

HO'OPONOONO

PUNTO CERO



María Soledad Miranda Eguiluz

Este libro no podrá ser reproducido, total o parcial sin el previo permiso escrito del autor

© 2015 María Soledad Miranda Eguiluz

Diseño de portada: Cristián Maluenda P.

Ilustración portada: Freepik.com

Diagramación: Cristián Maluenda P.

Derechos exclusivos de edición en castellano reservados para:

Todos los países de lengua castellana

© 2015. Editorial Ho'oponono - Chile

Dirección comercial: Martín Alonzo Pinzón 5020 - d. 84

4ª Edición enero 2017

HO'OPONOPONO

Punto Cero

María Soledad Miranda Eguiluz

Índice

PROLOGO

PARTE I: Nuestra Programación Errónea

El proceso consiste en liberar las memorias que se experimentan como problemas

Consecuencias de lo que pienso, siento, digo y hago

La ley de atracción

El consciente y el subconsciente

Al practicar Ho'oponopono...

Ciento por ciento responsables

Acción y reacción

Limpiando viejos pensamientos

Sistema de creencias

Cultura del temor

Víctima y victimario

Responsabilidad y culpa

Elegir lo que pienso. Ser más consciente

El ahora, punto cero

No identificarse con el problema

PARTE II: Ho'oponopono, La Paz comienza conmigo"

Definición de Ho'oponopono

Preceptos del Ho'oponopono

Cómo practicarlo

Practicar en cualquier momento

Estar atento

Práctica diaria

[Preguntas frecuentes](#)

[TESTIMONIOS](#)

[ANEXO](#)

[Principio básico del Ho'oponopono](#)

[Carencia](#)

[Las culpas](#)

[¿Pedir o entregar?](#)

[PALABRAS GATILLO](#)

Este libro se concreta luego de 11 años de haber conocido el Ho'oponopono e impartir alrededor de 90 talleres, reconozco que no ha sido fácil, han existido dificultades y momentos difíciles pero, nada que no pueda ser limpiado con Ho'oponopono y ninguno de ellos lo suficientemente fuerte como para sacarme de mi propósito.

Mi agradecimiento a todos los que han asistido a mis talleres, a todos quienes practican esta técnica, a mis hijos por decidir acompañarme incondicionalmente en esta vida y a Cristian Maluenda P. quien puso orden a ese montón de escritos que esperaban a transformarse en este libro.

“Un ser humano es parte del todo que llamamos universo, una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Está convencido de que él mismo, sus pensamientos y sus sentimientos, son algo independiente de los demás, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esa ilusión es una cárcel para nosotros, nos limita a nuestros deseos personales y a sentir afecto por los pocos que tenemos más cerca. Nuestra tarea tiene que ser liberarnos de esa cárcel, ampliando nuestro círculo de compasión, para abarcar a todos los seres vivos y a toda la naturaleza”

- Albert Einstein

PROLOGO

Cuando el Ho'oponopono llegó a mi vida (digo llegó, porque no lo busqué de manera consciente), no sabía a dónde me llevaría. Desconocía realmente de qué se trataba. Sin embargo, algo muy fuerte en mi interior me inducía a aprenderlo y estudiarlo, para luego practicarlo, y siento que he llegado a integrarlo en mi vida en todos los aspectos; aún no he dejado de sorprenderme de lo maravilloso de este método.

Más tarde, nació en mí la necesidad de compartirlo con otras personas. Comencé a dictar talleres, y cada día somos más quienes practicamos el Ho'oponopono. Me siento muy agradecida por la oportunidad que me ha dado el universo, y que ahora esta magnífica técnica forme parte de mi vida, y de la vida de tantos otros.

Existen inagotables fuentes sobre el Ho'oponopono; he leído numerosos libros, e internet pone al alcance de todos información acerca de cómo aplicarlo. Sin embargo, hay un gran número de personas que continúa sin comprenderlo, o no saben cómo practicarlo, personas que me escriben diariamente para preguntarme: “Pero, ¿cómo lo hago? ¿Qué digo?”

El primer problema que enfrentan esas personas es que pretenden practicar el Ho'oponopono a través de la razón y el intelecto, y se encuentran finalmente atrapadas en millones de creencias que les impiden aceptar lo simple de esta técnica prodigiosa. Sucede que a nuestra lógica e intelecto les parece absurdo, no creíble; que con sólo repetir “Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo”, el problema que nos aflige se solucionará. Hay un fuerte rechazo hacia la resolución de cualquier problema sin implicar un exceso de esfuerzo y una buena cantidad de sacrificio, ya que está en nosotros la creencia que las cosas fáciles o simples no funcionan, y lo que resulta difícil y conlleva un esfuerzo, sí. Entonces, ya no puedo practicar el Ho'oponopono, porque es simple y no requiere del intelecto ni la lógica para su práctica.

En este libro he querido transmitir lo que enseñé en los talleres de Ho'oponopono que dicto; una manera simple de aplicarlo con una mayor comprensión de nuestro sentir. Para aceptar esta técnica, creo que es necesaria más información respecto a cómo estamos operando en nuestras vidas, el por qué detrás de quienes tienen lo que no desean a pesar de su esfuerzo y de la situación, el por qué muchos no logran la paz interior y viven con una insatisfacción permanente. Una vez que hayamos tomado consciencia de estos aspectos, puedo asegurarles que aplicar esta técnica hawaiana, regalo de la maestra Morrnah Simeona^[1], nos será muy simple.

Creo sinceramente, que hemos olvidado quiénes somos realmente, que nos hemos

olvidado de nuestro origen. Desconectándonos de nuestro ser interior y de la divinidad que habita en nosotros. Con la práctica del Ho'oponopono comenzaremos a sentir que somos seres ilimitados en un universo ilimitado. Al limpiar memorias, dejamos espacio en nuestro ser para que la divinidad se manifieste. Ho'oponopono significa corregir un error o hacer lo correcto. Ho'oponopono nos sana internamente; recuperaremos nuestra paz y lo que siempre nos ha pertenecido: nuestra divinidad.

El Ho'oponopono es un método basado en el perdón, la gratitud, el amor, y sirve para limpiar la información o memorias que hay en nuestro subconsciente: borra, sana, limpia.

Aunque existen muchas técnicas de sanación que dan resultado, personalmente me enamoré del Ho'oponopono, porque no requiere de conocimientos especiales para ser utilizado, no se contradice con ninguna religión, puedo practicarlo en todo momento y no necesito de espacios sagrados o extremo silencio; sólo hacerme ciento por ciento responsable y repetir las palabras “Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias.”

Cuando nos damos cuenta de que lo que nos impide ver con claridad sólo son nuestros “programas” (memorias, o conocimiento archivado en nuestro subconsciente), podemos dejar de buscar y culpar a factores externos. En este sentido, Ho'oponopono más que una técnica de sanación es una oportunidad divina de transformación y autodescubrimiento.

PARTE I

Nuestra Programación Errónea

El proceso consiste en liberar las memorias que se experimentan como problemas

“Somos la suma total de todas nuestras experiencias, lo que significa que estamos sobrecargados con nuestras experiencias del pasado. Cuando sentimos estrés o miedo en nuestras vidas, si miramos con cuidado, nos daríamos cuenta que la causa está localizada en nuestra memoria.”

- Morrnah Simeona

Un ejemplo de la práctica del Ho'oponopono y para entender por qué, para cualquier propósito, debemos sanar nosotros primero, es lo vivido por el Dr. Ihaleakala Hew Len, quien trabajó durante cuatro años en el área de psiquiatría del Hospital Estatal de Hawai.

El pabellón donde encerraban a los pacientes criminales era peligroso. Por regla general, los psiquiatras renunciaban al mes de comenzar a trabajar allí. La mayor parte del personal caminaba con sus espaldas contra la pared, temerosos de ser atacados por los pacientes. No era un lugar placentero para trabajar, ni para visitar.

El Dr. Hew Len encaró el tratamiento de los pacientes de un modo novedoso. Para empezar, nunca se encontró cara a cara con ellos; ni siquiera los observaba de lejos. Simplemente, firmó un acuerdo para tener una oficina y revisar sus legajos. Así, estudiaba la ficha del interno y luego miraba dentro de sí. A medida que él mejoraba (borraba sus memorias), los pacientes mejoraban.

“Luego de unos meses, a los pacientes que debían estar encadenados se les permitía caminar libremente,” relata el Dr. Hew Len. *“Otros que tenían que estar fuertemente medicados, comenzaban a disminuir su dosificación. Y aquellos que no tenían ninguna posibilidad de ser liberados, fueron dados de alta.”* También hubo cambios significativos en el personal, que comenzó a querer ir a trabajar. El ausentismo y los permanentes recambios cesaron. *“Terminamos con más personal del que necesitábamos, porque los pacientes eran liberados y todos los empleados venían a trabajar,”* cuenta el Dr. Len. *“Hoy, ese pabellón está cerrado.”*

Cuando se le pregunta al Dr. Len qué fue lo que hizo para que esas personas se sanaran, él responde: *“Yo simplemente estaba sanando aquella parte de mí que los había creado.”*

Es decir, que el Ho'oponopono se basa en sanar en mí lo que vemos mal en el otro. Aquello que vemos mal en los demás, es el reflejo de nuestras memorias erróneas. Al sanar nosotros, nuestro entorno también sana.

Sin embargo, vivimos sin tener real consciencia de nuestras emociones y pensamientos, sin considerar que éstos también son energía que se manifiesta en nuestro plano físico.

Consecuencias de lo que pienso, siento, digo y hago

Investigaciones como las de Masaru Emoto^[2], quien investigó el agua y cómo ésta cambia al ser sometida a diferentes estímulos, como una palabra, la música, emociones etc., demuestra que lo que pienso, digo, siento y hago, siempre va a tener una consecuencia en mi vida y en mi universo físico. Primero que nada, porque estamos constituidos en un 70 por ciento de agua. Entonces, si el agua que contiene un vaso se ve afectada por la palabra “idiota”, ¿qué sucede con nuestros cuerpos físicos y con cada uno de nuestros órganos tras diez minutos de furia?

Se estima que luego de una hora de preocupación, nuestro sistema inmunológico tarda seis horas en restablecerse.

Entonces, lo que pienso, siento, digo y hago, siempre va a tener una manifestación física en mí. Ya sea que me beneficie o perjudique.

Aquí encontramos el primer problema: pasamos gran parte de nuestros días sin darnos cuenta, sin ser conscientes de lo que pensamos y sentimos. Nos olvidamos de nosotros mismos y ponemos nuestra atención en lo que sucede fuera de nosotros, cuando debería ser al revés.

La madre Teresa de Calcuta dijo: *“Quien dedica su tiempo a mejorarse a sí mismo, no tiene tiempo para criticar a los demás.”*

Al criticar, juzgar, sentir rabia o preocuparme de manera constante, me estreso, lo que libera en mi cuerpo físico hormonas del estrés, que dan lugar a una serie de cambios fisiológicos. Por ejemplo, el estrés puede ser responsable de un aumento en la densidad de la sangre, lo que puede tener como consecuencia la formación de coágulos.

