llamar a la clausura de la reunión y despedir a todo el mundo. A menudo, el haku puede optar por presentar un resumen sobre lo que se llevó a cabo. En la mayoría de los casos no es ciertamente un acto de reafirmación de las fortalezas de la familia o del grupo, ni siquiera una aclaración de quién es el agresor, sino un pronunciamiento sobre los lazos duraderos que acaban de comenzar. Si las demás capas del problema no se han resuelto, se pospone el Pani. Si el problema o problemas se han trabajado con éxito y así se confirma, se cierra para siempre, para no ser llevado de nuevo por cualquier persona. A continuación se realiza el cierre oficial de la ceremonia y el grupo tradicionalmente toma un aperitivo o una comida juntos, por lo general, preparado por todos los miembros del grupo.

resumen

El Ho'oponopono es un proceso altamente estructurado en siete fases distintas, aunque esencialmente son cuatro:

1. La fase de apertura, que incluye una oración y una declaración del problema o problemas.
2. La fase de debate en el que todos los participantes comparten sus pensamientos y sentimientos de una manera tranquila, escuchándose unos a otros mientras hablan.
3. Una fase de resolución que permite el intercambio de la confesión, el perdón y la liberación.
4. Una fase de cierre que permite efectuar un resumen de lo que ha sucedido y la capacidad de dar el cierre espiritual y emocional en el proceso y gracias individuales por la participación.

Cuando nos enfrentamos a los conflictos de todo tipo recitando el Ho'oponopono, nos sentimos libres.

Se puede emplear simplemente meditando personalmente o en grupo.

También se puede emplear en beneficio de otros.

ritual

1. Debe suavemente poner en su conocimiento una situación o retazo de memoria que moleste. Esto puede ser cualquier cosa, como una preocupación por un miembro de la familia, la forma de pagar las facturas próximas o una situación en el mundo que le moleste.
2. Debe mantener esta cuestión en su conciencia una y otra vez.
3. Comience diciendo o pensando en esta frase: Te amo.
4. Usted está diciendo esto para ese problema en concreto, a usted mismo y al Universo, a la Divinidad si lo prefiere. Al hacer esto está creando en su interior una vibración más elevada, más armónica, la del amor.
5. Diga ahora: Gracias.
6. Debe insistir en que el mensaje está dirigido a sí mismo, al Universo, a la Divinidad, para que le limpien la memoria y comience la transmutación de este tema.
7. Puede hacerlo en voz alta o en silencio, si lo prefiere. La vibración cuántica se genera igualmente a nivel del pensamiento, no es imprescindible el hecho físico de la voz.
8. Debe decir "gracias, te amo" cada vez que algo le moleste, le enoja, le haga llorar, le preocupe o asusta. 9. Recite estas frases cortas cada vez que tenga un problema con alguien.
10. Incluso puede decirlas sin pensar en nada o nadie en concreto.

Veamos algunas frases o letanías orientativas:

Lo siento

Perdóname

Gracias

Te amo

...

Te quiero

Me quieres

Ven conmigo

Gracias

...

Yo quiero...

Yo puedo...
Yo me merezco...
Doy las gracias por conseguirlo... ..
Necesito...
Conseguiré...
Me merezco...
Gracias

cómo hacer Ho'oponopono en solitario

EL PROCESO

1. Cuando esté listo , vaya a un rincón acogedor en el que no se distraiga y dedique unos minutos a estar solo. Estos son algunos ejemplos para meditar... ¿A quién está agradecido?

Estar agradecidos es una buena oportunidad para eliminar tensiones y rencores.

¿A quién ama?

Debe sentir el amor, comprender, hacia la persona que lo hirió y hacia sí mismo.

¿Qué siente?

Siento por lo que hizo que causó esta experiencia. (Aquí es donde debe asumir la responsabilidad completa)

¿Por qué está pidiendo perdón?

Hay que pedir perdón a su Fuente Superior y perdonarse a sí mismo. Liberar y dejar ir lo que ha provocado este conflicto y / o sufrimiento.

