

Jocelyne Ramniceanu

Palabras Mágicas



Mis experiencias con Ho'oponopono

«Tu eres un hacedor de milagros»

2^a Edición
REVISADA

Jocelyne Ramniceanu

Palabras Mágicas

Mis experiencias con Ho'oponopono

©Jocelyne Ramniseanu
PALABRAS MÁGICAS
Primera edición, 2010
Segunda edición, 2011

Depósito Legal: lf25220101103523
ISBN: 978-980-12-4705-0

Corrección de textos
Carolina González Arias
carolinagonzalezarias@gmail.com

Diseño gráfico
Clementina Cortés

Impresión L. D. Producciones Gráficas C.A.
Impreso en Venezuela

Cualquier comentario sobre el contenido de este manual
escribir a Jocelyne00@gmail.com

“YO” SOY EL “YO”
“YO” vengo del vacío a la luz.
“YO” soy el aliento que nutre la vida.
“YO” soy ese vacío, ese silencio más allá de la conciencia.
El “YO”, lo PERFECTO, lo ABSOLUTO,
“YO” dibujo mi arco iris a través de las aguas, la transformación
de mente en materia.
“YO” soy la inhalación y exhalación,
la brisa transparente e invisible,
el átomo indefinible de la creación.
“YO” soy el “YO”

Esta oración la usa el Dr. Ihaleakala Hew Len, para limpiar... al comenzar una entrevista... un libro...

Dedicatoria y agradecimiento

Este manual, como he querido llamarlo, es el producto del amor que nació en mí por la vida y por los seres que me acompañan. Agradezco infinitamente a Dios que siempre me ha acompañado; a mi familia que me apoyó constantemente en este proyecto; a mi hijo Jonathan González que además de su apoyo me prestó su computadora cuando la mía permaneció dañada por mucho tiempo; a Carolina González Arias, por adornar mis palabras; a Elizabeth Balbás de Boulton por estar pendiente de que no se me escapara nada; a Clementina Cortés por ponerle corazón a su trabajo de diseño; a todos los amigos que físicamente aún no conozco, pero que a través de internet siempre estuvieron pendientes; y por último, a todos los que hicieron que esta hermosa técnica nos tocara el alma.

ÍNDICE

GRACIAS / 11

Capítulo I:

¿QUIÉN SOY? / 17

La importancia de saber quién soy

El psiquiátrico: una historia que recorrió el mundo

No son causalidades

¿Qué son los problemas?

El origen de nuestros pensamientos

Capítulo II:

ENTENDIENDO EL PROCESO / 33

Conociendo a nuestro niño interior

Descubriendo nuestro intelecto

La Divinidad en nosotros

Contactando a Dios

No hay nada afuera

Capítulo III:

SOMOS LOS CREADORES DE NUESTRA
REALIDAD / 53

Los seis pilares del *Ho'oponopono*

Todo lo que ocurre es nuestra responsabilidad

Capítulo IV:

EL PROCESO *HO'OPONOPONO* Y CÓMO
FUNCIONA / 65

El estado cero

Solamente tú

Capítulo V:

INICIANDO LA LIMPIEZA / 79

Acerca de la limpieza

Hablando con la Divinidad

Palabras mágicas

Más herramientas del *Ho'oponopono*

Capítulo VI:

UN POCO DE HISTORIA / 97

El misticismo de los Aka Cords

Las enseñanzas de Morrnah

Aprendiendo junto al Dr. Len

Capítulo VII:

**LA MAGIA OCURRE CUANDO NO TENEMOS
EXPECTATIVAS / 109**

Sanando nuestras enfermedades

Hòponopono y la Ley de la Atracción

Las relaciones

La historia de cómo fuimos programados

Capítulo VIII:

EL AMOR Y EL APEGO / 127

Enfrentando el miedo

Hòponopono y el dinero

Dejando atrás la culpa

El poder de la gratitud

Capítulo IX:

LAS PALABRAS SON DECRETOS / 141

Asumiendo mi responsabilidad

Descubre tu propósito

La luz interior

Experimentando el presente

Seguir el flujo de la vida

GRACIAS

Un buen día, me desperté en la mañana con la determinación de juntar todo el material que había a la disposición sobre el *Ho'oponopono* y colocarlo en un apartado, a mi alcance. De allí surgió la idea de escribir un libro. Las puertas de mi imaginación se fueron abriendo a medida que escribía, también las dudas se me fueron aclarando. Comenzó a perfilarse el sueño que una vez tuve de escribir un libro, pero que no cristalizó porque reinaron las dudas y la inseguridad en mí. Llegué a la conclusión de que si lo que te mueve es fuerte y te sale del corazón, todo es posible, aun si nunca lo has hecho, aun si queda algo de ese temor. Con la edición de esta obra veo al fin la materialización de ese sueño y es mi mayor deseo compartir contigo todo lo que yo aprendí.

En mi caso así fue que me decidí, y ahora quiero ayudarte a aclarar todas las dudas que tengas porque tal vez no encuentres quién las responda. Nuestra mente a veces es reacia y se niega a entender. Si eso te sucede, intenta dejar todos tus pensamientos y juicios de lado y abre tu corazón para que puedas asimilar esta sencilla y novedosa información.

Este libro fue escrito para ti, y ahora está disponible también para quien quiera conocer cómo transformar su realidad. Te sugiero que a medida que vayas leyendo este texto lo pongas en práctica tan pronto como te sea posible y lo leas cuando te surjan dudas ya que todas las respuestas están aquí. Lo puedes releer varias veces sin necesidad de mantener un orden específico. El *Ho'oponopono* te permite quedar completamente en control sobre tu vida y lo que te rodea, y desde el principio comienzas a saborear los beneficios.

Siento que mi misión actual es difundir el *Ho'oponopono* y te invito a que me acompañes a compartir y dar a conocer esta increíble técnica portadora de la paz. Con el uso frecuente de esta herramienta o como algunos la llamamos, “una nueva forma de vivir la vida”, vas a dejar de ser víctima del mundo, de las circunstancias y de las personas. Nadie te hace nada, y nunca más tendrás un problema sin saber qué hacer. Entonces, al fin, encontrarás la

paz dentro de ti, sin importar lo que esté sucediendo a tu alrededor.

Es nuestra responsabilidad crear el mundo que deseamos tener. Si llevamos paz, tendremos un mundo con paz, y se confirma el famoso experimento de masa crítica conocido como EL MONO CIEN, estudio nombrado por el escritor Ken Keyes Jr.¹ en su libro “El centésimo mono”, en el cual se demostró que a partir de cierta cantidad de individuos que lograba alcanzar una destreza particular (en este caso monos) se produce un salto evolutivo y surgen cambios radicales. A partir de un pequeño grupo se demostró que todos estamos interconectados.

El *Hōōponopono* es de origen Hawaiano, y significa rectificar un error. Hoy conocemos la versión modificada llamada también *Hōōponopono Auto identidad*, el cual es una moderna adaptación de la costumbre ancestral. Esta técnica en los últimos tiempos se ha vuelto muy conocida por sus enormes beneficios y tuve el placer de compartir con las personas que asistieron a los seminarios que Mabel Katz², portadora de este conocimiento, impartió en Venezuela, pues tuve el honor de encargarme de su organización.

Debido a que no hay literatura impresa en mi país acerca del tema, este es el primer libro en su género y a partir de ahora estas enseñanzas llegarán a todos los rincones, de manera sencilla, permitiendo que personas como tú y yo seamos quienes tengamos a nuestro alcance la información para realizar cambios sin la mediación de un maestro, ni un gurú, porque *Hōōponopono* es un trabajo interno que cada quien debe realizar sin necesidad de ayuda. Cada quien se hace cargo de su vida, es su entera responsabilidad.

Inmediatamente verás lo fácil que resulta su aplicación en el día a día, sin la necesidad de un maestro a quien debas seguir. Podrás sanar tu vida sin la ayuda de nadie, sólo tú te harás cargo de tu propio destino. Sólo tú asumirás esa responsabilidad.

Con el proceso del *Hōōponopono* rápidamente comprendes que lo que te hace bien a ti, le hace bien a todo tu entorno, porque todos estamos interconectados y, como verás más adelante, podemos sanar a otros sanándonos a nosotros mismos.

En este libro vas a encontrar mucha información que he recopilado desde hace algún tiempo sobre el Proceso Ho'oponopono. Parte de este manual es un reflejo de mi experiencia personal practicando esta disciplina. Otra son reseñas de entrevistas y seminarios de Mabel Katz, la alumna del Dr. Ihaleakala Hew Len³ y material que he ido leyendo y analizando desde hace tiempo. He tratado de profundizar en este apasionante tema para presentarte, amigo lector, una síntesis amena y sorprendente que muestra algo que, a mí no me cabe la menor duda, es real y funciona.

Parecerá algo extraño e increíble lo que vas a comenzar a leer. A todos nos resulta difícil entenderlo al principio, sobre todo si somos nuevos ante estos temas o somos de los que piensan que hay que ver para creer. Esto no es parte de lo que nos han enseñado, pero si abres tu corazón y eres curioso, notarás que hay una parte muy tuya que íntimamente sabe que esta información es correcta. Hay algo en ti que aún recuerda la verdad de quién eres, cuál es tu propósito y para qué has venido. Esa es la parte nuestra que siente cuándo algo es perfecto para nosotros, porque la información nos llega, nos resuena como familiar, entonces sabemos que esto es lo correcto.

Intentaré que este manual sea lo más sencillo posible para facilitar la comprensión de quien está comenzando. Así como tú, yo también estoy constantemente aprendiendo, pero sobre todo, practicando. Te ofrezco aquí un camino para que te inicies en el proceso de transformación de tu vida y comiences a descubrir el inmenso poder que está dentro de ti.

Quiero, por esta vía, agradecer a todos quienes han contribuido a difundir esta información y han ayudado a tanta gente a transformar su vida con sus invaluable aportes, así como lo han hecho y siguen haciendo constantemente con la mía.

El *Ho'oponopono* llegó a mi vida en un momento de crisis tanto a nivel interno (conmigo misma) como externo (todo lo que me rodea). Todo andaba mal, me encontraba muy afligida, perturbada, estresada, no existía paz ni armonía en mis relaciones, ni en el trabajo, con el dinero y con mi familia. En fin, todo era un caos.

Visitaba regularmente al psicólogo, tenía terapia todas las semanas pero no sentía que esto me aliviara, no encontraba tranquilidad. Aunque parecía hallar la causa y el origen de mis problemas, esto no los hacía desaparecer, seguía sumergida en una depresión y constante ansiedad.

Al principio, cuando me enteré del *Hōōponopono*, lo tomé como una técnica más. Me había acostumbrado a ser una buscadora de oficio. Buscaba maneras de ayudar a los demás a cambiar; trataba por todos los medios y de infinitas formas, a veces hasta ingeniosos modos de manipular, de lograr que la persona objeto de mi momentánea obsesión hiciera lo que yo creía que debía hacer para que yo me sintiera bien y en paz.

Así fue que me enteré de ella, buscando, averiguando y llenándome de información. Tardé tiempo en comprenderla, era demasiado sencillo, pero lo que yo no lograba entender era básicamente que se me pedía que fuera responsable del 100 % de todo lo que ocurría en mi vida. Eso para mí no tenía sentido, ya que yo era víctima de mi pareja, de mi madre, de mi hijo, de la mala suerte, del vecino, del empleado, de mi socio, etc. YO ERA LA VÍCTIMA. ¿Qué tal si alguien te dice que tú eres el creador de tu realidad? Probablemente te reirías, ¿no? O tal vez ya lo has oído o leído en alguna parte pero no lo crees, no totalmente. Es absurdo que uno mismo esté creando situaciones que desesperadamente quiere alejar de su vida. Tal vez conoces la Ley de causa y efecto, y ya sabes que cada acción genera una reacción, y claro, según lo que hagamos tendremos un determinado resultado, ¿cierto? Esto sí es fácil de comprender, e incluso de predecir, es la Ley del Karma. También muchos hemos oído hablar de la Ley de Atracción, donde nuestros pensamientos atraen los objetos o situaciones que pensamos o visualizamos, pero de allí a afirmar que todo, absolutamente todo, lo estamos creando nosotros a través de nuestros pensamientos, es en principio duro de digerir y resulta algo absurdo ¿no?

Más adelante te voy a contar cómo funciona todo esto, y cómo podemos cambiar nuestra vida y por lo tanto nuestra realidad.

1 Ken Keyes Jr. (1921-1995) Escritor de libros de superación personal como “*El poder del amor incondicional*”, “*El centésimo mono*”, “*Cómo hacer que tu vida funcione*”, entre otros.

2 Mabel Katz, autora del libro “*El camino más fácil*”. Oradora, especialista en la técnica *Hō'oponopono*.

3 El Dr. Ihaleakala Hew Len ha estado practicando el método *Hō'oponopono* actualizado desde noviembre de 1982. Se lo enseñó Kahuna Lapa'au Morr-nah Nalamaku Simeona, quien fue designada tesoro viviente de Hawaii en 1983. Fue parte del plantel de psicólogos de la unidad forense para los criminales mentalmente enfermos en el Hospital Estatal de Hawaii por varios años. Él enseñó este método en todo el mundo y en las Naciones Unidas varias veces. El Dr. Hew Len tiene un doctorado en la Universidad de Iowa.

Del sitio web www.zerolimits.info © Joe Vitale Revisión de varias traducciones y a partir del original: Fabio Takashi y Al McAllister.

CAPÍTULO I



¿QUIÉN SOY?

“La persona más influenciable con la que hablarás todo el día eres tú. Ten cuidado entonces acerca de lo que te dices a ti mismo”

ZIG ZIGLAR

Un amigo con quien intercambio información y conocimientos en la red no hace mucho me contó un sueño que tuvo, me gustó y quiero compartirlo contigo.

El se llama Néstor Cerda y me envió su experiencia:

“Este es un sueño que tuve un buen día.

Soñé que estaba a la orilla de una laguna muy profunda, alrededor de mí sólo había vegetación muy tupida. Yo estaba en la orilla cuando de repente noté un burbujeo muy intenso en la superficie, era muy fuerte como si algo viniera de las profundidades y agitara el agua.

De repente salió del agua un joven de unos 25 años quien me clavó su mirada. Yo casi me muero del susto y me pregunté quién sería este hombre. Entre él y yo comenzó este diálogo:

—¿Quién eres?

—Soy alguien de las profundidades.

— ¿Qué quieres?

—Nada, sólo vengo a llevarte conmigo allá abajo.

— Claro que no ¿acaso estás loco? Moriría, no respiraría.

—No temas, yo te llevaré, dame la mano y no me sueltes –dijo–

Con más temor que otra cosa accedí y le di la mano. Caminamos hasta internarnos y comenzamos a nadar hacia abajo buscando la profundidad del agua. Descubrí para mi asombro que podía respirar. Al fin divisamos unas luces y llegamos a una especie de ciudad en lo profundo de la laguna. Arribamos por una entrada a un lugar como un vestíbulo; yo estaba asombrado. Llegamos y noté que era un lugar seco y sin agua, parecido a un complejo de oficinas.

Repregunté a mi anfitrión si podía ir más allá y me dijo que sí, así que comencé a caminar por un pasillo largo hasta llegar a una puerta que daba afuera. Yo me moría de la curiosidad, abrí la puerta y salí a una especie de patio fuera del local.

Afuera era diferente. Era un lugar devastado y había unas casas de plástico, unas casuchas muy pobres. Era un lugar tan frío y pobre que me conmovió hasta los tuétanos.

Yo me preguntaba por qué en este lugar había tanta pobreza y miseria, ya que era un lugar en las profundidades de la laguna, así que corrí de nuevo adentro y busqué a la persona que me había traído y le pregunté: oye ¿por qué aquí abajo hay tanta pobreza? ¿Qué pasa? ¿Por qué este lugar es como una ciudad muy pobre y miserable? Él me miró con ternura y me dijo algo que hasta el día de hoy me conmueve:

**ESTAMOS DENTRO DE TI EN LAS PROFUNDIDADES
DE TU SER, TODA ESA POBREZA ES LO QUE HAY
AQUÍ DENTRO DE TI...**

Desperté sudando con el corazón a mil por hora y asombrado. Desde entonces me propuse llenar mi interior de abundancia y redoblar mis esfuerzos en pro de ser rico en mi mente... ”

Esta experiencia la sentí muy reveladora, porque todos llevamos en nuestro interior una parte que sí sabe quiénes somos.

LA IMPORTANCIA DE SABER QUIÉN SOY

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”.

VIKTOR FRANKL

El Dr. Len dice que la pregunta más importante que siempre debemos hacernos es ¿Quién soy yo?

“El pensamiento «yo» es el primero que surge en la mente. Cuando se persigue persistentemente la indagación « ¿Quién soy yo?», todos los demás pensamientos se destruyen, y finalmente el pensamiento «yo» mismo se desvanece, dejando sólo al supremo Sí mismo no-dual. Así acaba la falsa identificación del Sí mismo con los fenómenos del no-sí mismo, tales como el cuerpo y la mente, y hay iluminación, Sakshatkara”.

“Cuando uno indaga « ¿Quién soy yo?», surgirán otros pensamientos; pero a medida que surgen, uno no tiene que ceder a ellos siguiéndolos; mediante la indagación constante uno debe hacer que la mente permanezca en su fuente, sin permitirle divagar y perderse en los laberintos de pensamientos creados por ella misma. Para una mente que ha ganado pericia en la concentración, la indagación del Sí mismo deviene comparativamente fácil. Por la indagación incesante se destruyen los pensamientos y se realiza el Sí mismo —la Realidad plena en la que no hay siquiera el pensamiento «yo», experiencia a la que se alude como «Silencio»”.

BHAGAVAN SRI RAMANA MAHARSHI¹

En el *Hoòponopono* llegamos también a nuestro silencio interno, se le llama el vacío, donde los juicios y las opiniones no existen, solamente hay inspiración pura. En ese estado ya no tenemos que mirar la pantalla de nuestra vida contaminada con nuestras memorias y programas que ya no nos sirven. Podremos sentirnos en paz en el vacío donde las cosas que suceden son las correctas y perfectas para uno.

Nos hemos acostumbrado a ser dirigidos por el ruido de nuestra mente. Nos contamos una y otra vez nuestra historia personal, nos identificamos con ella y creemos que somos nuestra historia. Nos relacionamos, por medio de ella, con personas con quienes compartimos nuestra vida, incluso nos casamos y nos alejamos de quienes sentimos son una amenaza para nuestra historia. La historia de mi vida, como la de todos, no es más que un cúmulo de pensamientos, que prácticamente son siempre los mismos, los cuales nos contamos una y otra vez. Es sufrimiento, donde continuamente nos decimos “soy esto”, “soy aquello”, y donde muy rara vez hay un pensamiento nuevo. Es pura repetición y perpetuación de lo mismo, y allí estamos atrapados.

¿Has notado cuánta dedicación le pones a hablar de lo que has hecho y de lo que vas a hacer sin disfrutar de lo que pasa en el momento presente? Es lógico que no sepas quién eres, pero peor es que trates de definir quién sí eres, porque sólo cuando aceptamos que no sabemos es cuando experimentamos lo que somos.

A lo largo de la historia el hombre ha buscado cómo liberarse de la trampa mental, y básicamente lograr paz. De las técnicas más utilizadas, la meditación, en todas sus formas, permite apartarnos de la bulla de los pensamientos y de nuestra identificación con ellos. El *Hoòponopono* nos ofrece una manera distinta de distanciarnos de nuestra charlatanería y de experimentar nuestro ser. Reconocemos cuándo entramos en ese espacio donde nos gobiernan nuestros pensamientos y los soltamos dejándolos ir sin identificarnos, y al hacer esto, estamos volviendo a contactar con nuestro ser verdadero.

Mabel Katz dice: “estamos acá para reparar, enmendar, y soltar lo que no somos y descubrir quiénes somos en realidad, mientras soltamos, borramos memorias y redescubrimos nuestro verdadero ser”. El Dr. Hew Len dice que venimos a este mundo a borrar, a limpiar las memorias erróneas de nuestro pasado, de nuestros ancestros y de vidas pasadas.

EL PSIQUIÁTRICO: UNA HISTORIA QUE RECORRIÓ EL MUNDO

“Da tu primer paso con fe, no es necesario que veas la escalera completa, sólo da tu primer paso con fe”.

MARTIN LUTHER KING

Muchos, como yo, hemos llegado al *Ho'oponopono* a través del texto del Dr. Joe Vitale² donde narra su experiencia con el Dr. Len. Esta historia recorrió el mundo y nos abrió nuevas esperanzas.

Para aquellos que no lo conocen, a continuación transcribo parte de lo que es *Ho'oponopono*, según Joe Vitale.

“Hace dos años escuché hablar de un terapeuta, en Hawái, que curó un pabellón entero de pacientes criminales, desequilibrados mentales, sin siquiera ver físicamente a ninguno de ellos. El psicólogo estudiaba la ficha del preso y enseguida miraba hacia su interior con el fin de observar cómo él había creado la enfermedad de esa persona. A medida que él mejoraba, el paciente también mejoraba.

La primera vez que escuché esa historia, pensé que se trataba de alguna leyenda urbana. ¿Cómo podía alguien curar a otro, solamente a través de curarse a sí mismo? ¿Cómo podría, aunque fuese el maestro de mayor poder de auto-cura, sanar a alguien criminalmente trastornado? No tenía ningún sentido, no era lógico, de modo que descarté esa historia. No obstante, la escuché

de nuevo, un año después. Supe que el terapeuta había usado un proceso de cura hawaiano llamado “Ho’oponopono”. Nunca había escuchado hablar de él, sin embargo, no conseguía quitármelo de la mente. Si la historia era realmente verdadera, yo tenía que saber más sobre él. Siempre supe que total responsabilidad significaba que yo soy responsable por lo que pienso y hago. Lo que esté más allá, está fuera de mis manos.

Creo que la mayor parte de las personas piensa lo mismo sobre la responsabilidad. Somos responsables por lo que hacemos y no por lo que hacen los otros. El terapeuta hawaiano, que curó a esas personas mentalmente enfermas, me enseñaría una nueva perspectiva avanzada sobre lo que es la total responsabilidad. Su nombre es Dr. Ihaleakala Hew Len. Pasamos, probablemente, una hora hablando en nuestra primera conversación telefónica. Le pedí que me contase toda la historia de su trabajo como terapeuta. Él me explicó que había trabajado en el hospital del estado de Hawaii durante cuatro años. El pabellón donde encerraban a los locos criminales era peligroso. Por regla general, los psicólogos dimitían después de un mes de trabajo allí. La mayor parte del personal del hospital se ponía enfermo o dimitía.

Las personas que pasaban por aquel pabellón simplemente caminaban con la espalda contra la pared por miedo a ser atacados por los pacientes. No era un lugar bueno para vivir, ni para trabajar, ni para visitar. El Dr. Len me dijo que nunca vio a los pacientes. Firmó un acuerdo para tener una sala en el hospital y revisar sus expedientes médicos. Mientras leía los expedientes médicos, él trabajaba sobre sí mismo. Mientras trabajaba sobre sí mismo, los pacientes comenzaron a curarse. ‘Después de unos pocos meses, los pacientes que estaban atados con correas, recibieron permiso para caminar libremente’, me dijo. ‘Otros, que tenían que estar fuertemente medicados, comenzaron a reducir sus medicaciones y aquéllos que nunca hubiesen tenido la posibilidad de ser liberados, recibieron el alta’.

Yo estaba asombrado. ‘No fue solamente esto’, continuó, ‘hasta al personal comenzó a gustarle ir a trabajar. El ausentismo

y los cambios de personal desaparecieron. Terminamos con más funcionarios de lo que necesitábamos, porque los pacientes eran dados de alta y todo el personal continuaba viniendo a trabajar. Hoy, aquel pabellón del hospital está cerrado.

Fue en este momento cuando yo tuve que hacer la pregunta de un millón de dólares: 'Señor, ¿qué hizo usted consigo mismo para provocar tal cambio en esas personas?' 'Yo simplemente estaba curando aquella parte en mí que los había creado', dijo él. No lo entendí. El Dr. Len me explicó, entonces, que entendía que la total responsabilidad de nuestra vida implica todo lo que está en nuestra vida, por el simple hecho de estar en nuestra vida y ser, por esta razón, de nuestra responsabilidad. En un sentido literal, todo el mundo es creación nuestra.

¡Guau! Pero eso es duro de digerir. Ser responsable por lo que digo y hago es una cosa. Ser responsable por lo que dice y hace otra persona que está en mi vida es muy diferente. A pesar de ello, la verdad es ésta: 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, el presidente, 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, usted es quien tiene que cambiar.

Sé que esto es difícil de entender y mucho menos de aceptar o de vivir realmente. Echar la culpa a otra persona es mucho más fácil que asumir la total responsabilidad, pero mientras conversaba con el Dr. Len, comencé a comprender esa cura de él, y que el Ho'oponopono significa amarse a sí mismo. Si usted desea mejorar su vida, usted debe curar su vida. Si usted desea curar a alguien, inclusive a un criminal mentalmente enfermo, usted debe hacerlo curándose a sí mismo.

Pregunté al Dr. Len como se curaba a sí mismo. ¿Qué era lo que exactamente él hacía cuando miraba los expedientes de aquellos pacientes? ‘Yo, simplemente, permanecía diciendo ‘Lo siento mucho’ y ‘Te amo’, una y otra vez y después otra’, me explicó. ‘¿Sólo eso? ¡Sólo eso! Sucede que amarse a sí mismo es la mejor forma de mejorarse a sí mismo y, en la medida que usted se mejora a sí mismo, mejora su mundo’.

Permítame, ahora, dar un rápido ejemplo de cómo funciona esto. Un día, alguien me envió un e-mail que me desequilibró. En el pasado, yo habría reaccionado trabajando mis aspectos emocionales tórridos o intentando razonar con la persona que me envió aquel mensaje detestable. Pero en este momento, yo decidí intentar el método del Dr. Len.

Comencé a pronunciar, en silencio: “Lo siento mucho” y “Te amo”. No decía esto para nadie en particular. Estaba, simplemente, invocando al espíritu del amor para que él curase dentro de mí mismo lo que estaba creando aquella circunstancia externa. Después de una hora, recibí un e-mail de la misma persona, disculpándose por el mensaje que me había enviado antes. Observé que yo no había hecho ninguna acción externa para recibir esta disculpa. Yo ni siquiera respondí aquel mensaje. No obstante, solamente repitiendo “lo siento mucho” y “te amo”, de alguna manera curé dentro de mí aquello que creara en aquella persona. Posteriormente, participé de un workshop sobre el Ho’oponopono impartido por el Dr. Len.

Él tiene ahora 70 años de edad, es considerado un “chamán abuelo” y es un poco solitario. Elogió mi libro ‘El factor de la atracción’ (The attractor factor). Me dijo que, a medida que yo me mejorase a mí mismo, la vibración de mi libro aumentaría y todos sentirían lo mismo cuando lo leyesen. Resumiendo, en la medida en que yo mejore, mis lectores también mejorarán. ‘Y ¿qué sucederá con los libros que ya he vendido y están ahí afuera?’, le pregunté ‘Ellos no están ahí fuera’, explicó él, desconcertándome una vez más con su sabiduría mística. ‘Ellos aún están dentro de usted’.

*Resumiendo: nada está en el lado de afuera. Sería necesario un libro entero para explicar esa técnica avanzada con la profundidad que ella merece. Basta, apenas, decir que cuando usted quiera o desee mejorar cualquier cosa en su vida, existe solamente un lugar donde buscar: dentro de usted mismo. Y cuando mire, hágalo con amor”.*³

Y allí estaba. El Dr. Hew Len ciertamente había logrado un milagro en ese hospital. Practicando amor y perdón, él transformó a las personas que estaban desesperadas y consideradas, en muchos aspectos, apartados de la sociedad. Ese es el poder del amor.

NO SON CASUALIDADES

“Sabemos lo que somos, pero ignoramos lo que podríamos ser”

WILLIAM SHAKESPEARE

Descubrir en internet la experiencia de la sanación milagrosa en el psiquiátrico realizada por el Dr. Hew Len descrita por Joe Vitale, me motivó a indagar más, pero para ese entonces no se conseguía mucha información sobre este tema en la red, y por supuesto, yo quería saber más. Al tiempo hallé información en la web acerca de Mabel Katz, quien fue alumna del Dr. Len durante varios años. Asistía a sus seminarios y escribió un libro que todos podíamos descargar gratuitamente por la internet, llamado *El camino más fácil*; reconozco haber tenido el ejemplar por mucho tiempo a mi disposición sin leerlo, tengo dificultades para leer en la computadora y, no sé porqué, pero no lo imprimí. Como a mí me encantaba investigar, había conseguido varios audios de programas de radio de Mabel los cuales escuchaba con frecuencia. Tal vez, por eso creí que no necesitaba leerlo, pero al final lo hice. De eso hace más de tres años y, de esa manera, comencé a empaparme poco a poco, cada vez más, con el *Ho'oponopono*.

Un día le escribí a Mabel Katz, creo que fue en el 2007, porque estaba pasando por una situación difícil y no sabía cómo usar el proceso. Era algo que me preocupaba y me angustiaba, entonces decidí escribirle. Para mi agradable sorpresa, el mismo día, recibí como respuesta, la llamada de Cielo, colaboradora de Mabel, y con mucha paciencia me indicó cómo usar las herramientas de *Hoòponopono* y se puso en seguida a la orden por si la necesitaba. Me impactó que, a pesar de que era una llamada de larga distancia, se interesara y tratara de ayudarme.

Desde ese entonces mi correo electrónico quedó dentro de la base de datos de Mabel Katz y esporádicamente recibía algún correo proveniente de ella con la información de sus giras y seminarios. Por mi parte, apliqué en mi vida los consejos que me dio Cielo, pero no fui muy constante. Transcurrían meses en los que me olvidaba de practicar el *Hoòponopono*. Cuando mi situación mejoraba y creía que no tenía problemas, me olvidaba de la técnica, hasta que reaparecían de nuevo o simplemente se acentuaban otra vez y retomaba la práctica.

En el 2009 notaba, por los correos que enviaba Mabel a su lista de correos que ella hacía cada vez más giras internacionales para dictar charlas y seminarios. En una de esas comunicaciones, cuando ella se disponía a viajar a Ecuador, yo le escribí, preguntando si tenía previsto viajar a Venezuela. En realidad yo no esperaba respuesta, lo hice desde mi parte infantil y juguetona. Mirta, otra asistente de Mabel, me respondió preguntándome si yo la pensaba invitar, y sin proponérmelo, poco a poco, mientras intercambiábamos correos y, sin experiencia, me embarqué en una aventura desconocida pero muy enriquecedora. Lo mismo que estoy haciendo ahora, escribiendo este libro y confiando porque lo hago guiada desde el corazón, desde una parte de mí que me dice que lo que hago es bueno.

Y así, desde la inspiración, me dejé llevar y junto a un pequeño equipo organizamos dos seminarios muy exitosos y una conferencia magistral, varias entrevistas televisadas y muchas más en la radio y otros medios de comunicación. Cada seminario se realizó

con un intervalo de dos meses entre uno y otro, y logramos la audiencia más grande que Mabel había obtenido en Latinoamérica hasta el momento. El público quedó cautivado y quería más.

Hoy es parte de mi vida dar a conocer este proceso; es parte de mi misión correr la voz. También una parte de mí se entrega en este libro, con mis experiencias, mis observaciones y, sobre todo, con aquello que hizo click en mí y espero que despierte lo mismo en ti.

Como el *Hōōponopono* parece inverosímil, al principio resulta difícil de creer. Te sugiero que leas todo el texto con mente abierta y verás cómo hay algo dentro que te dice que esto es real. Recomendando ampliamente este proceso a todo el mundo. Es bastante sencillo, pero llevarlo a la práctica no resulta tan fácil ya que requiere bastante constancia y dedicación. Si quieres ver realmente MILAGROS así será, sin lugar a dudas. Este proceso es maravilloso y tengo fe de que te va a ayudar a mejorar tu vida en todos los aspectos, pero sobre todo te ofrece tranquilidad. El que practica *Hōōponopono* comienza a sentir dentro de sí una profunda conexión con su ser interior.

