

Material Imprimible

Curso Ho'oponopono

Módulo Introducción al tema

Contenidos:

- Historia del Ho'oponopono, su origen, características, principios básicos, y palabras gatillo

Ho'oponopono

Según la cultura hawaiana, el término **Ho'oponopono** significa “hacer o poner algo derecho, enderezarlo, corregirlo”. Está relacionado con la higiene mental, la limpieza de nuestra mente, con la finalidad de que esa limpieza y liberación nos lleve a encontrar la paz.

La propuesta que podemos encontrar detrás de esta filosofía es que todas las personas puedan vivir libres, sentirse livianas, sin ataduras o límites que interfieran en su vida cotidiana y que les impiden lograr sus sueños y objetivos. Además podemos decir que esta técnica propone sumergirse en un proceso de arrepentimiento con el perdón como eje central. Pero cuidado, no arrepentimiento como sentido de culpa, sino como el inicio al perdón propio, y desde allí al amor.

El término y las acciones de esta terapia llamada Ho'oponopono surgieron en las antiguas tribus hawaianas primero como un simple método de sanación, y hoy podemos decir que esta técnica forma parte de unas de las más utilizadas cuando se quiere lograr alcanzar un bienestar global.

El método Ho'oponopono es considerado un arte de sanar en el que se ayuda a eliminar pensamientos negativos y las memorias inconscientes, a fin de liberar emociones negativas, creencias implantadas, destrabar conflictos personales, actuales y pasados, y mejorar conversaciones. El objetivo es alcanzar la paz y el equilibrio a través de un amable proceso de arrepentimiento, reconciliación con uno mismo, pero sin generar culpabilidad, y luego llegar al perdón.

Aquí se distingue que no es el perdón que necesitamos del otro, ya que muchas veces solemos pensar que nos liberará o generará paz cuando sea el otro el que nos perdone. Si bien siempre está bueno y es reconfortante aceptar y pedir perdón a los demás, el mayor amor y lo que intenta el ho'oponopono es la reconciliación con uno mismo y la búsqueda del perdón personal.

Bien. Conozcamos la historia de esta técnica. El Ho'oponopono es un arte sanador muy antiguo que data de 5.000 años y que se estima que es propio de la cultura polinesia asentada en Hawái, los Kahuna, que son los chamanes hawaianos, quienes lo fueron pasando de generación en generación de forma oral.

Su objetivo era resolver y sanar los conflictos familiares, así como borrar las memorias, creencias y emociones en las que estamos atrapados. Principalmente dicha técnica nos dice que no hay nadie afuera haciéndonos nada, sino que todo lo que sucede son memorias que están tocando en nuestro subconsciente, y como si fuera poco, nos

recuerda que somos 100% responsables de lo que creamos en nuestra vida. Por lo tanto, si podemos crearla, podemos cambiarla.

Asimismo, el Ho'oponopono era utilizado en la tradición hawaiana para resolver los diferentes problemas de comunicación que podían experimentar las comunidades, recurriendo a él para permitir que cada cual se reconciliara o se arrepintiera. Para resolver estos problemas y liberar las situaciones “complicadas”, se organizaban reuniones entre las familias, en las que se pronunciaban determinadas palabras o frases como plegarias. Allí se planteaban las dificultades específicas y se reconocían y estipulaban los errores de unos y otros. La idea principal era perdonar y aceptar, en lugar de proyectar la culpabilidad.

En estas prácticas ancestrales del origen del Ho'oponopono, cada cual expresaba sus sentimientos más profundos y era escuchado, y la misma se basaba también en una especie de mediación en grupo, de carácter muy respetuosa y sanadora, en donde primero se pedía perdón a sí mismo, y luego, en algunos casos, a los demás.

La kahuna más famosa es **Mornah Simeona**, hija de una de las últimas sacerdotisas hawaianas que curaba con la palabra. En 1976, ella decidió adaptar el antiguo método de sanación a los tiempos presentes, es decir, amoldó los antiguos modos de intervención de las tradiciones de su isla a la realidad social de su tiempo, y llevó al Ho'oponopono a la práctica simple, profunda e individual que es hoy día.