Al estar disminuida la respuesta inmunitaria, aumenta la probabilidad de padecer infecciones.

Ante la aparición de una célula cancerosa, un sistema inmunitario sano la destruye. Sin embargo, si ese sistema está inhibido por el estrés, la probabilidad de padecer cáncer es mayor.

Al estar afectado el aparato digestivo por el estrés, se puede padecer dolor abdominal, estreñimiento, diarrea, acidez estomacal, úlceras, y más.

Aunque estamos acostumbrados a buscar la causa fuera de nosotros, recientes estudios nos indican lo contrario.

Cuando nos enfermamos y pensamos que es sólo mala suerte o que quizás alguien nos ha contagiado, la verdad es que esa enfermedad ha sido creada por nosotros de manera totalmente inconsciente. Lo que pienso, digo, siento y hago, generó esa enfermedad. Aún así, el hecho de que sea inconsciente no nos libera de la responsabilidad, ya que es nuestro inconsciente y nos corresponde hacernos cargo de la información que tenemos.

La ley de atracción

Mucho se ha hablado y escrito sobre la ley de atracción. Sin embargo, creo necesario recordarla para comprender el por qué de muchos sucesos en nuestras vidas.

Nuestro universo está regido por diferentes leyes, infalibles y nadie puede escapar de ellas. Así como la ley de gravedad está siempre presente en nuestro planeta y rige toda la actividad de la Tierra, también la ley de atracción es totalmente infalible, incluso en este momento, es ella quien está ocasionando que obtengamos los resultados que vemos en nuestras vidas, ya sea que nos gusten o no.

Todo en nuestro Universo es “aparentemente” sólido, pero en realidad no es así; nada es sólido. Todo lo que existe está formado por conjuntos de moléculas, partículas y átomos, y nos vemos regidos por el electromagnetismo.

La ley de atracción nos dice que todo atrae a su igual y que todo aquello en lo que pones tu atención es lo que manifiestas en tu vida, lo que alimentas, lo que atraes sin cesar una y otra vez.

La ley de atracción no es un concepto de la Nueva Era ni un término simple; es una ciencia, es algo que la física enseña y estudia. Esta ley dice que cada átomo de tu cuerpo está constantemente respondiendo a los impulsos de tu medio ambiente, así como a tu mente, a tus vibraciones y emociones, ya sean éstas positivas o negativas. Todo lo que sientes y piensas está generando constantemente lo que atraerás para ti.

Si siempre hacemos lo mismo, recibiremos más de lo mismo. La ley de atracción responde a todas las vibraciones que emitimos y ella no tiene criterio para discernir si lo que atraemos es o no benéfico, sino que “simplemente trabaja como un sirviente nuestro”.

Somos como un imán. Atraemos a nuestras vidas más de lo mismo que hay en nosotros. También podemos decir que donde ponemos nuestra atención es lo que atraemos hacia nosotros. Una definición a la inversa sería: a lo que me resisto, persiste. Porque cuando nos resistimos a algo, estamos pensando precisamente en eso que no queremos, y el pensar en lo que no tenemos, se manifiesta en la perpetuidad de no tener. La Madre Teresa de Calcuta lo explicó muy bien cuando en una oportunidad fue invitada a participar en una marcha contra la guerra. Ella se disculpó, no asistió y les dijo: *“Cuando sea invitada a una marcha por la paz, yo iré.”* Tengamos presente, que

no es lo mismo odiar la guerra que amar la paz, rechazar la enfermedad que amar la salud.

Nuestras emociones y sentimientos en cada una de esas posiciones son absolutamente opuestas. Al odiar la guerra, estoy enfocándome en el temor, rabia o injusticia, emociones que no son beneficiarias para mí ni para mi entorno; y de acuerdo a la ley de atracción, atraeré más de lo mismo. Al amar la paz, las emociones o sentimientos que hay en mí son de amor, beneficiándome junto a mi entorno.

¿Alguna vez te has preguntado a cuántas cosas te opones en tu día sin poder deshacerte de ellas? ¿Qué detestas? Quizá un dolor físico. Entonces, cambia de pensamiento y posición y comienza a amar la salud, dejando de poner tu atención en lo que no te gusta, porque así continuarás atrayendo más de lo mismo. Por ejemplo, cuando siento dolor en mi rodilla, primero me quejo del dolor. Temo caminar porque el dolor aumenta, y ruego que el medicamento tenga efecto pronto para que la molestia pase. Todas esas emociones y pensamientos que estoy teniendo, de acuerdo a la ley de atracción, están atrayendo más de lo mismo; es decir, más dolor. Puede que el dolor de rodilla se traslade en mi cuerpo y a la semana me duela la cabeza, porque estoy enfocada en la carencia de salud.

Es fundamental comprender y ser consciente de que la ley de atracción está actuando en cada segundo de nuestras vidas. Eso significa que todo lo que tengo en mi vida y en mi mundo físico, ha sido atraído por mí, a través de lo que pienso, siento, digo y hago, incluyendo aquellos pensamientos de los que no soy consciente.

El consciente y el subconsciente

En nuestra mente, hay una parte consciente y un subconsciente. En este último es donde se almacena toda la información, vivencias desde el momento que nacemos (si alguien quiere sumarle los 9 meses de gestación y otras vidas, que los agregue). En el subconsciente también tenemos memorias heredadas de nuestros antepasados, como patrones de conducta. Se estima que heredamos hasta cinco generaciones, por ende, debemos ser responsables y saber que estamos legando a las próximas cinco generaciones.

Nuestro subconsciente es como el disco duro de un computador. Tiene millones de memorias (vivencias, creencias) archivadas, y el que no las recuerde conscientemente, no significa que no estén. La mente subconsciente controla el miedo, la ira, el carácter, la risa, etc. No actúa por inteligencia sino por instintos e impulsos emocionales.

Si alguien nos preguntase qué sucedió cuando teníamos dos años y tres días, no seríamos capaces de responder porque no recordamos lo sucedido. Pero, si nos encontráramos bajo hipnosis, daríamos una respuesta exacta, ya que tendríamos acceso a esa información. Lo que significa que esa información está almacenada, y que nuestro subconsciente guardó lo sucedido en ese momento de nuestra vida.

La mente subconsciente es una supercomputadora con una base de datos de comportamientos pre-programados, capaz de interpretar más de 40 millones de impulsos nerviosos por segundo. Y al mismo tiempo, es capaz de controlar miles de funciones del cuerpo. La mente subconsciente es un mecanismo rígido de reacción a los estímulos. Al percibir determinada señal del ambiente, reacciona de manera preestablecida.

En general, aunque pensamos que controlamos nuestras vidas, los neurocientíficos han descubierto que entre el 95 y el 99 por ciento de nuestro comportamiento se encuentra bajo el control de la mente subconsciente. Si la mente consciente es el piloto y la subconsciente, el piloto automático, cuyo comportamiento está programado para efectuarse sin control u observación del yo consciente, entonces sólo entre el 1 y el 5 por ciento de lo que pensamos, hablamos, sentimos o hacemos es controlado conscientemente; el resto está dirigido por el subconsciente. Esto nos puede ayudar a comprender el por qué de ciertos sucesos que ocurren en nuestras vidas sin que lo queramos o deseemos.

Al practicar Ho'oponopono...

Cuando aprendemos la técnica del Ho'oponopono y la practicamos, comenzamos a borrar o a limpiar de nuestra mente los programas erróneos que hay archivados en nuestro subconsciente, para así no continuar repitiendo los mismos errores o conductas dañinas, sin importar su índole, ya sean de salud física, mental o emocional, problemas económicos, relaciones con otras personas, etc.

Luego de un tiempo de práctica, nos vamos dando cuenta que nuestra realidad ha comenzado a cambiar, y muchos de los problemas que teníamos ya no están en nuestras vidas, porque ya no están en nuestro subconsciente las memorias que los creaban; han sido borradas.

Nosotros somos los creadores de nuestra realidad con nuestros pensamientos, creencias y memorias, que no nos abandonan ni por un segundo con su continuo murmullo interno, incluso sin que nosotros seamos conscientes de ello. Es importante ser más conscientes de nuestros pensamientos, para así poder escoger lo que pensamos y desechar los pensamientos dañinos. Es muy importante escoger pensamientos benevolentes.

¿Sabías que nuestro cuerpo físico capta nuestros pensamientos, como si éstos estuvieran sucediendo en nuestra realidad?

Nuestro subconsciente no es capaz de diferenciar si algo está ocurriendo, o si es tan sólo un recuerdo. Nuestra mente no descansa nunca. Podemos detener el murmullo interno al estar atentos a las sensaciones de nuestro cuerpo, a nuestras emociones, y observar nuestros pensamientos.

Al decir las palabras Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo, estamos dándonos serenidad y paz, logrando detener ese continuo ruido interno. Interrumpimos esos pensamientos para que no se manifiesten y también los soltamos, estas palabras se utilizan como un mantra.

Al dejar de alimentar ciertos pensamientos de temor con nuestra atención, las redes neuronales impregnadas con nuestras memorias se van deshaciendo y forman nuevos circuitos neuronales. Entonces, estas memorias cada vez son menos frecuentes y así dejamos de manifestarlas en nuestra realidad.

No debemos olvidarnos de limpiar, de estar atentos a nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y acciones.

Para ser dueños de una realidad diferente, es necesario comenzar a pensar diferente, a quitar de nuestra mente viejas creencias, a borrar o limpiar pensamientos de dolor y carencia. El Ho'oponopono es una herramienta para lograrlo. Lo que necesitamos, es hacerlo con la suficiente frecuencia, poner atención en observar y controlar nuestros pensamientos. Con esta práctica del Ho'oponopono, nos mantenemos en el presente, en el ahora.

Ciento por ciento responsables

Ser ciento por ciento responsable en la vida, es ser el protagonista de tu vida y dejar de culpar al entorno de lo que nos sucede. Si está ocurriendo un hecho en mi vida, alguna participación he tenido aunque no este consciente de ello. De ese momento en adelante, haré lo que esté de mi parte para solucionar el problema. “Es imposible solucionar un problema si no me siento parte de él” Dejemos de lado, por favor, la creencia que lo que hay en nuestra vida viene de afuera, es culpa de otros, del sistema, del país, o que depende de la buena o mala suerte. Y comencemos a asumir que somos los creadores de nuestra realidad; así lo ha demostrado en sus investigaciones Bruce H. Lipton^[3] por lo tanto, somos ciento por ciento responsables de crear nuestro universo físico tal como es.

Lo que vivimos hoy es la consecuencia de lo que pensamos, dijimos, sentimos o hicimos el día de ayer. Si no me gusta el día de hoy y para mañana deseo un día más agradable, debo cambiar hoy lo que estoy pensando, diciendo, sintiendo, haciendo. De lo contrario, continuaré creando más de lo mismo.