Te voy a enseñar el proceso como a mí me funciona. Si ya lo conoces y lo practicas, seguramente encontrarás aquí muchas respuestas a tus preguntas, y si no te es familiar, este libro te puede servir como un manual sin dejar nada importante por fuera.

¿QUÉ SON LOS PROBLEMAS?

“¿Has notado que cuando hay un problema, estás siempre tú allí?” Esta es una de las formas favoritas de abordar esta enseñanza que utilizan el Dr. Len y Mabel Katz. Los problemas aparecen siempre donde tú estás, les gusta decir, ¿te persiguen o será que tú los creas? Y responden, “*Por supuesto, si no tienes problemas, Hōōponopono ¡no es para ti!*”

Con esto podemos inferir de qué se trata. ¿Quién no tiene problemas? el asunto es que no importa de qué se trata. Un problema lo es sólo si lo ves como tal. Tus memorias son el origen de todos tus problemas y si no sabes quién eres, es allí donde comienzan todas

las dificultades. Los problemas no son otra cosa que la reproducción de nuestros cd's que están repitiéndose incesantemente cuando estamos en automático, y nuestros programas son los que tienen el mando. Los inconvenientes parecen reales, porque así los vemos, pero no son otra cosa que la manifestación de nuestros pensamientos. Esto a veces nos resulta difícil de creer, pero así es.

Con *Ho'oponopono* primero aprendemos a estar conscientes, a estar más en el presente, luego aprenderás a conectarte con esa parte tuya que está dentro de ti y que tiene las soluciones a tus problemas y todas las respuestas a tus inquietudes. Este proceso te ayudará a resolver situaciones de cualquier tipo, no importa qué tan difíciles parezcan, porque todo se origina en el pensamiento.

Cuando aparezca un problema aprenderás a soltarlo en vez de agarrarlo y retenerlo, y así verás que desaparece de una forma milagrosa. Inclusive las adicciones que son situaciones que están más arraigadas en la memoria colectiva, igualmente se pueden soltar y obtener los mismos resultados. Todos los problemas se originan en la mente, por lo tanto la solución está en nosotros.

Los problemas son oportunidades que se nos presentan en la vida para poderlos borrar. *Ho'oponopono* no va a impedir que aparezcan pero vamos a encontrar paz sin importar qué esté sucediendo en nuestra vida. Siempre detrás de cada problema hay una bendición, porque todo es perfecto, y todo nos ayuda a despertar, a conectar con nuestra divinidad.

“Todos tus problemas están en las memorias que están en ti, no en tu madre no en tu jefe, no en el gobierno... ¡En ti!

La idea en Ho'oponopono es soltar (dejar ir) las memorias. Luego de ello, todo lo que necesitas lo consigues. Cuando la miro a ella la veo a través de mis memorias y tengo todo tipo de juicios a cerca de ella, ¡ah!, si es que suelto, la miro como un ser divino.

Eso es todo, ya pueden ir a casa. Eso es todo lo que tengo que hacer aquí, porque ustedes ya son perfectos. Nosotros no estamos trabajando en ti. Estamos trabajando en las memorias que hay en ti”.

DR. IHALEAKALA HEW LEN

EL ORIGEN DE NUESTROS PENSAMIENTOS

Los pensamientos son ondas de energía que se desplazan a increíble velocidad y están compuestos por información que inevitablemente se mueve entre nosotros al igual que la respiración, sin proponérselo. Los pensamientos muchas veces son nuestros pero también pueden ser ajenos e involuntariamente o sin darnos cuenta los incorporamos como propios. A estos pensamientos comunes que aceptamos como nuestros, es lo que llamamos el inconsciente colectivo. Se calcula que apenas el 5% de los pensamientos fueron creados por nosotros, el resto son clasificados por nuestra herramienta física llamada Cerebro para ser analizados y almacenarlos según nuestras creencias. Son parte del inconsciente colectivo todas las creencias que en algún momento compartimos y allí se encuentran las religiosas, familiares, laborales, políticas, etc. Lo que es correcto e incorrecto dentro de una sociedad.

Las creencias están formadas por pensamientos entrelazados y unidos fuertemente por capas y capas que van formando un sistema coherente, el cual defendemos si lo sentimos amenazado incluso, en algunos casos, con la vida misma.

Los pensamientos pueden ser, según su vibración, agradables o desagradables. Nos pueden causar desagrado o placer y tenemos escaso control sobre ellos, en algunos casos casi sobre ninguno como en las obsesiones, los pensamientos compulsivos y las adicciones en general. Muy pocas veces somos conscientes de nuestros pensamientos, en realidad muy pocas veces estamos despiertos, y andamos por la vida defendiendo nuestros puntos de vista y creencias, identificándonos con ellas, como si nuestra vida dependiera de eso, creyendo que somos nuestros pensamientos, imposibilitándonos para cambiar, evolucionar o adaptarnos a nuevas y mejores formas de pensar.

Rara vez tenemos pensamientos puros o nuevos, ya que esto sólo ocurre cuando paramos alguna de las funciones de nuestra mente como juzgar, analizar, clasificar, opinar, dilucidar, recordar etc. Para parar el parloteo constante debemos tomar consciencia

y estar presentes. Una de las tantas virtudes del *Ho'oponopono*, es que estamos más alertas para evitar estar en automático y poder actuar sobre nosotros ocupándonos de la limpieza a fin de impedir que estos pensamientos se manifiesten y así poder cambiar nuestra vida.

“El elefante encadenado” es uno de los más famosos cuentos de Jorge Bucay⁴ que nos explica con claridad porqué actuamos cómo actuamos y cómo podemos cambiarlo.

Cada vez que notemos que nuestra mente nos boicotea con un “esto no se puede”, pensemos en el pobre elefante y en su gran potencial desperdiciado, y recordemos la acertada frase del experto en pensamiento creativo, Edward Bono: *Lo que usted crea es el resultado de lo que usted cree.*

EL ELEFANTE ENCADENADO

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante.

Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su peso, tamaño y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.

El misterio es evidente: ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún

padre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: “Si está amaestrado ¿por qué lo encadenan?” No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta.

Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta:

El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca.

Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía...

Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no escapa porque cree –pobre– que NO PUEDE.

Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez...

Vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad... condicionados por el recuerdo de «no puedo»... Tu única manera de saber, es intentar de nuevo poniendo en el intento todo tu corazón...”

JORGE BUCAY

1 Religioso hinduista 1879-1950

2 Joe Vitale, es un famoso escritor de libros y publicista que comercializa gran cantidad de sus obras a través del internet como medio de publicidad. Es conocido como el rey del marketing a través de la red.

3 Del sitio web www.zerolimits.info ©Joe Vitale Revisión de varias traducciones y a partir del original: Fabio Takashi y Al McAllister

4 Psicoterapeuta y escritor argentino de libros de autoayuda y superación personal.

CAPÍTULO II



ENTENDIENDO EL PROCESO

“Tú eres tres personas: Aquella que crees ser; aquella que otros piensan que eres; y aquella que Dios sabe que eres”

ANÓNIMO

“Los problemas no pueden ser resueltos en el mismo nivel de conciencia que los crea”

ALBERT EINSTEIN

Ahora quiero llevarte de la mano para enseñarte cómo funciona el mundo que conocemos y cómo es nuestra mente. Tú posees el poder y la habilidad para lograr tu más grande sueño o deseo en este momento.

Hay dos formas de vivir la vida: o estamos reproduciendo las memorias del pasado o estamos sintonizados con nuestra inspiración. Nos enganchamos a nuestras experiencias pasadas o limpiamos la causa que las provocó. El intelecto tiene que escoger: puede funcionar comandado por los problemas, o comandado por la inspiración. No puedes hacer ambas cosas a la vez, y todo el

tiempo estás eligiendo sobre estas dos opciones. O estás dormido y en automático, o estás alerta en el momento presente.

Cuando nos encontramos pensando en el futuro o en el pasado, sólo son pensamientos que la mente reinterpreta constantemente pero no estamos alineados en el ahora, estamos inmersos en el ruido mental repetitivo y allí, no ocurre nunca ningún pensamiento nuevo y original. ¿Has notado que la creatividad sólo aparece cuando te ubicas en el ahora? Las ideas nuevas o las soluciones a tus problemas no te llegan cuando estás inmerso en los análisis e interpretaciones de lo que ya conoces. ¿Te has fijado que las respuestas aparecen no precisamente cuando las buscas? Me ocurre lo mismo mientras estoy escribiendo este libro, calmo mi mente para inspirarme.

La inspiración viene de nuestra conexión con la Divinidad, Dios o como lo queramos llamar. Nuestras memorias vienen de nuestro subconsciente, donde se encuentran almacenadas. El *Ho'oponopono* funciona como un antivirus (pero de los pensamientos tóxicos y de las memorias dolorosas).

Es importante conocer cómo opera nuestra mente y cómo interactúan todas sus partes, así podrás identificar mejor qué está sucediendo y te ayudará a reconocer inmediatamente quién tiene el mando. El *Ho'oponopono* Auto Identidad hace hincapié en el conocimiento de las partes que operan en ti: el subconsciente, el intelecto y el supraconsciente y comprenderás por qué es tan importante que sus partes estén alineadas.

CONOCIENDO A NUESTRO NIÑO INTERIOR.

“Aquello que somos en nuestro interior, aquello en lo que continuamente pensamos, finalmente se evidenciará en nuestras palabras, nuestras acciones e incluso, nuestra expresión”

LINDA DILLOW

El subconsciente, llamado también Unihipili por los hawaianos, es nuestro niño interior, es nuestra parte emocional, quien almacena todas nuestras experiencias, buenas y malas, agradables y desagradables; es el banco de datos o información. En el Niño Interno o subconsciente se encuentra todo lo relacionado a nuestros sentimientos y a todas las expresiones “animales” de la mente. El subconsciente no juzga, ni opina, simplemente almacena todos los estímulos, lo que vemos, oímos, sentimos, en forma de datos. El subconsciente es el que controla más del 99% de la información que hemos recabado en toda nuestra historia. Todo lo que ha ocurrido en nuestras vidas se guarda aquí, todas las impresiones, los pensamientos, actitudes, acciones y especialmente sentimientos y emociones. Es la “computadora interna”. No pierde detalle alguno. Puede crear problemas físicos o mentales. No piensa, no razona. Sólo siente y reacciona. Como un niño.

La mente subconsciente la podemos comparar con un carro, mientras que la mente consciente se puede considerar como el conductor. La potencia está en el carro, no en el conductor. El conductor debe aprender a liberar y dirigir esa potencia. Tu mente subconsciente registra todo lo que has visto, sentido, oído, o probado. Desafortunadamente, no es capaz de interpretar el significado verdadero de la información que le llega. Toma simplemente la información que acumula, y la organiza en los programas individuales que determinan cómo vas a responder ante las circunstancias que se repiten en tu vida diaria.

Una vez que tu mente subconsciente haya tomado cierta información y la haya convertido en un programa, dedicará su energía a la protección y continuación de ese comportamiento o hábito, sin importar las consecuencias.

Tu programación subconsciente puede ser muy útil pues permite que hagas cosas automáticamente como conducir un auto, o usar una computadora. Aprender, comprender, asociar, entre otras, son parte de sus funciones. Si el subconsciente no almacenara esta información para ti en la forma de un programa, tú no podrías hacer estas cosas automáticamente y el tiempo y la energía

que requerirías para ejecutar cualquier movimiento sería enorme. La desventaja de esto es que hay algunos programas subconscientes que no trabajan más para ti, simplemente, ya no te sirven. Tal vez fueron útiles en algún momento pero ya no.

En algún momento de tu vida te ayudaron a no sufrir y a soportar los golpes de la vida, te sirvieron para defenderte y funcionaron. Pero ahora son una armadura que más que ayudarte te trae problemas y no te permite ser vulnerable cuando es necesario, asfixiándote cuando intentas dar los primeros pasos de apertura.

En cierto punto de tu vida pudiste haber sido programado con un pobre concepto sobre ti mismo o adoptaste ideas sobre lo difícil que es obtener el dinero, que el amor conlleva siempre sufrimiento, o que tienes mala suerte. El dilema más adelante en la vida es cómo cambiar estas creencias y comportamientos que no te permiten experimentar nuevas ideas y que te hacen repetir las conductas y pensamientos que te llevan a que esto efectivamente se materialice. Tú sabes que si lo crees, también lo creas.

Tu mente subconsciente está siempre activa, nunca descansa, trabaja las 24 horas del día. Incluso mientras duermes ya que los sueños también son memorias. Un ejemplo de esto es cuando te hacen una pregunta: ¿Cuál es el nombre de esa persona?, y no puedes recordarlo, quizá una hora o dos más tarde o aún al día siguiente repentinamente la respuesta aparece en tu mente.

Hay suficientes estudios científicos para afirmar que en cada segundo hay cerca de 11 millones de bits de datos de información procesándose en el subconsciente, cuando somos conscientes utilizamos únicamente 15 bits por segundo.

Al subconsciente o niño interior lo descuidamos constantemente y sin embargo es el responsable de todo lo que manifestamos en nuestra realidad. Allí se almacenan las memorias de esta vida pero sobre todo de nuestros ancestros y de vidas anteriores.

Dice Mabel Katz sobre el subconsciente: “En él se guardan todos los cd’s de memorias, él las recibe y almacena repitiéndolas conforme su programación. La gente viene a nuestra vida porque tenemos cd’s en común y eso es lo que nos une; a veces esos lazos

(los hawaianos los llaman Aka Cords) son muy ligeros y se cortan fácilmente pero otros son complicados y necesitan muchas más veces decir *GRACIAS*... para soltar”.

El Dr. Ihaleakala Len habla del subconsciente, en el libro *Cero límites* junto a Joe Vitale, como el lugar donde residen el cuerpo y el mundo en forma de recuerdos que se repiten. El almacén de todos los recuerdos acumulados desde el inicio de la creación. El lugar donde las experiencias son vividas en forma de recuerdos reiterados. El lugar donde viven los problemas en forma de recuerdos que reaccionan.

Nuestro universo está creado por nuestros pensamientos, todo lo que vemos es lo que pensamos. Por ejemplo, si tenemos un marido que nos engaña es porque creemos y tenemos el profundo convencimiento de que los maridos engañan a sus mujeres. También si mi creencia es que no sirvo para los negocios, nunca voy a lograr hacer dinero ni vivir cómodamente de los negocios, porque el universo va a hacer que mis pensamientos incluso los involuntarios se vuelvan realidad. Todo lo que vemos son nuestros deseos y ellos se manifiestan.

El subconsciente almacena todas nuestras experiencias, es al que debemos aprender a comprender y amar, pidiéndole perdón por la falta de consideración y comunicación que hemos tenido. Nuestro subconsciente es el que tiene la conexión directa con nuestro supraconsciente que a su vez está en permanente conexión con la fuente, la divinidad o Dios.

A tu niño interior debes hablarle con amor, darle las gracias y decirle que lo amas, que amas sus memorias, y con esto, estás realmente limpiando; estás borrando esas memorias dolorosas; le estás pidiendo que las suelte y las deje ir. Son las memorias que se repiten y te causan dolor cada vez que las experimentas y vuelven a ti una y otra vez en forma de problemas, hasta que las liberas cuando le hablas con amor y compasión, le pides perdón por haberlo abandonado. Él es el niño en ti que has impedido que se manifieste, has bloqueado su forma natural de ser, su inocencia, creyendo tantas cosas malas de él y luego ha sido ignorado y descuidado

todo este tiempo y todas estas vidas. Él es quien aprendió a defenderse creando las programaciones que ahora a ti te molestan; él aún tiene en su interior bloqueadas esas memorias tóxicas que ahora tú vas a aprender a liberar y pedirle que las deje ir.

Pamela Kribbe¹, en una canalización reciente de Jeshua, habla de las emociones, sobre todo del miedo, y explica:

“En tu interior profundo hay un pequeño niño esperando ser bienvenido y mimado. Él no fue recibido por su madre terrenal de un modo que lo hiciera sentir verdaderamente amado por quien él era. Él no se sentía en casa en la Tierra. Él también lleva adentro angustia de otra vida.

Este pequeño niño se ha sentido traicionado y abandonado por la vida. Él no está seguro de querer vivir en la Tierra otra vez. Ahora él te está pidiendo que te extiendas hacia él desde tu corazón. Tu miedo es su voz llamándote.

Abrazar la vida en la Tierra ahora es abrazar a este pequeño niño interior.

¿Quisieras que alguna otra persona tenga a su cuidado sus heridas? ¿Quisieras entregar este precioso niño tuyo a otro que no sea tú mismo? Él te está esperando”.

A tu niño interior le puedes enseñar también que cuando te olvidas de borrar, él lo haga por ti. Con tu niño interior puedes conversar de muchas maneras, puede ser una conversación mental, lo importante es tener en cuenta que estamos tratando con una parte de ti que es igual a un niño pequeño que le gusta jugar, divertirse y que sobre todo necesita mucho cariño y comprensión. Una forma de relacionarte otra vez con tu niño interior es volver a ser niño, sentirte como tal.

Nuestro subconsciente está ubicado a nivel energético a unos pocos centímetros más abajo del ombligo, pero nuestras memorias están impregnadas en todas las células del cuerpo. Es nuestra parte oscura, es la sombra que siempre va con nosotros a todas partes, nunca nos abandona, nunca se para. Dice el Dr. Len que

nuestros recuerdos nunca se van de vacaciones. Al subconsciente es imposible observarlo, es imposible saber qué hay dentro, porque nuestra mente no está preparada para ello; por eso cuando nos suceden cosas, muchas veces incluso creemos que jamás lo hemos pensado, jamás lo hemos imaginado, no lo recordamos.

Ahora bien, a esa “sombra”, como la describió Jung, es lo que nosotros vemos muchas veces en la conducta de otros, de quienes nos rodean, incluso de nuestros seres queridos y ahí nos causa desagrado, porque son las partes rechazadas de nosotros mismos. La “sombra” pugna por salir, se expresa en nuestros síntomas, enfermedades, o aflora como ya dije, en la conducta de otros, pero ignoramos que está dentro. No hay forma de conocer todos y cada uno de nuestros pensamientos, y aunque muchos de nosotros reconocamos algunos recuerdos que nos duelen, o nos han marcado, son sólo la punta del iceberg, el resto (miles, quizá millones de pensamientos), nos son desconocidos.

Como no tenemos acceso a nuestro subconsciente, nosotros solos, sin la ayuda de Dios, o de nuestra parte divina, no lo podemos cambiar. Imagínate que fueras un programa de computación y desde ti mismo quieres hacer los cambios a la estructura, esto no es posible. De igual manera imagina que tienes un proyector incrustado en el centro de tu cabeza, y estás viendo las imágenes en la pantalla; desde allí no puedes cambiar nada, incluso tú no tienes idea de dónde se originan estas imágenes.

DESCUBRIENDO NUESTRO INTELECTO

“Todo problema es una forma mental que la mente sostiene. Todo problema ha sido creado por la mente y existe mientras la mente lo sostenga”

V. M. SAMAEL AUN WEOR

El intelecto es nuestra parte consciente llamado también Uhane, la Madre, por los Hawaianos, y es quien posee el don de elegir. El

intelecto es el que tiene que escoger entre funcionar comandado por los problemas o funcionar comandado por la inspiración. El consciente o parte mental es un componente muy importante ya que es el que elige adoptar la responsabilidad del 100% de nuestra vida. Estamos eligiendo las 24 horas del día. Llenamos nuestro intelecto de conocimiento más no de sabiduría y tampoco podemos, a través del intelecto, comunicarnos con la divinidad.

El intelecto (cuando está en automático) siempre está en la búsqueda de amasar dinero, de cambiar a la gente, de culpar a otro, de opinar, de juzgar etc. Si está dormido, le permite al subconsciente dirigir nuestra vida.

Mabel Katz, quien difunde el *Ho'oponopono*, comenta que los problemas no existen, sólo existe la forma en que elegimos que sea un problema, o en otras palabras, es la manera como reaccionamos ante ellos. También dice que *“no sabemos quiénes somos. Y no sabemos, que no sabemos”*. La mente consciente no tiene ninguna pista de lo que está sucediendo. Los recuerdos son los que nos hacen enojar, juzgar, resentirnos, mientras la mente consciente no toma decisiones o deja al subconsciente tomar el mando. El intelecto es quien siempre dice *YO SÉ*, pero el intelecto nunca sabe nada.

El Uhane es quien establece las relaciones, el área intelectual que razona, identifica y expresa la voluntad. Puede ser el maestro o guía del Unihipili o subconsciente, cuando establece una sana conexión. El Uhane “administra” la información que recibe del Unihipili, de lo contrario, queda en automático.

La necesidad de arreglar al prójimo, de hacer a alguien entender nuestro punto de vista, de convencer, justificar, convertir, curar, son juegos mentales de la mente consciente queriendo controlar los resultados. Dice el Dr. Len: *“Este es uno de los mayores problemas de los terapeutas, ellos piensan que están allí para salvar a las personas, cuando en realidad están allí para limpiarse a sí mismos”*. Con el *Ho'oponopono* estamos asumiendo la responsabilidad por las memorias en común que compartimos con otras personas. El intelecto no tiene la capacidad de asimilar y valorar toda la información que se presenta en relación a cualquier problema, por

tanto no sabemos lo que realmente está sucediendo en momento alguno.

El intelecto es quien siempre quiere tener la razón y tener la última palabra, pero cuando juzga lo hace en base a las memorias.

LA DIVINIDAD EN NOSOTROS

“Cuando tu conciencia se dirige hacia fuera, surgen la mente y el mundo. Cuando se dirige hacia dentro, alcanza su propia Fuente y regresa a casa, a lo No Manifestado”

ECKHART TOLLE

La mente supraconsciente, padre o Aumakua, que es el nombre que los Hawaianos le dan, es nuestra parte espiritual. Es la parte perfecta que está en conexión permanente con la Divinidad. Es nuestro puente con la mente correcta de Dios, es nuestro nexo con la Divina Inteligencia. El contacto con nuestro supraconsciente se establece mediante el subconsciente, el Unihipili.

El supraconsciente es la parte nuestra que sabe cuando esta “familia interna” (todos los componentes) se encuentran alineados, funcionan unidos entre sí, trabajando en cooperación como *UNO* y la persona está en sintonía con la Divinidad. Llega el equilibrio, la vida comienza a fluir y la Divina inteligencia transmuta las memorias al vacío, crea identidades propias e inspiración.

Ho'oponopono requiere la participación plena de cada uno de los cuatro miembros de la Auto identidad: la Inteligencia Divina o Dios, la mente supra consciente, la mente consciente y la mente subconsciente, que deben trabajar como unidad. Cada miembro posee una función única en el proceso de resolver los recuerdos de los problemas que se repiten en la mente subconsciente. Si estas partes no están alineadas, no hay ninguna comunicación entre los elementos de tu Ser. Tu Ser está dividido, fragmentado.

Así surgen las enfermedades físicas y emocionales, y el sufrimiento innecesario. Por eso decimos, que la relación más importante del universo es la relación del Niño y la Madre, Uhane

(consciente) y Unihipili (subconsciente). Esto es lo primero que vamos a trabajar. Nuestra familia (Ohana) interna. Nuestra conexión interior. Si uno mismo, en su interior, no logra conectarse con sus emociones y sentimientos, con su *UNIHIPILI*, con su Niño Interno, es incapaz de conocerse a sí mismo y de verdad amarse a sí mismo. Y de este modo, nadie puede amarnos ya que sólo estamos pidiendo “castigo” por sentir que somos “culpables” de algo.

Según las enseñanzas del *Ho'oponopono* Auto identidad, al estar alineados los componentes, el subconsciente, quien es el Niño pequeño (Unihipili), no se siente solo, triste y atormentado. Ahora es feliz, de la mano de su Madre, el consciente (Uhane) y ambos son felices de la mano del supraconsciente, el Padre (Aumakua), y como *UNO*, tú estás conectado con la Divinidad. Tu “casa” ya no está dividida. Como explica el Dr. Hew Len, ahora está integrada. Esta integración abarca todo lo que hay en el universo: personas, animales, plantas, cosas animadas, inanimadas, átomos y moléculas, motas de polvo, lo que sea. Cuando todo está bien alineado es cuando los milagros ocurren y las inspiraciones fluyen con naturalidad.

Cada vez que experimentas una emoción negativa úsala para recordarte a ti mismo qué es lo que realmente quieres. Cuando estás en equilibrio, tu ser real fluye sin interrupciones por toda tu presencia, experimentas un gran bienestar. Una emoción negativa sólo te recuerda y avisa, mediante el malestar, que te has desalineado de tu ser real.

Ahora, que ya conoces las partes que trabajan en ti, te voy a enseñar lo fácil que resulta el proceso.

CONTACTANDO CON DIOS

“Lo que sabemos es una gota de agua; lo que ignoramos es el océano”

ISAAC NEWTON

El *Ho'oponopono* es un proceso compuesto por tres elementos que son: arrepentimiento, perdón y transmutación. Un problema es

una memoria tóxica re-actuada. Se repite constantemente. Ésta, una vez más, divide la mente contra su ser, contra el amor. Cuando se nos presente cualquier problema debemos darnos cuenta de que somos nosotros quienes lo estamos creando.

El *Hoòponopono* actualizado consiste en realizar una petición a la energía del amor universal e incondicional para cancelar y reemplazar las energías tóxicas que puedan hallarse en uno mismo. El amor efectúa dicho proceso fluyendo a través de la mente espiritual o supra consciencia y continúa su flujo a través de la mente consciente, liberándola de la excesiva racionalización, para finalizar en la mente emocional o subconsciente, donde anula todos los pensamientos que tengan emociones tóxicas reemplazándolos con la luz del amor incondicional.

A través de *Ho'oponopono* nos permitimos estar en balance, ninguna de las tres partes domina. Es el estado óptimo del ser humano, sus herramientas nos permiten conectar con nuestra divinidad' establecemos contacto y así nos llega la *INSPIRACIÓN* y permanecemos en *PAZ*. Aquí entenderás por qué el intelecto no dispone de los recursos para resolver problemas, él sólo puede manejarlos, racionalizarlos, pero los problemas se repiten y se repiten ya que manejarlos no resuelve problemas.

Al hacer el *Hoòponopono* tú le estás pidiendo a Dios, a la Divinidad, que limpie, y purifique el origen de estos problemas, que son los recuerdos, las memorias. Así permites neutralizar la energía que tú asociaste a determinada persona, lugar o cosa. En el proceso esta energía es liberada y transmutada en pura luz por la Divinidad, y dentro de ti el espacio vaciado es llenado por la luz divina. En el *Hoòponopono* no hay culpa, no es necesario revivir ningún sufrimiento, no importa saber el porqué del problema, de quién es la culpa, ni su origen, lo importante realmente al hacer *Hoòponopono* es, con fe, entregar el problema, dejar de interferir en la solución, porque yo acepto que no sé nada, entonces dejo actuar a esa parte divina en mí que sí sabe. Lo que hago es soltar.

La petición puede comenzar por decir: "*Divinidad limpia en mí lo que está contribuyendo para este problema*", "*Lo siento, perdóname*

por aquello que hay en mí que ha creado esto". Puedes iniciar el proceso usando únicamente la palabra "Gracias" o "Te Amo", indistintamente o todas juntas. Hay quienes prefieren usar "Lo siento, perdóname, gracias, te amo", el orden y la frecuencia, no tienen importancia.

Deja a tu inspiración que sea tu guía. A ella se le reconoce como una ocurrencia totalmente novedosa. Cuando inicias el proceso y le dices "Lo siento" a tus memorias, significa que reconoces que algo (no importa saber el qué) penetró en tu sistema cuerpo/mente; das comienzo al arrepentimiento, sin culpa, estás rectificando el error. Al decir "Perdóname" tú no estás pidiendo a Dios que te perdone, tú estás pidiendo a Dios que te ayude a perdonarte. Tú quieres el perdón interior por lo que te trajo aquello. Cuando dices "Te amo" estás permitiendo que se transmute la energía bloqueada (que es el problema) en energía fluyendo, y te vuelves a unir con Dios. Al decir "Gracias" o "Estoy agradecido" es tu expresión de gratitud, tu fe en que todo será resuelto para el bien mayor de todos los involucrados. Tus memorias serán transmütadas e igual las memorias relacionadas con todos aquellos que las comparten contigo.

A partir de este momento lo que suceda después es determinado por la Divinidad y tú puedes ser inspirado a realizar alguna acción, cualquiera que sea, o no. Si continúas dudando, persiste en el proceso de limpieza y después, cuando estés completamente limpio, obtendrás la respuesta, o sentirás paz. Recuerda siempre que lo que tú ves de errado en el prójimo también existe en ti; todos somos Uno, por lo tanto toda cura es auto-cura. En la medida en que tú mejoras, tu mundo también mejora. Asume esta responsabilidad. Nadie más necesita hacer este proceso, solo tú.

"Cuando haces el Hoöponopono, lo que ocurre es que la Divinidad recoge los pensamientos dolorosos y los neutraliza o los purifica. No se trata de neutralizar o purificar a la persona, el lugar o la cosa. Lo que queda neutralizado es la energía que está asociada a la persona, lugar o cosa. Por lo tanto, la primera fase de Hoöponopono es la purificación de la energía.

Entonces, he aquí que algo maravilloso sucede. La energía no sólo queda neutralizada, sino también liberada, y todo queda limpio. Los budistas llaman a eso, Vacío. El último paso es permitir que la Divinidad entre y llene el vacío con luz”.

DR. IHALEAKALA HEW LEN

NO HAY NADA AFUERA

“Sólo existe una relación, es la relación contigo mismo. Los otros y los acontecimientos son ángeles y milagros, convocados por ti mismo en tu camino de realización, en tu sendero hacia tu ser real”

ANÓNIMO

Las cosas o personas que se presentan en nuestra vida, no lo hacen por casualidad, el motivo son los lazos, las ataduras. Cuando alguien me dice algo que me molesta, puedo irritarme y reclamarle pero también puedo entender que él o ella no son más que una proyección de mí misma. Seguro nos parecerá algo absurdo estar en un cine, acercarnos a la pantalla y decirle al actor que es un tonto o ¿Por qué me haces esto? Pues en este caso es igual, esa persona es una proyección mía así que si le digo “Gracias” o utilizo cualquier otra herramienta, corto el lazo (Aka Cords en hawaiano) para mí pero también para ella/él y la memoria se va de ambos. Así pasa con todo el mundo.

El Dr. Len dice: “*Estamos muy bien entrenados para buscar las causas de nuestros problemas allá afuera*”. Es como buscar algo que se perdió dentro de la casa, en el jardín, sólo porque en el jardín hay más luz del sol, tan ridículo como eso.

“Una historieta popular del Cercano Oriente cuenta que un joven llegó al borde de un oasis contiguo a un pueblo y acercándose a un anciano le preguntó:

—¿Qué clase de personas vive en este lugar?

—¿Qué clase de personas vive en el lugar de donde tú vienes?, preguntó a su vez el anciano.

—Oh, un grupo de egoístas y malvados, replicó el joven, estoy encantado de haberme ido de allí. A lo cual el anciano contestó:

—Lo mismo vas a encontrar aquí.

Ese mismo día otro joven se acercó a beber agua al oasis y viendo al anciano, preguntó:

—¿Qué clase de personas vive en este lugar? El viejo respondió con la misma pregunta:

—¿Qué clase de personas vive en el lugar de donde tú vienes?

—Un magnífico grupo de personas, honestas, amigables, hospitalarias, me duele mucho haberlos dejado.

—Lo mismo encontrarás aquí, respondió el anciano.