Años más adelante, el **Doctor Ihaleakala Hew Len**, formado por Mornah, hizo un gran aporte al mundo del Ho'oponopono. Él fue el jefe del servicio de psiquiatría de la unidad criminal forense de enfermos mentales del Hospital Estatal de Hawaii, y en esos tiempos era frecuente que el personal se diera de baja por enfermedad, sumado a que muchos vivían con el temor permanente a ser atacados por los pacientes.

Sin embargo, el Dr. Hew Len no visitaba a sus pacientes, sino que se limitaba a consultar sus historiales en la oficina. Él se hizo famoso porque consiguió sanar y dar de alta a todo un pabellón completo de enfermos mentales y criminales peligrosos aplicando la técnica ancestral de sanación Ho'oponopono, todo ello sin ver ni atender personalmente en su consulta a un solo paciente.

Es decir, Hew Len nunca atendió a los pacientes de la manera convencional, entrevistándolos, sino que estudió sus historias clínicas y mientras lo hacía practicaba Ho'oponopono, al menos dos o tres veces por día.

Después de muchos y largos meses de trabajar allí observando, haciendo su práctica de Ho'oponopono – en otras palabras, pidiendo a la divinidad y al universo poder sanar las memorias compartidas con estas personas-, los resultados fueron asombrosos. Fue así como muchos pacientes que habían estado encadenados podían caminar libremente, otros lograban reducir las dosis de calmantes que recibían, y algunos que jamás creían poder salir de allí, fueron liberados.

El cambio del trabajo y de rumbo que se planteó desde el Ho'oponopono del Dr. Hew Len no solo se vio reflejado en los pacientes, sino también en los empleados, quienes comenzaron a disfrutar de su trabajo, por lo que el ausentismo y la alta rotación de profesionales desaparecieron.

El Ho'oponopono tal cual lo conocemos y lo practicamos hoy, se hace en “soledad”, y nos conecta con nosotros mismos y con la propia divinidad para recuperar la paz interior, la perseverancia y el equilibrio.

Tal vez a algunas personas pueda costarles aceptar que somos 100% responsables por todo lo que sucede en nuestra vida; no obstante, cuanto más pronto lo reconozcamos, más rápido nos liberaremos de las situaciones difíciles en las que podemos encontrarnos. Tomar 100% responsabilidad nos hace libres, y la realidad es que si uno cambia, todo cambia.

El Dr. Hew Len, junto con Morrnah Simeona, fueron creadores del ho'oponopono moderno. Este Ho'oponopono está centrado en la idea de que podemos limpiar y sanar la vida y las relaciones al asumir la responsabilidad de nuestras acciones y pensamientos, y al practicar la liberación del perdón y el amor. Ambos dedicaron sus vidas a actualizar y expandir en el mundo occidental este arte hawaiano ancestral de resolución de problemas.

Esta técnica milenaria hawaiana sostiene que la persona que la practica se encuentra en conexión con el universo y tiene responsabilidad sobre todo lo que le sucede. Por ende, jamás busca culpar a los demás ni a las circunstancias, y considera que las soluciones a cualquier mal, propio o ajeno, ya sea físico o psicológico, están precisamente en el interior de cada persona, y que ese lugar es el que sirve para superar los errores o malos sentimientos.

Notarán, a lo largo de este curso, que nos vamos a encontrar con un determinado lenguaje que se efectiviza y se repite en el ho'oponopono, siempre con la idea de invitar

a la persona a repetir su uso, que consiste en decir cuatro mantras sencillos que tienen alto impacto emocional. Estos son: “Gracias”, “perdón”, “te amo” y “lo siento”. Los mismos son los pilares en los que se basa este proceso de transformación personal.

Más adelante trabajaremos con el uso de estas palabras, ya que si bien hay muchas que hieren y lastiman, también existen varias que reparan, mejoran y curan, y entre ellas encontramos las cuatro que hemos citado. Perdonar para amar, para reconciliarnos, luego para amarnos y siempre agradeciendo todo lo que hemos logrado y alcanzado.

La ventaja de este método es que es una práctica totalmente libre. La única condición es la convicción personal de querer mejorar. El paso a paso es sencillo y no requiere demasiado tiempo, lo más importante es asumir y aceptar que se quiere realizar un cambio.