Acción y reacción

Incorporemos a todo esto otra ley universal llamada Causa y Efecto. Toda acción tendrá siempre una consecuencia. Pero al hablar de acción, no nos referimos simplemente a una acción física, como dar un paso hacia adelante; nos referimos también a lo que pienso, digo y siento. Estas últimas también son acciones, porque están moviendo energías. Por ejemplo, cuando nos realizamos un electroencefalograma o cardiograma, somos conectados a un equipo y un gráfico nos muestra los resultados que para nosotros pueden ser simplemente líneas expresadas en el papel, pero que en realidad son ondas electromagnéticas provenientes de nuestro cerebro o corazón; es energía de un determinado nivel de vibración, y como la ley de atracción, está actuando siempre (atraigo siempre más de lo mismo que hay en mí). Entonces, atraeré a mi vida oscilaciones y eventos del mismo nivel de las que estoy generando.

Limpiando viejos pensamientos

Nuestra mente está repleta de pensamientos y creencias que hemos acumulado durante muchísimos años. El Ho'oponopono nos permite borrar, limpiar nuestra mente de esos pensamientos o creencias que son limitaciones. Sin embargo, no significa que reemplacemos un pensamiento negativo por uno positivo, sino que más bien, dejamos un vacío en nuestra mente para poder permitir que la Divinidad manifieste la perfección en nuestras vidas, tal como nos corresponde y merecemos. Cuando digo Divinidad, no me refiero al Dios de ninguna religión, mas bien, Universo, Fuente Creadora, el Todo.

Si hay una carencia en algún aspecto de nuestras vidas y nuestros pensamientos están en torno a eso constantemente, de acuerdo a la ley de atracción, atraeremos como un imán más de lo mismo, por lo tanto, debemos desenfocar nuestra atención de la carencia; debemos borrar esos pensamientos que continúan atrayendo esa carencia a nuestras vidas.

Con el Ho'oponopono podemos borrar, limpiar esos pensamientos que generan esa carencia. De esa forma, vamos limpiando de nuestra mente esos pensamientos limitantes. Es mucho más simple de lo que imaginamos, y no necesitamos conocimientos especiales para poder practicarlo.

Es momento de abandonar viejos pensamientos y permitirnos ser felices. Es momento de crear un nuevo entorno de paz, abundancia y felicidad.

Sistema de creencias

Creamos nuestra realidad basados en nuestro propio sistema de creencias. Tenemos creencias (creadoras de mi realidad) individuales, familiares y culturales.

Dentro de nuestras creencias individuales, se encuentran nuestras experiencias vividas. Por ejemplo, si un día 5 de enero ganamos un premio, es probable que adquiramos la creencia que los días cinco son de buena suerte. Por el contrario, si un día cinco de enero nos tropezamos, causándonos una fractura en el pie, quizá asociemos los días cinco a la mala suerte. Dependiendo de la creencia adquirida por lo vivido ese día, manifestaremos nuevas experiencias agradables o desagradables en nuestras vidas. Sin embargo, no existe la buena o mala suerte: únicamente existe lo que yo atraigo hacia mí en base a mi sistema de creencias.

Las creencias familiares, heredadas de nuestros ancestros o antepasados, son patrones de conducta, que repetimos generación tras generación, así sea que nos beneficien o perjudiquen. No sólo heredamos el color de pelo o estatura de nuestros padres o antepasados, sino también memorias. Por ese motivo, muchas veces las historias se repiten por años de padres a hijos y sus descendientes.

Algunas personas se aferran a lo heredado y pasan la vida quejándose por la mala suerte de haber nacido en determinada familia, independiente de la creencia en otras vidas o la reencarnación. En la edad adulta quizá no nos sintamos responsables por la información heredada. Sin embargo, como adultos, somos ciento por ciento responsables de lo que hacemos con esa información: la borramos y sanamos o atesoramos como una excusa para vivir en estado de queja permanente.

Y las creencias sociales y culturales, generalmente están condicionadas al lugar donde vivimos. Los chilenos decimos “Chile es un país de terremotos”. ¿Por qué no habríamos de tenerlos, entonces, si está dentro de nuestras creencias? ¿Cuántas veces hemos visto imágenes del 27 de febrero de 2010, o del terremoto y tsunami de Japón de 2011, o del maremoto de Tailandia de 2004? ¿Cuántas veces revivimos el pánico, el temor, el sufrimiento con esas escenas? Reproducciones que nadie nos ha obligado a continuar viendo, sino que ha sido nuestra decisión. ¿Lo disfrutábamos? Seguramente la respuesta es no. Entonces, ¿por qué y para qué lo hacíamos? ¿Cuántas veces podemos ver a un humorista contar un mismo chiste en televisión? ¿Dos? Si al sintonizar el canal vemos la misma rutina de hace un año, lo cambiamos y decimos “qué aburrido, esto ya lo escuché”. Pero, ¿cuándo ha cambiado la rutina de la ola en Japón? Son las mismas

casas, los mismo autos que son arrastrados por la corriente, y no lo encontramos aburrido. Más aún, lo volvemos a comentar y poner como tema de conversación en reuniones con amigos.

Detengámonos un momento a reflexionar qué emociones estamos experimentando y conservando en nosotros con esas imágenes de dolor. Esas emociones, mientras no sean limpiadas, seguirán atrayendo más de lo mismo a nuestras vidas, aunque no necesariamente atraeremos otro terremoto, sino que emociones de la misma vibración: temor, angustia. Por lo tanto, estaremos atrayendo a nuestras vidas, a nuestra realidad, situaciones basadas en las mismas emociones. La responsabilidad de encender el televisor, escoger un canal y ver un programa, sigue siendo nuestra.

Cultura del temor

Hemos sido criados y educados en una cultura basada en el temor. Nuestros padres lo han heredado de sus ancestros, y estoy segura de que ellos quisieron darnos lo mejor de acuerdo a su sistema de creencias, el “Temor”. Nos dijeron que la vida es difícil, que no se puede tener todo, que hay que trabajar duro, que tenemos que ahorrar para los tiempos difíciles. Conclusión: salud, dinero y amor... un sueño imposible. Si me quieren, me faltará el dinero; si tengo dinero, posiblemente esté sola; si tengo amor y dinero, seguro la salud falla. Sin embargo, la carencia está en nuestro sistema de creencias, manifestándola en cualquier aspecto de nuestras vidas.

Por cientos y cientos de años, hemos estado insertos como en una matriz que es la energía y la frecuencia del temor. La mayoría de nuestras decisiones son tomadas en base al temor. Por ejemplo, ahorramos para cuando nos falte. Prevenimos por temor. Muchas veces estudiamos una carrera porque es bien remunerada y no la que realmente nos gusta. Nos olvidamos de ser felices porque nos preocupamos de prevenir futuras posibles desgracias o problemas. El sufrimiento está implícito en nuestras vidas. Mi abuelita decía “cada uno carga con su cruz”. Por lo tanto, por A, B o C, voy a sufrir. Y mejor no nos quejemos, porque escucharemos la frase “mal agradecidos, hay otras personas peores que tú.” E inmediatamente, sentimos una culpa enorme. Porque si hay gente peor que yo...

Como adultos que somos, seguimos siendo ciento por ciento responsables de lo que hacemos con la información recibida de nuestros antepasados. Siempre tenemos la oportunidad de enmendar y de corregir, para esto podemos usar el Ho’oponopono.

Víctima y victimario

En esta energía del temor, hemos aprendido a interactuar, posicionándonos generalmente en dos roles: Víctima y Victimario.

En este punto seguramente nos rebelaremos y diremos “yo no soy víctima”. Sin embargo, analicemos un poco: al estar en el rol de víctima, sentimos y pensamos que las cosas nos suceden, que los otros son los equivocados y que la culpa de que estemos mal es por lo que otros han hecho.

Si me falta dinero, probablemente mi jefe es un tacaño, no me valoran en mi trabajo, el país está mal, o cuando cambie el gobierno la situación se arreglará. Pero no me detengo a reflexionar qué me está impidiendo obtener mayores ingresos. Quizá no hago el trabajo con agrado o critico a los que trabajan conmigo. En resumen: sigo buscando a quien culpar en vez de sanar lo que está mal en mí. Eso es ser víctima. Esperar que mi jefe cambie y que me suba el sueldo y así yo pueda ser feliz, aguardar que me llegue un mejor trabajo o que mis compañeros sean mejores personas. Ser víctima es entregar mi poder de decisión a otro, esperar que el otro genere cambios que repercutan en mi vida para poder ser feliz.

Ser ciento por ciento responsable es tomar la decisión de generar el cambio en nuestras vidas. Recordemos que tenemos ilimitadas opciones, y quejarse no es la única.

El Dr. Len dice: *“Ser ciento por ciento responsables es un camino difícil de andar, porque el intelecto es muy insistente. Cuando un problema se presenta, el intelecto siempre busca a alguien o algo para culpar. Nosotros seguimos buscando ahí fuera el origen de nuestros problemas. No percibimos que el origen de cualquier problema está siempre dentro de nosotros mismos.”*

Si nos encontramos conversando con una persona y ésta se enoja y grita, ¿es la única opción responder con otro grito? No, ¿verdad? Hay más alternativas. Entonces, es tiempo de comenzar a ser conscientes de escoger la alternativa o la opción que más nos beneficie y, al mismo tiempo, no dañe a otros.

Generalmente, solemos reaccionar ante cualquier estímulo, palabra, o acción de otros. Pero, siempre está la alternativa de no “reaccionar”, y de tomar consciencia de lo que está ocurriendo en ese momento, para así elegir una respuesta que no provoque daño, que no genere más de lo mismo.

Como una realidad paralela a la frecuencia, o energía del temor, está la del amor. Como dos líneas paralelas, o una calle en la que sólo debes cruzar de la vereda del temor a la del amor.

Tomando nuevamente el ejemplo de la persona que grita, al tomar opciones de la frecuencia del temor, es posible que responda con otro grito, o sintiéndome herida, tomando el rol de víctima. En este último caso, le hemos entregado nuestro poder al otro y estaremos dependiendo de esa persona para dejar de sentirnos heridos.

El Ho'oponopono nos plantea que salgamos de la energía del temor, crucemos la vereda y nos paremos en la del amor y, desde ese lugar, escojamos cómo responder. Muchas veces nos cegamos en una lucha absurda por querer tener la razón, ganar una discusión, convencer al otro que está equivocado. Llevamos siglos y siglos en esa dinámica con los repetitivos resultados de violencia y más violencia.

Si nos parásemos en la calle a realizar una encuesta, preguntando a cada persona que pase: ¿Quiere usted la paz en el mundo? No tengo dudas que todos responderán un rotundo SI. Es curioso, entonces, que aún no logremos esa añorada paz en nuestra tierra; posiblemente porque esperamos que otros generen este cambio, esperamos que los que están equivocados de acuerdo a nuestras creencias cambien. Sería muy diferente si yo mismo comienzo a generar ese cambio en mí.

Dejemos de comportarnos como esos monos porfiados a los que les pegan y siempre vuelven al lugar de origen, donde reaccionamos de acuerdo a nuestro sistema de creencias ante cualquier situación, y recordemos que podemos elegir cómo vivimos la situación: desde el amor, o desde el temor. La mayoría de las veces, no es tan importante lo que estamos viviendo, sino cómo lo estamos viviendo. Esa es una decisión individual. Sin embargo, será determinante en los próximos minutos de nuestras vidas. Estamos constantemente viviendo la consecuencia de lo que hemos elegido. Si no te gusta lo que tienes hoy en tu vida, entonces toma decisiones distintas para que mañana sea diferente, y así dejemos de decir excusas como “no tenía más opciones”. Dicha excusa no existe. Es sólo un pretexto para continuar en el rol de víctima.