Un hombre que había oído ambas conversaciones preguntó al viejo:

—¿Cómo es posible dar dos respuestas diferentes a la misma pregunta? A lo cual el viejo respondió:

—Cada cual lleva en su corazón el medio ambiente donde vive. Aquel que no encontró nada nuevo en los lugares donde estuvo no podrá encontrar otra cosa aquí. Aquel que encontró amigos allá, podrá encontrar también amigos aquí, porque, a decir verdad, tu actitud mental es lo único en tu vida sobre lo cual puedes mantener control absoluto”.

Siempre que tengas una actitud positiva con respecto a ti hallarás la verdadera riqueza de la vida. Si miras dentro de ti sabrás que posees una gran fortaleza para entregar y para descubrir todas las cosas buenas en los demás, porque los demás son un reflejo de ti mismo.

En todo momento estás eligiendo y decidiendo manifestar, crear y experimentar, algún aspecto de tu ser. Son tus aparentes relaciones con los demás, las que te permiten conocerte a ti mismo,

en tu propia experiencia. La ilusión te hace creer que te relacionas con otros. Pero eso no es posible. En todo momento te relacionas contigo mismo en presencia de otros. No hay nadie a quien salvar allá afuera, sólo te salvas tú. Ocupándote de ti, todo lo que ves afuera se transforma.

En un artículo titulado “Ho’oponopono, Memorias y Nuestro Subconsciente”² el Dr. Ihaleakala Hew Len dice:

“La maravilla de la vida es que no existe nadie afuera para “salvar” excepto a nosotros mismos.

Experimentamos los problemas como memorias repitiéndose en nuestra mente subconsciente. La Auto Identidad a través de Ho’oponopono es sobre limpiar, liberar la información –memorias– de nuestra mente subconsciente que hace que nos percibamos como alguien enfermo, como siendo imperfectos.

De hecho la gente es perfecta, una creación del Amor Divino. Tú y yo somos perfectos junto con todas las demás creaciones del Amor Divino.

Si los demás son perfectos, ¿por qué percibimos a las personas como enfermas de cáncer? El sufrimiento que percibimos como alguien enfermo son simplemente memorias repitiendo el pasado
OTRA VEZ EN NUESTRO SUBCONSCIENTE”.

En su libro “Los cuatro acuerdos”, Don Miguel Ruiz afirma que “lo que los demás dicen y hacen es una proyección de su propia realidad, de su propio sueño. Cuando seas inmune a las opiniones y los actos de los demás, dejarás de ser la víctima de un sufrimiento innecesario”.

Shakespeare dice que “hay tragedias en nuestras vidas porque no miramos el origen de nuestros problemas”. Cuenta el Dr. Hew Len:

“Por esto la tragedia de la vida es que no tenemos ni idea y las repetimos una y otra vez, por esto cuando trabajaba en el Hawai

Estate Hospital con gente que había violado y asesinado a otras personas , me preguntaba constantemente ¿Qué está pasando en mí que estoy experimentando esto? experimentando un paciente comportándose violentamente, compañeros del personal volviéndose locos. Tengo que tomar 100 % de responsabilidad por eso que está ocurriendo en mí que estoy creando esta experiencia y entonces hago mi limpieza, y la limpieza de Ho'oponopono va de ir dentro de uno mismo donde los datos están almacenados ya que todo está controlado por información y la información en mi subconsciente ya me está dictando qué estoy viendo, qué estoy experimentando, es como en la tempestad de Shakespeare cuando Miranda dice "Es cosa mía ver lo que veo". Miranda tiene esta inspiración de lo que está viendo con sus datos, y eso pasa conmigo, con todos vosotros.

Por eso yo sólo trabajo con los datos que hay en mí que hacen que experimente lo que experimento hacia otra persona. Por ejemplo, si te veo a ti como loca y estúpida, tú no puedes ser de esta manera, es imposible; esto es lo que significa ser 100 % responsable. Ser 100 % responsable es tomar responsabilidad acerca de qué está ocurriendo en ti que hace que experimentes lo que estás experimentando. La mente es sólo un escenario y los datos se mueven por el escenario y los datos son lo que realmente están ocurriendo por lo que si los datos me dicen que estoy experimentando sufriendo, gente estúpida, yo debo ser responsable de esto que está ocurriendo dentro de mí y es simplemente datos reproduciéndose en el subconsciente y esto se puede borrar. Lo que estoy diciendo es que la cosa más profunda del Ho'oponopono es que se pueden borrar los datos".³

Ahora nos damos cuenta de que no hay nada afuera, todo lo que vemos son nuestros pensamientos con respecto a todo. Nos damos cuenta de que todo en la vida son nuestros discos que están tocando incesantemente y Ho'oponopono es milagroso, nos enseña que podemos deshacernos de todos estos pensamientos.

UNA NUEVA OPORTUNIDAD

“La vida de un hombre es interesante cuando ha cometido errores; es una muestra de que intentó superarse”

GEORGES CLEMENCEAU

Con el *Hōōponopono* Dios nos da una nueva oportunidad; nosotros, conscientemente, podemos elegir si sufrir o ser felices, si borrar o engancharnos. Realmente podemos borrar aquellos pensamientos y recuerdos que causan nuestros problemas.

Cuando comencé a leer por internet sobre *Hōōponopono*, se despertó en mí una emoción muy grande. Yo había leído y estudiado “Un Curso de Milagros”, si bien sentía que me había ayudado, no lograba avanzar con los ejercicios del libro. Tenía que hacer uno cada día por un año, y constantemente me sabotaba, se me olvidaba o simplemente no adelantaba; era una repitiente empedernida, pero sentía que allí estaban las respuestas para mí.

Cuando me llegó el *Hōōponopono* encontré mucha similitud a “Un Curso de Milagros”, pero de alguna manera era más fácil para mí, más sencillo y desde ese entonces lo practico. No le resto nada a otras técnicas, procesos o sistemas, pienso que todos persiguen la misma finalidad y nosotros no somos idénticos en cuanto a nuestras necesidades de experimentar; pero sí tenemos en común que todos deseamos tener nuestro corazón en paz y estar en armonía y a través de esta forma de vida (para mí el *Hōōponopono* se volvió una forma de vida) aprendemos a aceptar y a confiar en que cuando soltamos nuestras memorias, lo que sucede es lo perfecto, lo que estamos necesitando para ese momento.

Cuando llevamos ya algún tiempo trabajando con el *Hōōponopono*, nos damos cuenta de que estamos llenos de basura, (esta expresión la usa mucho el Dr. Hew Len para explicar cómo vivimos), tanta información inútil que cargamos, que no nos sirve, toda esta carga es un gran impedimento para encontrar la paz.

Poco a poco, con la práctica, comienzan a derrumbarse creencias que teníamos de lo que era real, de lo que creímos era correcto, de los debíamos y deberíamos. Nos damos cuenta de que nuestros enemigos no están afuera de nosotros. Son nuestras creencias, nuestros datos. Comienza a ser posible todo lo que era increíble, a vivir la vida con menos culpas, ya que las culpas no existen, sólo son programas. Es un proceso que toma su tiempo, pero al ir limpiando nuestros pensamientos tóxicos, vamos a notar que tenemos más paz, sin importar lo que esté sucediendo afuera.

Es maravilloso poder parar algo que se va a manifestar en nuestra vida con sólo borrar desde que comenzamos a pensar negativo. Permanecemos más alertas de lo que sucede dentro de nosotros, comenzamos a despertar. Imagínate que el pensamiento negativo es como una chispa de cigarrillo que cae en nuestra ropa y si automáticamente la sacudimos (limpiamos) no se quema la prenda, pero si dudamos y nos quedamos mirando, se hace un agujero. Así debemos rechazar los pensamientos negativos para que no dejen huella.

Yo tengo más de tres años practicando el *Ho'oponopono*, casi todos los días, pero requiere mucha constancia y disciplina, ya que en mi caso me acuerdo de practicarlo en los momentos en los cuales la situación se torna difícil o cuando me invaden pensamientos negativos y aun así noto los enormes cambios. Ahora me siento en control de mis decisiones, y cuando estoy a punto de estallar por cualquier contratiempo en seguida me acuerdo del *Ho'oponopono* y comienzo a borrar; no me engancho, simplemente no contesto, mi mente está en el presente limpiando, y la situación se disuelve. El Dr. Ihaleakala Hew Len recomienda que limpiemos constantemente sin importar que no tengamos ninguna razón aparente para hacerlo ya que tal vez nosotros no sepamos pero siempre hay algo que estamos borrando sin saber qué es.

Dios diseñó la vida para ser fácil; si se hace difícil es porque nosotros así lo hacemos, y así como nosotros creamos los problemas, también podemos dejar de hacerlo. La mayoría de las veces no estamos dispuestos a dejar ir y así nos quedamos atascados.

Una vez que aprendemos cómo hacer esto, podemos seguir nuestra intuición e inspiración para comenzar a recibir todas las cosas buenas de la vida. Tenemos siempre otra oportunidad.

“Se cuenta que había un gran maestro llamado Buso, que vivía con su esposa y una hija, todos con fama de sabiduría y santidad.

Un día se acercó un hombre al maestro y le preguntó:

—La iluminación ¿es fácil o difícil?

Y Buso le contestó:

—Es tan difícil como alcanzar la luna.

No conforme, el hombre se acercó a la mujer de Buso y le hizo la misma pregunta, a lo que ella le contestó:

—Es muy fácil. Es tan fácil como beberse un vaso de agua.

Intrigado se quedó el hombre y para salir de dudas le hizo la misma pregunta a la hija del maestro, que le contestó:

—¡Hombre!, si lo haces difícil es difícil, pero si lo haces fácil...”⁴

ANTHONY DE MELLO

Anthony de Mello nos enseña que siempre tenemos el poder de elegir, tan solo si oímos a nuestro corazón, o esa parte dentro de cada uno que sí sabe.

Con esta técnica tú vas a poder eliminar los programas negativos que afectan tus planes, las metas, las decisiones y los resultados. A veces se nos hace difícil soltar porque son programas que están demasiado arraigados y no salimos de ellos porque estamos atascados, no estamos dispuestos a dejar de lado el problema y elegir otra opción en lugar de centrarnos en él.

Somos nosotros quienes complicamos nuestra existencia. Nuestro trabajo es estar presentes y si estamos presentes no nos vamos a preocupar por el pasado ni el futuro. Cuando nos cuestionamos si estamos haciéndolo bien, también estamos tocando un programa. Déjate llevar y suelta las dudas, porque las dudas y las preguntas vienen también de los datos.

Hōōponopono es de gran ayuda para ser más abiertos y flexibles, efectivos y productivos; para recibir soluciones ideales a través de la inspiración; para poseer tranquilidad mental pase lo que pase a nuestro alrededor; y para re-sintonizarte mentalmente y dejar ir las creencias que hacen que la vida sea estresante, complicada y limitada.

En el próximo capítulo, conoceremos cómo nosotros somos capaces de crear nuestra realidad, te invito a que me acompañes a perfilar la realidad que deseamos tener.

1 Pamela Kribbe. Nacida en Holanda en 1968, Dra. en Filosofía de la Ciencia. Es sanadora psíquica, conocida por sus canalizaciones de Jeshua (<http://www.jeshua.net/esp/>)

2 <http://www.hooponoponoway.com/category/hooponopono-productos/hooponopono-espanol/>

3 Parte de una entrevista realizada al Dr. Ihaleakala Hew Len por Rita Montgomery el Dr. Rick Moss.

http://www.youtube.com/watch?v=wkfpinQxxWc&feature=player_embedded)

4 Cita tomada del Libro: *Como alcanzar la libertad interior*. Anthony de Mello

CAPÍTULO III



SOMOS LOS CREADORES DE NUESTRA REALIDAD

“...Cada persona está rodeada por una atmósfera del pensamiento... a través de este poder estamos o atrayendo o alejando. El semejante atrae a su semejante... atraemos sólo lo que somos en nuestra mente”

ERNEST HOLMES

¿Has notado cómo tus pensamientos crean la realidad? ¿Has alguna vez pensado en una persona que tenías tiempo sin ver y de repente esa persona se presenta en tu vida? o ¿Has notado la cantidad de casualidades que te ocurren últimamente? ¿Te has preguntado por qué tienes mala suerte o buena suerte? Muchos ejemplos podemos dar sobre el poder del pensamiento, pero ni las casualidades ni la suerte existen.

Los pensamientos son la energía más poderosa que tiene el ser humano. La mente humana con sus pensamientos crea todo, lo bueno y lo malo todo lo que nos ocurre y todo lo que vemos en el mundo. Por eso no existen las víctimas, todos en conjunto somos co-creadores del mundo que tenemos a través de la mente

colectiva y tú eres el creador de tu propia realidad a través de tus pensamientos.

Si estuviéramos conscientes de que el pensamiento es lo único real, entonces comprenderíamos por qué en el mundo pasan las cosas buenas y malas. Si le pones atención a todos tus pensamientos durante un lapso de tiempo, comprenderías la causa de lo que sucede y de la realidad que tenemos.

Dios nos dio el libre albedrío para que pensáramos lo que quiéramos pensar; él simplemente nos dejó decidir. Nadie nos enseñó a cuidar nuestros pensamientos, porque no sabíamos que a través de ellos podíamos ejercer el control sobre nuestra vida. Esto ahora nos toma por sorpresa, porque no conocíamos la responsabilidad que implicaba el pensar.

Si estamos presentes no nos angustiamos por el pasado ni por lo que vendrá; no tenemos miedos, ni rabia, ni dolor; podemos tener fe en que lo que sucede es lo correcto y lo que viene es lo mejor, porque sólo en el presente es cuando podemos conectarnos directamente con la fuente, y podemos sentirnos protegidos. Es caminar de la mano con Dios.

LOS 6 PILARES DEL HO'OPONOPONO

Estos son los fundamentos en los que basa el Dr. Len el proceso *Ho'oponopono*, es la base de la técnica y es real:

“Yo opero en mi vida y mis relaciones de acuerdo con los siguientes principios:

- 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 100% responsable de crear mi universo físico tal como es.*

5) *Yo soy 100% responsable de corregir los pensamientos cancerígenos que crean una realidad de enfermedad.*

6) *Nada existe allí fuera. Todo existe como pensamientos en mi mente”.*

Tomado del cuaderno de notas el Dr. Ihaleakala Hew Len¹

“Sentirse 100% responsable de lo que ocurre en toda nuestra vida. Responsable de todo lo que hacen o dicen todas las personas que participan en ella, porque si están en mi película es que yo les di el guión. Ya sea nuestro esposo o el presidente, si forma parte de nuestra realidad es responsabilidad nuestra. Ello no significa que sea “culpa” nuestra que el otro haga o diga algo, sino que es mi dibujo: si está en mi película, si lo estoy viendo, es que yo lo dibujé. Ya sea a nivel consciente o inconsciente.

Cuando terminé de leer esta información, escuché a mi suegro que estaba peleándose por teléfono con un proveedor, y me di cuenta de que mi ego, en ese instante, se estaba vanagloriando de confirmar una creencia que yo tengo respecto a mi suegro: creo que mi suegro es peleón. El hecho de que él sea peleón a mí no me afecta directamente, ya que no pelea conmigo, pero hace que el ego sienta placer de confirmar su sistema de creencias. Lo único que quiere el ego es confirmar que tiene razón, para justificarse. El ego necesita justificar haber armado un sistema de creencias. Entonces, el ego nos dice: “¿viste que era verdad que esa persona es de tal modo?”

Esta nueva teoría nos responsabiliza totalmente, y cambia la forma en que vemos todo lo aprendido; y cierra con lo que desde el principio dice el Curso de Milagros, y también la física cuántica, respecto a que el observador afecta lo observado.

Entonces, si una persona está en mi película, yo soy responsable de todo lo que haga o diga, aunque no sea conmigo. Y la técnica es decirle a esa persona mentalmente: “Lo siento, te amo” y luego decirme a mí misma: “Lo siento, me amo”.

Así que cuando escuchaba pelear a mi suegro por teléfono, le pedí disculpas mentalmente, le dije “lo siento, te amo, lamento que el concepto que yo tengo de ti haga que ahora tú estés mostrándome este aspecto tuyo; perdóname por convocar este aspecto en ti”. E inmediatamente, me dije a mí misma “Lo siento, me amo; me perdono por haber sentido ese placer de tener razón, me perdono por crear en ti lo que me demuestra que eres peleador, confirmando mi creencia”.

No me crean, por favor, pruébenlo. Díganle mentalmente a cada persona que tenga una reacción que les provoque fricción, “Lo siento, te amo, lo siento, me amo. Ho’oponopono”. Mi suegro tardó menos de un minuto en cortar la comunicación amablemente, despidiéndose con un beso del proveedor ¡al que le estaba gritando un minuto antes!”

SILVIA FREIRE²

Es necesario aclarar que cuando vemos actitudes que no nos agradan en la otra persona, en realidad son nuestras memorias las que están mandando allí. No estamos realmente viendo a la persona tal como es, la estamos percibiendo a través del filtro de nuestros juicios y creencias. Cuando decimos en nuestro interior las palabras “*lo siento, te amo*”, o cualquier otra herramienta que usemos, lo decimos para borrar nuestras memorias, no para cambiar la conducta del otro y así poderla ver como lo que realmente es. Todos venimos de la misma fuente y todos estamos llenos de datos del pasado y si nos encontramos en la vida es porque tenemos memorias comunes que limpiar. Por eso mismo, todo lo que no me gusta del mundo que veo, sólo lo puedo cambiar cambiando yo, borrando mis pensamientos. Todo lo que veo de feo en el otro, lo sano borrándolo en mí. Con las personas que convivimos es con quienes más tenemos que borrar, porque con ellas compartimos más memorias comunes.

Cuando algo desagradable nos ocurre, “reaccionamos” de acuerdo a esa cadena de pensamientos negativos y memorias dolorosas que condicionan nuestra visión de la realidad, y que “crean”

nuestro infierno o paraíso. Al reaccionar creamos más de lo mismo, ya que nuestro pensamiento se plasma en la realidad física (no sólo queda dentro de nuestra mente, y nuestro cuerpo), también “altera” nuestro mundo circundante, somos co-creadores de todo lo que nos rodea; el mundo externo es un reflejo de nuestro mundo interno. Tanto las personas que admiramos como las que criticamos son los espejos de lo que aprobamos y desaprobamos en nosotros aunque no estemos conscientes de ello. Cuando ves a alguien que te desagrada enormemente, no ves a la persona en cuestión, ves tus miedos reflejados en él.

Cuando estamos angustiados, tal vez por la mala situación económica, la ausencia de amor en nuestra vida, o que no nos gusta nuestro trabajo, estamos creando más de lo mismo. “Si nuestros pensamientos son cancerígenos, crean una realidad física cancerígena”, si piensas de acuerdo a ello, estás creando un círculo vicioso, ya que tu enfoque está centrado en eso y lo estás creando, consciente o inconscientemente, con tus poderes mentales.

Como lo exterior es un reflejo de tu estado interior, para cambiar tu exterior debes centrarte en cambiar tu interior, y practicando el *Ho'oponopono*, paulatinamente lo vas a lograr. Cuando tienes fe, y no estás persiguiendo ningún resultado en particular, es cuando suceden los milagros, si te dejas sorprender.

“La gente se siente muy feliz por su desgracia. También yo me pregunto algunas veces que, si toda su desdicha desapareciera, ¿qué iban a hacer? Estarían tan ociosos que tal vez se suicidarían. Y he llegado a esta conclusión: les ayudas a salir de una y al día siguiente se presentan con cualquier otra. Les ayudas a salir de algo y ya se están preparando... como si tuvieran un gran apego a la desgracia.

Ve hacia adentro e investiga, y te darás cuenta de que todas tus desgracias existen porque tú las apoyas. Sin tu apoyo nada puede existir, existen porque tú les das energía; si no les das energía no pueden existir. ¿Y quién te obliga a darles energía? Hasta para estar triste se necesita energía, porque sin energía no puedes estar

triste. Para hacer que el fenómeno de la tristeza ocurra tienes que poner energía.

Si eres feliz, de pronto el mundo entero fluye hacia ti con energía, el mundo entero ríe contigo. Y qué razón tiene el refrán popular que dice: “Cuando ríes, el mundo entero se ríe contigo. Cuando lloras, lloras solo”. Es cierto, absolutamente cierto.

Cuando eres positivo, toda la existencia te da más, porque cuando tú eres feliz toda la existencia es feliz contigo. No eres una carga, eres una flor; no eres una piedra, eres un pájaro. Toda la existencia se siente feliz contigo.

Cuando eres como una piedra, cuando estás sentado apático con tu tristeza, alimentando tu tristeza, nadie está contigo. Nadie puede estar contigo. Simplemente se abre un espacio entre tú y la vida. Entonces todo lo que hagas tendrá que depender de tu fuente de energía. Se agotará, estarás desperdiciando tu energía, te estarás agotando por tu propia estupidez.

Pero hay algo: cuando estás triste y negativo sientes más ego. Cuando estás contento, feliz, extasiado, no hay yo, el otro desaparece. Estás en contacto con la existencia, no separado; estáis juntos.

Cuando estás triste, enfadado, egoísta, moviéndote solamente dentro de ti mismo, disfrutando tus heridas y viéndolas una y otra vez, jugando con tus heridas, intentando ser un mártir, hay un espacio entre tú y la existencia. Te quedas solo y ahí te sientes yo. Y cuando te sientes yo, toda la existencia se vuelve hostil contigo. No es que tu yo la haga volverse hostil; parece ser hostil. Y si ves que todos los demás son enemigos, te comportarás de tal manera que todo el mundo tendrá que ser tu enemigo”.

OSHO³

Nosotros somos responsables de todo lo que nos ocurre, somos los creadores de nuestra realidad, y desde el momento que lo entendemos así, ya recorreremos la mitad del camino, porque de allí parte la decisión de limpiar.

Te aseguro que puedes crear una realidad apacible, así me sucedió a mí, simplemente tienes que confiar. No necesitas ni siquiera hacer *Ho'oponopono* para cambiar a otros, solamente tienes que soltar todos tus apegos, incluso aquellos que nos hacen buscar de qué preocuparnos, porque creemos que sin preocupaciones la vida carece de sentido.

La técnica permite, de un modo muy sencillo (“es el camino más fácil”, dice Mabel Katz), solucionar cualquier tipo de problemas (físicos, emocionales o espirituales, así como también situaciones de la vida cotidiana). Se basa en trabajar sobre tres aspectos que son: la total responsabilidad, las memorias tóxicas del pasado que se reiteran en nosotros causándonos sufrimiento y la liberación de culpas y enojos a través del perdón hacia nosotros mismos y por ende a los demás. A diferencia de otras técnicas, es de muy sencilla aplicación, no produce movilizaciones y FUNCIONA SIEMPRE (algunas veces de manera casi instantánea), incluso aunque no se hayan comprendido completamente sus fundamentos. Sólo es necesario practicarla.

TODO LO QUE OCURRE ES MI RESPONSABILIDAD.

“Mi trabajo aquí en tierra es doble. Mi trabajo es, ante todo, hacer enmiendas. Mi trabajo extra es despertar a las personas que podrían estar dormidas. ¡Casi todo el mundo está dormido! La única manera en que puedo despertarlos es trabajando en mí mismo”.

DR. IHALEAKALA HEW LEN

Hace ya varios años encontré en Internet el correo electrónico del Dr. Ihaleakala Hew Len. La verdad es que siempre me gustó investigar y, en ese momento, tenía una gran preocupación que me producía mucha ansiedad, por problemas de otros aún sin resolver y que, a mi modo de ver, eran difíciles y necesitaba que alguien me orientara sobre qué hacer.

En todo caso, sin ayuda, yo no le encontraba la solución. Así que se me ocurrió una idea recordando cómo el Dr. Ihaleakala

Hew Len sanó a los enfermos del psiquiátrico, sin ver personalmente a ninguno. Pensé que tal vez, si yo se lo solicitaba, él podría arreglar mi situación y a la persona que tanto me preocupaba. La idea que me vino a la mente era perfecta, él haría la sanación a distancia, sin ni siquiera tener que verla y yo quedaría satisfecha y completamente tranquila.

Para mi desilusión, su respuesta, aunque no tardó en llegar, me daba unas indicaciones y sugerencias de qué y cómo hacer la limpieza, pero lo tenía que hacer yo. Por supuesto, ese no era mi plan, eso no me interesaba, ¿qué tenía que ver yo con el problema? ¡Yo no era la del problema! ¡Sólo trataba de ayudar! Pensaba hasta pagarle si me lo pedía. Me sentí muy defraudada y rechacé sus sugerencias, y por supuesto no mencioné nada, pero simplemente no lo hice. No me interesaba. Yo esperaba que él se ocupara de mi problema. Que me lo resolviera como hizo con los enfermos mentales del psiquiátrico, en fin, me olvidé del *Hoōponopono*. Al menos por un buen tiempo.

Lo que no había comprendido en aquel entonces, o no me quería dar cuenta, era que lo que le pasa a casi todo el mundo es creer que la técnica es buena para el otro, para sanar sus problemas; no asumimos que el problema lo tenemos nosotros. Resulta mucho más cómodo encontrar a quién echarle la culpa, así no nos sentimos mal por no habernos hecho cargo. Así, alguien es responsable de nuestro malestar. Buscamos generalmente lo que nos va a liberar del problema del otro, para darle la receta, las indicaciones de qué debe o no debe hacer, adónde acudir, con quién, cómo, etc.

Queremos controlar el problema, la situación y a la persona. No comprendemos que ella y su problema están dentro de nuestras memorias, en nuestra mente y que mientras lo veamos afuera, no encontraremos la solución. Es como la metáfora del proyector y la pantalla cuando no nos gusta lo que vemos, ¿qué hacemos? La solución la encontraremos en el proyector, no hay nada que podamos cambiar en la pantalla, lo que tenemos que hacer es simple, decidimos apagarlo, o cambiar la película. Y hacemos ambas cosas cuando limpiamos usando *Hoōponopono*.

Yo soy 100% responsable, porque yo estoy creando esto. Y aunque no lo entendamos, creamos consciente o inconscientemente nuestra realidad, el mundo que vemos y todo lo que conocemos. Este es un mundo sorprendente y difícil de comprender. Yo veía el problema externo a mí y por lo tanto esperaba que otros aportaran la solución. Deseaba pacientemente un milagro o un padre protector que me rescatara de mí misma. Que viniera a auxiliarme inmediatamente y resolviera mis problemas como si fuera su máxima prioridad. También creí que estaba tomando las riendas de mi vida, al buscar un doctor en Hawaii sin desplazarme de mi asiento para que él usara sus poderes y sus buenas conexiones con Dios para aliviarme. Pero eso no funciona así.

Al fin asimilé que todo lo que ocurre en mi vida es mi responsabilidad, mas no es mi culpa, la culpa es simplemente una memoria más. Al pasar el tiempo retomé el *Hō'oponopono* pero con una nueva visión, dejé de buscar afuera, comencé a borrar y asumir que esta situación la había creado yo, y con un poco de paciencia y tiempo he visto realmente los resultados. Créanme y pruébenlo, se trata de confiar y soltar las expectativas al desenlace.

Al ser 100% responsables de todo lo que ocurre en nuestra vida y no colocar culpas en los demás, nos hacemos dueños de una gran ventaja: *TENEMOS EL PODER DE CAMBIARLO*. Si colocamos la “culpa” en otros, perdemos esa ventaja, porque lo dejamos en el terreno de la voluntad de alguien más. Entregamos el control de nuestra vida a cualquier persona que nos libere de nuestra responsabilidad y nos volvemos verdaderamente esclavos de esto, y tarde o temprano tendremos nuevamente que hacernos cargo, porque las memorias no se han borrado.

En una entrevista hecha a Deepak Chopra donde habla sobre nuestra responsabilidad en crear el mundo que nos rodea, llama la atención sobre cómo ahora se ha incrementado el número de escritores, pensadores, médicos y de una amplia gama de profesiones cuyas exposiciones vienen a corroborar gran parte de lo que aquí exponemos.

A continuación extractos de la entrevista realizada por Alberto D. Fraile Oliver a Deepak Chopra en la *Revista Namaste*³

—¿Creamos nuestra propia realidad?

—Sí. Este mundo es un espejo de nuestra consciencia. No puedes verte a ti mismo sin un espejo, y este mundo es nuestro espejo. El espejo de la consciencia es el mundo que nos rodea.

—¿Tiene algún sentido tratar de cambiar el mundo?

—Si no me gusta lo que me ocurre, no hay remedio externo, sólo es posible un cambio en la conciencia interna. Todas las relaciones son un espejo. Aquellos a los que amamos y aquellos que no nos gustan, son espejos. A través del espejo de las relaciones podemos ampliar nuestra conciencia. Nos atraen las personas en las que encontramos rasgos que queremos tener en nosotros mismos. Y no nos gustan las personas que tienen rasgos que negamos en nosotros mismos. Al pasar a una conciencia más elevada a través de reconocer el espejo de las relaciones reconoceremos que la atención y la intención son los propulsores de la transformación. Aquello donde ponemos nuestra atención, existe. Aquello donde quitamos nuestra atención, desaparece. La atención se convierte en energía que crea las cosas y la intención se convierte en transformación. Estos son los dos aspectos de la conciencia que empleamos para manifestar. A medida que empezamos a hacer esto experimentamos la realización sin esfuerzo. No es nuestro trabajo cambiar la percepción o nivel espiritual de otros, pero sí que podemos controlar nuestro propio progreso espiritual.

—¿Estamos en el mundo o el mundo está en nosotros?

—La experiencia habitual nos da la sensación de que existimos en el universo, de que tú existes en algún lugar en el mundo. Eso es una mentira. La verdad es que todo el mundo existe en nosotros. El cuerpo y la mente existen en nosotros. El cuerpo, la mente y el mundo me ocurren. Tengo la mente y de la mente proyecto el cuerpo y del cuerpo proyecto el mundo. Es mi conciencia quien construye el mundo. Tú no estás ahí sino que estás en mi con-

ciencia y yo estoy en tu conciencia. El lugar en el que yo estoy en tu conciencia y el lugar en el que tú estás en mi conciencia es el mismo lugar. No existes tú como un cuerpo físico allí fuera. Mi cerebro me permite verlo, pero mi cerebro no tiene una experiencia directa del mundo. Lo único que hace mi cerebro es responder a la electricidad, a lo químico, a las hormonas... y todo eso te crea a ti allí fuera. Pero tanto yo que te creo a ti como tú que me creas a mí, somos una conciencia que está experimentando con las formas y fenómenos.

—O sea, que todo está conectado.

—Cuando veas algo piensa: ‘eso está en mí. Esos árboles que están allí fuera son mis pulmones. Si ellos no respirasen yo no respiraría y si yo no respirase, ellos no respirarían’. La Tierra es nuestro cuerpo físico, la atmósfera es nuestra respiración, las aguas son nuestra circulación. No es cierto eso de que yo estoy aquí y el mundo está allí afuera. Tenemos un cuerpo personal y un cuerpo universal y los dos son nuestros, tanto uno como el otro. Cuando nos damos cuenta de que el mundo está en nosotros, tenemos con él una relación íntima. Además podemos tener un conocimiento íntimo del mundo, y a partir de este conocimiento alcanzamos la paz con el mundo. A partir de la paz reconocemos que el mundo, el universo, es un ser consciente. Es nuestro cuerpo extendido. Cuando somos tan íntimos con nuestro cuerpo extendido como lo somos con nuestro cuerpo personal nos habla, nos podemos comunicar. Cuando entramos en comunión como un ser consciente nos sorprende con dones en forma de sincronías y de coincidencias con significado”.

Somos 100% responsables de todo aquello que experimentamos y que creemos que está afuera. En realidad, cuando estamos en paz, todo y todos cambian. Todo y todos sólo son memorias.

Muchas personas me cuentan la dificultad que sienten para aceptar que son responsables por determinadas situaciones que proceden de la actitud de otra persona. Actitudes que hacen sufrir a muchas personas vinculadas a aquélla: familiares, amigos, etc.