2. Dedique unos minutos para ser justo con estos sentimientos. Hay que dejar de lado la interpretación, el ego y la culpa.

Cuando esté listo para continuar, hay que decir una oración por alguien que esté sufriendo o a quien hemos causado sufrimiento, aunque nos parezca justo y merecido.

No tiene por qué ser una oración de un libro, sino de su corazón.

3. Siéntese o acuéstese cómodamente , respire profundamente y cierre los ojos.

Trate de dejar de lado cualquier problema que pueda haber tenido durante el día y relájese. Respire profundamente, abra los ojos, la sonrisa y siga con sus quehaceres sintiéndose en paz con su ser. Traiga a la mente a alguien con quien no se lleva bien o no cuenta con su apoyo. En el ojo de su mente, construya un pequeño escenario, una película virtual. Imagine una fuente infinita de amor y sanación que fluye de la parte superior de la cabeza (de su Ser Superior), y se abre camino desde allí. Deje que la fuente de amor y el flujo de la curación salga desde el interior de su cuerpo. También puede hacer que esta fuente de amor se introduzca en su cuerpo para sanarlo. Asegúrese de que quiere curar a esa persona y que acepta la curación.

4. Ahora, repita estas cuatro frases una y otra vez a sí mismo, en voz alta o en su mente: Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo.

Cuando diga las palabras, sienta y observe los resultados. Algo está fluyendo de forma instantánea y debe percibirlo. Es posible que ese día esté usted inspirado y sepa tomar medidas para ayudar con la limpieza, o puede encontrar una memoria diferente, u otro problema que viene a medida que trabaja en el anterior. No importa. Puede reconsiderar su propósito original y centrarse en el nuevo problema o el mensaje que acaba de pensar. Lo importante es que cuando esté contento o feliz, lo reconozca, simplemente diciendo: "Te amo. Gracias." Hágalo despacio y en silencio, dándose la oportunidad de sentir las palabras. Concéntrese en cada palabra y preste atención a cómo se siente.

5- A continuación, deje mentalmente a la persona , e intente cortar el cordón sutil que les mantiene unidos. Si se está recuperando de una relación sentimental, entonces deberá permanecer unido y asimilar a la persona dentro de su espíritu.

Haga esto con cada persona en su vida con la que no se lleve bien. Cuando la curación es completa, intente mantener una conversación con la persona y perdonarla, y pídale que le perdone.

La prueba final es, ¿puede ver a la persona o pensar en ella sin sentir ahora emociones negativas? Si siente emociones negativas cuando lo hace, entonces deberá repetir el proceso.

Cada vez que un recuerdo no deseado o un problema surgen, debe comenzar de nuevo. También puede diseñar sus propias frases, según sus necesidades, pero no se olvide dar las gracias. Si usted no sabe qué es lo que está causando el problema, no importa. Basta con decir las palabras y dejar que el universo limpie y aclare la energía alrededor de su problema. Dígalo una y otra vez hasta que sienta que ya puede parar. La conexión entre usted y la divinidad debe ser percibida. Es una ley cuántica fácil de entender. En realidad solamente se trata de paquetes de información, no de energía. Esa información no encuentra nunca muros y llega de forma instantánea a todos los confines del universo, allí donde radica la esencia.

CAPÍTULO 11 glosario de palabras

Ho'oponopono

frases, definiciones y herramientas.

A continuación se presentan algunas palabras seleccionadas, frases, personas, etc., con sus definiciones básicas que se utilizan regularmente en la terminología utilizada en el proceso de Ho'oponopono.

Aloha – significado de la palabra hawaiana "para estar en la presencia de Dios". Es una herramienta de limpieza cuando se dice en voz alta.

Aumakua - Dios personal, totalmente benévolo, el espíritu de los padres, de toda confianza, el ángel de la guarda.