Para que exista una víctima, debe existir un victimario. Uno no puede existir sin el otro. Si transitamos por la vida con el traje de víctima, sin duda atraeremos a quienes tengan el traje de victimario. Ambos se necesitan mutuamente para subsistir. Por ende, al soltar el rol de víctima, sin duda los victimarios dejarán de existir en nuestra realidad.

Si mi felicidad depende de mi jefe, de mi marido, de mi ex, de mis padres, entonces,

cuando todos ellos hagan lo que yo quiero y cómo yo lo quiero, al fin podré ser feliz. ¿Y qué sucede cuando ya no tenemos mortales a quien culpar por nuestra infelicidad? Es entonces que comenzamos a ser víctimas de “Dios”, o la “mala suerte”, o “el Karma”. Entonces, seguimos dependiendo de algo externo para ser feliz, y nos aferramos a “Dios quiso y Dios no quiso”, “estaba de Dios que las cosas se dieran así”. Somos víctimas de un Dios caprichoso que sin saber yo cómo, me puede arruinar el día.

Al hablar de la Divinidad, Fuente Creadora, etc., estamos hablando de la perfección, y la perfección no puede crear imperfección; pero para poder justificar nuestra victimización o nuestra falta de responsabilidad, le hemos atribuido a la Divinidad características humanas de acuerdo a nuestro sistema de creencias: castigador, caprichoso, impredecible; y todas las malas decisiones son escondidas debajo de la alfombra para no reconocer que somos ciento por ciento responsables de lo que tenemos en nuestras vidas. Lo que tenemos hoy es el resultado de las decisiones que tomamos ayer, de manera consciente o inconsciente.

La ley de atracción funciona tanto con nuestro subconsciente como con nuestro consciente. Atraemos a nuestras vidas siempre, más de la misma vibración que hay en nosotros. Si atraemos momentos violentos a nuestra vida, es porque tenemos información o memorias de violencia, lo que no significa necesariamente que nos comportemos como personas violentas. Es muy necesario tener presente lo siguiente: si está en mi vida, está en mis memorias. El Ho’oponopono es una técnica que borra mis memorias de mi subconsciente. Borra la información que tengo en el subconsciente, como borramos un archivo del computador. Una vez que el archivo o información se borra, ésta deja de manifestarse en mi vida.

Es importante saber que no borraremos memorias con Ho’oponopono si estamos en la posición de víctima. La víctima necesita que otros cambien para solucionar su problema y el Ho’oponopono es para borrar MIS memorias que crean mi realidad.

Responsabilidad y culpa

Nuestros pensamientos y sentimientos contribuyen a crear una situación, buena o mala, en nuestras vidas. Nuestros pensamientos crean nuestros sentimientos, y vivimos de acuerdo a ellos. Esto no quiere decir que seamos culpables de las cosas que van mal en nuestra vida; hay diferencia entre ser responsables y sentirnos culpables o culpar a otras personas.

Al hablar de responsabilidad, nos referimos a tener poder. Si culpamos de lo que nos sucede a alguien o a algo externo, estamos regalando nuestro poder y dependemos de lo que el otro haga para estar bien. La responsabilidad nos da el poder de efectuar cambios en nuestra vida. Si escogemos el papel de víctima, usamos nuestro poder personal para ser impotentes. Sin embargo, al decidir aceptar nuestra responsabilidad, no perdemos el tiempo en culpar a los demás o a algo “exterior”.

La responsabilidad es nuestra capacidad de elegir como responder ante una situación. Siempre hay más de una opción. Podemos reconocer que hemos contribuido a estar donde estamos. Aceptando la responsabilidad, tenemos el poder de cambiar. Podemos decir: ¿Qué puedo hacer para que esto sea diferente?

Algunos de nosotros tal vez provenimos de hogares problemáticos. Cargamos con muchos sentimientos negativos sobre nosotros mismos y nuestra relación con la vida.

Todos los acontecimientos que hemos experimentado en nuestras vidas hasta este momento, han sido creados por nuestros pensamientos, sentimientos y creencias.

Miremos el pasado como parte de la riqueza y plenitud de nuestras vidas. Sin esa riqueza y plenitud, no estaríamos aquí hoy. No hay ningún motivo para castigarnos por no haberlo hecho mejor. Lo hemos hecho tan bien como pudimos.

El pasado sólo existe en nuestras mentes de la forma que elegimos verlo mentalmente. Éste es el momento que estamos viviendo. Éste es el momento que estamos sintiendo. Éste es el momento que estamos experimentando. Lo que hacemos en este mismo instante es colocar los cimientos para el mañana. De modo que este es el momento para tomar la decisión, nada podemos hacer mañana, ni tampoco ayer. Sólo podemos hacerlo hoy. Lo que importa es lo que elegimos pensar, creer, sentir y decir en este mismo momento.

Al comenzar a responsabilizarnos conscientemente de nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, acciones y palabras, tenemos claridad del mundo que deseamos manifestar, tenemos el poder para generar cambios y ya no dependemos del otro para estar bien o ser feliz.

La responsabilidad está en la energía del amor, que nos da el poder de no depender de otros para ser felices. La responsabilidad es reconocer que hay algo en nuestras memorias, sistema de creencias, en nuestro subconsciente, que están creando nuestra realidad. Al reconocer que poseemos memorias erróneas, podemos tomar la opción de borrarlas. Y, al hacerlo, esa realidad que no nos gusta, deja de existir; dejamos de crearla. Al borrar creencias de nuestro subconsciente, nuestro entorno también sana, cambia. Porque nuestro entorno es una proyección de nuestras memorias.

¿En qué lado vamos a estar: en la energía del temor, o en la energía del amor?

Es nuestra responsabilidad elegir. Es un mal hábito quejarnos constantemente. Tomemos la decisión de liberarnos de ese mal hábito, de la victimización, de la infelicidad, y asumamos ciento por ciento nuestra responsabilidad de todo lo que tenemos en nuestro mundo físico. Y comencemos a borrar memorias, creencias, patrones de conducta, que están creando nuestra infelicidad. Es más fácil de lo que creemos.

Elegir lo que pienso. Ser más consciente

Dentro de nuestros patrones de víctimas, está la creencia o el hábito de que la mente está separada de nosotros, que tiene vida propia y nos llena de pensamientos que nosotros no queremos, que nos torturan y generan angustia. En dicho caso, estamos siendo víctimas de nuestros pensamientos, de nuestra mente, y nos justificamos diciendo “es que no puedo dejar de pensar”. Es cierto, no podemos dejar de pensar, pero sí tenemos la opción de escoger qué pensamos, de educar o domesticar esta mente que nos pertenece. de controlar nuestros pensamientos. Siempre está la opción de buscar un recuerdo hermoso, un recuerdo alegre. ¿Qué nos impide hacerlo?

Estar consciente es estar atento, estar presente de lo que estamos sintiendo y pensando. Somos conscientes de vivir el presente, el momento. Cuando tenemos angustia, posiblemente nuestros pensamientos estén en el pasado, con el temor de que nos ocurra nuevamente un hecho desagradable como el que estamos recordando ahora. Cuando tenemos ansiedad, estamos en el futuro, con temor de lo que éste nos depara. Cuando estamos en el ahora, en el presente, podemos tomar la opción de estar consciente, elegir lo que pensamos, sin aferrarnos a pensamientos dañinos y temerosos. Recordemos que siempre atraemos más de lo mismo que hay en nosotros.

¿Te imaginas tener un álbum de fotografías de los momentos más tristes y difíciles de tu vida, y que lo saque todos los días para ver esas fotos, de una separación, enfermedad, o cualquier hecho doloroso? Bueno, algo similar ocurre con nuestros pensamientos, al recordar las dificultades vividas. Sólo falta la imagen física, que tienes guardada en tu mente, y que te la muestras a ti mismo cada instante, provocándote un sufrimiento permanente. ¿Te parece sano esto? Nosotros somos los dueños de nuestros pensamientos, de nuestra mente. Tenemos el poder de decidir y la decisión que tomemos contribuirá a crear la realidad que vivimos.

Al ser dueños de nuestros pensamientos, hoy podemos decidir cuáles de ellos nos acompañarán durante el día. Al ser víctimas de nuestros pensamientos y nuestra mente, decimos cosas como “se me viene sólo a la mente” y no tomamos la decisión de soltar el pensamiento y escoger otro más agradable, por el contrario, continuamos quizás todo el día sufriendo por todo lo posible que pudiese llegar a suceder.

¿Te has dado cuenta que algunas personas no son capaces de reírse tres veces de lo mismo? Sin embargo, pueden llorar y lamentarse 10 años y mil veces de lo mismo. Esas personas están eligiendo ser víctimas sin darse cuenta de ello; están tomando una

opción de manera inconsciente, de manera automática, o mejor dicho, están reaccionando y entregando el control a sus memorias.

Personalmente considero que victimizarse es una adicción y un patrón aprendido al cual recurrimos de manera inconsciente cada vez que tenemos un problema. Cuando surge un problema, la primera alternativa de manera automática que tomamos es buscar un culpable, como si el encontrar al culpable nos solucionara el problema. Dicho de esta manera parece absurdo pero, tendemos mucho a esta dinámica.

Algunas personas recurren a la victimización de manera más sutil, por ejemplo aquella que dice “yo no me quejo. Es mi karma. Y sigo luchando”. Aquí nos podemos identificar muchos. Pero déjame aclararte, que el karma que nos hemos creado debe ser sanado, y no padecido toda la vida. Es de mi absoluta responsabilidad enmendar un error o mantenerlo de por vida.

El ahora, punto cero

Pasado, presente y futuro: estamos viviendo de una perspectiva lineal, en un tiempo lineal.

En el pasado están concentradas todas nuestras creencias, que adquirimos con vivencias propias o que heredamos de nuestros antepasados. Esas creencias son nuestro programa activado, que nos impide vivir en el presente, en el ahora. Cuando nos situamos realmente en el ahora, nuestras decisiones no estarán distorsionadas por las experiencias del pasado.

Por lo tanto, mientras no borremos la información que compone este programa de creencias (subconsciente) estaremos siempre viviendo en el pasado. Y repitiendo una y otra vez lo mismo.

El programa que tenemos es único, está compuesto por nuestras creencias, o sea información. Está activo siempre y cometemos el error de identificarnos con él. Por ejemplo “yo soy súper llorona”, “yo soy celosa”. La manera correcta de verlo sería “tengo en mi programa información de celos”. Cuando tenemos una dolencia física, por ejemplo, dolor en una rodilla, ¿decimos “yo soy dolor de rodilla”? No, ¿cierto? Sabemos que tenemos un dolor, que es una energía que se está manifestando, pero nosotros no somos eso. La identificación con el pensamiento y la emoción es un error, es un vicio; porque cuando borramos la información (siguiendo el primer ejemplo, de los celos), que genera celos en nosotros, éstos ya no se manifestarán, ya no existen, ya no están. Dejaré de actuar como una persona celosa porque esa memoria ha sido borrada.