Ahora comprendes que todo lo que aparece en tu vida es sólo la proyección de tus “programas” mentales. Ahora ya puedes elegir soltarlos y observarlos, o reaccionar y engancharte. Todos tenemos incorporado un borrador, la tecla de suprimir, pero nos olvidamos de cómo se usa. También tenemos en nosotros una voz interna que si prestamos atención, sabe, y nos dice, lo que es correcto y perfecto para nosotros. A medida que borras esas memorias, éstas a su vez se borrarán del resto de las personas. Y encontrarás la paz mental cuando tomes la responsabilidad total.

1 http://www.espacioguidai.com/articulos_foundation_i.html

2 www.silviafreire.com

3 Extracto de “*El Libro de La Nada*”

4 *Revista Namaste* <http://www.revistanamaste.com/>

CAPÍTULO IV



EL PROCESO *HO'OPONOPONO* Y CÓMO FUNCIONA

“El progreso es imposible sin cambio, y aquellos que no pueden cambiar su mente, entonces no pueden cambiar nada”

GEORGE BERNARD SHAW

“Renuncia a tu apego a lo conocido, avanza hacia lo desconocido, y avanzarás en el campo de todas las posibilidades...”

DEEPAK CHOPRA

El proceso *Hoòponopono* funciona aunque realmente ignoramos cómo lo hace. Cuando usamos la lógica, usamos como base los datos que están almacenados en nuestro subconsciente, y todas las preguntas que nos hacemos son para analizar la información que nos llega y valorarla de acuerdo a si encaja o no con nuestro sistema de creencias (nuestra base de datos). Si no encaja, entonces la información es desechada.

Con *Hoòponopono* sólo podemos observar parte del proceso en el momento en el cual decidimos borrar, el resto sucede a un

nivel del cual no somos conscientes; pero el proceso funciona, y no es importante saber el porqué ni el cómo. Pero sí debemos saber que las preguntas que nos hacemos, son simplemente juegos de la mente, a la que le gusta analizar, examinar, etc. El intelecto es el que pregunta, pero quien manda es tu subconsciente.

En la filosofía y en la ciencia se intenta explicar la existencia de las cosas. En ti... ¿Intentas explicarlo? Existes, no lo expliques. Eres, no lo cuestiones. Experimenta tu propia existencia, y tal vez así, encuentres la respuesta que andas buscando. La perfección existe sin rendirte cuentas. Haz lo mismo... y te acercará a eso. No nos damos cuenta en el momento de cómo funciona, sólo nos daremos cuenta con el tiempo, cuando miremos atrás. Porque aquello que tanto molestó en el pasado y que ya no está uno no lo recuerda.

Muchas personas desean saber más, y si no le das las respuestas que quieren o esperan, se niegan a creer y a experimentar. Sólo creen en lo que sus sentidos les muestran. Son escépticos, les cuesta soltar su programación, están limitados por su condicionamiento mental. Cuando utilizamos *Ho'oponopono*, soltamos nuestras dudas, nuestras expectativas, y lo que hacemos es confiar, mantenemos nuestra mente abierta. La fe es el elemento mágico para que sucedan los milagros. No olvidemos que somos los creadores de nuestra realidad.

Nosotros creamos nuestro universo físico exactamente como es. Y no sólo eso, sino que cada uno de nosotros tiene el poder de corregir el pensamiento erróneo que puede crear una realidad imperfecta. Todo el entorno humano y lo que conocemos como materia son creados continuamente por la energía mental de nuestros pensamientos. Todo lo que nos rodea es una creación de la mente que valiéndose de la imaginación, de los sentimientos y del pensamiento, atrae y crea aquello en lo que nos enfocamos.

Entonces la condición humana es estar perdidos en el pensamiento; la mayoría de la gente pasa la vida aprisionada en los confines de los pensamientos del pasado sin ser testigos de sus hábitos mentales. Cada pensamiento es una forma de energía que,

según su tipo, puede ser sanador o destructor. Los pensamientos son cosas. Objetos energéticos de gran poder y nunca debemos subestimarlos.

Por ejemplo: si nos sentimos molestos porque un amigo no nos invita a su fiesta, al rato nos invaden sentimientos de rabia, de ira, deseos de venganza, etc. Si nos enganchamos y nos dejamos arrastrar, podemos hacer de ello una verdadera catástrofe energética para nuestro universo personal. Pero si nos damos cuenta de qué es lo que nos indica esta emoción, por ejemplo, que deseamos disfrutar de la amistad y camaradería, si nos sintonizamos inmediatamente con ese deseo oculto y nos “paramos” en él, no reaccionamos, tan solo usamos *Ho'oponopono*, y evitamos traer más de lo mismo a nuestra vida.

Con la práctica del *Ho'oponopono* traemos nuestra mente al aquí y ahora, cortando esa interminable secuencia de pensamientos y rompiendo las ataduras al pasado, a nuestras memorias, facilitando la limpieza, y soltando esa energía aprisionada a nuestras emociones y recuerdos.

Mabel Katz dice:

“Pero ¿tengo que pensar lo que estoy borrando?... No, nuestra parte divina sabe muy bien lo que hay que limpiar, tampoco hay que pensar que algo no lo queremos borrar... se borra sólo lo que se tiene que borrar, pero ¿Cuánto tiempo tenemos que estar borrando?... todo el tiempo incluso cuando estamos felices”.

“Nosotros no tenemos que seleccionar, porque tal vez pensamos que llevamos un orden y que nosotros sabemos, pero en realidad no tenemos ni idea de cómo están ligadas las memorias, no podemos decirle a Dios cómo tiene que hacerlo, tal vez las cosas no se vayan ordenadamente o tan rápido como deseáramos pero siempre se van. Esto realmente es “poner la otra mejilla”, es poner la mejilla del amor. Ho'oponopono es poner el amor primero, lo demás vendrá después. Tenemos que fijarnos sólo en cómo nos sentimos porque en general cuando pedimos “damos órdenes y tratamos a Dios como un sirviente”.

”No hay que saber, lo hago para que aquello que es perfecto para mí venga, no hay que pensar, si lo hacemos es como decirle a Dios ‘déjame a mí que yo sé lo que hay que hacer’; Ho’oponopono es aceptar que tal vez hay una parte de mí que es más sabia. Si no pensáramos tanto podríamos comprender las cosas mucho mejor. Debemos saber que DIOS no se mete en nuestras vidas si no le damos permiso”.

¿Qué pasa cuando borramos? quien borra es nuestra energía divina, Dios, al que damos permiso para que baje y borre, SIN EXPECTATIVAS porque nunca sabemos en realidad con lo que estamos trabajando pero cuando CONFIAMOS... “algo pasa y no hay que tener expectativas pero algo pasa... sólo tenemos que observar”, dice Mabel Katz. Y cuando las memorias se borran en nosotros automáticamente se borran en nuestro mundo circundante.

“Una cosa muy sencilla, que hacemos todo el tiempo sin darnos cuenta... y que nos mantiene creando y recreando las mismas realidades veces y más veces ocurre cuando percibimos alguna cosa manifestándose como un problema. Ya venga en forma de una dolencia... o un problema económico un problema emocional o de relación, etc...”

“Advertimos el problema y nos sentimos incomodados por él... Lo primero que hacemos es creer en aquel problema. Tú crees porque lo percibes como real... y no tendrías por qué no creer en algo que se ha concretado en tu realidad... puesto que los “síntomas” de aquel problema son bien visibles...”

”Si es una enfermedad, por ejemplo... una gripe... me lo creo, porque estoy sintiendo todos los malestares y percibiendo los síntomas... Al creerlo, generalmente lo comparto con otras personas... les digo que tengo la gripe... esas personas lo creen y no tendrían motivo para no creerlo... Al divulgar nuestros problemas, inoportunamente, estamos... además de creando nuestra realidad... haciendo que otros nos ayuden en esa creación”.

“Generalmente lo contamos a alguien... y a otro más... y si es un problema que se repite entonces... se lo contamos a mucha gente... e incluso... varias veces a la misma persona, además -claro- de pensar repetidamente en aquello. Algunos también van a difundir esa noticia... y muchas veces personas a las que ni siquiera conozco van a creer también en aquello. En fin... al dar a alguien la noticia de cualquier problema, estaremos lanzando algo sobre lo cual ya no tenemos control. Eso ocurre tanto para las cosas ‘malas’... como para las ‘buenas’ pero... desgraciadamente, parece que mucha gente prefiere creer y divulgar más las cosas “malas”.

“Cuántas veces recordamos y comentamos cosas que han ocurrido hace mucho tiempo... y ‘creemos en ellas’, contándolas con claridad de detalles, porque han quedado grabadas en nuestra memoria. Esas memorias brotan de manera aleatoria, y traen cosas de un pasado cercano o remoto y alimentan el continuar creando aquello a que se refieren. A partir del momento en que creemos que algo es verdad y pasamos a otro esa información alguien... en cualquier lugar... en cualquier tiempo, puede acordarse de aquello y dar un poco más de vida a aquella creación...”

“Ahora bien... cuando nos damos cuenta de que cualquier problema, manifestándose por primera vez en esta nuestra realidad, solamente ha surgido porque viene de una memoria bastante más antigua, que puede venir incluso del inicio de nuestra creación, se hace bastante fácil percibir por qué es imposible, para nuestra mente racional, saber dónde está la causa de los problemas... y comprender por qué no podemos resolverlos de forma lineal”.

“He comprendido un poquito más de ese camino, en el que continuamos creando nuestra realidad y clasificándola como ‘bien’ y ‘mal’... pero he comprendido principalmente que todo ello forma parte de un pasado ya vivido y revivido muchas y muchas veces... Casi nunca estamos ‘nuevos’ para una experiencia, toda vez que ya hemos llegado a ella cargados de memorias que nos hacen tener apego o aversión a determinadas cosas... Es bueno estar limpios de cualquier registro de experiencias pasadas para

que no nos sujetemos a ellas... ya no es momento de revivir cosas que ya hemos vivido, por mejores que nos hayan parecido... ni de evitar otras, por peores que nos hayan parecido... El 'bien'... el 'mal'... apego o aversión, nos mantienen sujetos a la dualidad, impidiéndonos estar por entero en el presente”.

“Estamos en una época en que se nos exige total disponibilidad para recibir las nuevas posibilidades que llegan con el Nuevo Tiempo... recibir sin interferencia de miedos o preferencias. ... Simplemente recibir por entero... con Amor”.

RUBIA DANTÉS¹

Cuando se practica el *Ho'oponopono* el entorno sufre cambios. Estos cambios se hacen por uno mismo no por los demás, así funciona. Todos estamos interconectados y compartimos memorias, por lo tanto lo que se borra en mí también se borra en el entorno. Asumir 100% de responsabilidad puede parecer un peso enorme pero en realidad es la clave de nuestra libertad, toda vez que únicamente podemos cambiarnos a nosotros mismos, y al hacer esto, cambiamos el mundo a nuestro alrededor. Yo lo creé, yo lo puedo cambiar; eso es aceptar la total responsabilidad. ¿Cómo lo hago? en la mayoría de las situaciones no tenemos ni idea de dónde está la memoria, de cuál registro es el que está dañado, así que hay que entregarse. Mientras uno más se entrega, más resultados obtiene. Aunque quisiéramos, no podemos controlar a Dios, sólo nos colocamos de lado y lo dejamos actuar. Nosotros somos los peores obstáculos en nuestra propia vida. Si tenemos algún enemigo, te aseguro que no se encuentra afuera.

Las sanaciones aparecerán, los cambios se producirán pero todo toma tiempo, así como tomó tiempo crear nuestros programas. Se pueden producir mejoras repentinas, algunas personas han dado testimonios sorprendentes, pero es necesario tener presente que tratamos con memorias muy antiguas y muy arraigadas, como ya dijimos, tal vez incluso de otras vidas pasadas o de nuestros antepasados. Es importante dejar las expectativas de lado, ya que si no se está borrando exactamente lo que nosotros deseamos,

cuestión que no es posible saber, siempre algo se estará borrando y será lo justo y perfecto para nosotros.

Nunca vamos a saber qué es lo que estamos evitando porque hay situaciones que sustituyen a otras peores; no hay que tener juicios ni expectativas, es algo muy sencillo pero hay que confiar. Por ejemplo, si te caes y te rompes un hueso de la pierna y has estado borrando, te puede extrañar que te sucedan estas cosas, pero es muy probable que lo que venía para ti era algo mucho peor como un accidente de tránsito, y al borrar evitaste una situación mayor.

Esto funciona siempre, no importa si lo creemos o no. Sabiendo que estoy soltando, estoy borrando, estoy limpiando los juicios y opiniones, y al usar la palabra *GRACIAS* y *TE AMO*, lo cual podemos decir incluso entre dientes y enfadados, funciona igual porque corta el proceso de enfado o juicio y nos saca automáticamente de allí. Nos coloca en el momento presente, que es lo único real que existe. Si así lo hacemos permanecemos en balance y puede llegar la conexión con nuestro Ser.

EL ESTADO CERO

“Lo que está delante de nosotros y lo que está detrás es poco importante comparado con lo que reside en nuestro interior”

OLIVER WENDELL HOLMES

Muchas veces nos acordamos de limpiar cuando aparece un problema, o porque deseamos algo y queremos un resultado, pero ¿cuándo limpiamos simplemente para permanecer en paz, para tan solo estar conectados con Dios? Cuando tenemos miedo, cuando juzgamos, opinamos, criticamos, estamos simplemente apagando la luz de Dios, perdemos nuestra conexión con nuestra parte divina que realmente sabe. Debemos limpiar todo el tiempo para conservarnos en el estado cero que es cuando estamos puros de corazón. Ser puros de corazón, es estar sin memorias, es vivir esos momentos, donde todo lo que llega es nuevo.

Cuando te encuentras en el estado cero eres verdadero, no juzgas, no criticas, eres humilde, tu ser proyecta y contagia serenidad, paz, amor, lo que dices va sólo a aquello que es perfecto y brillante. Cuando estamos en cero, según Mabel Katz funciona la Ley universal del menor esfuerzo, entonces nos encontramos con la gente correcta en el momento correcto y en el lugar correcto. Es el estado ideal en el cual todos queremos estar.

“Todo el mundo, todo el cosmos vuelve a cero, todo se ilumina, pero alcanzan la iluminación directamente de la fuente y entonces el lenguaje del que no eres, no seguirá. Los grandes artistas lo sienten y lo hacen y si les preguntas ¿Como lo has hecho? Te dicen, no sé, simplemente lo consigo, ese es el lenguaje del amor y el arte. Verdad y belleza mas allá de toda comprensión”.

“La mayoría de la gente no tiene idea de quiénes son y están permitiendo a sus datos hablar por ellos, en vez de elegir no tener datos, borrándolos. El único enemigo que tenemos es la experiencia de tus recuerdos resistiéndose, críticas, rabias, resentimientos, “TE AMO; GRACIAS por mostrarte y darme una nueva oportunidad de limpiar, de darme una nueva oportunidad de liberarme. Por eso Ho`oponopono es simplemente decirte, Te amo y Gracias”.

“Mientras tengan preguntas, nunca van a saber lo que está ocurriendo porque los datos están manejando. La idea es llegar a ver, examinar, analizar, lo que no es; la idea es dejar ir los datos (Ho`oponopono) y cuando los datos están borrados tú estás en lo que Buda llama el Vacío, o Shakespeare llama un estado de página en blanco, y cuando estás en ese estado es lo que la física cuántica llama La Fuerza Fantasma de la Nada. Esto es no tener datos. Vacío es ser libre. Eres absolutamente libre cuando no hay datos. Y es sólo en la libertad, o voy a usar otra palabra “Sin Datos” significando “Sin Recuerdos”, reproduciéndose en el subconsciente. De esa base surge la inspiración, y entonces estás impulsado, ya que la mayor parte del tiempo estamos muertos. No nos damos cuenta de que estamos atascados, por datos viejos, por lo que estamos muertos y Ho`oponopono consiste, básicamente,

en liberar la muerte y a los muertos. Básicamente tenemos una hipoteca en nuestras almas, y ni siquiera lo sabemos, no somos conscientes, no nos damos cuenta, estamos atascados, y no tiene que ser así, puedes liberar los datos y estar de vuelta a cero y desde cero surge esta fuerza fantasma de inspiración“²

Jesús y Buda decían que debíamos estar vacíos, estar en paz, volver a ser libres, volver a ser niños de Dios, no a través de nuestras memorias. La primera vez que fuimos creados éramos perfectos, no teníamos ninguna memoria en el subconsciente. Por lo tanto estamos aquí para limpiar las memorias que acumulamos, que fuimos creando durante el proceso de nuestra existencia. Mabel Katz señala que es igual a cuando estábamos en el paraíso; allí antes de que Eva comiera la manzana, estábamos en estado cero, éramos perfectos, y sabíamos que éramos perfectos; a partir de ese momento comenzamos a acumular memorias. Ahora deseamos regresar al paraíso, y *Ho'oponopono* nos ofrece el camino a casa.

Cuando estamos en el estado cero, somos como fuimos creados, no hay bueno ni malo, todo fluye para ti y fluye para el mundo, para las relaciones, para los negocios y el dinero; todo fluye como debe ser, En cero también encontramos la relación correcta, las ideas correctas, el negocio apropiado, la fuente perfecta en el mundo. Sólo encontramos la Divinidad cuando estamos en cero, cuando soltamos y dejamos de controlar al mundo, nos ponemos a un lado, y dejamos a la divinidad actuar. Cuando estamos practicando *Ho'oponopono* no nos queda espacio para los pensamientos, centramos la atención en la limpieza y allí más nada puede ocurrir.

Por ejemplo, si tengo una discusión con mi vecino, y me acuerdo inmediatamente de decir para mis adentros, *GRACIAS, TE AMO*, muchas veces lo que ocurre es que no le respondo, no dejo que mis memorias actúen y simplemente la discusión se acaba; pero no sólo eso sino que estas memorias también desaparecen gradualmente y yo me siento en calma. Ahora bien, cuando borramos tan solo por borrar, sin que nada aparente esté sucediendo, es cuando comenzamos a tener pensamientos originales, el resto son

pensamientos viejos que se repiten, comenzamos a fluir y somos llevados de la mano de Dios, las 24 horas del día. Nos volvemos como el río que baja por la montaña, que al encontrar una piedra la bordea pero no se detiene, no la resiste. Eso es lo que llaman la buena suerte, dejarnos llevar por la corriente y confiar, Dios no nos pide más nada.

No es necesario visualizar para estar en cero y fluir con la vida. La visualización no corrige nada porque procede de nuestras memorias. La visualización es usada mayormente para manipular nuestro subconsciente pero no funciona para borrar nuestros problemas. Tampoco es necesario meditar para estar en estado cero, la práctica de *Hōōponopono* es una manera de meditar porque nos mantenemos en el presente, nos ayuda a estar conscientes. Cada vez que lo aplicamos estamos dándonos cuenta de nuestros pensamientos y vivimos en el ahora.

El Dr. Len dice que él medita, y observa los pensamientos que le llegan a la mente para borrarlos. Afirma que él siempre limpia aquella parte en la que cree que él sabe más que Dios sobre lo que es bueno y correcto para él. Dios es el único que sabe, y así él nunca se preocupa por el dinero, por las relaciones, por nada de eso, lo único que le concierne es la limpieza interna constante.

En todas las culturas antiguas y actuales, el hombre siempre quiso estar cerca de Dios, identificarse con él y con la práctica del *Hōōponopono*, solamente borrando memorias entramos en ese ESTADO CERO, o página en blanco como explicaba Shakespeare, o el Vacío del cual hablaba Buda.

El Dr. Ihaleakala Hew Len explica en una entrevista con Mabel Katz³ que “en los negocios uno dice que sabe lo que está haciendo, pero para llevar un negocio adelante se necesita estar claro, y la claridad nos la da estar en cero. Es permitir a la divinidad manejar el negocio y la sabiduría debe estar por encima del conocimiento”. Más adelante afirma que uno decide si quiere tener a Dios en sociedad o no.

“Todas esas formas tienen limitaciones. Son juguetes con los que su mente juega para mantenerlo pensando que usted está a cargo.

La verdad es que usted no está a cargo, y los milagros auténticos se originan cuando usted suelta los juguetes y confía en un lugar muy dentro de usted mismo donde está en cero”.

“Al trabajar con la Divinidad, las memorias que son transmutadas en mi subconsciente son transmutadas en el subconsciente de todas las mentes, no solamente de las personas, también lo hace de los reinos mineral, animal, y vegetal y todas las formas de existencia vistas y nunca vistas. Es tan maravilloso darse cuenta que esa Paz y Libertad comienzan conmigo”

“En el fondo todos nosotros somos puros, sin programas o memorias o incluso inspiraciones. Ese es el estado de cero. Hay límites de cero allí. Pero como vivimos, atrapamos muchos programas y memorias, así como las personas atrapan resfriados. No somos malos cuando pescamos un resfrío, pero tenemos que hacer todo sin importar lo que cueste para limpiarlo. Los programas son lo mismo. Los atrapamos. Cuando vemos un programa en el otro, lo tenemos, también. La salida es limpiar”.⁴

Se supone que Jesús dijo: “Busquen ustedes primero el Reino (Cero) y lo demás será dado por añadidura (la Inspiración)”. El Dr. Len define el estado cero como:

“El estado donde nada existe pero cualquier cosa es posible. En el estado cero no hay pensamientos, palabras, acciones, memorias, programas, creencias, o cualquier otra cosa. Simplemente nada.

Pero, un día, nada se miró a sí mismo al espejo, y usted nació. Desde allí, usted creó, e inconscientemente absorbió y aceptó y acumuló, creencias, programas, memorias, pensamientos, palabras, acciones, y más. Muchos de estos programas llegan a un punto de regreso, al comienzo de la existencia misma”.

“¡Cuántas creencias tenemos! creencias, la verdad, después de todo, está en tener la capacidad para afrontar todas las cosas de un modo nuevo, de instante en instante, sin la reacción condicionante del pasado, para que no surja ese efecto acumulativo que obra como barrera entre uno mismo y aquello que es ... !

Ciertamente, cuanto más intelectual, cuanto más culta, cuanto más espiritual –si es que puedo emplear esa palabra–, una persona, menor es su capacidad de comprender. Los más reflexivos, los más despiertos, los más alerta, son tal vez los menos creyentes. Eso es porque la creencia ata, la creencia aísla; y eso lo vemos por todo el mundo, tanto en el mundo económico y político como también en el mundo espiritual”.

JIDDU KRISHNAMURTI⁵

SOLAMENTE TÚ

“No puedes tener un mañana mejor si estás pensando en el día de ayer todo el tiempo”

CHARLES KATTERING

Muchas personas me han preguntado acerca de *Hòponopono*; qué necesitan hacer para aprender y quién les puede enseñar. En realidad sólo necesitan abrir su corazón y usar la técnica, permitirse estar dispuestos y practicar. Hay personas como Mabel Katz, el Dr. Ihaleakala Hew Len, y muchas otras más que se dedican a impartir seminarios por todo el mundo. También hay muchas personas que aprendieron quizás por cuenta propia y que son una buena opción a la hora de transmitir la información ya que el *Hòponopono* es muy fácil, sólo que necesitamos recordarnos usarlo constantemente.

Lo único que tienes que hacer es limpiar cada día lo que surja y nada más. Tú eres tu propio maestro, si sientes que tienes que buscar fuera al maestro y luego te desilusionas una y otra vez, no estás asumiendo tu responsabilidad. No necesitas maestros, lo que necesitas es acordarte de limpiar. No tienes que entregar tu poder allá afuera, confía en ti, que la Divinidad aunque te equivoques, lo cual es poco probable, hará su parte. Todos los maestros buscan a su maestro interior y luego lo ofrecen afuera. Tú y yo también tenemos uno, busca tú el tuyo y experimenta con lo que éste te

ofrece. Cuando te confundes y te surgen dudas, son sólo tus programas que te están diciendo que “TÚ NO PUEDES” o “TÚ NO SABES”. Recuerda que eso no es real, son sólo pensamientos del pasado que debes soltar.

Tú no necesitas a nadie allá afuera. Solamente necesitas encender la luz en ti. A continuación, antes de entrar a las herramientas, te dejo este hermoso cuento:

EL ANCIANO Y LA VELA

Un anciano, en su lecho de muerte, llamó a sus tres hijos y les dijo:

—No puedo dividir en tres lo que poseo. Eso dejaría muy pocos bienes para cada uno de vosotros. He decidido dar todo lo que tengo, como herencia, al que se muestre más hábil, más inteligente. Dicho de otra manera: a mi mejor hijo. He dejado encima de la mesa una moneda para cada uno de vosotros. Cogedla. El que compre con esa moneda algo con lo que llenar la casa se quedará con todo.

Se fueron. El primer hijo compró paja, pero sólo consiguió llenar la casa hasta la mitad. El segundo compró sacos de plumas, pero no consiguió llenar la casa más que el anterior. El tercer hijo, que consiguió la herencia, sólo compró un pequeño objeto. Era una vela. Esperó hasta la noche, encendió la vela y llenó la casa de luz.

Cuento sufi

1 Extractos del artículo “Por qué me gusta el Ho’oponopono” - Parte 2, de Rubia A. Dantés, estudiosa del *Ho’oponopono* y diseñadora de mandalas.

(<http://atrejo.blogspot.com/2008/04/por-qu-me-gusta-el-hooponopono-parte-2.html>)

2 Extractos de la entrevista realizada por Rita Montgomery y el Dr. Rick Moss al Dr. Len. (<http://www.youtube.com/watch?v=wkfpinQxxWc&feature=related>)

3 <http://vimeo.com/6203265>

4 Zero limit. Joe Vitale- Ihaleakala Hew Len. John Wiley & sons Inc.2007

5 Escritor y orador en materia filosófica y espiritual nacido en la India. (1895-1986).

CAPÍTULO V



INICIANDO LA LIMPIEZA

“La fuente es ilimitada. No conoce fronteras; se expande indefinidamente, y es infinitamente abundante... deshacerse de las dudas es una decisión para reconectarte con ese ser original”

DR. WAYNE DYER

“Si tú estás VERDADERAMENTE comprometido con tu meta... El universo entero conspira a favor tuyo para que aparezcan los instrumentos y personas, que te permitirán lograrla”

GOETHE

Morrnah Simeona, la creadora del *Ho'oponopono* actualizado o Auto Identidad, decía que sólo era necesario hacer una petición al Divino Creador de nuestra elección “a través de la Divinidad que está en el interior de cada persona... que es realmente la extensión del divino creador”:

“Divino creador, padre, madre, hijo todos en uno... Si yo, mi familia, parientes y ancestros te han ofendido a ti, a tu familia,

parientes y ancestros en pensamiento, palabras, hechos y acciones desde el principio de nuestra creación hasta el presente, te pedimos perdón. Que esto limpie, purifique, libere, corte todos los recuerdos negativos, bloqueos, energías, vibraciones negativas y transmute estas energías no deseadas en luz pura... Y está hecho”.

La limpieza comienza cuando le paso el suiche al interruptor de mis pensamientos, lo relacionado conmigo, con mi familia y de mis antepasados y me ubico en el presente, en el ahora e inicio la petición de transmutación al Divino creador. La limpieza es como pagar una deuda en el banco espiritual, solamente con decir la contraseña, o palabra gatillo tantas veces como lo sientas, estás cancelando tu deuda bancaria.

La limpieza comienza por dentro y únicamente la puedes hacer tú. La inicias cuando al hacer la petición, das permiso y te colocas de lado para que la Divinidad convierta tus pensamientos tóxicos en vacío y luego los transforme en pura luz. El subconsciente es tu socio y es quien crea las manifestaciones en tu vida, él hace contacto con tu parte divina y finalmente tu problema se transforma en vacío que va a ser llenado por la luz de Dios.

La petición al Divino creador se puede hacer usando las palabras gatillo, o palabras claves, que le llegaron por inspiración a la Kahuna Morrnah Simeona, maestra del Dr. Ihaleakala Hew Len, o que te lleguen a ti, a través de tu inspiración.

Se puede sustituir *“Divinidad por favor limpia en mí lo que ha creado esta situación en mi vida”*, por una palabra más corta que será como una contraseña que hará la misma función. Luego la Divinidad es la que borra, nosotros sólo nos colocamos a un lado, dando permiso y hacemos que el intelecto que siempre cree tener la razón o saberlo todo, no interfiera y deje ir el problema que está ocasionando sufrimiento.

Al practicar el *Hōōponopono*, no lo hacemos para modificar al otro, sino para que la Divinidad limpie en nosotros los pensamientos cargados de memorias dolorosas, que nos hacen ver al otro como problema. No estamos aquí para salvar a nadie Muchas

veces, en esas situaciones que se repiten, tenemos la ilusión de que el problema está en el “otro” y que si él cambiase el sufrimiento se acabaría. Solamente que el “otro” somos nosotros mismos y es nuestra responsabilidad limpiar todo lo que hemos creado con nuestros pensamientos y creencias acumuladas desde el comienzo de nuestra creación.

“Ama a tus enemigos”, un gran sabio dijo. Eso es exactamente lo que vamos a hacer tú y yo. Vamos a amar a nuestros enemigos. Las memorias repitiéndose como problemas, para liberarlas, así podremos percibirnos a nosotros y a los demás nuevamente como creaciones perfectas del Amor Divino.

Procesos de limpieza:

1. *“Las amo” queridas memorias en mí que hacen que perciba a otros y a mí como imperfecto, enfermo de cáncer.*
2. *“Gracias” queridas memorias en mí que hacen que me perciba a mí mismo y a los demás enfermos e imperfectos.*

El proceso de resolución de problemas de Auto Identidad a través de Ho’oponopono nos da la oportunidad de decirle a nuestras memorias –errores– que lamentamos haberlos creado y que les pedimos perdón. Este proceso hace un pedido al Amor Divino para que libere nuestras memorias –errores– retornándonos a nuestro estado original de Amor Divino.

La Paz del Yo.¹

ACERCA DE LA LIMPIEZA

“Poner atención a una palabra, que es la expresión simbólica de una idea, es por lo tanto mágico. Convierte lo invisible a visible”.

DR. DEEPAK CHOPRA

Dice Mabel Katz: “Hay que aprender a confiar en uno mismo, la mejor oración es dar las GRACIAS porque eso automáticamente

nos coloca por encima de los problemas. Hay que confiar en que cuando utilizamos las herramientas realmente algo está pasando. Y hay que dejar de analizar tanto, lo único realmente que yo tengo que hacer es ser YO MISMA.

“No importa cuál es el problema... Es sólo una X, una incógnita que hay que borrar”. Además agrega: “Todas las herramientas sirven para lo mismo, BORRAR y equivalen a decir LO SIENTO, PERDÓNAME POR AQUELLO QUE ESTÁ EN MÍ Y QUE HA TRAÍDO ESTO. Aunque algunas han sido contactadas para problemas específicos, en realidad podemos elegir la que queramos y lo mejor es que en cada momento utilicemos la que nos inspire nuestro Ser e incluso, si permitimos que la inspiración nos llegue, podemos obtener nuestras propias técnicas o herramientas, siempre y cuando conservemos la intención de LIMPIAR y estemos seguros de que esa frase o palabra proviene de nuestra inspiración y no de nuestras memorias o nuestros egos”.

El Dr. Len afirma que limpiar visualizando un resultado no funciona. Pero cuando limpias por limpiar, puedes ser agradablemente sorprendido por lo que la Divinidad escoge como resultado para ti. Esto libera a la Mente Consciente de tener que decidir lo que debe o no ser limpiado. Nosotros no tenemos ni idea de lo que se va a limpiar. Recuerda que todas las memorias son compartidas, en la medida en que hacemos la apelación al Divino creador para limpiar las memorias que se repiten en nosotros, recuerdos de eventos desagradables, de desavenencias, conflictos, ellas al ser neutralizadas en nosotros también son neutralizadas en los otros.

