

HO'OPONOPONO **por Joe Vitale**

Hace dos años, escuche hablar de un terapeuta en Hawaii quien curó un pabellón completo de pacientes criminales insanos sin siquiera ver a ninguno de ellos. El psicólogo estudiaba la ficha del recluso y luego miraba dentro de si mismo para ver cómo él había creado la enfermedad de esa persona. En la medida en que el mejoraba, el paciente se mejoraba.

La primera vez que escuche hablar de esta historia, pensé que era una leyenda urbana. ¿Como podía cualquiera curar a otro con solo curarse a si mismo? ¿Como podía aunque fuera el maestro de mayor poder de auto curación curar a alguien criminalmente insano? No tenia ningún sentido, no era lógico, de modo que descarte esta historia.

Sin embargo, la escuche nuevamente un año después. Escuché que el terapeuta había usado un proceso de sanación Hawaiano llamado "oponopono". Nunca había oído hablar de ello, sin embargo no podía sacarlo de mi mente. Si la historia era totalmente cierta, yo tenía que saber más. Siempre había entendido que "total responsabilidad" significaba que yo soy responsable de lo que pienso y hago. Lo que esté mas allá, está fuera de mis manos. Pienso que la mayor parte de la gente piensa igual sobre la responsabilidad. Somos responsables de lo que hacemos, no de lo que los otros hacen – pero eso está equivocado.

El terapeuta Hawaiano que sanó 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. Probablemente hayamos pasado una hora hablando en nuestra primera conversación telefónica. Le pedí que me contara la historia total de su trabajo como terapeuta.

Él explicó que había trabajado en el Hospital Estatal de Hawaii durante cuatro años. El pabellón donde encerraban a los locos criminales era peligroso.

Por regla general los psicólogos renunciaban al mes de trabajar allí. La mayor parte de los miembros del personal allí caían enfermos o simplemente renunciaban. La gente que atravesaba ese pabellón simplemente caminaba con sus espaldas contra la pared, temerosos de ser atacados por sus pacientes. No era un lugar placentero para vivir, ni para trabajar ni para visitar.

El Dr. Len me dijo que el nunca vio a los pacientes. Firmo un acuerdo de tener una oficina y revisar sus legajos. Mientras miraba esos legajos, el trabajaría sobre si mismo. Mientras el trabajaba sobre si mismo, los pacientes comenzaban a curarse.

"Luego de unos pocos meses, a los pacientes que debían estar encadenados se les permitía caminar libremente" me dijo. "Otros que tenían que estar

fuertemente medicados, comenzaban a mermar su medicación. Y aquellos que no tenían jamás, ninguna posibilidad de ser liberados, fueron dados de alta". Yo estaba asombrado. "No solamente eso" continuó, "sino que el personal comenzó a gozar yendo a trabajar."

"El ausentismo y los cambios de personal desaparecieron. Terminamos con más personal del que necesitábamos porque los pacientes eran liberados y todo el personal venía a trabajar. Hoy ese pabellón está cerrado."

Aquí es donde yo tuve que hacer la pregunta del millón de dólares: "¿Qué estuvo haciendo usted con usted mismo que ocasionó que esas personas cambiaran?"

"Yo simplemente estaba sanando la parte de mí que los había creado a ellos", dijo él. Yo no entendí. El Dr. Len explicó que entendía que la total responsabilidad de tu vida implica a todo lo que está en tu vida, simplemente porque está en tu vida, y por ello es tu responsabilidad. En un sentido literal, todo el mundo es tu creación.

¡Uau! Esto es duro de tragar. Ser responsable por lo que yo hago o digo es una cosa. Ser responsable por lo que cualquiera que esté en mi vida hace o dice es otra muy distinta. Sin embargo la verdad es esta: si asumes completa responsabilidad por tu vida, entonces todo lo que ves, escuchas, saboreas, tocas o experimentas de cualquier forma es tu responsabilidad porque ésta es en tu vida. Esto significa que la actividad terrorista, el presidente, la economía o cualquier cosa que experimentas y no te gusta, está allí para que tú la sanes. Ello no existe, por decirlo así, excepto como proyecciones que salen de tu interior. El problema no está con ellos, está en tí, y para cambiarlo, debes cambiar tú.

Se que esto es difícil de captar, mucho menos de aceptar o de vivirlo realmente. Achacar a otro la culpa es mucho más fácil que asumir la total responsabilidad, pero mientras hablaba con el Dr. Len, comencé a comprender esa sanación de él y que el ho'oponopono significa amarte a ti mismo.

Si deseas mejorar tu vida, debes sanar tu vida. Si deseas curar a cualquiera, aún a un criminal mentalmente enfermo, lo haces curándote tú mismo.

Le pregunté al Dr. Len como se curaba a sí mismo. Qué era lo que él hacía exactamente cuando miraba los legajos de esos pacientes.

"Yo simplemente permanecía diciendo 'Lo siento' y 'Te amo', una y otra vez" explicó él.