Se aconseja realizar el método Ho’oponopono en un lugar calmo, preferentemente al aire libre, en contacto con la naturaleza, donde no haya distracciones, para poder concentrarse a pleno en los pensamientos negativos y muchas veces ideas obsesivas, que entran y salen, se repiten una y otra vez, y colonizan la mente. Con esa información será posible poder empezar a indagar cuál es el origen del malestar, de esta sensación incómoda que muchas veces percibimos. De esta forma, una vez que se identificó el núcleo del problema, se debe elegir alguna de las cuatro palabras del mantra y repetirla, al menos, tres veces, hasta amigarse con el conflicto y lograr soltarlo.

Este método de autocuración fomenta el desarrollo del conocimiento interno y la autopercepción, ya que siempre lo estamos realizando desde una mirada introspectiva, lo que permite que afloren recuerdos, situaciones o experiencias relacionadas con los miedos, inseguridades o motivaciones que han estado en nuestro pasado y que en algún momento salen a la vista. De esta manera, se toma consciencia de la verdadera esencia y se alcanza un estado de honestidad personal que brinda la posibilidad de enfrentar el día a día sin remordimientos.

Otro de los beneficios que la práctica Ho’oponopono propone y estimula es mejorar la comunicación con uno mismo y con los demás, ya que el practicante logra adquirir la capacidad de expresar lo que quiere y lo que no. En este sentido, en tanto que el método estimula las relacionadas con la inteligencia emocional, el pensamiento crítico, el liderazgo, la resiliencia o la gestión del cambio y el entendimiento, abre a la posibilidad de volvernos más humanos y de generar mayor empatía en las relaciones sociales.

Podemos decir entonces que el lenguaje es una forma de expresión que tendrá un efecto muy importante a nivel emocional al igual que un beso, un abrazo o una caricia, puesto que las palabras pueden ser reconfortantes o tan dolorosas como una herida abierta.

Trabajar la ansiedad y el estrés son otros dos aspectos en los que esta práctica también impacta. Por ejemplo, cuando se logran controlar y bajar a tierra los pensamientos negativos, las personas se serenán, conectan con la realidad y tienen mayor capacidad de pensar y razonar de manera consciente y tomar las riendas de su vida.

Siempre empezar por uno mismo, hacer pausas en la cotidianidad, hablarse amablemente y poner los pensamientos en orden estimula la paciencia y genera la capacidad de observar situaciones y personas con un mayor juicio de valor. Esta cualidad permite enfrentar los desafíos con mayor claridad, sobre todo en tiempos donde no estamos en el hoy, sino que vivimos desbordados de responsabilidades y pensando en el mañana.

Como aprendimos, el principal objetivo de esta práctica es la de quererse a uno mismo, perdonarse y darse permiso de cometer errores. Esto se consigue mediante la repetición de los cuatro sencillos pero muy poderosos mantras.

Según lo establece el Ho'oponopono, cada uno de esos mantras que decimos nos ayuda a conectar con la responsabilidad de tomar las decisiones de la vida. A través de la palabra "perdón", las personas lograrán deshacerse de todos aquellos eventos o pensamientos del pasado que les causan daño físico y mental, y les permitirá avanzar de manera tranquila.

Por su parte, el término "gracias" es una manera de dejar de lado lo que no suma y conectar con la abundancia.

En relación al "te amo" y "lo siento", cuando se dicen con consciencia y desde el corazón, siempre generan empatía, registro interpersonal y conexión con uno mismo basado en el cariño y el respeto.

Esta técnica solo trata de que tomemos conciencia de que somos los únicos responsables de nuestras emociones frente a los problemas y las situaciones que vivimos día a día y también a pedir perdón cuando algo no va como esperamos. De ahí la importancia primero del trabajo interno y luego hacia los demás. Si no nos perdonamos ni nos amamos a nosotros mismos, no vamos a poder proyectarlo en los demás.

El Ho'oponopono consiste en hacer respiraciones profundas mientras se repiten mentalmente los mantras "lo siento", "perdón", "te amo", y "gracias". Es decir, manteniendo los ojos cerrados y en una postura meditativa, se van repitiendo de forma continua y seguida estas palabras, una y otra vez.

Y, ¿por qué estas palabras? Porque cada una de ellas tiene relación con los principios del Ho'oponopono: reconocer nuestros errores, hacernos responsables de lo que vivimos, actuar desde la gratitud, e integrar todo ello desde el amor y la autoayuda. En conjunto, las frases podrían decir algo así como “perdona por la parte que hay en mí que está creando esto”.