Las herramientas que usamos en *Hooponopono* te harán sentir que tu vida está en tus manos, y definitivamente así es, sólo tú eres quien puede cambiar tu mundo. Modificar el rumbo únicamente requiere de una pequeña decisión, y es usar las palabras claves constantemente, no importa si te encuentras en medio de una conversación, una discusión o ante algún pensamiento. Evita que tus pensamientos se materialicen limpiando constantemente, sólo repite estas palabras en tu interior, tantas veces como te sea

posible. Tal vez una buena guía de la cantidad a repetir sea hasta que te sientas con mayor tranquilidad, si ese es el caso, o tan solo para alejarte de los pensamientos negativos. Verás cómo enseguida sueltas la situación mental que te atascaba. No importa las palabras que elijas, las más usuales son el *GRACIAS* y *TE AMO*, estas palabras ya de por sí te ayudarán a apagar el ruido de tu mente, además de tomar consciencia y permanecer en tiempo presente.

El Dr. Masaru Emoto pudo demostrar en sus investigaciones con el agua algo increíble, la conciencia podía afectar positivamente a la materia. Amor y Gracias fueron algunas de las palabras que recurrentemente usaron para honrar al agua destilada que una vez congelada y fotografiada lucía la forma de resplandecientes cristales simétricos de una gran belleza y no observados en el agua carente de intención.

Las herramientas de *Ho'oponopono* expanden el amor y la limpieza. Cuanto más soltamos y damos permiso a Dios, será mejor para nosotros, y cuanta más gente esté limpiando, también será mejor para todos porque todos nos beneficiamos. ¡Lo que se borre de ellos, se borrará de nosotros y viceversa! El amor es un virus contagioso... así que ayúdame a contagiar con este virus a todo el mundo.

El Dr. Len aconseja que debemos estar limpiando todo el día, en todo momento, esto nos trae al aquí y ahora, que es el presente. Cuando andamos en nuestros recuerdos ya no podemos recibir inspiración, porque volvemos a caer dentro de nuestros programas y allí el subconsciente es quien manda.

Cuando borramos y utilizamos las herramientas, estamos haciendo lo mismo que si apretáramos la tecla de suprimir de nuestra computadora, y nuestro ser verdadero, aquel que sabe lo que es perfecto para nosotros es quien manda. Mientras más repitamos, más pronto el subconsciente o el NIÑO INTERIOR lo aprende y finalmente lo hará automáticamente. La información es muy simple querido amigo lector, lo repito de distintas maneras para que tu intelecto lo acepte, a él es a quien hay que convencer para que decida iniciar la limpieza.

Una recomendación muy útil para la limpieza es que cuando vayas a tener una cita, una reunión de trabajo, te vas a ver con un médico, con amigos, o sea lo que sea que vayas a iniciar, comienza a borrar todos tus pensamientos relacionados, todo lo que te venga a la mente para que la reunión se inicie con las energías limpias y adecuadas.

También el recordar hacer la limpieza es lo que más nos cuesta, ya que si bien la técnica es sencilla, nosotros lo hacemos todo difícil, nos complicamos y nos olvidamos. Cambiar nuestras costumbres no nos resulta fácil porque implica salirnos de nuestra zona de confort, nos sentimos seguros ante lo malo conocido; queremos cambiar pero nos dejamos llevar por nuestros hábitos. Nos olvidamos que Dios tiene otros planes para nosotros, y cuando estamos borrando, vamos de la mano con él. Comenzamos a ver que nuestros apegos no nos traen felicidad, Dios nos ayuda en la limpieza, porque siempre tiene algo mejor que ofrecernos.

El Dr. Len dice que cuando la gente se registra para sus seminarios, él trabaja en sus nombres antes de entrar al salón. Él lo hace porque está tratando de reducir “montones de cosas” (recuerdos y datos en la mente subconsciente). Afirma que si no lo hace, se notará en la clase, ésta será un desastre y se atorará porque él no se preparó para ellos. El Dr. Len siempre hace su limpieza de *Ho'oponopono* antes, durante y después de cualquier cosa que haga. La Divinidad sabe nuestra conexión con la gente que no hemos conocido, y cualquier recuerdo en común que tengamos con ellos, y cuáles son importantes para deshacernos de ellas.

HABLANDO CON LA DIVINIDAD

“Mi trabajo aquí en tierra es doble. Mi trabajo es, ante todo, hacer enmiendas. Mi trabajo extra es despertar a las personas que podrían estar dormidas. ¡Casi todo el mundo está dormido! La única manera en que puedo despertarlos es trabajando en mí mismo”.

DR. IHALEAKALA HEW LEN

Hay muchas maneras de pedir a la Divinidad que nos ayude a iniciar la limpieza. Nosotros comenzamos con la petición, que podría ser: “Lo siento, perdóname por haber creado esto” o “Por favor borra en mí lo que ha contribuido para que la situación X se presentara en mi vida, o algo así como “Por favor, perdóname por aquello que está en mí que está contribuyendo a traer esta situación a mi vida”. Lo importante es pedirlo.

Si alguien se nos acerca hablándonos de que sufre una cierta pena o dolor físico, podemos preguntarle a la Divinidad, por ejemplo:

—“¿Qué ocurre en mí que he causado dolor o sufrimiento sobre esta persona?”

Y luego, podemos preguntar a la Divinidad:

—“¿Cómo puedo rectificar ese problema en mí?”. O también: “Por favor, cualquier cosa que sea que ocurra en mí que haya causado este sufrimiento en fulano, dime cómo puedo rectificarlo”. Por lo general la información nos baja si estamos atentos. Cuando permanecemos limpiando, se crea una conexión con Dios a través de una parte nuestra, nuestro verdadero ser, que sabe lo que es perfecto y correcto para nosotros, y nos llegan las respuestas de lo que le preguntamos sin interferencia.

Hòponopono es hablar con la Divinidad, que lo sabe todo, y hace cambios, porque no tenemos ninguna idea de qué pasa en nosotros que pueda afectar a otras personas. Hay una parte de nosotros conectada directamente con la Divinidad y esa fuente sabe qué es lo que pasa. Por eso podemos entonces cancelar la información y datos en nuestra mente subconsciente, así como recibir información directa.

Cuando nuestro intelecto se vuelve más humilde y toma la decisión de borrar, permite a Dios actuar en vez de que nuestros programas sigan funcionando en automático. Nuestro intelecto es quien decide, y asume la responsabilidad total de iniciar la limpieza; pasa a través de nuestro niño interior, y el resto, Dios lo hace dejando fluir la energía divina en ti y te limpia, a nivel mental, físico y espiritual. Es un trabajo para hacerlo las 24 horas. En un principio cuesta recordarlo, pero apenas puedes, lo haces sin pensar,

sin culpa, sin nada más que ponerlo en práctica. Con el tiempo, se volverá parte de tu vida, y será automático.

PALABRAS MÁGICAS

“Dios no escucha vuestras palabras, salvo cuando el mismo las profiere a través de vuestros labios”

GIBRAN JALIL GIBRAN

Las palabras son más que sonidos, son códigos que activan las partículas que componen la realidad junto con los pensamientos y las acciones. Tienen el poder de la intención. Con el proceso *Ho'oponopono* utilizamos las palabras y algunas acciones para despejar e iniciar la comunicación directa con Dios. A continuación encontrarás las más usadas en esta técnica, y aunque pueda haber alguna otra, estas son tan efectivas que te aseguro no necesitas ninguna más.

GRACIAS. Esta palabra ya la mencionamos antes, es una palabra mágica, es como una llave maestra que invita a la transmutación, conocemos el poder de la gratitud y sus efectos. Tiene la capacidad de cortar las energías negativas. Sabemos lo difícil que nos resulta a veces dar las gracias, sobre todo cuando son acontecimientos desagradables que estamos experimentando, tal vez un cobrador con una deuda atrasada, algún familiar enfermo o una discusión con mi esposo, pero hasta en estos casos debemos dar las gracias, incluso entre dientes, porque no le estamos dando las gracias a la situación, se las estamos dando a nuestras memorias por haberse manifestado y habernos brindado la oportunidad de borrar. Cada vez que se nos presenta la oportunidad de borrar, lo agradecemos, ya que es una memoria o creencia errada y al haberse presentado, la podemos corregir.

TE AMO. El amor es todo lo que existe. Cuando digo para mis adentros, *TE AMO, TE AMO* y lo repito sin importar lo que esté

sucediendo afuera, ya sea muy desagradable, triste o incluso esté sintiendo rabia, enojo, es mágico lo que ocurre.

Ama a tu prójimo como a ti mismo. Hemos sido educados con la creencia de que debemos amar a nuestro prójimo y nos olvidamos de amarnos a nosotros mismos. ¿Cómo podemos amar a otra persona si no comenzamos con nosotros mismos? Aquí es donde *Hoōponopono* ofrece un camino simple. Todo vuelve a lo mismo: conócete a ti mismo, ámate a ti mismo y cambia tu mundo. Es una palabra clave para iniciar el proceso, ya que el amor es lo único que existe, es transformador. Mis memorias las amo, amo lo que han manifestado y que hoy se materializa en mi vida a través del dolor, del sufrimiento. Es muy difícil, pero cuando lo hacemos es una forma de liberarnos, de decirles que ya no las necesitamos más en nuestra vida y es así como se realiza el proceso de sanación; es así como se realiza la auto curación, la limpieza, es así como rectificamos esos pensamiento erróneos.

*“Cuando tu alma experimente la repetición de recuerdos de problemas díles mentalmente o silenciosamente: “Los amo” queridos recuerdos. Agradezco la oportunidad de liberarlos a ustedes y a mí”. El “te amo” puede repetirse en voz baja una y otra vez. Los recuerdos jamás se van de vacaciones ni se jubilan a menos que uno los jubile. “Te amo” puede usarse aunque uno no esté consciente de los problemas. Por ejemplo, puede ser utilizado antes de participar en cualquier actividad como contestar el teléfono o antes de subirse al automóvil para ir a alguna parte”.*²

Cuando digo, Te amo, es que el amor comienza en mí y se extiende a todos los demás, y entonces dejo de querer cambiar lo que no me gusta de mí, lo que no me gusta de los demás y lo que no me gusta de las circunstancias. Es una palabra mágica.

GRACIAS Y TE AMO. Las puedes mencionar solas si tú quieres, allí están incorporadas todas las demás, significan todo, incluso, “lo siento, perdóname por aquello que hay en mí que ha creado esto”. No es necesario decir más si así lo deseas. Gracias y Te amo

son la contraseña para que tu intelecto permita elegir a Dios en vez de elegir tus programas.

POR FAVOR PERDÓNAME. Es una petición que nos hacemos a nosotros mismos cuando reconocemos que nos hemos equivocado, que hemos cometido errores, a través de nuestros pensamientos sentimientos o acciones, y se lo pedimos a la Divinidad que habita dentro de nosotros mismos por haber creado la realidad que nos toca vivir. Esta frase puede ser también simplemente: “Perdóname” o “Perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto”; se puede repetir o combinar tantas veces como queramos y en el orden que más nos guste.

LO SIENTO. Cuando dices lo siento, reconoces que algo, no importa saber qué, penetró en tu sistema cuerpo/mente, y comienzas el proceso de tomar el 100% de responsabilidad de tu vida con un acto de contrición y de arrepentimiento. “*LO SIENTO*”, es una frase que comúnmente utilizamos para disculparnos por algo que hicimos o dejamos de hacer; sin embargo, es imposible para muchas personas, recordar algo que hicieron cuando tenían cinco años, o algo que hicieron cuando tenían veinte años, o tal vez algo que hicieron o dejaron de hacer la semana pasada. Es importante saber que el ego de las personas usa como herramienta, para mantenernos atados al sufrimiento, el olvido. Nos hace olvidar los hechos, pero no los sentimientos y si eso que ocurrió, nos hizo sentir enojados, con miedo, con culpa, o nos provocó mucho odio, puede olvidarse la causa, pero el efecto de estas emociones negativas subsiste o puede ser también que no se haya olvidado, y se tenga hoy el resentimiento de lo que pasó hace treinta años.

Esta frase poderosa se la decimos, no a las personas que pudimos haber lastimado, nos la decimos a nosotros mismos, porque si estamos experimentando cualquier situación desagradable en nuestra vida, es porque hay una memoria ahí, que necesita ser liberada.³

MÁS HERRAMIENTAS DEL HO'OPONOPONO

“No puedo decirle ninguna verdad espiritual que profundamente dentro de usted no la conozca ya. Todo lo que puedo hacer es recordarle lo que usted tiene olvidado”

ECKHART TOLLE

AGUA SOLAR: conseguir una botella de cristal azul y llenarla con agua del grifo, exponerla al sol durante una hora tapándola con algo no metálico. 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”.

En caso de que no haya sol, esté nublado, se puede colocar bajo una lámpara. Si no tenemos botella azul, podemos colocarle un papel celofán azul. Después de preparada el agua solar se puede añadir a otras botellas de agua. En lugar de hacer galones de agua azul solar, hacer un par de vasos o botellas, y vierta un poco en cada recipiente de agua que utiliza. Es excelente para beber, pura o mezclada, para enjuagarse después del baño, etc.

Pon agua en una botella con atomizador y rocía sobre los alimentos, antes de comer. Puedes poner unas gotas en el plato de tu mascota para ayudarte a obtener los beneficios. Coloca unas gotas en tu calentador de agua, agua para platos, lavadora, dispensador de jabón, o cualquier otra cosa que te puedas imaginar. Rocía tus plantas para ayudar a sanar. Usa agua azul solar, cuando estás cocinando o enjuaga las verduras y frutas, para bañarte enjuágate con agua azul solar, o enjuaga a tus mascotas.

EL VASO DE AGUA: llenar un vaso de agua de cristal de cualquier color en sus tres cuartas partes con agua corriente de grifo y dejarlo destapado en cualquier sitio que te inspire. 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.

Cuando uno se encuentra ansioso, o algún problema le está dando vueltas en la cabeza, se puede verter y llenar el vaso a tres cuartas partes tantas veces como necesitemos para sentirnos más calmados. Hay personas que lo dejan al lado de la computadora si ésta está fallando. No es necesario ninguna frase u oración pero deja que la inspiración te guíe, nos desprendemos del problema al llenar el vaso y dejarlo allí. Esto nos va a permitir liberarnos, sacarlo de adentro y verlo en su perspectiva real, sin la idea errónea que lo ha creado.

FRESAS Y ARÁNDANOS: estas herramientas se usan como comida, se recomienda comer un pedacito de fresa natural o congelada, también en mermelada y yogurt por lo menos una vez en la mañana y otra por la noche. Sirven para borrar memorias en general y ayudan a borrar memorias de sobrepeso. El Dr. Len menciona en una entrevista que con los arándanos él puede ver el mundo angélico.

LÁPIZ CON GOMA DE BORRAR: usa la punta con la goma para dar varios toques en objetos que sientas que contiene una carga negativa. Este proceso es muy bueno para deudas, cobros, multas de tráfico, boletines escolares, etc.

Pon las facturas en un sobre y tenlo a la mano, da algunos toques (golpecitos con la goma de borrar del lápiz) en él, puedes combinarlo con cualquier frase o por ejemplo: “Divinidad limpia en mí cualquier cosa que esté contribuyendo a crear este problema.” Esto ayuda a borrar los programas de carencias.

LLAVE DE LA LUZ: a muchos de nosotros nos gusta tener la razón, en todo aquello que pensamos, decimos y hacemos, ya que generalmente creemos que todo lo que hacen los demás, nosotros lo podríamos hacer mejor. Esta es sólo una idea, es un programa. Cuántos programas hay en nuestra vida, cuántas creencias, pero ¿sabes quién los puso ahí?

Este ejemplo a mí me gusta mucho: Hay cinco niños en un salón. A Pedrito, sus papás le dijeron que si pisaba el suelo frío le iba a dar gripe. A Luisito sus papás le dijeron que si pisaba el suelo frío le iba a dar tos. A Paquito sus papás le dijeron que si pisaba el suelo frío le iba a dar temperatura. A Lalito sus papás le dijeron que si pisaba el suelo frío le iban a doler los pies; y por último, a Carlitos sus papás nunca le dijeron nada, porque para ellos estar descalzo, era algo natural.

Cuando les quitan los zapatos a estos cinco niños y los dejan descalzos, los niños enferman de lo mismo que sus papás les dijeron que iban a enfermar si pisaban el suelo frío, menos Carlitos, quien nunca se enfermó. Podríamos decir, ¡qué suelo tan inteligente!, ya que a cada niño le dio una enfermedad diferente. Pero el suelo no es el inteligente, sino el programa que está ahí, en nuestra mente, es esa idea que nosotros creemos ciegamente y que después defendemos, creando con esto una gran controversia entre nuestras creencias y las de los demás.

Entonces, cuando Pedrito habla con Luisito, Luisito dice: “si pisas el suelo frío, te da tos”, pero entonces Pedrito dice eso no es cierto, te da gripa, y empieza la controversia, ¿quién está equivocado? Ninguno, porque fue lo que en ellos programaron lo que los llevó a vivir la experiencia de la enfermedad en carne propia, ambos tienen razón ¿En cuántas ocasiones nos enfrascamos en discusiones y defendemos puntos que para nosotros son ciertos y válidos, mas no para los demás?

Cuando aplicamos esta herramienta de la llave de luz, en medio de una controversia o de una discusión en la cual cada una de las partes cree tener la razón, automáticamente la discusión se termina y hay un acuerdo inmediato, donde ninguna de las partes gana y tampoco ninguna de las partes pierde, es un acuerdo sobre lo que es la pura verdad, no hay lugar a controversia y donde la armonía y la paz son el resultado de aplicar esta herramienta.⁴

Llave de la luz, repítalo cuantas veces quiera e imagine que enciende una llave de la luz y que se enciende una habitación, así estamos encendiendo la luz para nosotros y para todos.

GOTAS DE ROCÍO: una de las muchas herramientas que tiene el sistema de *Hoòponopono*, es Gotas de rocío. Este mantra está basado en la alquimia; los alquimistas recogían las gotas de rocío el día de San Pedro, para trabajos alquímicos. Buscaban transformar el metal en oro, pero con la técnica *Hoòponopono*, buscamos transformar nuestro interior, específicamente las memorias de dolor y las ideas erróneas que se encuentran escondidas y que desconocemos que están ahí. A través de esta técnica, descubres que no importa cuál sea la memoria, no necesitas ir al pasado para enfrentarte a esos cadáveres, esas memorias, que con sólo repetir tu mantra Gotas de rocío, Gotas de rocío, Gotas de rocío, se transforman en puro amor, para manifestar sólo la verdad y la luz.

LLOVIZNA: como el resto, esta palabra la podemos repetir y sirve para borrar cualquier memoria. Se puede utilizar para trabajar programaciones de dinero, memorias de carencia y recuperar la fe en que todo aquello que deseamos ya ha sido enviado, nuestra provisión y suministro están seguros.

Esta es una palabra gatillo que limpia todas esas falsas creencias que te hacen creer que no hay suficiente. “Mira las aves del campo, no siembran ni cosechan, pero hay alguien que provee su alimento”. Si te sientes angustiado por dinero, repite las veces que sean necesarias esta palabra, llovizna, llovizna, llovizna.

PAPEL PARA MOSCAS: repite todo el tiempo esta frase mientras te imaginas que arrojas hacia arriba un papel y los problemas se pegan en él, donde son consumidos y borrados. Se usa también para corregir problemas de parejas.

TIRO DEL TAPÓN: podemos verlo como un lavamanos o una batea con un tapón, que retiramos y nos ayuda a soltar aquello a lo que nos aferramos y nos hace sufrir, como los apegos. Cuando estamos en una relación amorosa y ésta llega a su fin, muchas veces sufrimos horrores, creemos que no podremos volver a estar bien sin la persona, o con nuestros hijos, que comienzan a alejarse

y hay algo en nosotros que está sufriendo. Todas estas ocasiones son ideales para usar esta herramienta y conectarnos con la divinidad para disolver todos estos pensamientos de dependencia que tenemos a veces con el amor.

HAWAII: significa respiración, agua y Divinidad. Es efectiva también para borrar.

HIELO AZUL: es una afirmación que podemos hacer cuando tenemos algún dolor de cualquier tipo, es como aplicar la anestesia.

FUENTE PERFECTA: sirve para el borrado de creencias.

RESPIRACIÓN “HA”: el proceso de respiración “Ha” es simple de hacer y cancela memorias. El proceso se hace así: sentado cómodamente, con los pies en el suelo y la espalda recta, inspiras y, mentalmente, cuentas hasta siete, mientras retienes el aire. Exhala, contando mentalmente hasta siete. Mantente con los pulmones vacíos, mientras vuelves a contar hasta siete. Repite el proceso nueve veces. También puedes juntar los dedos índice y pulgar de cada mano, formando un aro y entrelazarlos, como el símbolo “infinito”. Mantén esta posición durante el proceso. Respira sin forzar, para no hiperventilar y no provocar atontamiento y malestar. Piensa la frase: “Gracias, Te amo”, si lo sientes necesario. Este proceso lo usa mucho el Dr. Len. Él afirma que este proceso puede eliminar el estado de depresión.

EL SÍMBOLO DE INFINITO: este símbolo se utiliza, por lo general, acompañando a la respiración Ha, juntando los dedos índice pulgar de cada mano, formando un aro y entrelazándolos, como el símbolo “infinito”. Mantener esta posición durante el proceso.

MAÍZ AZUL MORADO: lo colocamos esparcido en polvo o molido en diferentes lugares de la casa o la oficina, esto ayudará a

borrar memorias tóxicas por si a nosotros se nos olvida hacerlo. Este maíz se puede conseguir en los mercados de comida peruana.

YO TOMO LAS PÍLDORAS DEL SILENCIO: ayuda a las mujeres a borrar las memorias de odio hacia los hombres y viceversa. Lleva las memorias a cero.

LOS COLORES: repetir mentalmente: Azul hielo, para anestias de todo tipo; Azul índigo, para limpiar situaciones de salud; Verde esmeralda para sanación; y Blanco para el amor y finalizar procesos. Algunas personas agregan la palabra “Búdico” al azul.

JUGO DE NARANJA: para limpiar situaciones financieras. Mentalmente llena un vaso al tope con jugo de naranja. Primero, pones la identidad del dinero dentro del vaso (Mentalmente pongo la identidad del dinero dentro del vaso). Además del abuso, despilfarro y otros aspectos del dinero, esto también trabaja en los aspectos femenino y masculino de la vida. Luego mentalmente pon a cualquiera o cualquier cosa o situación dentro del vaso.⁵

HOJA VERDE DE ARCE: borra memorias de dolor profundo. En situaciones donde no hay esperanzas, y existen recuerdos oscuros, repetirlo y combinarlo con otras palabras gatillo.

FLOR DE LIS: es una herramienta que nace de la inspiración de Mabel Katz. Ella le pidió a Ihaleakala Hew Len que le confirmara la información, y él le dijo que la podía compartir. Esta herramienta es buena para limpiar las memorias de los derramamientos de sangre, de la guerra constante y la esclavitud de ideas, lugares, situaciones y creencias que a su vez causan guerra constante. La forma de usarla es “Yo pongo la flor de lis en esta situación”. Y por último tenemos la oración de Morrnah Simeona:

*“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..”*

Cuando hacemos esto con suficiente asiduidad, cambiamos hasta la composición química de nuestro cuerpo, lo cual influye a su vez sobre nuestro carácter. Esta práctica termina en una aceptación de la realidad como es. Otras personas también son influidas por estos cambios y el ambiente en sí también cambia. Se logra la deseada “transmutación” de la que habla el Dr. Len.

Por otra parte, poner en mi entorno objetos o sustancias que pueden absorber los problemas (ya hemos visto los efectos sobre el agua de las emociones humanas con los trabajos del Dr. Masaru Emoto) también tiene la función de permitirme “soltar” ya que yo no tengo que estarme cuidando porque me cuida el agua o el polvo de maíz. “Soltar” es un acto de “confianza” y la confianza es necesaria para comenzar a disfrutar de la vida tal como es. Cuando confío, no tengo necesidad de controlar y la vida puede comenzar a fluir de nuevo sin mi ayuda.
“Y así sea hecho”.

1 Ihaleakala Hew Len <http://www.hooponoponoway.com/hooponopono-memorias-nuestro-subconsciente/>

2 Ihaleakala Hew Len <http://www.self-i-identity-through-hooponopono.com/whos-in-charge-spanish.htm>

3 Tomado de <http://sites.google.com/site/hooponoponoelpoderdelamor/>

4 Tomado de <http://sites.google.com/site/hooponoponoelpoderdelamor/>

5 Dr. Ihaleakala Hew Len.

CAPÍTULO VI



UN POCO DE HISTORIA

“Todo lo que resiste persiste”

CARL JUNG

Es interesante conocer cómo se originó todo esto. La técnica del *Ho'oponopono* actualizado proviene, o es un derivado, de uno de los más preciosos legados que hayamos recibido de las culturas ancestrales de todo el mundo: se trata de la aplicación de la milenaria filosofía Kahuna, de las prácticas curativas chamánicas de los antiguos sacerdotes, que inspiraron y orientaron la manera de vivir de los nativos hawaianos, quienes encarnaron, quizás como nadie antes ni después, un modelo de civilización basado en una convivencia amable y tranquila, y en la resolución eficaz de los conflictos por medio del amor, entendido éste como una extensión de la responsabilidad individual hacia toda la vida contenida en el entorno, sin excepción, y como un ejercicio enteramente claro, práctico y cotidiano.

El *Ho'oponopono* es una práctica de la antigua Hawai y se define como “limpieza mental”. Consistía en reuniones familiares en las

que se establecían relaciones de derecho a través de la oración, el debate, la confesión, el arrepentimiento, la restitución mutua y el perdón. Aunque la palabra “*Hoʻoponopono*” no se utilizaba antiguamente, los primeros historiadores de Hawai y de las culturas polinesias documentaron la creencia de que la enfermedad era causada por romper el Kapu, o leyes espirituales, y que la enfermedad no podía curarse hasta que la víctima pagara por la transgresión. A menudo se pedía la asistencia de un sacerdote (Kahuna Pule) o sacerdote de curación (Kahuna Lapaʻau). Se creía que los errores de una persona causaban la enfermedad y enfurecían a los dioses.

Algunas familias se reunían a diario o semanalmente, para prevenir problemas. Pensaban 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 de cualquier familia caía enfermo, la abuela usualmente les preguntaba a los padres, “¿Qué has hecho?” Ellos creían que la curación sólo podía venir con el perdón completo de toda la familia, la cual se reunía, para trabajar en la causa y las fuentes del problema y así corregían el error y restauraban las buenas relaciones entre todos los miembros de las familias y con sus Dioses.

Por lo general, el miembro más antiguo era quien reunía a toda la familia. La terapia ante la enfermedad consistía en procurar la confesión. El paciente, o un miembro de la familia, debían confesar. Si nadie confesaba el error, el paciente podía morir. Se creía que el secreto era lo que daba poder a la enfermedad. Cuando el error se confesaba, ya no tenía poder sobre la persona.

El proceso se iniciaba con una oración, luego una declaración de cuál era el problema y discutían la transgresión, sin aferrarse a la culpa. Trabajando y cooperando, los miembros de la familia debían resolver el problema. *“Uno o más períodos de silencio se podían tomar para la reflexión sobre el entrelazamiento de las emociones y las lesiones creadas. Los sentimientos de cada persona eran reconocidas. A continuación, se producía la confesión, el arrepentimiento y por último el perdón tenía lugar. Al final cortaban*

*con el pasado en un acto simbólico a través de una ceremonia donde comían algas, símbolo de la liberación”.*¹

En 1976 Morrnah Simeona, adaptó el *Hōʻoponopono* tradicional de perdón mutuo de la familia a las realidades sociales de la época moderna. La versión de Simeona, la Auto Identidad, fue influenciada por su educación cristiana (católica y protestante) y sus estudios filosóficos sobre la India, China y las canalizaciones de Edgar Cayce (Cayce fue uno de los psíquicos más célebres de Estados Unidos, ya que se supone que poseía facultades de clarividencia y percepción extrasensorial, aunque nunca fueron demostradas con rigor científico). Al igual que la tradición hawaiana, enfatiza la oración y a diferencia de ella describe los problemas como los efectos negativos del Karma, dice que “usted tiene que experimentar por sí mismo lo que le ha hecho a otros”, y “usted es el creador de las circunstancias de su vida”.

Morrnah Nalamaku Simeona, reconocida como un tesoro viviente de Hawai, en 1983 actualizó esta técnica ancestral que es conocida hoy como Auto Identidad y creó la fundación del Yo, Inc., Libertad del Cosmos, que es una asociación sin ánimo de lucro destinada a difundir el *Hōʻoponopono* actualizado en los Estados Unidos, Canadá, Europa y Asia. Ella difundió el *Hōʻoponopono* por el mundo, incluso entre médicos, colegios y universidades. Impartió la práctica en las Naciones Unidas tres veces y en la Organización Mundial para la Salud.

Morrnah era una Kahuna Lapaʻau nativa hawaiana. Kahuna significa “*Quien conserva el secreto*”, y Lapaʻau significa “*especialista en sanación*”. Kahuna entre los Hawaianos significa un maestro espiritual sanador. Morrnah nació en 1913 en Honolulu, Hawai, proveniente también de una familia Kahuna, “*guardiana del secreto*”, y última en ser reconocida como Chamana especializada en sanación. Su madre era miembro de la corte de la reina *Liliuokalani*, la última soberana de las islas Hawaianas.

Fue elegida para ser una Kahuna cuando era una niña y recibió su don de sanación a la edad de tres años. Desde muy pequeña, Morrnah tuvo sueños vívidos con grandes seres enseñándole a

curar. Al comentar uno de sus sueños con su padre en el que se le enseñaba cómo restablecer los huesos rotos, su padre comentó: *“Todo lo que necesitamos ahora es un paciente”*. Ella tenía tres o cuatro años. Un camión atropelló a su perro, y su padre interrumpió las emociones naturales de un niño y le dijo: *“Tienes un paciente”*.

Cuando Morrnah enseñaba no siempre daba respuestas. Cuando algún problema surgía, a ella le gustaba decir: “Mira adentro de ti. Esto es buscar dentro de ti mismo. No hay otro lugar para buscar”. Era practicante y propietaria de dos Spas en el Hilton y Royal Hotel de Hawai, y poseía una reconocida y famosa clientela que iba a tratarse con masajes curativos. Se dice que Morrnah recibió la información a través de canalizaciones. Dedicó el resto de su vida a impartir sus enseñanzas a través de seminarios y charlas alrededor del mundo. Falleció tranquilamente un día de febrero de 1992.

EL MISTICISMO DE LOS AKA CORDS

“El espíritu se revela a todos con la misma intensidad y consistencia, pero sólo los guerreros de luz están sintonizados consistentemente a dichas revelaciones”

JUAN MATUS

En el misticismo Huna, existe la creencia de que todo está conectado a todo, las relaciones, la atracción, la gravedad, el amor, incluso las cosas a través de unas cuerdas invisibles que se piensa unen al universo entero llamados AKA CORDS. Estas cuerdas se encuentran en el mundo etéreo, pero explican cómo se crean las relaciones que conectan a los individuos. Los lazos de amor entre las personas como la relación madre-hijo son los más fuertes y casi imposibles de romper; luego también existen los lazos entre familiares, amigos, las personas, los animales y entre las cosas. A través de estos lazos intercambiamos la empatía, el amor e información,

y están a un nivel subconsciente. Para los curanderos, psíquicos profesionales y otra gente que trabaja con la energía, se vuelve importante seguir los rituales y procesos para cortar estos lazos que ya no sirven. A veces un paciente seguirá ligado a la energía de un curandero después de que la sesión haya terminado, y mientras esto puede resultar bueno a corto plazo, a largo plazo esto puede resultar dañino para el curandero y volverse una muleta, o una dependencia negativa para el paciente.