No identificarse con el problema

Necesitamos entender que nuestra mente es perfecta. Lo que no es perfecto es la información que hemos guardado en ella; el error que cometemos es creer que ese programa soy yo, entonces ya me estoy identificando con eso y creo que esa memoria soy yo.

Santa Teresa de Jesús dijo que Dios le concedió el don de la desidentificación de sí misma y poder ver las cosas desde fuera. Éste es un gran don, pues el único obstáculo y raíz de todo problema es el yo.

Desidentificarse es recuperar nuestra identidad genuina, y se hace necesario borrar todo aquello que crea dependencia, o que suponga un lastre, una sujeción a personas, ideas, conceptos, creencias, conveniencias, tradiciones, estereotipos, modas, etc. comprender que lo que está ocurriendo es una respuesta a mis memorias o programas. Pero eso NO soy yo; es solo una memoria, y asumo ciento por ciento la responsabilidad de tenerla y tomo la decisión de limpiar esa memoria, de sanarla, borrarla. En cuanto me identifico con la memoria creyendo que soy yo, comienza el sufrimiento.

Si viviésemos desidentificados de nuestras creencias, no nos preocuparíamos por lo que lleven de acertado o no. Las creencias pueden cambiar; lo importante es lo esencial que descubramos dentro de nosotros y que nos lleva a ir buscando la verdad y saber que es de todos.

Si el problema viene de nuestra programación, no podemos cambiar la vida y a los demás, sino desprogramarnos. El Ho'oponopono es para eso, borrar la programación.

Al limpiar esas memorias o borrar la programación, veremos cómo todo cambia a nuestro alrededor, pues eran esas memorias las equivocadas; y al borrar esas memorias y abrirnos a la realidad, cambiará nuestra realidad.

La identificación con nuestras memorias y creencias, o sea con un **programa**, genera apego y temor a perder nuestra identidad, a perder con lo que nos hemos identificado y transformado en nuestro “yo” toda la vida.

Nuestro origen es divino. Por favor, recuérdalo en todo momento.

Al identificarnos con nuestro programa, nos ponemos carteles como “yo soy bueno”,

“yo soy simpática”, “yo soy de esta u otra manera”. Nosotros no somos ni buenos ni malos para nada, en nada. Nosotros no somos el programa que se está manifestando. Nuestro origen es Divino. Hemos adquirido creencias que han distorsionado la visión de nuestro origen, de nuestro ser verdadero. Esas creencias nos impiden ver quiénes realmente somos nosotros.

Somos parte de la Divinidad, somos un ser divino, porque hemos sido creados a partir de una chispa divina y estamos viviendo en este momento una experiencia humana. ¿Qué está impidiendo que nuestro ser divino se manifieste? Nuestra programación errónea, que es el conjunto de creencias y que al mismo tiempo nos mantiene viviendo constantemente en el pasado.

Al comenzar a practicar el Ho’oponopono, vamos borrando nuestras memorias o registros erróneos, basados en el temor, no en el Amor. En el espacio que ocupaba esa memoria o registro, queda un vacío; un vacío que la Divinidad solo llena de Luz.

Mientras más avanzada sea nuestra práctica, menos memorias erróneas tendremos y más espacio con Luz habrá dentro de nosotros. Si continuamos, llegará el momento en que ya no existirán esos registros erróneos (temores) y solo exista Luz; ya no necesitaremos juzgar, calificar, temer o sufrir, solamente estaremos en nuestro estado inicial de la creación: cero recuerdos dañinos, temores, cero sufrimientos. Y desde ahí, podremos comenzar a crear una nueva realidad basada solamente en el Amor, porque ya habremos borrado todos nuestros temores que crearon nuestra realidad actual.

Cada concepto en mi mente, ha sido adquirido o heredado, y de acuerdo a eso, creo y manifiesto mi propia realidad. Por ejemplo, puedo creer que la gripe se contagia con facilidad; puedo creer que me da gripe una sola vez al año; puedo creer también que cada vez que estoy con una persona que tiene gripe me contagiare, o simplemente creer que no tendré gripe porque mi sistema inmunológico funciona de manera perfecta.

Si borramos de nuestras memorias la gripe, ésta ya dejará de existir en nuestra realidad; así de simple, así de fácil. Volver a cero es borrar todo lo que no está en relación al Amor.

PARTE II

Ho'oponopono

“La Paz comienza conmigo”

“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, libere, corta todas las memorias, bloqueos, energías y vibraciones negativas y transmuta estas energías indeseables en pura luz... Y así se ha hecho”.

- Morrnah Nalamaku Simeona

Definición de Ho'oponopono

La traducción más cercana al español de la palabra Ho'oponopono es “corregir un error”, “hacer lo correcto”.

Es una técnica de sanación que permite borrar memorias, creencias y patrones de conducta que tenemos en nuestro subconsciente. Con esta técnica estamos liberándonos de informaciones (creencias, memorias), que están en cada uno de nosotros.

La consecuencia de ir limpiando toda esta información que está en el subconsciente, es una modificación de nuestro ADN.

Ejemplo: Si tenemos temor a volar en avión, cada vez que tomemos un vuelo, el temor generará efectos químicos y biológicos, como por ejemplo la adrenalina, que tendrán una consecuencia en nuestro cuerpo físico. Cuando hayamos sanado, o sea borrado todas las memorias o creencias que me generaban temor a volar en avión, esos efectos químicos y biológicos dañinos, serán reemplazados, por ejemplo, por la endorfina, también conocida como la hormona de la felicidad.

Preceptos del Ho'oponopono

- 1.- El Universo físico es una realización de mis pensamientos.
- 2.- Si mis pensamientos son cancerígenos, ellos crean una realidad física cancerosa.
- 3.- Si mis pensamientos son perfectos, ellos crean una realidad física desbordando AMOR.
- 4.- Yo soy ciento por ciento responsable de crear mi universo físico tal como es.
- 5.- Yo soy ciento por ciento responsable de corregir los pensamientos cancerígenos que crean una realidad de enfermedad.
- 6.- Nada existe allí fuera. Todo existe como pensamiento en mi mente.

El Ho'oponopono es una técnica de sanación que nos limpia y libera de todas las energías negativas que tenemos en relación a situaciones, personas, lugares o condiciones, para lograr la paz y armonía en nosotros y nuestro entorno. Con Ho'oponopono borramos las memorias que son parte de nuestro programa.

Para realizar esta limpieza usamos las palabras Lo Siento, Perdón o Perdóname, Te Amo, Gracias.

LO SIENTO

Cuando decimos "Lo siento" reconocemos que algo (no importa saber qué) penetró en nuestro sistema cuerpo/mente, hay algo en nosotros que está generando desarmonía. Comenzamos el proceso de tomar el ciento por ciento de toda la responsabilidad de nuestra vida, con un acto de contrición, de arrepentimiento.

POR FAVOR PERDÓNAME

Cuando decimos por favor perdóname, no le pedimos perdón a Dios o a otra persona. Pedimos perdón a nosotros mismos, a través de la Divinidad que existe dentro de nosotros, por haber creado todo aquello que existe en nuestro interior (pensamientos, sentimientos, emociones), y que es nuestra realidad.

GRACIAS

Es la máxima expresión de gratitud por el bien para todos los involucrados en la situación o conflicto, es agradecer que la Divinidad tome el mando manifestando lo perfecto.

TE AMO

Nos ayuda a entender que amando esa situación, dolor, persona o lo que sea, es la mejor forma de convertirla en algo positivo en nuestra vida. El amor es todo lo que existe; ama a tu prójimo como a ti mismo. Sin embargo, no podemos amar a otra persona si no comenzamos con nosotros mismos.

Estas palabras las repetimos en el orden que queramos, las veces que lo deseemos, todas juntas, de a una, de dos, sin ninguna estructura. Cuando digo sin estructura me refiero a que en una ocasión podemos decir perdóname, te amo. En otra oportunidad, gracias, o lo siento, o te amo. Cualquier combinación, siempre está bien. ¿De qué depende cómo las decimos? Solamente de nosotros, de lo que nuestro corazón escoja.

Hacer uso del Ho'oponopono para limpiar memorias es la forma más sencilla que existe de sanarnos y funciona sin tener que ponerle ningún tipo de carga emocional; es sólo la palabra.

Sin embargo, no te confundas tratando de ponerle una emoción determinada, o razón al Perdóname o al Te Amo, o a Lo siento o a Gracias, porque las emociones que conocemos, vienen de nuestras memorias, que están impregnadas de apego.

Cuando digo Perdóname, o Lo siento, o Te Amo, o Gracias, lo digo sin buscar una emoción, sin intelecto, ya que la energía purificadora de la palabra traerá el perdón y el amor verdadero, desde la misma fuente universal.

***Divino Creador, Padre, Madre, Hijo, los tres unidos como uno solo.
Te entrego mis memorias negativas, erróneas, esas que el día de hoy
puedan quitarme la paz, para que tú las transmutes en luz.***

¡Y así se ha hecho!

Hacer uso del Ho'oponopono es “trabajar” con la Divinidad. Si crees que la Divinidad está fuera de ti, o que está dentro de ti, o que está en ambas partes, está bien. Sólo recuerda que es un “trabajo” entre la Divinidad y tú. No hay más participantes, no hay intermediarios.

Cuando decimos la palabra Divinidad, no está asociado a ninguna religión, puede

ser Padre, Creador, Universo, Fuente, etc. Pero acordemos que nos estamos refiriendo a la Fuente Universal, a la Perfección. Y la Perfección siempre manifestará más perfección.

Cómo practicarlo

Asumir ciento por ciento la responsabilidad en el problema, situación o conflicto que estoy viviendo.

El problema no está afuera, no es el otro, tampoco soy yo, el problema es originado por el programa (memoria, creencia, patrones de conducta) que hay en mí; el problema ha sido creado por mi sistema de creencias. Es una información errónea y yo he decidido entregar a la divinidad esas memorias para que sean transmutadas en luz.

Soy ciento por ciento responsable de la información que hay en mí.

El Dr. Len dice: *“Sólo la Divinidad puede bajar hasta la mente subconsciente, tomar las memorias problemáticas, neutralizarlas y entonces dejar la mente limpia. Y ahora, como no hay memorias o problemas, la mente vuelve a estar en paz”*.

La oración o frase que digo debe ser sencilla. No es una prueba de lenguaje; estoy trabajando con la Divinidad y esa Divinidad sabe perfectamente a qué me refiero.

No visualizar un resultado. Ejemplo: Si mi problema es de dinero, no haré Ho’oponopono para que el jefe me suba el sueldo, me gane un premio de lotería, etc. Haré Ho’oponopono con el propósito de limpiar, borrar **MIS** memorias que están creando mi carencia económica. Y dejaré que la Divinidad actúe. Al borrarlas y no tener en mi sistema de creencias memorias de carencia económica, ésta no existirá en mi vida.

Morrnah Simeone dice que el espacio que ocupaba cada memoria que se limpia, la Divinidad la reemplaza sólo con luz.