En conclusión, la meditación ho'oponopono pretende que, al responsabilizarnos de nosotros y nuestro estado, nos podamos liberar, llegar a la paz y equilibrio, y aprender de la adversidad para llegar a un mayor crecimiento.

Todo lo que hemos estado estudiando hasta ahora parece sencillo. Pero... ¿es todo tan bonito y fácil? Puede pasar que haya aspectos de la tradición del ho'oponopono con los que estén de acuerdo o no, o algunos que resuenen más que otros. Nadie más que cada uno de ustedes sabe lo que necesita y en qué momento, ya que cada uno es libre de la decisión que toma y de lo que siente, pero analicemos un poquito está práctica.

En este sentido, aclaramos que cuando se trata la meditación ho'oponopono como un recurso de autoayuda personal, tenemos que tener en cuenta que esto no es realista y que, cuando se conoce como tal, a veces crean falsas expectativas pensando que es un tipo de arte “mágico” que nos salvará la vida si lo implementamos. La realidad es que paralelamente debemos hacer un trabajo interior que nos ayude y re eduque.

También es cierto que las personas tenemos una gran capacidad para tomar la responsabilidad sobre la manera en la que afrontamos las adversidades. Esto es lo que conocemos como resiliencia: la aptitud para afrontar, aprender, transformarnos y crecer ante las dificultades que vivimos.

Tenemos recursos que podemos usar para ello, y, en el caso de no tenerlos, podemos desarrollarlos; pero cuidado con este concepto, ya que no somos responsables de todo lo que nos sucede, ni por supuesto somos culpables de sentirnos así, y muchos de estos mensajes, lejos de ayudarnos, nos hacen sentir culpables y frustrados cuando no podemos solos. Y la realidad es que no siempre podemos estar solos... y, ¡está bien que sea así!

Aunque es importante saber que nosotros mismos somos lo único que necesitamos, no siempre necesitamos del otro. El otro puede ser un sostén, un guía, un acompañamiento, pero lo único que necesitamos es a nosotros mismos. Nunca se olviden de eso.

Por otro lado, en relación a que la meditación ho'oponopono se use como método para el perdón, debemos tener cuidado también, ya que el proceso de perdón, tanto hacia otra persona como a nosotras mismos, es difícil, puesto que puede estar asociado a un trauma

o a alguna situación particular. Por tanto, es necesario procesarlo con tiempo, cuidado y, en muchas ocasiones, con ayuda.

Además, no en todo momento estamos preparados para perdonar, y eso no nos hace peores personas, ni tampoco culpables de nuestro parecer. Recuerden que la culpa, en estos casos, nunca ayuda.

En definitiva, cada uno hace lo mejor que puede con los recursos que tiene, y por eso es primordial no escuchar palabras o discursos que nos hacen sentir culpables de cómo estamos, de lo que nos pasa, o de personas que no suman en nuestra vida.

Ahora nos preguntamos... ¿Puede la meditación ho'oponopono ser una alternativa a la terapia y a la psicología? La respuesta es no. Al iniciar el módulo hablábamos de que esta técnica se está popularizando cada vez más, y esto tiene mucho que ver con las promesas o garantías que suelen darse derivadas de su uso.

En muchas ocasiones, la meditación ho'oponopono se anuncia como una solución a los problemas, como una forma de aumentar la autoestima, como un método de autocuración efectivo, como una vía para poder enfrentarnos a muchos problemas o traumas e incluso como una cura para la ansiedad y la depresión, lo que está muy lejos de ser real.

Es fundamental recordar que nunca debemos confiar en soluciones mágicas ante problemas tan complejos como, por ejemplo, la ansiedad, la depresión, el trauma, y otros tantos que nos pueden estar generando daños en nuestra vida. Todas estas situaciones necesitan ser abordadas en un contexto terapéutico y con el acompañamiento de un psicólogo para que se pueda investigar la raíz del malestar actual, y, con comprensión, compasión, empatía, tiempo y cuidado, vayan desarrollando herramientas que les ayuden a afrontar la realidad de la vida.