Cuando una relación se rompe, nos separamos, o dejamos de ver una persona, el dolor y sufrimiento que padecemos representa el desgarramiento de estas cuerdas que era por donde se intercambiaba el flujo de información y energía. El problema es que las cuerdas permanecen atadas a la persona por mucho tiempo después aunque la relación ya no sea la misma; por eso seguían viendo a la gente igual a como eran en el pasado. Esto inhibiría ver el crecimiento en las personas. Los Kahuna utilizaban un ritual basado en el *Hō'oponopono* para cortar estos lazos que se habían vuelto negativos para el paciente.

LAS ENSEÑANZAS DE MORRNAH

“Cuando eres dueño de lo que está dentro de ti, lo que está afuera ya no importa. Y nunca aprenderás hasta que mires hacia adentro y sepas”

RAMTHA

¿Cómo funciona el *Hō'oponopono*? Morrnah explica:

“Somos la suma total de nuestras experiencias, lo cual quiere decir que estamos agobiados por nuestro pasado. Cuando experimentamos tensión o miedo en nuestra vida, si miramos detenidamente, encontraremos que la causa es realmente un recuerdo. Son las emociones que están atadas a esos recuerdos las que nos afectan ahora. El subconsciente asocia una acción o persona en el presente con algo que ocurrió en el pasado. Cuando esto ocurre, las emociones se reactivan y se produce la tensión”.

“El propósito principal de este proceso es descubrir la Divinidad adentro de uno mismo. El Hoòponopono es un don profundo que nos permite desarrollar una relación trabajada con la Divinidad en el interior y aprender a pedir que en cada momento nuestros errores en pensamiento, palabra, hecho o acción sean limpiados. El proceso es esencialmente acerca de la libertad, completa libertad del pasado”.

Morrnah recomienda especialmente Hoòponopono para aquellos que están en la profesión de sanación. *“Es importante clarificar patrones kármicos con tus pacientes antes de que empieces a trabajar con ellos, para que no active viejos asuntos entre ustedes. Quizás no tendrías que trabajar con esa persona de ninguna manera. Sólo la Divinidad sabe. Si trabajas con una persona y no es tu asunto, puedes tomar sobre ti el problema de la persona y todo lo que está asociado a él. Esto puede causar una destrucción. Hoòponopono te da las herramientas para prevenir que eso ocurra”.*

Morrnah deseó para nuestra sociedad occidental que todos hicieran algo para reducir la tensión pues en su opinión la cultura e intelectualización de los habitantes de este lado del planeta les hace difícil comprender la esencia de un “Ser elevado” conectado con cada uno de nosotros. El hombre occidental se cree separado de la Divinidad impidiendo el flujo natural de la fuerza de la Divinidad

En el sistema de Morrnah todo puede ser tratado por ti y la Divinidad. No necesitas ir ni un centímetro afuera de ti mismo para obtener respuestas o ayuda, no necesitas intermediarios. No hay nadie que pueda darte información más relevante que la que puedas obtener escuchando a tu interior. En este sistema no hay necesidad de analizar, resolver, manejar o superar problemas. Como todo es el producto de una creación de la Divinidad, puedes ir directamente a ella y pedirle que todo sea corregido y limpiado.

APRENDIENDO JUNTO AL DR. LEN

“Quien mira hacia afuera, sueña; Quien mira hacia dentro, despierta”

CARL JUNG

El Dr. Ihaleakala Hew Len conoció el *Hō'oponopono* actualizado o Auto Identidad de la mano de Morrnah Nalamaku Simeona cuando ella, en 1982, sanó a su hija de herpes. Fue su discípulo y entrenado por ella desde diciembre de 1982 hasta el día en que ella falleció en febrero de 1992, en Alemania. Con ella aprendió que “La Paz comienza conmigo y nadie más.” Él es el encargado actualmente de difundirlo mediante conferencias y seminarios por el mundo.

Sobre ella el Dr. Len señala que se inscribió en un taller dictado por ella y se retiró después de tres horas. “Ella hablaba con espíritu y sonaba loca... Así que me salí... Fui de regreso una tercera vez y recién entonces me quedé todo el fin de semana... Todavía pensaba que ella estaba loca, pero algo había en ella que tocó mi corazón. Me quedé con ella hasta que se fue en 1992”²

Cat Saunders³ en una entrevista con el Dr. Len, señala:

“Cierta vez, Ihaleakala se ausentó una tarde entera en medio de un curso del cual yo participaba, simplemente porque su Unihipi-li (niño/subconsciente) le pidió ir al hotel y echarse una larga siesta. Está claro que él asumió su responsabilidad antes de retirarse, y Morrnah estaba allí para seguir el trabajo. Quedé impresionada con su actitud. Para alguien como yo, niña de una familia que enseñaba a poner a otros en primer lugar, la acción de Ihaleakala fue como mínimo sorprendente y divertida. Él se echó su siesta y nos dio una lección inolvidable de auto-cuidado”.

“Cat: Tengo un montón de enfermedades recurrentes y dolores crónicos. Trabajo en ellos todo el tiempo, usando Hō'oponopono y otros procesos clarificadores para reparar todo el dolor que he causado desde el comienzo de los tiempos.

Ihaleakala: Sí. La idea es que las personas como nosotros que estamos en la sanación hemos causado mucho dolor.

Cat: ¡Qué gran momento!

Ihaleakala: ¡Qué maravilloso saber eso, y que las personas nos paguen por haberles causado a ellos sus problemas! Le dije esto a una mujer en Nueva York, y ella dijo:” ¡Dios mío, si sólo supieran!” Pero ves, nadie lo sabe.

Los psicólogos, psiquiatras, ellos siguen pensando que están allí para ayudar a sanar a la otra persona. Así que si alguien como tú viene a mí, le digo a la Divinidad: “Por favor, dime cómo puedo rectificar lo que me ocurre a mí que ha causado este dolor en Cat.” Y aplicaré cualquier información que me sea dada indefinidamente, hasta que tu dolor se haya ido o hasta que me pidas que pare. No es tanto el efecto que es importante como el llegar al problema. Esa es la llave.

Cat: No te enfocas en el resultado, porque no estamos a cargo de él.

Ihaleakala: Correcto. Sólo podemos hacer la petición.

Cat: Tampoco sabemos cuándo un dolor particular o una enfermedad cambiarán.

Ihaleakala: Sí. Digamos que una mujer ha estado tomando una hierba que se le sugirió, y no funciona. Una vez más, la pregunta es “¿Qué me está ocurriendo a mí que hace que esta hierba no funcione en esta mujer?” Yo trabajaría en eso. Yo seguiría limpiando, cerrarí la boca y dejaría que el proceso de transmutación tenga lugar. Cuando dejas entrar al intelecto, el proceso se detiene. Lo que hay que recordar cuando algún proceso de sanación no parece funcionar es lo siguiente: puede haber múltiples errores, múltiples problemas o recuerdos dolorosos que están causando el dolor. ¡No sabemos nada! Sólo la Divinidad sabe lo que está ocurriendo realmente.

Di una presentación en Dallas el mes pasado y hablé con esta mujer, una maestra de Reiki. Le dije: “Déjame hacerte una pregunta. Cuando alguien viene a ti por un problema, ¿dónde está ese problema?”. Pareció confundida cuando le dije: “Tú eres la

que causó el problema, así que tu cliente te va a pagar ¡para que le cures tu problema!!” Nadie entiende esto.

Cat: *100% de responsabilidad.*

Ihaleakala: *100% de saber que tú eres la causa del problema. 100% de saber que tú tienes la responsabilidad de rectificar el error. ¿Te imaginas si supieras que somos 100% responsables?*

Yo hice un trato conmigo mismo hace diez años de que me daría el gusto de comer un “hot fudge sundae”, tan grande que me empalagaría, si pudiera atravesar el día sin juzgar a nadie. ¡Nunca he podido hacerlo! Me doy cuenta de que me descubro a mí mismo con más frecuencia, pero nunca he podido atravesar el día.

Así que cómo le hago entender eso a la gente ¿que somos cada uno 100% responsables de nuestros problemas? Si quieres resolver un problema, trabaja sobre ti mismo. Si el problema es con otra persona, por ejemplo, pregúntate a ti mismo: “¿Qué ocurre en mi interior que causa que esta persona me moleste?” ¡Las personas sólo se te aparecen en tu vida para molestarte! Si sabes eso, puedes elevar cada situación, y puedes liberar. Es simple: “Perdón por lo que está ocurriendo. Por favor perdóname.”

Cat: *No se lo tienes que decir en voz alta a ellos, y ni siquiera tienes que entender el problema.*

Ihaleakala: *Esa es la belleza de ello. No tienes que entender. Es como Internet. ¡No comprendes todo esto! Sólo vas hacia la Divinidad y le dices:”¿Podemos descargar?” y la Divinidad descarga y obtienes la información necesaria. Pero como no sabemos quiénes somos, nunca descargamos directamente de la Luz. Vamos a buscar afuera.*

Recuerdo que Morrnah solía decir: “Es un trabajo interior”. Si quieres tener éxito, es un trabajo interior. ¡Trabaja sobre ti mismo!

Cat: *Yo sé que 100% de responsabilidad es lo único que funciona, pero yo luchaba con este asunto porque soy del tipo de los supra responsables y protectores. Cuando te escuché hablar de 100 % de responsabilidad no sólo para mí misma, sino de cada situación y problema, pensé: “Esto es una locura. No necesito que nadie me*

diga que soy aún más responsable”. Sin embargo, más lo pensaba, más me daba cuenta de que hay una diferencia entre ser supra responsable y cuidadora, versus ser totalmente responsable y auto cuidadora. Una cosa es ser una buena niñita y otra es ser libre. Recuerdo que tú hablabas de los años en que trabajabas como psicólogo en el hospital estatal de Hawaii con los insanos criminales. Dijiste que cuando comenzaste a trabajar allí, la unidad estaba llena de violencia, y cuando te fuiste cuatro años después, no había ninguna.

Ihaleakala: *Correcto. Yo sólo iba al edificio para chequear los resultados. Si todavía se veían deprimidos, entonces trabajaba sobre mí mismo un poco más.*

Cat: *Así que el verdadero trabajo del intelecto no es el de resolver problemas, sino el de pedir perdón.*

Ihaleakala: *Sí. Mi trabajo aquí en la tierra es doble. Primero está el trabajo de reparar. El segundo es el de despertar a personas que puedan estar dormidas. ¡Casi todos están dormidos! El único modo en que los puedo despertar es trabajando sobre mí mismo. Nuestra entrevista es un ejemplo. Semanas antes de nuestra cita, he estado haciendo el proceso de limpieza, así cuando tú y yo nos encontramos, es como dos piletas de agua que se unen. Se mueven una a través de la otra y se dejan ir. Eso es todo”⁴*

El Dr. Len realiza entrenamientos de fin de semana donde enseña a los asistentes el origen interno de los problemas que nos aquejan en nuestras vidas y en las vidas de todos los que nos rodean. Enseña más de 25 procesos para resolver las situaciones difíciles, las cuales siempre son 100% nuestra responsabilidad y las podemos resolver a través del *Ho'oponopono* sin esfuerzo.

Ahora te invito a que juntos miremos nuestra vida desde distintos aspectos.

1 Fuente: *Wikipedia*.

2 *Zero limits*.

3 Discípula y amiga del Dr. Len. <http://www.drcat.org/dchh/index.html>

4 Extractos de la entrevista “100% responsabilidad y la promesa de un sundae con sirope caliente” realizada por Cat Saunders al Dr. Len en 1997 para el sitio newtimes.org (<http://www.newtimes.org/issue/9709/97-09-cat.html>)

CAPÍTULO VII



LA MAGIA OCURRE CUANDO NO TENEMOS EXPECTATIVAS

“La crisis se produce cuando lo viejo no acaba de morir y lo nuevo no acaba de nacer”

BERTOLT BRECHT

“Si quieres resolver un problema, no importa qué tipo de problema, trabaja en ti mismo”

IHALEAKALA HEW LEN

Cuando aprendemos a confiar, a no vigilar los resultados, dejamos fluir esa parte nuestra que es perfecta, que sabe lo que es bueno para nosotros, y le permitimos actuar porque siempre será lo mejor y así nos dejaremos sorprender, porque es justo en ese momento cuando ocurren los milagros.

Nosotros no debemos limpiar para corregir o cambiar lo que vemos en el mundo, nosotros limpiamos para que se borre en

nosotros lo que está causando lo que vemos y sentimos con respecto al mundo (borramos la causa). Nuestro trabajo es limpiar y limpiar, no hay más nada que hacer que limpiar.

Cuando nos apegamos a los resultados es cuando pensamos que el *Hoóponopono* no funciona, porque realmente no sabemos qué se borra. Siempre estamos borrando algo, y cuando nos decepcionamos por no obtener los resultados anhelados, dejamos de practicarlo. Lo que tenemos que hacer es confiar, soltar nuestras expectativas, y dejar a la divinidad actuar. A veces después de hacer la limpieza durante un tiempo, pareciera que nuestros problemas han aumentado, pero no olvidemos que lo que vemos es la punta del iceberg, y que no tenemos idea de lo que está ocurriendo.

Imagina cuántas memorias y recuerdos tenemos que borrar, todo lo que hemos aprendido desde niños. Apenas nacemos tomamos también como nuestras las memorias de nuestros ancestros, y de vidas pasadas. Día a día, momento a momento, le estamos agregando más a nuestras memorias; siempre estamos pensando y confirmando nuestras creencias.

Se dice que hay millones de bits de información que nos bombardean todo el tiempo. Sólo podemos ser conscientes de una pequeña fracción de esa información. Se dice también que tenemos unos 60 mil pensamientos al día, los mismos 60 mil pensamientos que tuvimos ayer. Nuestros pensamientos y la charla mental constante son casi exclusivamente sobre la preocupación, la culpa y el victimismo. ¿Por qué lo hizo?, ¿por qué dijo aquello o esto?, ¿cómo pude haber hecho eso?, y así sucesivamente, sin fin, atrapado en el desorden inútil.

Los pensamientos sólo tienen un propósito: nos impiden recordar nuestro verdadero yo. Mientras estamos atrapados en el pensamiento de lo que está mal, nunca vemos lo que es correcto, y nos olvidamos de quiénes somos en realidad.

Cuando hacemos nuestra limpieza estamos eliminando capas; imagina la idea de una cebolla gigante frente a ti, estamos pelando capa tras capa, una a una y son tantas que difícilmente nos alcanza la vida entera. En realidad lo que hacemos es permitir, es pedirle

a la Divinidad que limpie por nosotros. Lo que debemos hacer es soltar y confiar en que nuestros programas se irán borrando en la medida que hagamos la limpieza. Haz tu parte por la liberación de los recuerdos a medida que aparecen y ve a todos y a todo en su manifestación como parte de ti.

Tu amor desinteresado y el perdón es el camino a la paz y a la plenitud. Cuando hacemos nuestra limpieza, debemos tomar la decisión de aceptar que lo que tenga que venir, vendrá. Nunca sabremos si lo que ocurre al limpiar era la mejor opción, pero debemos confiar, porque nosotros realmente no sabemos y quien hace la limpieza es la Divinidad.

Hace poco tiempo Josep, un conocido mío, nos envió un correo a un grupo de intercambio al cual pertenezco y dijo: *“SENCILLAMENTE no funcionó y por esto se murió de cáncer... Es así de sencillo. Lo difícil es entender que a veces o muchas veces Ho`oponopono ¡no funciona! Aquí radica el problema entender que no hay ninguna técnica perfecta... pero todo así no se qué pasa con Ho`oponopono... que decir que no ha funcionado produce un caos en el grupo”*. Se refería a un familiar suyo que falleció y estaba muy afligido.

En nuestra respuesta, de distintas maneras tratamos de explicarle a Josep qué pudo haber sucedido. Lamentablemente, nosotros aunque hagamos *Ho`oponopono* no estamos por encima del plan divino –le dijimos. No podemos decirle a Dios qué debe o qué no debe de hacer, quién morirá y quién no, Dios no puede ser tratado como un sirviente. El cáncer es una memoria colectiva, y estoy segura de que esa memoria no se ha borrado aún de ninguno de nosotros, ni lamentablemente de la persona que falleció. Aún le tenemos temor. Es imposible saber cuánto *Ho`oponopono* hace falta para borrar esa memoria colectiva, pero se ha logrado algo, ya el cáncer no es mortal en todos los casos, y eso ya ha entrado en nuestro sistema de creencias.

Ho`oponopono funciona, pero no hay manera de que en este plano funcione a nuestro antojo y cumpliendo a cabalidad nuestros deseos. Aún nuestro subconsciente está cargado de programas, inclusive acerca de la muerte y las enfermedades.

Es importante saber si Josep limpió dentro de sí mismo lo que hacía que percibiera a esa persona que estaba en su vida mostrándose con un cáncer. También ignoramos si esa persona realmente tenía que morir, si ese era su deseo. En el sistema *Ho'oponopono* se le pide a la Divinidad a través de nuestro niño interior, que borre las memorias que hay en nosotros, que le ocasionaron a esa persona el cáncer, pero al hacer esto, el resultado es impredecible porque quien decide el desenlace es únicamente la Divinidad; el resultado siempre será lo mejor que le podía suceder a esta persona, aunque esto no lo entendamos en el momento, y sea distinto de lo que nosotros hubiésemos querido que sucediera.

En el sistema de *Ho'oponopono* sólo se pide limpiar nuestras memorias que estén causando el problema; es pedirle a la Divinidad, sin esperar un resultado determinado, ya que sólo la Divinidad sabe qué es lo mejor para nosotros en cada circunstancia aunque esto nos defraude y no lo entendamos en el momento. Algún día se nos permitirá comprender por qué la muerte de esa persona era lo mejor que le podía ocurrir.

Quiero contarles una experiencia personal. Tengo un pastor alemán, que tiene algo más de ocho años, es como la luz de mis ojos, lo adoro. Le puse el sobrenombre de *mi chicle*, porque es un chicle conmigo, pero, honestamente, yo estoy igual de apegada a él. Es sumamente obediente, hermoso, majestuoso, dócil, pero lo que más me encanta es que parece que me lee la mente, y el lenguaje del cuerpo. Va conmigo a todas partes, sin cadena, y me espera quieto hasta mi regreso cuando entro en un comercio.

En estos días, comencé a pensar en la posibilidad de que enfermara, y como tiene ya ocho años, no le queda mucho tiempo de vida. Lo llevé al veterinario para preguntarle qué hacer en caso de que el perro se enfermara o sufriera algún dolor, ya que pesa 43 kilos y es tan grande que no lo puedo cargar. En mi mente visualicé una camilla para perros, y como no me gustaba mi propia inquietud, pensé en alguna otra cosa.

Al día siguiente, en la noche, antes de acostarme, el perro estaba jadeando, pensé que querría un poco de lo que yo estaba comien-

do. Lo rechazó, y de pronto se infló como un balón, el abdomen se recreció una enormidad, se veía que lo estaba pasando muy mal; le hice masajes en el vientre e incluso sanación reconectiva, pero se echó en el suelo deprimido y parecía un trompo. Trató de vomitar pero no pudo. Pedí ayuda, y comencé a borrar, *Hoòponopono*. Entre varios, con una sábana, lo llevamos al veterinario. Él no se lamentaba pero se le veía muy mal; al llegar al veterinario, como a la una de la madrugada, apareció LA CAMILLA. Lo metieron, yo seguí con *Hoòponopono* y acariciándolo, no paré de hablarle, y explicarle lo que le iban a hacer. En un momento dado le pedí que no se fuera, que aun teníamos tiempo juntos por delante. Al rato, algo, me tranquilizó, sentí que me llegaba una sensación de alivio, que aún él viviría.

Los médicos lo operaron de urgencia, se había retorcido el estómago como un ocho, según me explicaron, y el bazo también. Era una operación crítica., Me dijeron que sobrevivió porque actuamos con premura. Lo llevé a casa, convaleciente, pero se había salvado.

Les cuento esto porque, desde hace un tiempo para acá, muchos pensamientos se vuelven realidad y muy rápido. No es que yo tenga premoniciones, no creo en eso, ni que vea el futuro, más bien siento que estoy creando mi realidad con mis pensamientos más rápido que antes, más a menudo; y como no todos son pensamientos felices, la única herramienta que poseo para que estos pensamientos no se materialicen es el *Hoòponopono*. Doy gracias, enormes gracias por tener y conocer esta herramienta, y aunque no siempre funcione para lo que yo quiero, es lo que más paz me da. Si la situación no se resuelve como yo quiero, tengo fe de que se resolverá de la mejor manera, aunque no me lo parezca.

Cuando el pensamiento está impregnado de memorias dolorosas en relación a los demás, a las situaciones o a las cosas, atraigo hacia mí lo que no deseo. En otras palabras, cuando mis pensamientos son originados por memorias provenientes de los *MIEDOS*, originos realidades de dolor. El *Hoòponopono* es la herramienta que nos da paz cuando no sabemos qué hacer y todo puede cambiar. Todo

cambia, aunque no nos demos cuenta. Simplemente nos dejamos sorprender por los resultados.

He aprendido que los árboles son felices simplemente siendo árboles. Si aprendemos a aceptar en lugar de esperar, no tendremos decepciones.

La intención es limpiar, borrar, dar permiso. No hay que pensar lo que se está soltando, no hay que saber, lo hago para que aquello que es perfecto venga a mí. Cuando no tienes expectativas es cuando tu vida cambia de rumbo y te llegan todas las vivencias que son correctas y perfectas para ti.

SANANDO NUESTRAS ENFERMEDADES

“Estamos tan llenos de problemas que jamás escuchamos la melodía divina. Si pudiéramos ver... si pudiéramos comprender. Si tan solo realizáramos la presencia de Todo, qué es lo que no pudiéramos hacer”

ERNEST HOLMES

Este tema es sumamente extenso y fascinante, hay cantidad de observaciones científicas, experimentos y artículos que corroboran cómo nuestra mente, nuestros pensamientos, sentimientos y emociones crean el estado de enfermedad o salud que poseemos. Jorge Carvajal, médico cirujano de la Universidad de Andalucía en España y pionero de la medicina bioenergética afirma:

“Un 70 por ciento de las enfermedades del ser humano vienen del campo de la conciencia emocional. Las enfermedades muchas veces proceden de emociones no procesadas, no expresadas, reprimidas. El temor, que es la ausencia de amor, es la gran enfermedad, el común denominador de buena parte de las enfermedades que hoy tenemos. Cuando el temor se queda congelado afecta al riñón, a las glándulas suprarrenales, a los huesos, a la energía vital, y puede convertirse en pánico”

“La ira es santa, es sagrada, es una emoción positiva porque te lleva a la autoafirmación, a la búsqueda de tu territorio, a defender lo que es tuyo, lo que es justo. Pero cuando la ira se vuelve irritabilidad, agresividad, resentimiento, odio, se vuelve contra ti, y afecta al hígado, la digestión, el sistema inmunológico”.

Nuestro sistema reacciona a nuestros pensamientos y estados internos. Lo que pretendo con estas líneas es ayudarte a cambiar tu visión, para que te responsabilices y evites tomar el papel de víctima ante una enfermedad, ante cualquier dolencia y para que asumas que todo aquello que tú crees, también lo creas, y tú tienes el poder de cambiarlo. Dios te hizo perfecto.

Nuestro cuerpo es perfecto y la mejor manifestación de esto es la salud. El cuerpo no actúa en contra nuestra, él es siempre obediente a los pensamientos y sentimientos que poseemos en nuestro interior. Casi todas nuestras enfermedades tienen su origen en las ideas que nuestros padres y familiares adultos inculcaron en nosotros cuando éramos niños. En esa época no pensábamos que nos resfriaríamos si nos mojábamos en la lluvia, o que caeríamos en cama por haber jugado con tierra. Comenzamos a creerlo a medida que crecíamos escuchándolo de boca de otros. Ahora somos nosotros los adultos y asumimos como una verdad que nuestro cuerpo es tan delicado que cualquier virus nos puede atacar en cualquier momento.

El cuerpo es tu vehículo en esta vida, es inteligente y responde a todas las órdenes que le da tu mente. Nunca actúa en tu contra, pero ¿realmente conoces todos y cada uno de tus pensamientos, sentimientos y creencias?

Cada una de las enfermedades que puedes manifestar en la edad adulta proviene de creencias antiguas, desde tu creación, tu niñez, que fueron lentamente recopiladas. El cáncer tendría su causa de las heridas emocionales de las cuales, cuando niños, no supimos como defendernos y lo que permitió que creáramos sentimientos de rencor y odio, nudos energéticos que cambiaron el funcionamiento de nuestro organismo.

El cáncer es curable una vez que se sanan e integran en amor las emociones que lo causaron. Son conocidas las ponencias del médico alemán Ryke Geer Hammer, catedrático de medicina, especialista en Oncología, Psiquiatría, y Radiología. El hizo importantes descubrimientos y creó lo que hoy es llamada La Nueva Medicina. Postuló varias leyes, la primera es la “Ley de hierro del cáncer y enfermedades similares al cáncer”.

“Todo shock psíquico, que nos toma por sorpresa y es vivido en aislamiento, produce una ruptura del campo electro físico en un área concreta del cerebro y a partir de ese momento se lesiona el órgano que gobierna esa parte del cerebro. Por primera vez se hace el triángulo. Por primera vez se puede valorar los tres polos del ser humano: la psique, el cerebro y el órgano.

*La idea le está dando vuelta continuamente, lo vive en soledad, en aislamiento, no lo comunica. Mientras dura esa situación conflictiva se produce un corto circuito a nivel cerebral y desde allí se manda un error de codificación al órgano. De este modo excluye tres tipos de enfermedades: los traumatismos, los envenenamientos y las que ya se nace con ellas. Todas las demás, absolutamente todas, se rigen por esta ley”.*¹

El efecto de un pensamiento o una emoción de baja vibración, genera una contracción en nuestros órganos, provocando malestar y si no lo atendemos eventualmente se manifestará en lo que conocemos como enfermedad. Señalan también los estudios del Dr. Hammer que cuando la situación emocional o aquello que causó el shock en el paciente se resolvió, también su salud cambia y sana su enfermedad.

Nuestro cuerpo es una estructura compleja, maravillosa y perfecta. Si somos capaces de crear nuestra realidad, también somos capaces de transformar la estructura de nuestro organismo. El creador diseñó al ser humano con un inmenso poder: el universo responde a todos nuestros pensamientos, sin excepción, en mayor o menor escala, en tiempos distintos; así fue creada nuestra vida.

“El pensamiento se manifiesta a sí mismo como ondas sónicas expansivas. Es decir, cada pensamiento y sentimiento emana de nuestro Ser como una onda que se va moviendo y trasladando por el espacio expandiéndose a sí misma e impregnando con un patrón geométrico determinado, todo lo que toca. El espacio a través del cual se mueve el pensamiento es la VIDA MISMA. Y cada vez que emitimos un pensamiento acompañado de un sentimiento, sin excepción este se moverá por ese espacio de VIDA dándole forma a una nueva creación.

En cada concepción de una nueva célula, esta recibe un patrón de forma a través del cual manifestará su existencia y su función. Es entonces lógico que a cada milésima de segundo tenemos la OPORTUNIDAD DE SANAR, mediante la transformación de nuestro pensamiento y mediante la emisión de pensamientos y sentimientos de amor hacia nuestro cuerpo.

Han notado que cuando tienen alguna enfermedad, siempre dicen “mi enfermedad” Es decir, ya se han apropiado de esa serie de dolencias y por ende, su cuerpo recibe ¡TAL CUAL LA INFORMACIÓN DE CONTINUAR MANIFESTANDO ESA ENFERMEDAD!” ¡Esa enfermedad no es suya! Es sólo un reflejo de sus sentimientos y pensamientos. Y cada sentimiento y pensamiento se puede transformar y equilibrar”.²

A mi alrededor puede haber muchas personas enfermas, incluso puede haber rumores de epidemia pero si yo no mantengo esos temores, no creo en ellos, difícilmente me pueden afectar. Debemos aceptar la perfección de nuestro cuerpo para mantenernos sanos. El cuerpo es el reflejo de lo que creemos. Si creemos en su perfección, así será.

—“Estoy griposo, ¿qué me receta?

—Nada

—¿Ni un poquito de Frenadol?

—¿Para qué? ¿Para tapar síntomas? No. ¡Atienda a sus síntomas, escúchese! Y su alma le dará la receta.

—Pero, ¿me meto en la cama o no?

—Pregúnteselo usted mismo, y haga lo que crea que le conviene más. ¡Crea en usted!

—¡A los virus les da igual lo que yo crea!

—Ah, ya veo: elige usted el papel de víctima. Su actitud es: “He pillado una gripe. Soy víctima de un virus. ¡Necesito medicinas!”.

—Pues sí, como todos.

—Pues allá usted... Mi actitud sería: “Me he regalado una gripe. ¡Soy la única responsable! Debo cuidarme un poco”. Y me metería en cama, reposaría, me relajaría, meditaría en cómo me he maltratado últimamente...

—¿Se ha “regalado” una gripe, dice?

—¡Sí! Tu enfermedad viene de ti, no viene de fuera. La enfermedad es un regalo que tú te haces para encontrarte contigo mismo.

—Pero nadie desea una enfermedad.

—Tu enfermedad refleja una desarmonía interior, en tu alma. Tu enfermedad es tu aliada, te señala que mires en tu alma, a ver qué te sucede. ¡Dale las gracias: te brinda la ocasión de hacer las paces contigo mismo!

—Quizá sea más práctica una pastillita...

—¿Hacer la guerra a la enfermedad? Eso propone la medicina actual, y las guerras matan, traen siempre muertes”³

Lo que debemos sanar es nuestra energía bloqueada en todos sus niveles; más que cambiar la energía de los pensamientos, debemos aprender a liberar los que no sintonizan con nosotros. Sanamos cuando reconocemos, aceptamos y luego liberamos los pensamientos atascados de forma consciente y amorosa practicando el Ho'oponopono.

HO'OPONOPONO Y LA LEY DE ATRACCIÓN

“Cree que triunfarás. Créelo firmemente y entonces harás lo que sea necesario para lograrlo”

DALE CARNEGIE

Ho'oponopono está muy ligado a la Ley de Atracción. El universo siempre nos da lo que le pedimos. Atraemos a nuestras vidas tanto aquello que queremos como aquello que no deseamos. Ambas técnicas se complementan. La Ley de Atracción menciona que nosotros atraemos, el *Ho'oponopono* dice que somos los creadores de nuestra realidad, en ambos casos, tenemos que hacernos responsables de lo que acontece en nuestras vidas y de nuestros pensamientos porque éstos se van a manifestar.

Cuando ponemos en práctica la Ley de Atracción, pedimos al cosmos lo que deseamos que se manifieste poniendo sentimiento y emoción como si ya hubiese ocurrido; no que vendrá en un futuro, sino que ya es un hecho, y agradecidos.

Primero generamos el pensamiento, luego lo sentimos dentro de nosotros y entonces nos emocionamos imaginando que YA LO ESTAMOS VIVIENDO, entonces el Universo se pone en marcha y se manifiesta. Pero sucede que con nuestras mejores intenciones, muchas veces tenemos pensamientos de dudas o pensamientos contrarios, que nos impiden manifestar nuestro deseo.

También sucede que tenemos pensamientos negativos y sombríos que opacan nuestros deseos más sublimes, tal vez sin darnos cuenta, y éstos también se van a manifestar. Lo que más prontamente nos emociona y manifestamos, son los TEMORES. Nos asustamos cuando nuestro hijo llega tarde en la noche, y creemos que algo malo le ha ocurrido, o que no vamos a tener suficiente dinero para cancelar las cuentas a fin de mes. Nos llenamos de angustia y miedo, y estamos creando con estas emociones. Lo que le llega al Universo, es el producto de la vibración de tu emoción tan profunda que genera tu miedo.