El Ho’oponopono no es una afirmación, no es un decreto; no reemplazo una memoria por otra, no cambio una creencia por otra; borro la creencia que tengo y sólo es reemplazada por luz. Mientras más memorias borro, más luz hay en mí. Mi propósito será borrar y borrar y borrar información que hay en mí. Mi propósito será dejar muchos espacios vacíos en donde sólo habite luz. Nuestro propósito será PUNTO CERO. Cero creencia, cero información, cero limitación.

Al hacer Ho’oponopono entregamos a la Divinidad nuestras memorias, que limpie y purifique el origen de nuestros problemas, que son las creencias y memorias. De esta

manera, neutralizamos la energía que asociamos a determinada persona, lugar o cosa. En el proceso, esta energía es liberada y transmutada en pura luz por la Divinidad. Y dentro de nosotros el espacio vaciado es llenado por la luz de la Divinidad. Por lo que en el Ho'oponopono no hay culpa, no es necesario revivir ningún sufrimiento, no importa saber el porqué del problema, ni su origen.

En el momento que sentimos algo incómodo en relación a una persona, lugar, acontecimiento o cosa, iniciamos el proceso de limpieza: **“Divinidad limpia en mí lo que está contribuyendo para este problema”**. Entonces usamos las palabras: **“Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias”**, varias veces. Dejemos guiarnos por nuestra intuición.

A partir de este momento, lo que suceda es determinado por la Divinidad. Podemos ser inspirados a hacer alguna acción, cualquiera que sea, o no. Si continuamos dudando, o sintiendo que el problema aún está presente, persistimos en el proceso de limpieza y finalmente, al estar completamente limpios, obtendremos la respuesta. Recordemos siempre que lo que vemos de errado en el prójimo también puede estar en nosotros; todos somos uno, por lo tanto, cuando nosotros sanamos, los otros también sanan. Asumamos esta responsabilidad.

No existe ninguna regla en relación al orden de las palabras. Usamos la secuencia con la cual nos sintamos mejor, la que esté más en sintonía con nuestro momento. Podemos continuar repitiendo las palabras por el tiempo que queramos. El cambio es notable, se los aseguro. A diario recibo testimonios de todas aquellas personas que lo practican.

Recuerda que el Dr. Len logró que 29 enfermos mentales sanaran a través de la limpieza de sus memorias; dejaron de ser enfermos mentales y fueron dados de alta completamente sanos.

Si eres constante, convertirás esta práctica en tu filosofía de vida. Dejarás de juzgar, criticar, quejarte, etc., Te harás ciento por ciento responsable, en todo momento, de la realidad que han creado tus memorias. En la medida que las vas borrando, esa realidad va cambiando. En la medida que tú sanas, (borrando memorias), tu entorno también sana.

Tu entorno es el reflejo de tus memorias manifestándose.

Recuerda que siempre atraerás a tu vida más de lo mismo que hay en ti. Si está en tu vida, está en su sistema de creencias.

Te sugiero que la primera semana de práctica, escojas solo un problema para sanar, borrar o limpiar, para que adquieras el hábito de estar atento a tus pensamientos.

Practicar en cualquier momento

El Ho'oponopono puede ser practicado en cualquier momento, en cualquier lugar; mientras te duchas, pasas la aspiradora, caminas al trabajo, vas en metro, etc. Siempre.

Al repetir las palabras (Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo), estamos borrando memorias, aún sin reconocer algún problema determinado. Si no existe ningún problema, igual podemos decir las palabras y así borrar creencias en nosotros mismos. Repítelas en voz alta cada vez que puedas. El poder de la palabra actúa por sí solo.

Algunos ejemplos:

Escasez de dinero

- *Divinidad, limpia todas mis memorias de escasez económica. Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo.*
- *Divinidad, borra todas mis memorias que están impidiendo que la abundancia económica se manifieste ahora en mi vida. Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo.*
- *Divino Creador, soy ciento por ciento responsable de la carencia que manifiesto en mi vida. Por favor sáname. Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo.*
- *Puedes repetir la palabra llovizna las veces que quieras para atraer abundancia económica. Llovizna, llovizna, llovizna...*

Problemas con los hijos

Desde la perspectiva de los padres, un hijo que no obedece las normas impuestas por ellos, es calificado como desobediente o irrespetuoso.

Generalmente, los padres se centran en los errores de sus hijos, o así los califican, cuando ellos no cumplen sus expectativas. A través de la historia de la humanidad, los hijos han sido un dolor de cabeza para sus padres. Rebeldes han existido siempre, y en cualquier época se ha escuchado la frase “los adolescentes son insoportables”, o “en mi

época no ocurrían estas cosas”.

El dar sermones a los hijos sobre lo que deberían y cómo lo debería hacer, pocas veces tiene el resultado que esperan sus progenitores.

¿Cómo aplicamos Ho’oponopono en casos como éste?

Borra tus memorias, tus creencias, todos los errores que estás percibiendo tiene tu hijo. Borra la rabia que te causa que él no cumpla tus expectativas.

Recuerda que el problema no está afuera, el problema son tus memorias, tus creencias que estás proyectando en tu hijo.

Ejemplo:

- ***Divino Creador, Padre, Madre, Hijo, todos en uno, limpia todas mis memorias, bloqueos, energías negativas, que me impiden amar a mi hijo. Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo.***
- ***Divino Creador, te entrego mis memorias de imperfección que manifiesto en mi hijo para que sean transmutadas en Luz, Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias***

Cuando descalificamos las acciones de un hijo, ¿estamos parados en la energía o frecuencia del amor, o del temor? Es muy probable que en el temor. Si le pedimos que estudie, es posible que sintamos temor de que no consiga titularse, por lo tanto no obtenga un buen trabajo y como consecuencia, no posea suficientes ingresos para que él se sostenga. ¿Qué nos llevó a obligarlo a estudiar? El temor.

Y ese temor lo proyectamos y se lo transmitimos a él, y él responde desde la misma frecuencia. Nuestro temor es lo que nos está impidiendo amar a ese hijo. No tengamos dudas que liberando a ese hijo de nuestros temores, él manifestara interés en los estudios y desarrollará sus habilidades con amor.

Realmente, cuando digo amar, me refiero a aceptar, a decidir, sin el temor interfiriendo. Sin memorias y creencias emitiendo juicios, haciendo comparaciones. Es nuestro temor el que está diciendo “estudia”. Y el temor es lo opuesto al amor.

Cuando tomo una decisión, ¿lo hago a través del amor o del temor? Si voy a ahorrar dinero, lo hago por temor a que mañana no tenga. ¿Ves el amor en esta acción? No, ¿cierto? Bueno, tampoco hay amor cuando quiero que mi hijo estudie por mi temor a

que no sea, cuando adulto, lo que quiero para él.

Lo importante es borrar todas las memorias de temor, las memorias de rabia, las memorias de frustración. Recordemos que la frase es simple. Más significativo es que asumamos que hay algo en nuestro sistema de creencias que debemos borrar, sanar, limpiar, para que la relación con ese hijo esté basada en el amor y no en el temor.

Ejemplo:

- **Divino Creador, sana la rabia que siento cuando mi hijo no estudia. *Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo.***
- **Divinidad, borra mis memorias que me hacen percibir a mi hijo como un flojo. *Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo.***
- **Perdóname Hijo; el problema no eres tú, el problema son mis memorias manifestándose en ti. Pido a la Divinidad que las borre. *Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo.***

Cualquiera de estas frases es correcta, como también cualquiera que hayas creado tú.

Lo primero que comenzarás a sentir, con tu práctica de Ho'oponopono ó limpieza de memorias, es PAZ. Luego, vendrán lo que algunos llaman milagros.

Estar atento

El Ho'oponopono no requiere de esfuerzo; sólo necesitas estar atento a todos los momentos en que vuelves a tomar la misma memoria que estás borrando.

Ejemplo de carencia económica (para no volver a tomar la memoria que estás borrando):

En la mañana te levantas e inmediatamente comienza tu borrado de memorias, entregando a la Divinidad toda memoria que haya en ti que esté impidiendo que la abundancia se manifieste en tu vida. A las dos horas de haber hecho esto, te encuentras con una amiga y te cuenta que le falta dinero para realizar un pago que vence ese día. **Nuestra primera reacción es identificarnos con la carencia económica, sentir que el dinero no alcanza, que es escaso, etc.**

Estar atento significa dejar de reaccionar con mi sistema de creencias, dejar de responder con el automático, recordar que siempre tengo la posibilidad de elegir en cualquier problema que me aflige; entonces, elijo borrar mis memorias que están creando falta de dinero. Elijo borrar mis memorias y no permanecer en la queja permanente (victimización) por la falta de dinero.

Al estar frente a tu amiga escuchando su problema, en tu mente repites las palabras *lo siento, perdón, gracias, te amo* (en el orden que quieras y las veces que quieras), en vez de tomar partido en la carencia de tu amiga e identificarte con su relato.

Ejemplo:

Divino Creador, sana mis memorias de carencia que se manifiestan en (nombre de amiga), Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias

Práctica diaria

La práctica diaria del Ho'oponopono nos permite vaciarnos, liberarnos de los muchos temores que hay en cada uno de nosotros, adquiridos o heredados. El espacio que ocupaba la memoria borrada, la Divinidad sólo la llena con luz. Para borrarlas, es necesario que nosotros asumamos ciento por ciento la responsabilidad de la memoria, o creencia que tenemos.

Asumir esta responsabilidad implica también hacernos cargo de que el problema (memoria errónea), lo tenemos nosotros; por lo tanto, tomamos el problema y lo sanamos nosotros.

Ciento por ciento responsable: El problema nunca está fuera de mí. Lo he creado yo, asumo que el problema es ocasionado por mis memorias o creencias.

El problema esta en nosotros mismos, no el otro. Cuando no asumimos el problema como nuestro, es porque estamos en el rol de víctima y no estamos siendo ciento por ciento responsables.

Cualquier problema que exista en nuestra realidad y decidamos resolverlo, podemos hacer Ho'oponopono, y borrar la memoria que lo ha creado. En cualquier situación, en cualquier caso, en cualquier circunstancia, **siempre debemos borrar la memoria que hay en nosotros**, que ha creado esa circunstancia, ese inconveniente. Al asumir ciento por ciento la responsabilidad, el contratiempo ya estará casi resuelto; ahora solo debemos comenzar a borrar nuestras memorias que lo han creado. No necesitamos saber qué memorias son, sólo borrarlas.

Esto es hacernos responsables. Cuando nos encargamos del tema, podemos sanarnos. Si estamos en el rol de víctima y creemos que la culpa es del otro que nos ocasionó el problema y que el otro es el que debe cambiar o hacer algo, estamos en el lado opuesto de ser ciento por ciento responsables.

Desde la victimización, nunca tendremos resultados con el Ho'oponopono, nunca nos sanaremos, nunca borraremos memorias.