Lo que sí es importante que hagamos es elegir lo que hacemos con la información y las expectativas reales, y que nos podamos preguntar para qué estamos haciendo lo que hacemos. Es decir, si utilizamos esta meditación como un método de autosanación, autocuración, autoayuda, o como la única forma de solucionar nuestro malestar.

Si elegimos la segunda opción, es esencial saber que es probable que acabemos poniendo parches a lo que realmente nos pasa y que nos sintamos frustrados al no conseguir estar mejor. Puede ocurrir, incluso, que nos sintamos peor en algunos casos en los que esta práctica toque heridas que no tenemos curadas.

Siempre tengan cuidado porque desde la meditación ho'oponopono, frecuentemente, se dan garantías de aumentar el bienestar general con su práctica, pero consideren que

la misma no suplanta ninguna terapia. Todas son importantes y se deben complementar, no existen las soluciones rápidas ni la magia.

La meditación ho'oponopono nunca debe ser considerada una alternativa a la terapia. Es en terapia donde podemos trabajar de forma profunda y efectiva los problemas que tenemos en nuestra vida. Así que, tengan en cuenta que todas estas terapias van a ayudarlos trabajando en conjunto una a otra pero nunca reemplazando. Aquí es esencial poder transmitir estas ideas a quienes vayan a iniciar con esta técnica. Y otra cosa importante es la siguiente: No quieran sanar rápido, sino sanar bien.

Además de las palabras gatillo, que como sabemos son “te amo”, “lo siento”, “perdón” y “gracias”, existen 6 principios que también pueden repetirse:

- El universo físico es una realización de mis pensamientos
- Si mis pensamientos son pesimistas, todo lo que me rodea será negativo
- Si mis pensamientos son perfectos, ellos crean una realidad física desbordando amor
- Yo soy 100% responsable de crear mi universo físico tal como es
- Yo soy 100% responsable de corregir los pensamientos cancerígenos que crean una realidad de enfermedad
- Nada existe allí fuera. Todo existe como pensamientos en mi mente

¿Alguna vez escucharon hablar de **Zero Frequency**? Consiste en el estado ilimitado que emerge cuando vivimos en el ahora como presentes, conscientes y libres de juicios, pero permitiendo que nuestro corazón se abra a la sabiduría que ya reside dentro de cada uno de nosotros. Sería como regresar a nuestra infancia, a la alegría y a la inocencia que fuimos perdiendo con el tiempo.

Pero... ¿Cómo se asocia al Ho'oponopono? Podemos decir que el zero frequency se basa en el intelecto, en mostrarle procesos a las personas, darle ideas; entonces, se pueden generar procedimientos para darle al intelecto experiencias con el objetivo que se dé cuenta cuándo no estamos “en cero” para, con las herramientas, poder, justamente, elegir volver a cero, un estado en el que estamos libres de recuerdos restrictivos.

Evidentemente tiene que ver con dejarse guiar, aunque uno siempre quiere “empujar” las cosas. Está relacionado con lo que estamos pasando, sobre no engancharse con los miedos, vivir más en el presente, confiar más.

Los lineamientos principales tienen conexión con qué cosas podemos hacer para traernos a cero. Si estamos en cero, no estamos reaccionando, estamos dando permiso para que lo que es correcto venga a nuestras vidas. Cada momento es una oportunidad. Pero, ¿en qué medida se incluyen rituales o prácticas de este tipo desde el Ho'oponopono o Zero Frequency? La realidad es que no los llamamos rituales. Al contrario, esto es algo muy personal. Ho'oponopono tiene que ver con seguir tu propia inspiración, saber que el gurú está dentro tuyo, que no hay nadie afuera que sabe. Entonces, no tenemos rituales. Lo que sí hay son herramientas que cada uno utiliza como siente, desde su propia inspiración. Cada uno de nosotros es único, por lo que la idea es que cada uno encuentre lo que le funciona.

Cada momento es una oportunidad de cierre y de un inicio, ya que con cada gracias y con cada te amo estamos abriendo las puertas a la paz, la felicidad, la abundancia, ya sea en el día, en una semana, mes o año. Esto es algo que hay que practicar las 24 horas y todos los días. Entonces, no hacemos nada en especial, pero siempre, como decimos, “estamos limpiando”. Así lo llamamos al Ho'oponopono: limpiar, borrar esas memorias. Para dominar el poder de estas frases gatillo, es importante repetir las con sinceridad y con la intención de liberar las emociones negativas. Al hacerlo, estaremos limpiando nuestro subconsciente y permitiendo que fluya la energía positiva en nuestra vida.