Cleaning–limpieza - proceso de borrar o neutralizar la energía negativa, la información, la desinformación, basura, etc., de la conciencia o la mente consciente, mediante el empleo de herramientas como las palabras / frases: "Lo siento" / "Por favor perdóname" / "gracias" / "Te quiero". Por lo tanto, al hacer esto se inicia un proceso de limpieza apelando a la Divinidad para resolver o neutralizar el problema o conflicto interior. También se realiza mediante el uso de otros tipos de herramientas tales como las fresas, los chips de maíz, helechos, agua azul solar, etc.

Datos - lo mismo que "recuerdos".

Divino Creador o la Inteligencia Divina - primero de los cuatro elementos de la mente, también conocida como la fuente o el creador dentro de nosotros y como el "omaka" en la lengua hawaiana que significa "la fuente".

Dr. Ihaleakala Hew Len –psicólogo hawaiano, maestro de la I-Identidad a través del proceso Ho'oponopono, figura pública de la Fundación de I, y co-autor del libro “Zero límites”. "Ihaleakala" es el nombre dado al Dr. Hew Len, presentado a él por la Divinidad, que cuando se le menciona en voz alta, actúa como una herramienta de limpieza.

Estado cero - el estado del ser en el que uno no tiene deseos, no se necesita saber cómo ni por qué. De hecho, no necesita que sea nada.

Fundación de I -organización sin ánimo de lucro que supervisa la I-DENTIDAD a través de las enseñanzas de Ho'oponopono, con instructores y clases, que continúa con el legado de su fundador, Morrnah Simeona Nalamaku.

Haku - El líder, la persona que pone las cosas en orden.

Hala - El transgresor, el pecador, el que cometió el delito, la persona que ha perdido su puesto.

Hawái -palabra hawaiana en la que, "Ha" significa "el aliento de la Divinidad" y "wai" significa "el agua de la divinidad o el agua de la vida". La palabra, "Hawái", en sí misma, es una herramienta de limpieza cuando se dice en voz alta y se puede utilizar antes y después de hablar por teléfono. También, por supuesto, es el estado número 50

de los Estados Unidos ubicado en el Pacífico Sur, donde se originó Ho'oponopono.

Herramientas de limpieza – las herramientas de limpieza se emplean en el proceso de limpieza de Ho'oponopono que ayudan a "borrar" las energías negativas o recuerdos atrapados dentro de la mente subconsciente.

Aunque algunas de las herramientas puedan parecer extrañas, si no un poco tontas, es sólo nuestra mente consciente (el intelecto), lo que juzga que lo son. En realidad, todas estas herramientas de limpieza han llegado a través de la inspiración divina y por lo tanto, pueden parecer un tanto inexplicables para lo "racional" de la mente consciente, que piensa que lo sabe todo. Sin embargo, la mente consciente es muy limitada en comparación con la mente subconsciente, la súper conciencia o la inteligencia divina.

Hihia -enredos, dificultad, problema, estado de perplejidad, que se pierde por ir como un perro callejero, que se siente ofendido, que está atrapado.

Ho'omalu -sombra, vivienda, protección, paz, control, tranquilo, seguro, restringir, suspender, hacer la paz entre las partes en conflicto.

Ho'oponopono -es el antiguo sistema de curación de Hawái, la resolución de problemas y la transformación. En hawaiano significa "para hacer bien o para rectificar un error." Un error es una memoria (o memorias), o los datos que se repiten en la mente subconsciente. Para corregir, para poner fin, para ajustar, modificar, rectificar.

Inspiración -la única voz verdadera o mensaje de lo Divino, que se entrega a un ser humano a través de la mente subconsciente.

Intelecto o la mente consciente -tercero de los cuatro elementos de la mente humana que se encuentra por debajo de la súper conciencia y sobre el subconsciente. También se conoce como la parte mental de la mente, o, en su aspecto Madre de la mente (meditación niño interior). La palabra de la lengua Hawaiana es "Uhane", que significa "alma".