Joe Vitale, uno de los principales especialistas en mercadotecnia en el mundo (también hipnoterapeuta certificado, filántropo, humanista, metafísico, y conocido como escritor hipnótico), en una entrevista que sostuvo con el Dr. Len, escribió:

“Si usted asume la completa responsabilidad de su vida, entonces todo lo que usted ve, escucha, saborea, toca o experimenta de cualquier forma es su responsabilidad, porque está en su vida. Esto significa que la actividad terrorista, la economía o cualquier cosa que usted experimenta y no le gusta, está allí para que usted lo cure. Todo esto, digamos que no existe, excepto como proyecciones que salen de su interior. El problema no está en ellos, está en usted y para cambiarlo, es usted quien tiene que cambiar”.

Preguntas frecuentes

¿Qué significa ser ciento por ciento responsable?

Significa reconocer que lo que está ocurriendo en mi vida es una manifestación de mis memorias, del programa que tengo; no más culpables.

¿Qué significa limpiar?

La limpieza es un proceso que comienza en mi consciente. Desde allí decido continuar repitiendo el programa o entregarlo a la Divinidad para que sea transmutada en luz.

Repito las palabras Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo, en cualquier orden, todas o sólo Te amo, Gracias y el proceso de limpieza comienza.

¿Puedo limpiar cualquier cosa, todo?

Si, recuerda que lo que se limpia, es la memoria que estaba guardada en tu subconsciente.

¿Puedo hacer Ho'oponopono por otros?

El Ho'oponopono es una práctica personal. Yo sólo puedo entregar a la Divinidad mis memorias para ser borradas; reconozco cualquier enfermedad o problema a través de mis memorias, por lo que debo limpiarlas para que el problema ya no esté. La limpieza de memorias comienza en mí. Al sanar yo de mis memorias erróneas, mi entorno también sana. Recuerda el caso del doctor Len, que borró en él las memorias erradas y los enfermos sanaron.

¿Debo sentir algo mientras limpio?

No, la práctica del Ho'oponopono se realiza utilizando la fuerza creadora de la palabra, si me empeño en sentir, estaré utilizando mis memorias que yo conozco como amor, que probablemente sea una memoria con apegos. El amor al que se refiere el Ho'oponopono es Amor Universal.

¿Cómo puedo saber qué memorias limpiar?

Limpia todo lo que te moleste, juzgues, critiques, no te agrade, todo lo que veas mal en ti o en otros.

TESTIMONIOS

Domingo, 16 Febrero 2014

Me separé de mi ex marido en enero de 2005. Mi convivencia fue complicada y el hecho de volver a estar sola me generaba miedo, pero también una profunda fuerza. Todo empezó a complicarse, porque una vez sola, me di cuenta de que la vida se me hizo cuesta arriba, sobretodo económicamente. En ese entonces era banquera y ganaba el dinero suficiente para sostener mi casa y a mi familia sin problemas. Pero empecé en una espiral descendente, que me llevó a perder trabajos importantes sin explicación lógica. Hasta llegué a pensar que había fuerzas ocultas conspirando para que me fuera mal, y quebré.

En 2012 conocí por casualidad el Ho'oponopono y me llamó la atención por el nombre raro, y empecé a investigar de donde provenía. En uno de mis viajes a otra ciudad, compré el libro Cero límites de Joe Vitale y quise saber quien dictaba los talleres en Chile. Así llegué a Soledad Miranda E. Me inscribí en uno de sus cursos, pero mi creencia de limitación siempre hacía que me faltara el dinero para cualquier cosa que se relacionara con gastos extras, por lo tanto no pude ir.

En ese entonces ya tenía graves problemas económicos que me tenían en una larga cesantía y al borde de una depresión.

Un día llamé a Soledad y no sé cómo, la convencí de que viniera a Iquique a dictar un seminario, que se dictó en diciembre de 2012. Comencé la práctica sin ninguna expectativa. Pensaba que si les servía a todos, también tenía que servirme a mí, pero sin esperar nada. Una de las cosas que me llamó la atención, fue que de inmediato me tranquilicé y dejé de juzgar todo y aceptar que todo es ciento por ciento mi responsabilidad. De allí en adelante, todo empezó a cambiar de a poco, pero las transformaciones eran notables.

Tengo 57 años y era muy difícil para mí encontrar trabajo. Un día de febrero, me encontré con un amigo y me ofreció trabajar en la empresa donde él laboraba. Postulé y durante todo el día borraba, borraba, borraba. Hasta que el primer día de marzo mi amigo me llamó para decirme que me habían aceptado, cosa que yo creía que era imposible. Después de eso y como mi trabajo exigía tener auto, me enfoqué en que lo iba a conseguir, y el marido de una amiga, tenía un auto no muy nuevo, pero me lo dejó casi regalado y se lo pagué en cuotas. Lo compré al mes de estar trabajando. Siempre estoy practicando Ho'oponopono y como mi creencia de que el dinero no era para mí, algo empezó a moverse, hasta que un día un amigo de años,

me contó que había una herencia de unas propiedades de mi ex - marido (soy viuda de mi primer marido) y que había que hacer una posesión efectiva y vender. Esta es una suma de dinero con la que yo no contaba y que me va a permitir cambiar mi auto por uno más nuevo.

Mi relación con mis hijos era otro tema, y tenía demasiados problemas hasta el punto que a veces no quería ni contestar el teléfono, porque sabía que algo malo estaba pasando o algún problema se presentaría. En este caso hice lo mismo que hacía el doctor Len, y los cambios en ellos ¡han sido increíbles...!

Ahora debo reconocer que todo está bien en mi vida y que sin duda alguna, al asumir mi responsabilidad en todo lo que me sucede, todo empieza a cambiar. Gracias al Ho'oponopono dejé mi papel de víctima y me siento feliz. El Ho'oponopono ha sido la técnica más maravillosa que ha pasado por mi vida.

Gracias, mil gracias.

Paola

Domingo, 30 Enero 2011

Mi nombre es Paola y participé en el taller de Ho'oponopono del 5 de Noviembre de 2010.

Cuando llegué al taller, yo ya había empezado (3 semanas antes) a utilizar el Ho'oponopono, que lo conocí a través de una amiga, para combatir el cáncer que tenía mi mamá. Luego con el taller entendí más del tema y seguí practicando con más rigurosidad y claridad que antes.

El cáncer se declaró en agosto de 2009 (cáncer de colon). Desde entonces y hasta ahora la hemos tratado en la Fundación Arturo López Pérez. Luego de la operación en donde sacaron todo el tumor, comenzaron en septiembre las quimios. Lamentablemente, en marzo de 2010 descubrimos que el cáncer ya había hecho metástasis a ambos pulmones (ahí todo partió nuevamente).

Siguió entonces con más quimios, pero con cada escáner descubríamos que los nódulos de ambos pulmones seguían creciendo en tamaño y cantidad. Por eso, el equipo médico decidió suspender las quimios y simplemente tratarla con una droga de mantención. Esto fue en agosto de 2010; ese mismo mes fui sola a ver a otro especialista de una conocida clínica (me lo recomendaron por su vasta experiencia en cáncer de pulmón), llevé el historial, los escáner y todos los exámenes. El diagnóstico que él me dio fue que mi mamá no duraría más de 6 meses, es decir, debía dejarnos en febrero de este año.

Hoy, a finales de Enero de 2011, no solo ha habido una disminución del cáncer sino que ella se siente muy bien. No me pregunten por qué; es como si la enfermedad sólo estuviera en retirada.

Los doctores no se explican qué puede estar pasando, (a ella también la tengo haciendo Ho'oponopono desde noviembre).

Soledad nos pidió en aquella oportunidad que probáramos 3 meses...sin importar incluso si creíamos o no.

He sido hiper rigurosa y practico casi a diario, lo he aplicado en múltiples ámbitos de mi vida y todos con éxito, sin embargo lo de mi mamá es simplemente UN

MILAGRO.

Espero de todo corazón que mi experiencia le sirva a alguien más.

MIL gracias a la Divinidad por darme esta oportunidad.

Nadia

Domingo, 23 Enero 2011

La alegría es contagiosa

Mi nombre es Nadia y quiero compartir con ustedes lo que ha significado para mí el Ho'oponopono.

Había conocido el Ho'oponopono por internet y no sabía muy bien de que se trataba. Me cuestionaba todo lo que leía al respecto y al mismo tiempo lo encontraba interesante, hasta que un día una amiga asistió al taller que dicta Soledad y me motivó a que asistiera. Se lo agradeceré por siempre.

El taller me gustó mucho y comencé a practicar esta técnica que como bien dice Soledad es muy simple.

Jamás habría imaginado siquiera los cambios maravillosos que tendría en mi vida y todo mi entorno. Lo primero fue desapegarme de una relación tóxica de 7 años en que ninguno de los dos era feliz. Lo más lindo de todo es que no sufrí en absoluto; fue terminar sin dolor ni tristeza. Hoy me siento feliz y muy tranquila, he conocido lo que significa sentirme en Paz, estar en Paz; luego esto se fue reflejando en mi entorno más cercano, mi familia, la relación con mis hijos (3) mejoró notablemente, y lo que antes me molestaba de ellos hoy ya no existe.

Hace poco me cambié de trabajo, con un horario más cómodo para mí y mejor remunerado. El ambiente es muy agradable y armonioso, voy contenta todos los días a mi trabajo y no siento "lata por la pega".

Lo mejor de practicar el Ho'oponopono es que me servirá para toda la vida, un verdadero tesoro para mí.

Gracias Ho'oponopono.

ANEXO

Principio básico del Ho'oponopono

El principio básico del Ho'oponopono es tomar el ciento por ciento de responsabilidad. Hasta que comprendí lo que esto significa, recién pude hacer de esta práctica, un estilo de vida.

El propósito de cada artículo que comparto contigo es mantenerme despierta, atenta y si así lo deseas, tú también puedes acompañarme.

Como dice **Eckhart Tolle**, (Lünen, 1948- Escritor y maestro espiritual contemporáneo de origen alemán y nacionalidad canadiense. Es famoso por títulos como 'El poder del ahora')...“Solamente servirá para despertar a quienes estén listos. Aunque no todo el mundo está listo, muchas personas sí lo están y cada vez que alguien despierta se amplifica el ímpetu de la consciencia colectiva, facilitando el cambio para los demás”.

Ho'oponopono es la herramienta para aplicar lo que sea nos cause infelicidad; lo maravilloso es su simplicidad.

Los científicos cuánticos dicen “si lo puedes imaginar, existe”; esto es, si puedo recrearlo en mi pensamiento, es que ya estaba en mi memoria. Lo que no está almacenado en ese disco duro, o almacén de memorias que es el subconsciente-niño interior o Unihipili (nombre dado por los hawaianos al subconsciente). No me es conocido y por lo tanto tampoco puedo imaginarlo.

Entonces cuando me dicen que soy ciento por ciento responsable de todo lo que puedo reconocer en mi vida, entiendo el porqué.

Las memorias son ancestrales, se pierden en el tiempo, ¿cómo podríamos saber quiénes fueron nuestros ancestros cinco mil años atrás, o incluso más allá?

Sin embargo portamos en nosotros todas las memorias de experiencias, sensaciones, olores, sabores, colores.

Sabemos que son quince millones de datos por segundo, imposible enumerarlos todos, pero sé que están allí, condicionando, activándose y reaccionando, las veinticuatro horas del día, siete días a la semana.