Como sabemos, el Ho'oponopono es una herramienta poderosa para la sanación emocional y estas frases les van a servir mucho para mejorar su calidad de vida, alcanzar la paz y lograr un crecimiento personal.

No sólo las palabras gatillo, sino en general todas las palabras son muy importantes en la vida de cada uno. Cada una de estas genera un gran impacto en la vida de cada persona, por eso es que siempre debemos tener mucho cuidado en la forma de relacionarnos no solo con los demás, sino también con nosotros mismos. Si nos tratamos mal, no nos queremos o nos decimos palabras negativas, más difícil será que podamos estar bien y reencontrarnos con nosotros mismos.

Las palabras negativas generan ambientes negativos y energía que no nos suma a nuestra vida diaria y a la búsqueda de paz interior. Por eso les aconsejamos utilizar palabras positivas y evitar el uso de palabras negativas que puedan afectar nuestra vida y la vida de los demás.

Podemos decir que nuestro intelecto en sí tiene la posibilidad de pensar y quizá sostener las ideas pesimistas o elegir una limpieza. Si nos basamos en la primera opción, pensar que no podemos, que no servimos, que tenemos miedos, que todo nos genera un

problema, y que lo que nos pasa nos hace que no podamos seguir adelante, nos decepciona y el miedo nos paraliza. En cambio, si optamos por limpiar, tomamos la vida desde un positivismo y sobre una responsabilidad al 100% de poder manejar y cambiar nuestros actos, esto nos invita a soñar y a confiar en nosotros mismos.

Para este último punto es donde van a ser muy útiles las palabras gatillo, poniéndonos desde una postura positiva con nosotros mismos. Amarnos primero a nosotros mismos para generar acciones en los demás.

Sabemos que el Ho'oponopono se basa en la sanación que a su vez se centra en el perdón, la reconciliación y la liberación de la carga emocional. Una parte importante de esta práctica son las **palabras gatillo** con las que estamos trabajando, pero también otras afirmaciones que se utilizan para limpiar y purificar la mente subconsciente.

Algunas de estas afirmaciones incluyen:

- Estoy dispuesto a dejar ir
- confío en el proceso de la vida
- estoy en paz con mi pasado
- estoy limpiando y purificando mi mente y mi corazón

Estas se repiten con la intención de liberar la carga emocional y permitir que fluya la energía positiva.

No se olviden que debemos tener cuidado al usar las palabras gatillo del Ho'oponopono, ya que son herramientas poderosas para limpiar y sanar la mente y el alma. Por dicho motivo, se las debe utilizar con amor, con conciencia y con la intención de liberar todo aquello que nos causa sufrimiento.

Además recuerden que hay que tener mucha confianza y positividad en el proceso, y saber que nada es mágico ni de un día para el otro, así que permítanse experimentar la transformación que generan estas palabras para buscar la paz.

Como dijo Hew Len en uno de sus últimos mensajes, el único propósito de la vida es la restauración de nuestra identidad. Nuestra mente vuelve a su estado original de vacío o cero, de pureza de corazón, y de estar en blanco mediante limpieza sin cesar.

Muchas veces pensamos que el Ho'oponopono no funciona, pero Hew Len siempre decía que si supiéramos lo que sucede cada vez que decimos "gracias" o "te amo", no dejaríamos de hacerlo.

Asimismo, el Dr. sostenía que siempre se obtendría beneficio propio al instruir y ayudar a otras personas mediante el Ho'oponopono, pero hay que ser cuidadosos a la hora de enseñar algo, ya que la otra persona puede no estar preparada.

Ho'oponopono no es una religión, sino una filosofía de vida, compromiso y responsabilidad. Lo fantástico de esta práctica es que les ayudará a soltar todo lo que no sea su verdadero yo, para que puedan descubrir quiénes son en realidad y enamorarse de ustedes mismos. Después de todo, solo al aceptarnos y amarnos a nosotros mismos, vamos a ser capaces de aceptar y amar a otras personas.