IZ -se pronuncia como la palabra "es", y es uno de los tres estados de la mente, lo que significa neutral y "cero infinito". I = infinito, Z = cero.

IZI –se pronuncia como la palabra "easy (fácil)", y es el segundo de los tres estados de la mente, que significa "inspiración". El estado de ánimo en el cual la Divinidad viene a través del cero y nos inspira, cuando estamos en el flujo, cuando se da sin esfuerzo, lo que ocurre con facilidad.

IZ -"Enfermedad" el tercero de los tres estados de ánimo que se conoce. Cuando los recuerdos van en contra de "fácil" o la inspiración, lejos de la fuente, la mente entra en "mal-estar". Todo lo contrario de IZI. **joe vitale** -orador, autor de numerosos libros de autoayuda y como co-autor del libro, "Zero límites" y copresentador de la serie de tres seminarios Zero límites.

kahuna -"guardián de los secretos".

kala -aflojar, desatar, liberar, aliviar, absolver, purificar. Para perdonar como una deuda.

kala hala -medios de expiación, como el indulto o absolver los pecados.

kkula kumuhana -pensamientos y oraciones para resolver un problema común, para establecer un tema de discusión, una agenda de trabajo.

Lapa'au -"un especialista en la cura."

Mabel katz -profesora de Ho'oponopono, que a menudo trabaja en equipo con el Dr. Hew Len para presentar talleres y teleconferencias. Autora del libro, "El camino más fácil".

Mahiki -pasar o saltar, hacer palanca o tirar hacia arriba o hacia abajo, echar fuera a los espíritus, exorcizar. En relación con el Ho'oponopono, para tratar a su vez los problemas.

Mana'o -Pensamientos, ideas, creencias, opiniones, expectativas, sugerencias, la mente, objetivo del plan, consejo, estrategia.

Meditación niño interior -el niño interior es la mente subconsciente y la meditación Niño Interior es el proceso de conexión de la mente consciente a la mente subconsciente, o en otras palabras, la conexión de la Madre con el niño en el cual, la mente consciente es la Madre. Todos los recuerdos desde el principio de la creación residen en el niño o la mente subconsciente. La meditación Niño Interior se considera las relaciones más importantes en toda la creación y es considerada como una herramienta de limpieza.

Mente subconsciente -la cuarta parte de los cuatro elementos de la mente humana que se encuentra directamente debajo de la mente consciente, también conocido como el aspecto infantil de la mente (ver Meditación niño interior más arriba). En la lengua hawaiana se llama "Unihipili". La mente subconsciente es donde todos los recuerdos o los datos se almacenan o cuando los problemas se encuentran.

Mihi -remordimiento, arrepentimiento, perdón, pesar, confesar, desprenderse de un mal (pecado). Expresar sentimientos de tristeza o dolor en el rostro, por la conducta pasada.

Morrnah Nalamaku Simeona –fundadora de la Auto I-DENTIDAD a través del proceso Ho'oponopono, Morrnah fue una “Kahuna la'au Lapara'auhuna” o sacerdotisa sanadora y terapeuta de masaje lomilomi. Fue reconocida por el Estado de Hawái como un tesoro vivo en 1983.

Oki -cortar, separar, anular, cancelar, terminar o acabar cualquier conversación o de negocios, para poner fin a.

Pani - cerrar una abertura para sustituirla por otra, cubrir una infracción; acuerdo, poner una cosa en el lugar de otra.

Pule -una oración, un conjuro mágico, bendición, gracia, pedir una bendición.

Pule ho'opau -oración final.

recuerdos -información, el conocimiento, la educación o los pensamientos del hombre; en otras palabras, no de lo Divino. Lo que pasa por nuestros antepasados, la familia o las vidas pasadas, o son recogidos como los virus que se unen a los seres humanos y llenan su conciencia y mente con el caos, la desinformación, la basura.

Sabiduría -los únicos pensamientos que son importantes para los seres humanos, más allá de la información, datos, conocimientos, educación, etc.