Aquí es donde realmente se complementa con el *Hoòponopono*. Todos estos sentimientos, pensamientos y emociones los podemos eliminar. Con el proceso del *Hoòponopono*, podemos trabajar nuestros temores para que sean borrados de nuestro subconsciente y así evitar que se vuelva realidad aquello que nos desagrada en la vida. Se transmuta inmediatamente lo negativo, para que no nos afecte, para sanar en nosotros lo que tememos, las causas, el origen de aquello, aunque no estemos conscientes de ello. La física cuántica nos dice que el acto de observar un objeto causa que el mismo esté allí donde y cuando lo observamos. Solamente cuando se realiza una observación las ondas se convierten en eventos localizados en el espacio y en el tiempo. Por lo tanto, tu observación, tu atención y tu emoción, crean cosas en el mundo material, en el espacio y en el tiempo.

Además, según lo entiendo, sucede lo siguiente: cuando pedimos cosas que deseamos realmente, y trascendentes, como un nuevo empleo o una pareja, estos deseos mandan un mensaje a nuestro niño interior que al final es quien hace la petición, y si tenemos opiniones, creencias o juicios, que son contradictorios, él se confunde y nuestros deseos no se cumplen, Por el contrario, obtenemos más de lo mismo, más de nuestros temores.

Debes limpiar y limpiar antes y después de pedir. Tu petición debe ser pura, tus partes interiores deben permanecer en equilibrio, alineadas; ya sabes, tu subconsciente, tu supra consciente que es la parte divina en ti, y tu intelecto. Entonces, logras manifestar lo que quieres, y lo que te HACE FELIZ, lo que equivale a pedir lo perfecto para ti.

LAS RELACIONES

“Tú eres la fuente de tu felicidad, nadie te da nada, tú eres la fuente. Vas a recibir lo que des, das quien estás siendo, pues esto te estás dando. Lo que estás dando es lo que estás siendo, pues esto estás recibiendo”

ANÓNIMO

En la vida nuestras relaciones son espejos que reflejan diversos estados de nuestro ser que muchas veces no conocemos conscientemente y siempre son oportunidades de borrar. El mundo siempre nos va a devolver únicamente lo que le damos. Muchas de nuestras relaciones están con nosotros para solventar algún viejo error. Nosotros ya existíamos antes de venir aquí, por lo tanto no conocemos la causa del error, ni cuándo este error se originó, pero allí está; son oportunidades y se repiten de diversas maneras hasta que lo resolvemos. La única manera es mirando dentro de nuestro interior.

Todo el tiempo estás eligiendo y decidiendo manifestar, crear y experimentar alguna cualidad de tu ser y son tus aparentes relaciones con las demás personas las que te permiten conocerte a ti mismo a través de tu experiencia. La única relación que es real es la relación contigo mismo. Los otros tan solo son los que te acompañaron para cumplir con tu anhelo de experimentar. Pero únicamente te acompañaron para que reencuentres tu ser real. No hay nada afuera, sólo estás tú con tus manifestaciones. Nadie puede ingresar en tu mundo interior. Todos los daños que crees que hayas infligido, todo el sufrimiento que crees que causaste te lo causaste a ti mismo, pero es lo que has elegido experimentar, y al final de la vida verás que todo el dolor causado a los otros como el que crees que has recibido fue creado por ti y a la vez fue imaginado, porque todos los que te acompañaron al igual que tú, son inocentes y también su dolor y el sufrimiento recibido fue también imaginado por ellos.

Pero eso será al final del camino de la vida, en este momento tú eliges lo que vas a experimentar a sabiendas de que puedes elegir un mejor camino. Eres el creador total y absoluto de todas tus experiencias.

La relación perfecta, comenta Mabel Katz, es aquella que nos va a mostrar más motivos para limpiar. El Dr. Len con respecto a las relaciones dice que al hacer nuestra limpieza tenemos nuestro corazón puro y nuestras relaciones mejoran, desde nuestro contacto con una planta, y todas las cosas que conforman el universo. En la medida que tú estás en paz, el universo está en paz.

Las relaciones no tienen nada que ver con lo que tú ves y encuentras afuera, las relaciones sólo tienen que ver contigo. Son el termómetro de tu relación contigo. Revisa cómo te sientes respecto a tus relaciones, y cuando sientas amor, por las personas, los animales y las cosas es cuando has logrado alinear tus partes internas y ser como Dios te creó.

LA HISTORIA DE CÓMO FUIMOS PROGRAMADOS

“No hay un santo sin pasado ni un pecador sin futuro... La sabiduría ya está dentro de ti, déjala brillar”

BABAJI

Todos, desde que salimos del cálido vientre de nuestra madre, comenzamos a ser programados, nos entrenaron para ser seres humanos iguales a los que ya existían en la tierra. Poco a poco te fuiste identificando con el personaje que tus padres crearon para ti. También la sociedad de la cual tus padres formaban parte te exigían que desempeñaras un papel. Tú llegaste para ser un personaje dentro de la obra que todos estaban escribiendo para ti y asumiste ese papel, pero te olvidaste de que eres un actor y no un personaje y empezaste a actuar. También olvidaste que tú antes de eso existías.

La vida es un gran teatro con múltiples escenarios y nosotros somos los actores. Podemos elegir el papel que vamos a desempeñar pero no lo sabemos. Otros lo eligieron por nosotros y así lo hemos aceptado. Cada hombre sigue su propio guión sin darse cuenta de que es un actor. Sigue su rol y para eso fue educado. Tu familia, y la sociedad sembraron semillas de ese futuro que escogieron para ti.

Por eso ahora vives una vida de la cual te sientes ajeno, vacío, como si algo te faltara. Tú eres el actor o la actriz, y por lo tanto tienes la libertad de cambiar al personaje, tienes también la libertad de cambiar la trama de la obra. Para eso es necesario despertar.

Tú no estás consciente de que actúas tu propia obra y de que vives en un teatro, no te sientes a gusto con tu vida pero no sabes cómo cambiarla. Por años buscaste que te valoraran, te apreciaran, porque tú no sabías quién eras. Te desempeñaste en distintos roles para aumentar tu autoestima, y aunque fracasaras y salieras lastimado, en lo profundo de tu ser podías descubrir de alguna manera el dulce sentimiento de la libertad.

Por años te preocupaste de lo que dirían los demás; que te apreciaran y valoraran como una persona valiosa e inteligente; conseguiste una profesión y te volviste responsable, digno de confianza; te esforzaste y te sigues esforzando, pero lo que no sabías es que tú ya eras importante. No necesitas que alguien más te lo diga, eres valioso, pero mientras aprendías en tu camino, tuviste muchos tropiezos, y también muchas veces fuiste humillado, maltratado, sufriste, juraste, y prometiste, y te fuiste creando una personalidad coherente con lo que se esperaba y creíste de ti.

No hay nada malo en querer ser una persona agradable para el otro, y ser apreciado; lo que buscamos es ser felices, siempre y cuando seamos conscientes de que esa es nuestra decisión y de que queremos vivir la vida de esa manera. Pero muchas veces no sabemos lo que hacemos, ni por qué lo hacemos; no conocemos el propósito, creemos que la vida es de determinada forma, y nos conformamos, o nos lamentamos. Aprendimos nuestro modo de hacer las cosas, y está bien si estamos conscientes, y esa es nuestra voluntad.

Pero cuando no conocemos nuestro poder de decisión, cuando hacemos lo que hacemos sin saber por qué, entonces comenzamos a ser esclavos de nosotros mismos, de nuestros programas. Por eso muchas veces decimos que queremos hacer cambios importantes en nuestra vida y no podemos, apenas nos descuidamos volvemos a lo mismo, a nuestros programas. Es tu atadura al inconsciente colectivo, o patrones de creencias del mundo lo que te mantiene atrapado aunque creas que eres libre. Comenzamos a ser libres cuando nos damos cuenta de nuestra esclavitud, comenzamos a soltar cuando nos damos cuenta de que estamos programados.

Nuestro gran poder aunque lo hayamos olvidado es que podemos decidir y elegir. Podemos desprogramarnos, podemos suprimir y soltar. Nuestro poder es darnos cuenta de que si esto lo causé yo, también yo lo puedo cambiar. No hay víctimas ni accidentes. Los programas que tenemos son el resultado de nuestras conclusiones. Cada uno de nosotros escoge en qué creer, nadie nos obliga, nadie es culpable. Nosotros decidimos qué hacer con lo que nos dijeron o nos hicieron. Cada uno es responsable de su propia elección y evolución. Cada quien crea las circunstancias que experimenta en su vida y es el único que lo puede cambiar. Podemos desempeñar cualquier rol en el teatro de la vida porque ya no nos identificamos con el personaje, sabemos que somos el actor y podemos ser el director de la obra.

Comparto contigo este pequeño fragmento que tome al azar del libro “El Caballero de la Armadura Oxidada” de Robert Fisher que describe muy bien cómo nos vemos y cómo somos en realidad. ¿Casual?

—No es un espejo corriente –insistió Rebeca– No refleja tu aspecto. Refleja cómo eres de verdad.

El caballero estaba intrigado, pero no entusiasmado. Nunca le habían importado mucho los espejos porque nunca se había considerado muy guapo. Pero Rebeca insistió, así que, de mala gana, se colocó ante el espejo y contempló su reflejo. Para su gran sorpresa, en lugar de un hombre alto con ojos tristes y nariz grande, con una armadura hasta el cuello, vio a una persona encantadora y vital, cuyos ojos brillaban con amor y compasión.

—¿Quién es? –preguntó

Ardilla respondió:

—Sois vos.

—Este espejo es un fantasma - dijo el caballero - Yo no soy así.

—Estáis viendo a vuestro yo verdadero - explicó Sam - el yo que vive bajo esa armadura.

—Pero —protestó el caballero, contemplándose con atención en el espejo— ese hombre es un espécimen perfecto. Y su rostro está lleno de inocencia y de belleza.

—Ése es su potencial —le respondió Sam— ser hermoso, inocente y perfecto.

—Si ése es mi potencial —dijo el caballero— algo terrible sucedió en el camino.

—Sí —replicó Sam— pusiste una armadura invisible entre tú y tus verdaderos sentimientos. Ha estado ahí durante tanto tiempo que se ha hecho visible y permanente”.

Este tiempo de vida es tuyo. Puedes estar envuelto en relaciones y amar a otros, pero, básicamente, lo que haces de tu vida y cómo pasas por ella es tu propia elección. Aprendemos a hacernos responsables de todas nuestras circunstancias porque somos quienes las creamos. Con *Hōōponopono* podemos cambiar, estar atentos, presentes e ir de la mano de Dios.

1 <http://bitacoramedica.com/weblog/2007/04/teoria-de-hammer-sobre-el/>

2 <http://hermandadblanca.org/2010/02/08/enfermedad-y-sanacion/>

3 Extracto de una entrevista realizada a Ghislaine Lactot, ex médica y autora del libro *La mafia médica*, en la que cuestiona el sistema médico actual

<http://lanaturalezaasmagica.blogspot.com/2010/01/tu-enfermedad-es-tu-aliada-no-tu.html>

CAPÍTULO VIII



EL AMOR Y EL APEGO

“Sólo un exceso es recomendable en el mundo: el exceso de gratitud”

JEAN DE LA BRUYERE

“Que dos amantes se amen, pero no conviertan su amor en una atadura. Más bien permitan que sea un mar que se mueve entre las playas opuestas de sus almas. Que colmen mutuamente sus copas, pero no beban de una sola copa; que compartan el pan, pero no coman del mismo pedazo. Que canten y dancen juntos y juntos sean felices, pero permitiendo que cada uno de ellos sea solo”

K.GIBRAN

Desde pequeños nos enseñaron que el amor tiene sus condiciones, ¡si te portas mal nadie te va a querer!, y lo que nuestra familia llamaba “mal” era una serie de requerimientos para domesticarnos, lo cual implicaba una serie de requisitos como comer con buenas maneras, no gritar, no llevarle la contraria a tus padres, obedecer

a los mayores, etc. Ellos también fueron enseñados así. Si no cumplías con lo que se te exigía, nadie te iba a querer. No eras un buen chico o chica. De allí partió la confusión, muchos desconocemos lo que es el amor sin condiciones.

El amor y el apego son dos conceptos muy diferentes. En nuestra cultura hemos tendido a confundir el apego con amor, pero podríamos fácilmente afirmar que son literalmente opuestos. El apego procede de nuestras memorias. Trae implícita una sensación de vacío, de no merecer, de estar necesitado, de no poder vivir sin el otro; se carece de amor propio, es una relación que a veces llega a ser asfixiante. El amor en cambio es nuestra conexión directa con la fuente, con el creador, y lo que se experimenta es un gozo extremo, paz y agradecimiento con todo y con todos los seres vivientes.

Hay un apego natural y sano del bebé con su madre por razones de sobrevivencia; igual que nuestro deseo de estar con la persona amada, pero respetando las individualidades y deseos de cada quien. El resto son programas que hemos adquirido a lo largo de nuestra vida, son memorias de dolor que por lo general son muy fuertes y provienen, muchas veces, de nuestra infancia.

El apego se refiere a un vínculo central y específico: madre-hijo o cuidador-infante. Es un nexo perdurable que, de ser seguro, produce consuelo, contención, placer. Es el primer encuentro con alguien; ni más ni menos que con aquel que nos ayudará a sobrevivir. De allí se determinará el andamiaje para todas las relaciones que desarrollemos en nuestra vida.

El desapego no es falta de amor, es una manera sana de relacionarse en la cual los miembros de la relación son independientes y no se creen dueños uno del otro. El Dr. Ihaleakala Hew Len contaba en una entrevista que mantenía poco contacto con sus hijas ya adultas, aunque las amaba, para evitar el apego y para que ellas mantuvieran el contacto directo con la Divinidad y no a través de él. El desapego nos permite permanecer conscientes sin que nos inflencie el mundo de los pensamientos y las formas, es mantenernos centrados en nuestra propia espiritualidad.

El *Hòponopono* es “amor” porque nos enseña a querernos de manera sencilla, a aceptarnos, a aprobarnos y en síntesis, su enseñanza es un tratamiento permanente de amor. Cuando contactas a tu niño interior, para pedirle que te ayude a limpiar las memorias de dolor, comprendes que sólo en conjunto con él y estableciendo una relación amorosa, se prestará a colaborar contigo porque le estarás dando lo que él necesita y que le fue negado gran parte de tu vida.

Dios nos ama profundamente y en cuanto vuelca su amor, no espera nada a cambio, no discrimina, no se guarda el amor para después, no nos juzga, ni es un recurso no renovable. Dios es amor, y tenemos que aprender a vernos como Dios nos ve.

El amor que nosotros conocemos no es como el amor real de Dios; nosotros condicionamos el amor a las circunstancias, los gustos, las opiniones, juicios y creencias. También tendemos a querernos poco o nada a nosotros mismos, tenemos un concepto pobre de nosotros que generalmente albergamos secretamente. No nos cuidamos lo suficiente, no atendemos todas nuestras necesidades, o simplemente no nos gusta como lucimos. *Hòponopono* nos ayuda a restablecer nuestra verdadera identidad, aprendemos a perdonar los errores cometidos hacia nosotros mismos, y hacia los demás, así deshacemos los nudos que se nos manifiestan en forma de problemas en nuestra vida.

ENFRENTANDO EL MIEDO

“Los pensamientos negativos dejan el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas”

STUART WILDE

Cuando fuimos creados vinimos como una hoja en blanco. En algún momento del camino descubrimos el miedo, el cual no es inherente al ser humano. Nacemos con instintos de supervivencia, pero el miedo nos lo dio la vida, apareció cuando comenzamos a alejarnos del amor.

Al perder la seguridad en el amor apareció la falta de fe. Desde entonces le dimos la bienvenida al miedo. Él puede manejar nuestra vida, todo lo que hacemos, decimos y pensamos está basado en el miedo o en el amor. Algunos miedos parecen reales y están centrados en el afuera, hay otros que son peligros imaginarios, o miedos difusos. Existe el miedo al rechazo, al abandono, a la soledad, todos basados en nuestras creencias. Nunca debemos olvidar que no hay nada ni nadie afuera, todo lo creamos nosotros. Nuestros miedos tampoco escapan a esto, son nuestras creaciones. Son creaciones basadas en nuestras creencias. Creamos la realidad con nuestros pensamientos. Mientras más nos enfocamos en los miedos, más grandes se tornan; si no reaccionamos, los dejamos ser, sin resistir, ellos desaparecen.

Los miedos también son memorias, no es nuestro estado natural, y las podemos borrar. Nosotros tenemos memorias en nuestro subconsciente que pueden ser muy antiguas, incluso de nuestros ancestros y estar muy arraigadas, y ya forman parte del inconsciente colectivo.

Los miedos parecen ser diversos y de distintas intensidades, como por ejemplo, podemos tener miedo al miedo, miedo a lo desconocido, pero sólo existe un miedo y éste es el oponente del amor. Detrás del sentimiento alguna vez hubo un pensamiento que no fue de amor. Cuando sientas miedo recuerda que la mejor forma de vencerlo es soltando todos los pensamientos que no sean de amor, sin engancharte a ellos, sin resistirlos, déjalos ser, tan solo es tu creación; permítete sentirlo, enfréntalo y agradece a tu niño interior que se haya manifestado, porque todo lo que aparece en tu película es una oportunidad de borrar pidiéndole que sea eliminado de tu sistema y transmutado en puro amor.

Cuando enfrentamos nuestros temores, éstos desaparecen. Tú ganas fortaleza y confianza en ti mismo cada vez que decides mirarlo cara a cara. Muchas veces son el producto de nuestra imaginación, situaciones en las que nos ubicamos en el futuro adelantándonos a lo que pueda pasar. Viviendo en el presente, en el ahora, esto no puede ocurrir.

Tenemos que observar nuestros miedos para ver cómo se evaporan, Cuando nos animamos a enfrentarlos, llegamos al otro lado del túnel, donde vemos la luz, reconocemos lo que es verdad y, no sólo nos sentimos triunfadores y satisfechos, sino que mirando hacia atrás, vemos que nada es tan terrible como nos habíamos imaginado.

Cuando te llenas de amor, entonces te vuelves fuerte y sabes que nada te puede dañar. Te invito a que veas la vida de manera más amigable, como una aventura donde tú creas la historia que quieres vivir. Puedes crear una vida que te sonría y puedas sentir tu Divinidad dentro de ti como un ser amado y guiado por la Luz. Eres uno solo con tu Divinidad, eres perfecto y estás compuesto del amor de Dios.

HO'OPONONO Y EL DINERO

“La razón es tan solo un sistema de creencias, cuando estas dejan de creerse, colapsa”

SANTIAGO PANDO

El dinero es mucho más que una manifestación física, el dinero es una energía que contiene implícita prácticamente todo nuestro espectro de emociones y sentimientos. Le hemos otorgado un gran poder porque una gran cantidad de creencias están ligadas a él, y muchas veces no estamos conscientes de ellas. Son contradictorias entre sí y con nuestros deseos de riqueza. Son creencias que fueron transmitidas a través de nuestras familias a temprana edad, y que seguimos alimentando continuamente cuando nos decimos que *algo es muy caro, no me puedo dar ese gusto o, no tengo suficiente.*

Con el dinero compramos prácticamente todo en el mundo físico y creemos que compramos además la salud, amor, bienestar y paz. Pero estos atributos están en nuestra mente, se vuelven realidad, si así lo creemos, con o sin dinero. La felicidad y la paz duradera no tienen precio, son parte de nuestra actitud.

Tenemos muchas creencias con respecto al dinero y nuestra programación sobre él es lo que vamos a manifestar. Nuestro derecho de nacimiento es manifestar todo lo que queramos, y la abundancia y la riqueza son un estado de nuestra consciencia; un estado del ser al que debemos despertar porque las limitaciones no están afuera, nos las ponemos nosotros y así se verán reflejadas. Si pensamos una y otra vez en escasez y carencia eso es lo que atraeremos en nuestra vida. Las excusas sobre el porqué no tenemos dinero aumentan esta situación.

La prosperidad y la riqueza siempre han estado allí; se trata de un estado mental, lo llevamos dentro de nosotros, pero nuestras creencias no permiten que fluya, no estamos despiertos y por lo tanto no podemos experimentar algo a lo que no estamos despiertos. Muchas veces se trata de cómo estar en paz aun sin manifestar dinero y allí es cuando el dinero viene, cuando dejamos de lado cualquier pensamiento al respecto y hacemos lo que nos gusta, porque lo que hacemos con amor nos produce prosperidad, nos alineamos con el universo, con la Divinidad. La fuente del dinero, no son las inversiones, no es la pareja que te mantiene, es la Divinidad quien te da.

La mayor fuerza creativa se hace disponible para ti cuando tu intelecto, tu subconsciente y tu supraconsciente están en armonía con tus elecciones. Por eso es muy importante el creerte merecedor, mereces ganar dinero, y vivir holgadamente, porque hay mucho dinero circulando por el mundo, y somos merecedores de parte de ese dinero.

Mabel Katz afirma que cuando hacemos lo que amamos, los negocios van bien, el dinero nos llega fácilmente, incluso a veces podemos contratar servicios sin que nos importe pagar más por ellos, cuando sentimos que fueron hechos con amor sin poder explicar el porqué.

En cierta ocasión una persona le contó al Dr. Ihaleakala Hew Len sobre los problemas económicos en su empresa de alfombras. El Dr. Len le respondió que si hablaba directamente con Dios, su compañía empezaría a florecer. Y así fue. Esto es lo que debemos

hacer, hablar con la Divinidad que está dentro de nosotros, aquella parte que es perfecta, que no tiene memorias, que tiene todas las respuestas a nuestras preguntas. En definitiva es aprender a confiar y comenzaremos a ver los resultados más rápido. Soltar para ser un canal abierto para que la inspiración nos llegue y elimine esos programas que no nos permiten vivir como merecemos. Todo está dentro de nosotros, la escasez no es una excepción, es parte de nuestra programación. Por lo tanto podemos quejarnos y preocuparnos si así lo deseamos, o podemos limpiar las creencias que hacen que la prosperidad y la abundancia no se manifieste en nuestra vida.

Cuando manifestamos deudas en nuestra realidad, por ejemplo, y no nos sentimos tranquilos, estamos angustiados, estresados, con temor y creemos que no podemos pagar esa deuda, estamos manifestando los pensamientos erróneos que están alojados en nuestras memorias.

Hay una gran cantidad de creencias que tenemos acerca del dinero, y es bueno que las examines, pues el estar consciente y vigilante te ayuda a que las puedas borrar cuando aparezcan. Algunas de ellas pueden manifestarse en frases como: *“el dinero es difícil de conseguir”*, *“únicamente teniéndolo puedes ser feliz”*, *“es necesario esforzarse mucho para tenerlo”*, *“la crisis económica se ha globalizado”*, *“tener dinero es malo”*, *“es mejor ser pobre”*, *“el dinero corrompe el alma”*, *“yo no merezco ser libre económicamente”*, *“no puedo tener más dinero del que mis padres tuvieron”*, etc.

No necesitas perder la salud por el stress, divorciarte por problemas de dinero, ni quitarte la vida o perder todos los bienes que tienes, sino reconocer que existen dentro de ti memorias o creencias erróneas. “Si existe una deuda en mi vida, es porque yo creo en ella y si yo creo en ella la manifiesto porque le estoy dando vida. Asumo el 100% de responsabilidad”.

El dinero puede ser fuente de gran disfrute y creatividad así como de gran frustración y miseria, dependiendo de la relación que tengamos con su energía. Nos llevamos siempre con nosotros esa relación energética a donde quiera que vamos y tocamos el

tema del dinero; traemos nuestras dudas y temores, nuestras expectativas y emociones, éstas siempre nos acompañan.

La riqueza de un país es la manifestación de la consciencia colectiva de la riqueza de esa nación. Todos, cada uno de nosotros, creamos la consciencia universal y cuando borramos nuestras ideas limitantes, éstas se borran también en otros. Prueba de que la riqueza al igual que la felicidad son estados mentales es que vemos personas que no trabajan y tienen mucho dinero y otras que trabajan 24 horas y nunca tienen suficiente. Unas personas no tienen dinero y son muy felices, otras tienen mucho y son muy infelices.

Un interesante ejercicio sería imaginar que decretaran en la tierra que no usaremos más el dinero para comprar, y que nuestra moneda será el amor. ¿Te imaginas cómo cambiarían todos nuestros paradigmas? Seríamos muy ricos. Allí se derrumbarían todas nuestras creencias; la riqueza y la pobreza no tendrían sentido; tendríamos que deshacer nuestras programaciones mentales. *Ho'oponopono* es similar, cambiamos nuestras creencias por amor.

Es importante revisarnos para estar alertas ante nuestras actitudes con el dinero y practicar nuestra limpieza constantemente sin que necesitemos saber lo que se está borrando en nosotros. Tienes que cambiar tu relación y vibración con el dinero, y la forma de hacerlo es hablándole directamente. Las cosas también tienen su nivel de consciencia. Luego puedes apretar la tecla de suprimir dentro de tu computadora mental para borrar todas esas ideas equivocadas acerca del dinero.

Te doy varios ejemplos de cómo puedes pedirle a la Divinidad que transmute las creencias equivocadas; eres libre de usarlas como mejor las sientas, guíate por tu inspiración:

“Lo siento, por favor perdóname pues no he utilizado correctamente el dinero, por maltratarlo, por gastarlo en cosas que no necesito, por haber comprado esto y aquello. Estoy tan apenado(a), Por favor perdóname. Gracias”.

“Divinidad, limpia en mí los pensamientos erróneos que están generando una realidad que no me gusta” o “Divinidad por favor

limpia y transmuta todos estos errores de pensamiento que se manifiestan en mi vida como carencia”.

“Mis deudas y carencias, las amo y les doy las gracias porque al manifestarse externamente, me muestran que en mi mente se encuentran esas ideas erróneas, por favor limpia en mí todo lo que hace que yo esté manifestando esta carencia de dinero”.

Para ayudar con este proceso de “limpieza” o de “borrar”, puedes sustituir lo expresado arriba por otras expresiones, más cortas y sencillas, incluso por expresiones que surjan de tu propia imaginación. Es importante dejar fluir la inspiración en las palabras gatillo, en la manera como nos comunicamos con nuestro niño interior. Al hacer la petición, no hay reglas, cada persona según lo sienta, puede decirlas cuantas veces quiera y usar lo que la inspiración le indique.

En su libro “Un feliz bolsillo lleno de dinero” el autor David Cameron Gikandi dice:

“La fuente de toda creación es un campo de infinitas posibilidades y creatividad. Nuestro yo verdadero es uno con La Fuente, a la misma imagen y semejanza. Cuando estamos conscientes de eso y creemos que es así nos conectamos con este campo de infinitas posibilidades y con nuestras inherentes habilidades creativas”.

Cuando damos, ya sea dinero, ayuda, amor, atención, estamos creando un flujo que regresa a nosotros incluso aumentado. Cuando damos lo hacemos desde la creencia que hay para todos, y así el universo lo entiende y nos lo devuelve. Practica el dar sin esperar nada a cambio, sin expectativas y ábrete al río de la vida.

El *Hoōponopono* no te creará dinero, sino que simplemente borrará lo que tú piensas equivocadamente sobre él para permitir que te llegue lo que está esperando por ti.

DEJANDO ATRÁS LA CULPA

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”

VIKTOR FRANKL

Todos conocemos lo duro que es vivir con culpas. Unos más que otros, lo hemos experimentado en carne propia; nos hemos creído culpables de pensamientos, palabras o acciones, en algún momento desde nuestra creación. Es una creencia que nos vendieron desde muy pequeños para controlarnos, pero nosotros nos apoderamos de ella como algo innato, como si algo estuviera mal en nosotros, que portamos algún defecto de origen que nos avergüenza y por ello debemos ser castigados y pagar.

Lamentablemente, esta creencia la hemos reforzado en el transcurso de la vida debido a que al ser creadores de nuestra realidad, creamos lo que creemos, y nos hemos creado más situaciones en las que merecemos castigo y debemos pagar por ello. Nosotros vinimos a reparar no a pagar. Vinimos a reparar nuestras memorias.

Por otro lado sentirse mal se ha vuelto una adicción, como el pensar demasiado u obsesivamente. Simplemente nuestra mente no puede parar porque se programó de esta manera. Y debemos comprender que la culpa, en su origen, no es más que estar desconectados de la fuente. La culpa, es sólo un aviso de que nos hemos juzgado erróneamente. Somos perfectos, todo lo demás son nuestras creencias. Cuando nos culpamos creamos también una víctima, y cuando somos víctimas, encontramos un culpable; estos roles los intercambiamos muy bien cuando no asumimos nuestra responsabilidad.

Aunque las circunstancias de nuestra vida no hayan lucido muy favorables, en algún momento de nuestra creación nosotros elegimos vivir en este plano y decidimos experimentar para evolucionar. Dios nos dio la posibilidad de enmendar y nuestra responsabilidad es precisamente volver a ser como él nos creó.

Vinimos para reparar el error. Por lo tanto aquello que estamos experimentando con dolor y sufrimiento una y otra vez nos está dando la oportunidad de limpiar. No es preciso que comprendamos todo con nuestro intelecto, nuestro sistema es perfecto, y todo aquello que nos cause dolor está allí para ser corregido.

Al igual que el miedo, la culpa hay que enfrentarla, observándola. Debemos dejar ese sentimiento ser, sin resistirnos y evitar identificarnos con él. Sólo examinar su manifestación y luego pedirle perdón, decirle, *LO SIENTO, PERDÓNAME, TE AMO, GRACIAS*, tantas veces como creamos necesario y soltarlo, dejarlo ir con confianza, porque al observar lo que es, ya no tenemos porque creer mas en él. Nos damos cuenta de que el origen de la culpa es solamente una petición de amor y comprensión.

Al pedir perdón a nuestra niña/o interior se neutraliza la energía que va asociada a la sensación de culpa, la cual es un reflejo de nuestros recuerdos de dolor y tomamos consciencia de toda esa sensación que crea sentimientos y pensamientos de auto castigo. Es nuestra exclusiva creación, no es real, es nuestra interpretación y lo que nos hace falta es simplemente pedirle perdón a esa parte nuestra por infligirle dolor, por habernos equivocado, por habernos juzgado y haber creído en pensamientos falsos de nuestro pasado. Ellas son sólo memorias en el subconsciente de nuestro niño o niña interior que clama nuestro amor; también le pedimos a esa parte nuestra que con la ayuda de la Divinidad, se transmuten todas esas memorias en algo mejor. Nosotros somos divinos, y fuimos creados como parte de Dios.

La culpa es un recuerdo falso de no ser merecedores del amor de nuestros padres, y el castigo no es real, nos lo infligimos a través del remordimiento. Somos nosotros quienes nos castigamos, y por lo tanto debemos perdonarnos. Nuestro perdón comienza por ver el error, pedirle a Dios que nos ayude a que el problema que lo originó sea suprimido y restituimos nuestro amor hacia nosotros, cuidándonos y atendiendo nuestras necesidades; así la culpa se desvanece. La culpa es únicamente la falta de perdón hacia ti por

creer lo que no eres, amándote, perdonándote y viviendo dentro del ahora, la culpa deja de existir. Si no limpiamos la culpa, ésta no nos deja avanzar en nuestro camino espiritual y personal. En definitiva, se trata de volver al amor.

EL PODER DE LA GRATITUD

“Intentar lo imposible es la manera de realizar lo posible”

HENRI BARBUSSE

Para comenzar este tema me estuve cuestionando mucho, el porqué decimos *GRACIAS* cuando deseamos hacer nuestra limpieza y estamos experimentando situaciones desagradables. Concretamente mi inquietud era si acaso no atraeríamos más de lo mismo por la Ley de Atracción al hacer nuestro agradecimiento. Estuve dándole vueltas a esta idea y justo antes de escribir se presentó la respuesta que se hizo clara para mí.