Para comprender esto, un ejemplo puede ser aclarador...

Si acepto ser ciento por ciento responsable de todo lo que está en mi realidad, entonces soy responsable de la crisis económica en Europa el 2013. Me puedes decir, ¿qué tengo que ver con eso?

Simplemente pude reconocer de qué se trata.

A eso se refiere el Ho'oponopono con ciento por ciento de responsabilidad. Sé que es una recesión. Sé que existen países que conforman la unión Europea. También sé que es una crisis.

Si bien es cierto en nuestra realidad actual no estamos en medio de esa crisis, nuestra memoria puede reconocerla, por lo tanto vive gracias a mi reconocimiento. Quizá me puedas decir que si le cuento esto a un joven del pueblo más lejano de la selva peruana ¡no sabría de que se trata!

Cierto, en un primer momento no lo sabría, pero entonces comienzo por explicarle que existen países en Europa que formaron la Comunidad Europea. Muy bien, ese joven sabe lo que es una comunidad y puede reconocer lo que significa un país. Luego le digo que hay una crisis de dinero. Ese mismo joven sabe que existe la escasez, entonces puede reconocerlo, y le explico que están en problemas y el joven sabe qué son problemas o dificultades.

¿Qué sucedió?

Activé todas las memorias necesarias para que él pueda reconocer el hecho, tomó vida en su consciencia y eso lo hace ciento por ciento responsable. De la misma manera puedo activar memorias negativas de todo tipo; enfermedad, violencia, guerra, traición, carencia, etc.

Son esas memorias las que entrego a la Divinidad para que sean transmutadas en Luz, y con esa Luz, mis memorias de amor, solidaridad, lealtad, alegría, paz etc., brillan cada vez más en mi vida.

Cuando tomo el ciento por ciento de responsabilidad me libero de la victimización y me acepto como co-creadora.

Si yo lo estoy re-creando desde mis memorias, entrego esas memorias a la Divinidad. Entonces, junto con ella puedo generar los cambios.

No es necesario saber qué memoria viene y de dónde, o de quién, no es necesario que me enrede nuevamente en mis propias memorias.

Vuelvo a citar a Eckhart Tolle cuando dice: “Siéntete cómodo con el estado de “no saber”. Este estado te lleva más allá de la mente (memorias), porque la mente siempre está intentando concluir, interpretar. Tiene miedo de no saber. Por eso, cuando puedes sentirte cómodo en el “no saber” ya has ido más allá de la mente. De ese estado surge un conocimiento más profundo que es no conceptual”.

Esto es borrar memorias.

Carencia

El término carencia se refiere a la falta o privación de algo.

La carencia, como todo en mi realidad, también es una memoria heredada. Todos tenemos la memoria de carencia, pero no todos la activamos con la misma intensidad, ni sobre el mismo tema. Muchas veces, más que un hecho real, es una sensación.

La carencia existe gracias a que existen apegos. Los apegos son deseos y éstos, cuando se activan en nuestra consciencia son insaciables. La ausencia de apegos o deseos, trae paz.

El apego surge cuando creo que alguien, algo, o alguna situación, me darán la felicidad. No apegarme no quiere decir renunciar, no apegarme quiere decir no darle el poder de hacerme feliz a las cosas, situaciones o personas.

La felicidad es una opción que sólo la hallaré dentro de mí y se activa con la aceptación y la gratitud.

En este momento que yo escribo y tú lees, ¿qué carencia tenemos? Lo más probable es que ninguna. Nuestra consciencia está enfocada en lo que hacemos y la sensación de carencia no está.

¿Son reales nuestras carencias?

Generalmente no, lo que pensamos que nos hace falta es mas bien la necesidad de llenar un vacío interno.

En el libro “Un curso en milagros”, dicen que esa sensación de vacío, junto con la culpa, el miedo y la ira, provienen de la creencia de que estamos separados de la fuente y hasta que no volvamos a conectarnos con esa fuente, nuestra búsqueda será insaciable. Por eso estamos en constante búsqueda de felicidad, que es sinónimo de estar en paz. Buscamos salud para tener paz, buscamos dinero para tener paz, buscamos armonía en nuestras relaciones, para tener paz.

Siempre buscamos fuera y el tesoro: ¡se encuentra dentro!

Pero, ¿qué sucede cuando la memoria de carencia está activa en mi vida?

Muy simple, la carencia se vuelve parte de mi realidad.

Imagínate la escena del niño pobre, viendo una bicicleta en la vitrina de una tienda y repitiendo en su mente: “no la podré comprar”. La memoria se activa y se fortalece, y la sensación del “pobrecito yo” crece y crece.

El niño de la historia tiene activado un programa que le dice “no puedes” y junto con ese programa también está activo el de la comparación “porque ellos tienen y yo no” y también, claro está: ¡el programa de la envidia!

Bueno esa escena que acabamos de visualizar tan claramente, es la mejor prueba, que la carencia y todos su acompañantes, también viven en nuestra memoria, de lo contrario no los podríamos reconocer. Existen carencias de todo tipo, y siempre son recreadas por las memorias que vienen insertas como cualquier otra programación genética. La observación personal es el primer paso en el camino, es el inicio del proceso, es en ese momento, que ejercemos nuestro libre albedrío, elegimos seguir carentes o entregar esa memoria para ser transmutada.

Hazte el hábito de decir la palabra gracias no sólo cuando recibes algo y verás cómo cambia tu vida ¡Gracias!

Las culpas

El vivir siempre en el presente es una disciplina que requiere de nuestra atención. A veces nos quedamos detenidos en el tiempo lamentando lo que hicimos o dejamos de hacer, llegando a torturarnos por algún error cometido.

Hay una historia budista, muy hermosa:

Dos monjes budistas iban viajando juntos y tenían que atravesar un río caudaloso; en la orilla estaba una mujer que les pidió por favor que le ayudaran a cruzar, pues ella no podía hacerlo por sí sola.

Uno de los monjes, obedeciendo las reglas de su Orden que prohibía a los monjes hablar o tocar a cualquier mujer, la ignoró y atravesó el río. El otro monje se compadeció de la mujer, la cargó en brazos y la llevó al otro lado del río, donde se despidió de ella y luego los dos monjes continuaron su viaje. Durante el camino el monje que cumplió las reglas iba enfadado, recordando lo que había hecho su compañero.

Tras muchas horas de viaje y muchos kilómetros recorridos el primer monje seguía pensando en lo ocurrido y cuando no aguantó más su enojo, le reclamó a su compañero por haber desobedecido las reglas, por arriesgarse a ser expulsado, por haber deshonrado a su congregación.

El segundo monje le respondió: *“Yo dejé a esa mujer a la orilla del río, tú ¿por qué sigues cargando con ella?”*

Seguir cargando con culpas propias y ajenas es un gran desperdicio de vida, dejamos de vivir en el presente y sufrimos por algo ¡que ya no existe!

Cuando cambio la culpa por error, tomo la responsabilidad. Y eso me da la capacidad de generar cambios, entonces estaré dando el primer paso a la reparación.

Como también es necesario reconocer nuestros errores y enmendarlos, sin aspavientos ni demostraciones histriónicas. Solo con humildad y aplicando la regla de oro:

No hagas a otro, lo que no deseas que te hagan a ti.

No pidas a otro, lo que tú no estarías dispuesto a dar.

No pienses en hacer a otro, lo que no deseas que piensen hacerte a ti.

La mejor manera de dar felicidad, es ser feliz uno mismo y por donde vayas atraerás más de lo mismo.

Divino Creador, Padre, Madre, Hijo, los tres unidos como solo Uno. Te entrego todos mis sentimientos ocultos de culpa, miedo y rabia para que tú los transmutes en luz. Te amo, Gracias.

¡Y así se ha hecho!

¿Pedir o entregar?

En la práctica del Ho'oponopono no se pide: se entrega

¿Cuál es la diferencia?

Cuando pido, tengo expectativas, controlo el resultado, cuando entrego, dejo el control. Dejar el control es confiar, que lo que sea que he entregado, está en buenas manos. Para nada quiere decir que detenga la acción.

Es como cuando viajamos en un bus, un avión o cualquier otro vehículo como pasajeros. En ese caso, nuestras actividades siguen, nos movemos, conversamos, podemos leer o hacer cualquier otra actividad, sin preocuparnos, pues sabemos que estamos siendo conducidos a nuestro destino. Muchas veces la entrega es mal interpretada como un estado de abandono y no lo es, la entrega es un estado de tranquilidad que acompaña a mi acción. Tal vez no tenga trabajo y le entregue a la Divinidad mi necesidad de trabajo y mis memorias que han creado esa situación para que sean limpiadas. Eso no quiere decir que me quede en mi casa esperando la llamada "milagrosa" que me ofrezca una gerencia. No.

De la misma manera fluirán los caminos en mis relaciones personales, familiares, en los negocios y trabajos; todo aquello que llegue a mi realidad vendrá purificado, cuando tomo la acción de entregar mis memorias a la Divinidad para su limpieza.

PALABRAS GATILLO

Cuando realizamos la oración del Ho'oponopono (Lo siento, Perdón, Te amo, Gracias) podemos usar “palabras gatillo”, las cuales se pueden repetir a la par con la oración o usar sólo la palabra “gatillo”.

Gotas de Rocío: Es de origen alquímico. Los alquimistas recogían las gotas de rocío el día de San Pedro para sus trabajos al químicos, que como se sabe es el trabajo de la búsqueda del oro. ¡Nuestro Oro! ¿Por qué se utiliza tanto esta palabra gatillo? Lo ignoro, pero si sé que es muy efectiva.

Llave de luz: Para desidentificarme entre la pasión y la razón. Creas un espacio de luz donde no existe controversia.

Fuente Perfecta: Sirve para el borrado de creencias

Llovizna: Dinero, provisión, suministro

Azul Hielo: Muy eficaz para el dolor

Punto 0: Inspiración Infinito

Papel para moscas: Sirve para problemas de pareja

Hawai: Respiración, agua, Divinidad

Ceeport: Limpia, borra, borra llega a puerto (en ingles, clean, erase, port)

^[1] Morrnah Simeona Nalamaku, es la creadora del Ho'oponopono Autoidentidad. Ella nació en Hawai el 19 de mayo de 1913, hija de padres hawaianos, Kimokeo y Lilia Simeona. Su madre fue una de las últimas reconocidas Kahuna o sacerdotisa que cura con palabras. Morrnah heredó el don de su madre. En 1983 fue reconocida como Kahuna y honrada como “Tesoro viviente de Hawai”.

^[2] Masaru Emoto fue un investigador japonés conocido por sus controvertidas afirmaciones de que las palabras, oraciones, sonidos y

pensamientos dirigidos hacia un volumen de agua influirían sobre la forma de los cristales de hielo obtenidos del mismo. Según Emoto, la apariencia estética de los cristales dependería de si las palabras o pensamientos sean positivos o negativos.

[3] Bruce H. Lipton es un biólogo celular estadounidense, conocido por ser un proponente de que los genes y el [ADN](#) pueden modificarse por las creencias de una persona. Enseña en la Universidad de Quiropráctica de Nueva Zelanda.