SITH -proceso de resolución de liberar los recuerdos que se experimentan como problemas. Fue desarrollado por Morrnah Simeona Nalamaku.

Súper mente consciente -segundo de los cuatro elementos de la mente humana que se encuentra por debajo del Divino Creador y por encima de la mente consciente y el subconsciente. También conocido como el espíritu o el Espíritu Santo en el cristianismo, o el Padre. En la lengua hawaiana se llama "aumakua", que significa "a través de todo tiempo y espacio."

“Zero límites” -El sistema secreto de Hawái para la salud, la riqueza, paz y más. El libro co-escrito por Joe Vitale y el Dr. Ihaleakala Hew Len lanzado en 2007, que narra la historia de la vida increíble del Dr. Hew Len y la carrera, historia y el proceso de Ho'oponopono. Además, es el estado del ser donde no se requiere nada, donde uno está en perfecta armonía con lo Divino -el estado cero.

índice

CAPÍTULO 1 Teoría..... 11

<u>Teoría del Perdón.....</u>	<u>13</u>
<u>Teoría de Confesar los Errores.....</u>	<u>14</u>
<u>Teoría de la Responsabilidad.....</u>	<u>15</u>

CAPÍTULO 2 Historia.....17 Ho'oponopono en la actualidad.....20

CAPÍTULO 3 Personas influyentes..... 23

<u>Mornah Nalamaku Simeona.....</u>	<u>23</u>
<u>Dr. Ihaleakala Hew Len.....</u>	<u>35</u>
<u>Mary Abigail Kawena Wiggin Pukui.....</u>	<u>51</u>
<u>Wauters Veerle.....</u>	<u>56</u>
<u>Max Freedom Long.....</u>	<u>57</u>
<u>Joe Vitale.....</u>	<u>60</u>
<u>Mabel Katz.....</u>	<u>64</u>

CAPÍTULO 4 Cómo funciona..... 65

<u>La explicación del Ho'oponopono.....</u>	<u>68</u>
<u>¿Por qué funciona?.....</u>	<u>70</u>
<u>Simplicidad de Ho'oponopono.....</u>	<u>72</u>
<u>Unihipili (mente subconsciente).....</u>	<u>76</u>

CAPÍTULO 5 La teoría cuántica..... 79

CAPÍTULO 6 El interior del Ho'oponopono.....89

<u>La paz empieza conmigo.....</u>	<u>89</u>
<u>Asumir el 100% de responsabilidad.....</u>	<u>90</u>
<u>Cambiar la forma de percibir de otras personas.....</u>	<u>91</u>
<u>Evite tratar de averiguar lo que está pasando...<u></u></u>	<u>93</u>
<u>La culpa no funciona.....</u>	<u>94</u>

CAPÍTULO 7 Limpieza Ho'oponopono..... 95

<u>El intelecto no puede cancelar los recuerdos.....</u>	<u>96</u>
<u>Hablar a la divinidad, que lo sabe todo.....</u>	<u>96</u>
<u>Permitir que la Divinidad tome nuestras decisiones.....</u>	<u>97</u>
<u>Una orquesta sinfónica.....</u>	<u>97</u>
<u>Respiración Ha.....</u>	<u>98</u>
<u>Herramientas de limpieza.....</u>	<u>99</u>
<u>Alimentos.....</u>	<u>101</u>
<u>Otras herramientas.....</u>	<u>102</u>

CAPÍTULO 8 Auto I-Dentity a través del Ho'oponopono.....109

CAPÍTULO 9 Las palabras clave..... 115

LO SIENTO.....117

PERDÓNAME.....119

GRACIAS.....121

TE AMO.....122

CAPÍTULO 10 Cómo practicar el Ho'oponopono... 123

Fundamentos.....123

Formas de utilizar Ho'oponopono.....124

Proceso del perdón.....125

Resumen.....133

Ritual.....134

Cómo hacer Ho'oponopono en solitario.....136

CAPÍTULO 11 Glosario de palabras Ho'oponopono.....141