Fui a un taller de crecimiento personal al cual me invitaron, y mientras esperábamos que comenzara, una amiga de la persona que me invitó comenzó a hablar de la Fibromialgia, condición que ella venía sufriendo desde hacía tres años. Yo intervine en la conversación, llevada por mi curiosidad. Le comencé a hacer preguntas sobre su pasado, y acerca de cómo se le manifestó la enfermedad. En un momento dado le pregunté acerca de cómo reaccionaba cuando la atacaban esos dolores terribles por distintas zonas de su cuerpo. A lo cual me respondió que se sentía muy frustrada, sentía rabia, depresión, incluso maldecía constantemente.

Fue en ese momento que comprendí que es cierto el dicho de que *“Aquellos a lo que nos resistimos, persiste”*. Ella se resistía al dolor, su atención estaba centrada en él y cuando fijamos nuestra atención en algo, este aumenta, no se trata de ignorarlo sino de aceptarlo, soltarlo y ella se revelaba. Éste tan solo era un aviso de su organismo para que se hiciera cargo de las energías bloqueadas que se estaban manifestando. Era un aviso de que ella no estaba alineada con su verdadero ser. Mi sugerencia fue que les repitiera

gracias y los amo a sus dolores por estarle recordando que tenía que limpiar.

Usualmente nos resistimos a aquello que no queremos. Todo tiene una causa y nosotros observamos el efecto; cuando limpiamos, vamos directamente a la causa.

El primer paso para recibir todo lo bueno que nos da el universo es agradecer todo lo que ocurra en nuestra vida, todo lo que nos agrada y lo que nos desagrada también, todo lo que tenemos, y lo que no tenemos. Cuando agradeces aquello que no te agrada sin importar el problema ni el sentimiento ligado a él, esto produce que el universo lo pueda eliminar. Si reaccionas ante este sentimiento, lo evitas, lo evades, o lo rechazas, estás usando tu voluntad y tu energía en resistir, y aquello a lo que nos resistimos persiste, recibimos más de ello de parte del universo. En cambio lo que se acepta se transforma.

Cuando te resistes, no lo estás soltando, no dejas ir el sentimiento, y estás poniendo tu energía y tu atención en él. Al agradecer, lo que haces es soltar y le das la libertad de irse. Cuando nos aferramos a un sentimiento negativo, este se va a seguir manifestando, ya que todo aquello donde nosotros colocamos nuestra atención tiende a crecer, y aquello que soltamos tiende a decrecer.

Cuando agradecemos entramos en equilibrio con el universo, nos colocamos en la sintonía natural del corazón, en una vibración más alta y por lo tanto atraemos a nuestra vida todo lo que es bueno para nosotros. Aceptamos lo que hay y no interferimos, Dios siempre nos va a dar lo que necesitamos.

Ante una situación mala digo gracias, gracias, gracias, y lo que hago es cancelar mi foco de atención en la situación, cancelo cualquier sentimiento negativo que va ligado a él. Deshago el vínculo, y cambio la energía. Luego le pido a la Divinidad que me ayude a deshacer esta situación que me causa malestar y que sea transformada.

El agradecimiento nos pone del lado del fluir de la vida, permanecemos confiados a todo lo que está por venir, abiertos y bien dispuestos. La gente agradecida continuamente, está alineada con las Energías Creativas del Universo que le otorgan todo lo que desean. Tu eres un ser perfecto, sólo necesitas recordar.

CAPÍTULO IX



LAS PALABRAS SON DECRETOS

“La fuente es ilimitada. No conoce fronteras; se expande indefinidamente, y es infinitamente abundante... deshacerse de las dudas es una decisión para reconectarte con ese ser original”

DR. WAYNE DYER

“Tú eres real tu problema no lo es. Si usted no es su pasado, ¿quién es?”

WAYNE DYER

Cuando sembramos una semilla, lo que esperamos de ella es que crezca un árbol. Igual sucede con lo que decimos, nuestras palabras tienen un poder creativo. Cuando hablamos le estamos dando vida a lo que decimos, estamos sembrando las semillas de lo que mañana será un árbol. Somos quienes somos porque lo hemos pensado y hablado en el pasado y todo lo que decimos se convierte en una profecía auto realizada.

Lo que decimos de nosotros mismos, es lo que estamos creando y creando. Si no te gusta lo que estás experimentando comienza a cambiar tus palabras. No sembremos semillas negativas, y pongamos mucha atención a lo que expresamos. Aprendamos a profetizar lo bueno y sembraremos la semilla del bien, y así será nuestra la realidad. Es mejor no decir nada que decir algo negativo.

Las palabras están cargadas de energía, y aunque desconocemos el proceso a través del cual afectan al mundo que vemos, conocemos sus efectos a través del Dr. Masaru Emoto, científico japonés que ha hecho experimentos con el agua someténdola a distintos estímulos, tales como la música, las palabras y las emociones. En su libro “Mensajes del Agua” explica detalladamente los descubrimientos acerca del efecto que ejercen las palabras sobre las moléculas de agua.

El agua, lejos de estar inanimada, está realmente viva y responde a nuestros pensamientos, emociones y palabras. En los experimentos se usaron distintas palabras y las moléculas del agua se transformaron en hermosos cristales cuando se repetía, “amor”, “gracias”, “comprensión”; mientras que ante la palabra “demonio”, la estructura permaneció oscura y amorfa, sin que apareciera formación cristalina alguna. ¿Te imaginas lo que hacen tus palabras en tu organismo? Nuestros cuerpos están compuestos por agua en más de un 75% y en los bebés ese porcentaje es aún mayor.

Analicemos nuestras palabras, prestemos atención a lo que decimos sobre el dinero, sobre la familia, acerca del amor. *¡No puedo!* *¡Nadie me ama!* *¡No tengo dinero!* Estamos bloqueando la fuente que permite que todas las probabilidades se vuelvan posibles. Estamos enviando un mandato al universo. Todos afectamos nuestra realidad con nuestras palabras.

Con cada palabra limitante que pronunciamos, enviamos la frecuencia intrínseca directamente al cosmos. Todas nuestras palabras están impregnadas de las energías y las partículas que van a hacer que tus mandatos se transformen en realidad. Tu mundo cuántico te ve como Dios. Tú eres el comandante en jefe de toda tu

vida. Cambiemos nuestros hábitos al hablar y limpiemos nuestras creencias.

Hay palabras que usamos comúnmente sin saber que tienen una carga negativa o que simplemente nos restan poder. Algunos ejemplos podrían ser: *tengo esperanzas de, quizás, espero que sí, vamos a ver, tal vez, ojalá, puede ser, podría ser, cuando tenga... o cuando pueda*. Estos son mensajes ambiguos que generalmente usamos cuando no nos queremos hacer cargo, y dejamos que nuestros programas nos manejen. Luego decimos que somos víctimas de las circunstancias. Nosotros afectamos la realidad no sólo con las palabras pronunciadas, también con las escritas y pensadas. A través de nuestras palabras también podemos traer amor y paz a nuestra vida

No se trata de cambiar nuestras palabras, se trata de modificar nuestra manera de pensar, de romper nuestros viejos patrones de pensamientos negativos. De realmente comprender que ellos son la causa de la vida que llevamos ahora.

ASUMIENDO MI RESPONSABILIDAD

“Una persona que nunca se equivoca es una persona que nunca ha intentado nada nuevo”

ALBERT EINSTEIN

En *Ho'oponopono* se utiliza el término responsabilidad y es uno de los pilares fundamentales para comprender el proceso. Únicamente cuando asumimos que la causa está en nosotros es cuando podemos corregir el problema que lo creó. Si no asumimos que somos responsables, el proceso *Ho'oponopono* no tiene razón de ser.

He tenido la oportunidad de contestar muchas preguntas y orientar a muchas personas en el uso de esta técnica y he observado que existe cierta confusión entre responsabilidad y culpa. Nosotros somos 100% responsables de la vida que llevamos, de todo lo que percibimos, y creamos nuestra realidad acorde con nuestras creencias. El mundo de afuera, el mundo que ves, es la suma de

nuestros patrones de pensamiento y los pensamientos y creencias colectivas.

Somos los creadores de toda nuestra experiencia. Cuando decimos que somos responsables significa que creamos nuestra situación actual, nuestras circunstancias, pero sin ningún tipo de juicio. Usamos nuestro libre albedrío para escoger y decidir; no somos responsables de otros, eso es una ilusión; tampoco somos culpables, la culpa es una memoria más, cargada de juicios.

Mis decisiones no son ni positivas ni negativas, son formas de experimentar la vida. Aquellas que me causen más dolor son las que me servirán para entender que estoy desalineada de mi Ser. Yo elijo, nadie me culpa ni culpo a nadie por mis elecciones no soy víctima, soy solamente responsable.

Sobre la responsabilidad podemos agregar que eres responsable por todo lo que experimentas. Si logras comprender que tú creas todo lo que ves, por muy extraño que esto parezca, ya tienes la mitad del camino recorrido hacia la corrección. Ya no eres víctima de lo que te sucede, de lo que te dicen o de lo que te hacen. No podrás culpar a nadie, no podrás volver a decir: *“él me ha enfurecido”* ¿Cómo es que él ha podido enfurecerte? Sólo tú puedes enfurecerte. Comprender esto hace cambiar tu modo de relacionarte con el mundo. Estás usando tu libre albedrío.

Cuando nos hacemos totalmente responsables de todo lo que acontece en nuestras vidas, comenzamos a sentirnos libres, ya que podemos elegir, ya no dependemos de nadie que nos marque nuestro destino. No necesitamos que nadie cambie para ser felices. Ya no tenemos tampoco que salvar a nadie para sentirnos bien. ¡Si yo lo creé, yo lo puedo cambiar! Y cuando comenzamos a hacer nuestra parte, todas las bendiciones de Dios aparecen en nuestra vida. No interpretes, no analices deja a Dios actuar, él está esperando que nos pongamos a un lado y lo dejemos actuar.

Si no me gusta lo que experimento yo soy la única que lo puede cambiar asumiendo completamente mi responsabilidad, no un 50%, no un 80% sino la total responsabilidad y más nadie lo puede hacer por mí.

DESCUBRE TU PROPÓSITO

“He llegado a creer que cada uno de nosotros tiene una meta personal que es única como una huella digital y que el mejor modo de tener éxito es descubrir lo que a usted le gusta y luego encontrar un modo de ofrecerlo a otros en forma de servicio, trabajar mucho, y también contar con el permiso de la energía del universo para que lo guíe”

OPRAH WINFREY

Nada nos aprisiona más que separarnos de nuestros anhelos íntimos y acostumbrarnos a llevar un estilo de vida porque siempre lo hicimos así, o porque es lo que se espera de nosotros. Cuando somos realmente libres, nos sentimos capaces de apoderarnos de nuestra libertad y de elegir expresarnos en formas que resuenen con quienes realmente somos.

Nosotros somos seres apasionados, que estuvimos tanto tiempo ocultando ante nosotros mismos nuestro propósito, que necesitamos tomarnos un tiempo para encontrarnos con quienes realmente somos, con nuestro ser interior. Tenemos que retornar a nuestra fuente y escuchar, pedir que nos guíe esa parte nuestra que sí sabe lo que es perfecto, que nos enseñe el camino a casa. Volver a ser lo que somos, y sobre todo permitir ser guiados por esa voz otra vez.

Cuando escuchemos esa voz, siempre tenemos que preguntar de dónde viene la información. Si nos transmite paz, entonces confiamos y soltamos para dejarnos guiar y permitir que se nos aclare la confusión. Todo el tiempo estamos rodeados de señales que nos enseñan el camino a seguir, pero nosotros ignoramos lo que se nos da. Buscamos una visión clara de qué hacer pero permanecemos en nuestro intelecto y cuando se nos revela la respuesta, no la escuchamos, preferimos oír nuestros programas.

Tu propósito en la vida es seguir tu pasión, es la mejor brújula. Cuando sigues tu pasión, todas las puertas se abren, el universo responde a tus pedidos, y todo fluye fácilmente. No dejes que influyan

en ti otras voces, porque vendrán, están en tu subconsciente. Las críticas, los contratiempos, los retrasos, la decepción, las expectativas, son sólo memorias de tu pasado que están tocando y puedes agradecerles la oportunidad de limpiarlas.

Cuando pequeño o pequeña ¿a qué te gustaba jugar? ¿Cuáles eran tus sueños? Con el transcurrir de la vida, muchas veces perdemos el rumbo, porque debíamos seguir tales y cuales enseñanzas para complacer a papá o era lo que se esperaba que hiciera, según mi familia o la sociedad. Al transcurrir el tiempo lo olvidamos porque dejamos de alimentar nuestros sueños hasta que ya no sabemos lo que nos motiva. Tenemos que volver a ser nosotros, otra vez, “puros de corazón”.

Todos venimos al mundo con una destreza especial. Tenemos que volver a reconectarnos con nuestra sabiduría interna, y preguntarle a nuestro corazón. Él no nos engaña, lo que el corazón quiere la mente te lo muestra, si estás atento. Tu propósito te será señalado y cuando sientas un flujo de emoción y alegría, lo sentirás como un pequeño motor que te impulsa a la acción, si aún no lo has sentido, tienes que poner tu atención en el presente y dejarte llevar.

Pide para que te sea mostrado y deja de lado tus expectativas, suelta todos los pensamientos que no tengan que ver con tu propósito, no te enganches y confía porque el universo siempre te responde. La respuesta va a venir y en cuanto aparece, viene acompañada de prosperidad. Cuando a lo que hacemos le añadimos pasión, todo fluye, el universo se confabula para darnos lo que necesitamos.

Dice Jordi Morella en el artículo “*Las Señales de la Vida*”:

“A menudo pedimos algún indicio para saber qué hacer en nuestra vida, qué dirección seguir, o alguna muestra conforme nuestra situación se encuentra en el lugar adecuado. Dudamos ante situaciones que nos gustaría que fuesen y no están siendo. Nos preguntamos qué hacer ante lo que nos sucede o por conseguir algo muy deseado. Todas nuestras demandas expresadas en voz alta al universo y manifestadas con toda la fuerza de nuestro corazón, son escuchadas y atendidas.”

*Una vez manifestada nuestra intencionalidad, hemos de continuar viviendo nuestro día a día y estar atentos a todo aquello que nos pueda llegar de diferentes fuentes que puedan estar relacionado con nuestro propósito. Cuando más haya despertado el ser humano su conciencia espiritual, más se dará cuenta de lo que está atrayendo. Cuanto más deseo tenga de aquello que anhela, con más fuerza atraerá y verá como el universo le dará como consecuencia de su manifestación en voz alta”.*¹

Una historia muy ilustrativa te ayudará a comprender que si profundizas, encuentras tu propósito, lo que realmente anhelas. Por lo general estamos confundidos o equivocados, pero si estás atento... y lo quieres realmente... te llegará.

Un joven fue a ver a un sabio maestro y le preguntó:

—Señor, ¿qué debo hacer para conseguir lo que yo quiero?

El sabio no contestó. El joven después de repetir su pregunta varias veces con el mismo resultado se marchó y volvió al día siguiente con la misma demanda. No obtuvo ninguna respuesta y entonces volvió por tercera vez y repitió su pregunta:

—¿Qué debo hacer para conseguir lo que yo quiero?

El sabio le dijo: —Ven conmigo. Y se dirigieron a un río cercano. Entró en el agua llevando al joven de la mano y cuando alcanzaron cierta profundidad el sabio se apoyó en los hombros del joven y lo sumergió en el agua y pese a los esfuerzos del joven por desasirse de él, allí lo mantuvo. Al fin lo dejó salir y el joven respiró recuperando su aliento.

Entonces preguntó el sabio: —Cuando estabas bajo el agua, ¿qué era lo que más deseabas? Sin vacilar contestó el joven:—Aire, quería aire.—¿No hubieras preferido mejor riquezas, comodidad, placeres, poder o amor? —No, señor, deseaba aire, necesitaba aire y solo aire —fue su inmediata respuesta.

—Entonces —contestó el sabio-, para conseguir lo que tú quieres debes quererlo con la misma intensidad que querías el aire, debes

luchar por ello y excluir todo lo demás. Debe ser tu única aspiración día y noche. Si tienes ese fervor, conseguirás sin duda lo que quieres

LA VOZ INTERIOR

“La felicidad es una mariposa que sale volando cuando la persigues pero que puede posarse a tu lado, si te sientas tranquilamente a mirar”

NATHANIEL HAWTHORNE

Cuando haces *Hōōponopono* es probable que comiences a conectarte más a menudo con tu mundo interior, estés más alerta y entonces te lleguen señales en forma de inspiración. A medida que vas avanzando en el proceso, estarás más relajado y podrás dejar de lado el raciocinio de tu intelecto o el ruido de tu subconsciente y encontrarás muchas de las respuestas que estás buscando. Te llegarán fácilmente si prestas atención y estás presente, en el aquí y ahora.

Cuando te sientas seguro de que esa voz es auténtica y no viene de tu ego, ni de tus grabaciones; si sientes que la señal es inequívoca, entonces síguela con fe, porque constantemente recibimos mensajes a los que no les prestamos atención pues siempre creemos saber más y permanecemos dormidos y en automático. Es tu parte divina que te habla, pero pocas veces la escuchas, estás embebido en tus pensamientos y esa voz te habla muy bajito.

Nosotros en realidad no sabemos nada, porque lo que conocemos forma parte de nuestro pasado, de nuestro sistema de creencias, y ¿qué puede ser mejor que ser guiado de la mano de Dios? Ser feliz es fácil, si no escuchamos el ruido interno, la chicharra de los pensamientos, sólo es necesario fluir y seguir las directrices que la vida te muestra facilitando tu avance. Cuando hacemos caso a las señales que ésta nos da, todo va bien, y sólo alegría y gozo por vivir se manifiesta en nosotros. Señales vienen de tu guía interior que es el único que sabe lo que es correcto y perfecto para ti.

No estamos solos, pero hemos de estar abiertos y predispuestos para sentirnos acompañados de nuestro guía divino. No viniste a sufrir, pero no tengas miedo ni ofrezcas resistencia cuando se te muestra el camino. Oye a tu guía interior no dejes que la ilusión de tu pasado te distraiga de la dirección que se te indica para tu mayor bien y plena manifestación divina.

Seguir las señales te llevará a la sabiduría y a disfrutar de la vida como no lo has hecho hasta ahora. Todo es sencillo y llano. Nosotros somos quienes nos complicamos.

EXPERIMENTANDO EL PRESENTE

“Dentro de nosotros hay un solo lugar, donde una experiencia puede ocurrir. Si está ocupado por una emoción negativa, no hay lugar para que una experiencia positiva tenga lugar”

G .I. GURDJIEFF

No existe más nada que el presente, el pasado es sólo una memoria y el futuro no ha llegado ni llegará, porque vivimos en un presente continuo. Sólo el ahora es real, muchas veces estamos dormidos, y no disfrutamos el momento porque parte del ahora está enfocado en el futuro: estamos aquí deseando estar allá. También sucede lo inverso, estamos con nuestras memorias, pasamos el tiempo recordando y olvidamos enfocarnos en el momento presente.

Estamos atrapados entre el pasado y el futuro. Todo está en el ahora, es donde está la inspiración, la creatividad, el contacto con nuestra parte divina, las señales y el contacto con nuestra voz interior que es quien sabe. Fuera del ahora, nada nuevo ocurre.

Cuando estamos recreando nuestras memorias, estamos inconscientes, lo que hacemos es reaccionar, encontramos los problemas, el sufrimiento, juzgamos y opinamos, tenemos puntos de vista, analizamos, tenemos la razón, las ideas formadas y el temor a los juicios de los demás. De ninguna forma tenemos paz. El 98% de lo que pensamos es antiguo, los psicólogos lo llaman ruido, y

muchas veces nos identificamos con la voz que sobresale del ruido y es a la que seguimos.

Cuando nos enfocamos en el presente los pensamientos cargados nos dejan en paz, los recuerdos dejan de fluir y aparece la luz para disipar la oscuridad. Cuando nos concentramos en el presente y estamos pendientes de todo lo que hacemos, nuestros pensamientos no fluyen y así no gobiernan nuestra vida. Cuando decimos cualquiera de las palabras mágicas que usamos en *Ho'oponopono*, automáticamente sale nuestra mente de la situación en que está y nos trae de regreso al momento presente. Esa es la magia de esta técnica, nos saca inmediatamente de la posibilidad de seguir enganchados en el pasado.

Si queremos ser felices, debemos ser conscientes. Sólo en el presente eres tú.

Una vez me contaron una historia, se trataba de un hombre normal, con una vida de la que hoy en día se la calificaría como normal. Reparó en su vecino que era un hombre también normal pero que lo dejó todo para ser un maestro de la oración, del pensamiento y de la meditación. Un día se acercó el hombre y le dijo a su vecino, –maestro, cómo envidio tu vida, nunca estás de mal humor, pareces tan lleno de paz, siempre con una sonrisa y a la vez transmites una energía increíble, anda y dime ¿cuál es tu secreto? —¿Cuál es tu problema? –le dijo el maestro al hombre.

—Mi problema es... todo, el estrés en mi trabajo, las discusiones con mi mujer, los gritos y las peleas de mis hijos, me faltan horas para hacer cosas.

El maestro se le quedó mirando y le dijo —¿te puedo decir una cosa?

—Sí claro— respondió el hombre, el maestro con voz clara y muy serio le dijo –tengo una visión, y es la siguiente, tengo que decirte que te quedan siete días de vida –el hombre abatido, lleno de asombro y de angustia le dijo al maestro– ¡maestro!, pero, ¿cómo me dice eso? Soy un hombre joven, con muchos proyectos aún– el maestro calló durante un rato y le dijo –sólo te pido que antes de

tu ida de este mundo, vengas a verme al quinto día-. El hombre se fue de aquel escenario temblando de miedo, pero volvió al quinto día, quería despedirse del maestro. Al llegar a su casa saludó al maestro los dos se sentaron, uno frente al otro, el maestro le preguntó —¿y qué, cómo te encuentras, cómo te ha ido en estos días? —pues imagínese maestro, menos mal que me avisó con tiempo pues no he parado de hacer cosas-entonces el maestro le preguntó —¿has discutido con tu mujer? —No, que va todo lo contrario hemos estado pegados el uno al otro dándonos todo el amor del mundo- dijo el hombre. —¿Y has discutido con tus hijos? —preguntó el maestro—No, que va, son niños, lo que le comenté la semana pasada fue una exageración, ellos tienen que jugar, y crecer alegres y llenos de amor, que es lo único que ha habido estos días. Entonces el maestro le dijo —amigo, tu morirás algún día, pero no seré yo quien te diga el día, sencillamente porque no lo sé, sólo Dios es el que decide el día y la hora que llama a sus hijos. Lo que te he querido enseñar es que hay que vivir la vida como si te quedaran siete días de vida, si vives tu vida de esta forma, no discutirás, pues no te merecerá la pena irte habiendo abierto un frente de batalla, con lo que tu vida se llenará de paz y equilibrio, en siete días hay tiempo para dejarlo todo bien hecho, ese es el secreto de la vida, secreto que quiero compartir contigo.²

Dejemos de actuar como si la vida fuera un ensayo. Vivamos hoy como si fuera nuestro último día. El pasado ha terminado y se ha ido y el futuro no está garantizado lo único que importa es el ahora.

SEGUIR EL FLUJO DE LA VIDA

“Tus ojos al fin descubrirán que todas las cosas, de aquí y más allá, por poder inmortal escondidamente están ligadas están que no podrás tocar una flor sin que hagas una estrella temblar...”

SIR FRANCIS THOMPSON

La rendición es soltar nuestros apegos sin importar los resultados, es entonces cuando comienzan a suceder los milagros. Mientras practiquemos *Ho'oponopono* para que suceda esto o aquello, no estamos dejando a Dios actuar, creemos que nosotros sabemos más, pero no sabemos nada.

Cuando le estamos pidiendo algo a Dios, le estamos diciendo cómo debe proceder; le estamos dando órdenes o diciendo qué debe hacer, pero él no necesita que le digamos nada. Quién más que Dios sabe lo que es bueno y perfecto para nosotros. Pero debemos soltar; siempre lo que sucede es lo mejor que tenía que suceder aunque eso no lo comprendamos ahora, todo sigue un proceso divino que ahora no entendemos. Todo es perfecto y Dios nos hizo a nosotros perfectos.

Nosotros tenemos que confiar y desde la confianza es donde nos dejamos sorprender, no debemos apegarnos a los resultados. Un Curso de Milagros dice que no hay grado de dificultad en los milagros. La dificultad la ponemos nosotros en nuestra mente. Somos nosotros con nuestras expectativas y creencias limitantes los que decidimos el grado de dificultad.

Cuando decimos que ponemos a los ángeles a trabajar no hacemos otra cosa que poner el “problema” en manos de Dios, la Divinidad, los ángeles, Yo Superior o como lo quieras llamar. Él sabe qué debe hacer si lo dejamos hacer y no interferimos. Somos nosotros quienes nos interponemos.

Es mi sentir que sólo se trata de soltar y luego es como si repentinamente pudiese ver la situación de otra manera, como si hubiese cambiado de plano, no física, pero sí intelectualmente. Mi percepción es distinta y todo lo que hay a mi alrededor cambia; lo que veía como un problema no está o simplemente se resolvió. Es maravilloso. Siento que todo está bien, me siento reconfortada, el miedo desaparece y literalmente percibo a los ángeles trabajar. Si miras atentamente muchos predicán lo mismo.

Elige el método que te resulte más cómodo por tu carácter. Da igual. Usas en tu vida el *Ho'oponopono* y tendrás que soltar tus expectativas y confiar; usa “EFT” (Técnicas de Liberación Emo-

cional) y soltarás tus creencias; utiliza el “Método Sedona” y te ayudará a soltar tus emociones negativas con el problema; practica “Un Curso de Milagros” y pondrás en manos del Espíritu Santo tus aflicciones; Los Hicks con “El Secreto” te dirán que permitas; las meditaciones te harán alejar tus pensamientos.

Siempre tenemos que soltar nuestras grabaciones, para que no nos manejen, y al confiar en que se borran, se borran de verdad; entonces tus sueños se hacen realidad.

EL ÁRBOL DE LA FELICIDAD

Cuentan que hace muchos, muchos años un peregrino tras caminar durante infinitas jornadas bajo el implacable sol de India deseó en su corazón poder descansar a la sombra de un árbol que le diera cobijo. Y así fue que, de pronto, divisó a lo lejos un frondoso árbol solitario en medio de la planicie. Cubierto de sudor y tambaleándose sobre sus fatigados pies se encaminó alegremente hacia el árbol que hacía realidad su deseo. Al fin podrá descansar, pensó, mientras se abría paso entre sus tupidas ramas que llegaban hasta el suelo. ¿Qué más podría desear? Tendiéndose sobre la tierra en su refugio vegetal trató de conciliar el sueño, pero el suelo estaba duro y mientras más el peregrino trataba de ignorarlo y descansar, más duro le parecía el suelo sobre el que estaba.

—Si al menos tuviera una cama, pensó.

Al momento surgió una imponente cama, con impolutas sábanas de seda, digna de un sultán. Brocados, lujosos tejidos de Samarkanda y las más suaves pieles cubrían el lecho. Y es que, sin saberlo, el peregrino había ido a sentarse bajo el mítico árbol de los deseos. Aquel árbol milagroso que es capaz de convertir en realidad cualquier deseo expresado bajo sus ramas. El hombre se acostó en el mullido lecho relajándose.

—¡Oh, qué a gusto me siento, lástima del hambre que tengo!

—Pensó—, y ante él apareció una espléndida mesa cubierta con la más sabrosa de las comidas, con ricos y variados platos exqui-

sitamente preparados y servidos en la más extravagante de las vajillas. Sobre las más finas telas imbricadas de hilos preciosos se mezclaban oro, plata y finísimo cristal con las más exóticas frutas y lujuriosos postres. Todas estas maravillas tomaron forma ante sus asombrados ojos. Todo aquello con lo que siempre había soñado en las solitarias noches de su largo peregrinar estaba ahora ante él.

El peregrino comía y comía con el temor de que tal prodigio desapareciera en el aire tan súbitamente como había aparecido. Pero, cuanto más comía, más comida aparecía. Y cada nuevo manjar era aún más sabroso y exquisito que el anterior. Finalmente dijo: –Ya no puedo más y en ese mismo momento la mesa con todas sus maravillas se desvaneció en el aire.

Es maravilloso, pensó, mientras un sentimiento de felicidad le embargaba. No me moveré de aquí y seré por siempre feliz. Pero, de pronto, una idea terrible surcó su mente:

—Claro que esta planicie es famosa por sus feroces tigres. ¿Qué sucedería si un tigre me descubriese? Sería terrible morir, después de finalmente haber encontrado el árbol de la felicidad. Fue la milésima de una fracción de segundo, pero bastó. Cumpliendo su deseo, en aquel momento surgió de la nada un terrible tigre que lo devoró.

Y así, el árbol de la felicidad quedó solo de nuevo, y allí sigue esperando la llegada de un ser humano de corazón completamente puro, donde no resida miedo, ni desconfianza, sino sólo responsabilidad y conocimiento.

Cuento sufi

Ahora puedes reformar tu pensamiento de modo que nunca pienses en negativo otra vez. En tu corazón, el lugar de donde provienes y a donde regresas, allí no hay nadie y nada que juzgar, sólo existe *la paz del YO*. Esta es la oración que usa el Dr Ihaleakala Hew Len para cerrar una entrevista...y yo cierro con “*La Paz del Yo*” mi primer libro. GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.

1 <http://armonicosdeconciencia.blogspot.com/2010/07/jordi-morella-las-senales-de-la-vida.html>

2 *El Secreto de la Vida* de George Tabban

LA PAZ DEL “YO”
KA MALUHIA O KA “I”

La Paz esté contigo, toda Mi Paz.
O ka Maluhia no me oe, Ku’u Maluhia a pau loa,

La Paz que es YO, La Paz que es el “YO SOY”
Ka Maluhia o ka “I”, owau no ka Maluhia,

La Paz por siempre y para siempre, ahora, y para la eternidad.
Ka Maluhia no na wa a pau, no ke’ia wa a mau a mau loa aku.

Mi Paz te doy a ti. Mi Paz te deajo a ti,
Ha’awi aku wau I ku’u Maluhia ia oe, waiho aku wau I ku’u Maluhia me oe,

No la Paz del mundo, sólo MI PAZ,
La paz del YO.

A’ole ka Maluhia o ke ao aka, ka’u Maluhia wale no,
Ka Maluhia o ka “I”.



Le deseo paz más allá de toda comprensión, La paz del YO

¿NO SABES POR QUÉ ESTÁ ESTANCADA TU VIDA?
¿NO ENCUENTRAS RAZONES PARA SENTIR
SATISFACCIÓN EN EL DÍA A DÍA? ¿SIENTES QUE
CUANDO SALES DE UN PROBLEMA ENTRAS EN OTRO?

Los problemas son creaciones de tu mente y puedes aprender a borrarlos definitivamente. Si ya has oído hablar del Ho'oponopono quedarás fascinado al encontrar tan abundante y valiosa información en un solo libro, explicado de forma sencilla. Si es la primera vez que oyes hablar de esta extraordinaria técnica hawaiana, te sorprenderá lo que vas a encontrar aquí y cómo tu vida se va a llenar de milagros. Ho'oponopono te enseña que tú creas tu realidad y que tu vida es dirigida por tus programas subconscientes. Este manual te mostrará cómo eliminar estos programas fácilmente de modo que puedas crear la vida que quieres manifestar. Ningún libro te puede dar la solución a tus problemas pero sí enseñarte a borrar las memorias que los crean. No puedes buscar en la oscuridad, juntos aprenderemos a encender la luz.



POR PRIMERA VEZ, TIENES EN TUS MANOS UN
MANUAL PARA CREAR MILAGROS EN TU VIDA.

Yo he visto cómo le ocurren los milagros a la gente.
Este libro se propone enseñarte las herramientas que
te abrirán las puertas para traer milagros a tu vida
y a la de tus seres queridos.