"¿Sólo eso?"

"Sólo eso."

"Resulta que amarte a ti mismo es la mejor forma de mejorarte a ti mismo, y mientras tú te mejoras a ti mismo, mejoras tu mundo"

Permíteme darte un rápido ejemplo de como funciona esto: un día, alguien me envía un e-mail que me desequilibra”. En el pasado lo hubiera manejado trabajando sobre mis aspectos emocionales tórridos o tratando de razonar con la persona que envió ese mensaje detestable. Esta vez yo decidí probar el método el Dr. Len. Me puse a pronunciar silenciosamente “lo siento” y “te amo”. No lo decía a nadie en particular. Simplemente estaba invocando el espíritu del amor para sanar, dentro de mi lo que estaba creando la circunstancia externa.

En el término de una hora recibí un email de la misma persona. Se disculpaba por su mensaje previo. Ten en cuenta que yo no realicé ninguna acción externa para lograr esa disculpa. Yo ni siquiera contesté su mensaje. Sin embargo, sólo diciendo “te amo”, de algún modo sané dentro de mí lo que estaba creando en él.

Mas tarde asistí a un taller de ho’oponopono dirigido por el Dr. Len. Él tiene ahora 70 años de edad, es considerado un chaman abuelo y es algo solitario.

El alabó mi libro “El Factor Atractivo”. Me dijo que mientras yo me mejoro a mi mismo, la vibración de mi libro aumentará y todos lo sentirán cuando lo lean. En resumen, a medida que yo me mejoro, mis lectores mejorarán.

“¿Y qué pasara con los libros que ya he vendido y han salido de mi?” pregunté.

“Ellos no han salido” explicó él, una vez más soplando mi mente con su sabiduría mística. “Ellos aún están dentro de ti”. En resumen, no hay afuera. Me llevaría un libro entero explicar esta técnica avanzada con la profundidad que ella merece.

“Basta decir que cuando quiera que desees mejorar cualquier cosa en tu vida, hay solo un lugar adonde buscar: dentro de ti. Cuando mires, hazlo con amor”.

* * * * *

Gilda M. Tangtam



Your mental attitude will lead you into the light or hold you in darkness. It will lead you to hope or despair, to a glorious success or a miserable failure, and it is entirely within your own power to choose which it shall be."

—Orison Swett Marden

Éste es uno de esos mensajes que literalmente cambian la vida. Hemos oído muchas veces que nosotros creamos nuestra realidad, que el mundo es un reflejo de quien somos, que todos somos uno, que todo comienza y termina en ti, etc., etc. Pienso que ustedes los conocen a todos. Es otra historia ver cuanto comprendemos verdaderamente de la esencia de todas esas afirmaciones. Sin embargo, en mi humilde opinión, la simplicidad del mensaje en esta historia presiona nuestras teclas y hace caer la ficha. ¡Es tan simple!

A todos y cada uno de ustedes: ¡Lo siento! ¡Te amo!

Enviado amorosamente por Gilda M. Tangtam.

MÁS SOBRE LA TÉCNICA HOO-PONOPONO

En hawaiano, Hoo significa CAUSA y Ponopono significa PERFECCIÓN. A través de esta técnica, tenemos la capacidad de hacer lo correcto a nuestro propio Ser, de volver al estado de perfección, de colocar nuevamente nuestra página vivencial en blanco..., con sólo pedirle a la Divinidad que aquello que yace dentro de nosotros, aquello que ha ocasionado una división en nuestros pensamientos, venga a la superficie para ser liberado.

Al pedir perdón a la Divinidad por haber hospedado pensamientos que nos han separado de nuestra Unidad con el Espíritu... el pensamiento pernicioso y recurrente desaparece. Para lograrlo, algunas veces se necesita pedirlo varias veces a fin de que la razón que está detrás del pensamiento aparezca en la superficie y sea liberada. Y cuando es liberada, el espacio se llena inmediatamente con un amoroso sentido de Unidad con todo.

El Hoo-Ponopono es un proceso de contrición, arrepentimiento, pedido de perdón y transmutación y 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 Amor incondicional.

No hay límites en el número de veces que esta herramienta puede ser usada, especialmente en lo referente a transmutar en pura luz tus pensamientos, los de tu familia, ancestros y descendientes, puesto que esta herramienta es una petición a purificar los pensamientos tóxicos que causan reales divisiones en tu percepción.

El Hoo-Ponopono es realmente muy simple. Para los antiguos hawaianos, todos los problemas se empiezan a gestar en los pensamientos. Tener pensamientos no es el problema. El problema está en todos nuestros pensamientos que se encuentren plenos de memorias dolorosas sobre personas, lugares o cosas.

El intelecto como tal no puede solucionar esos problemas porque él solamente gestiona procesos. Gestionar cosas no soluciona los problemas del todo. Tienes que dejar que fluyan. Cuando se hace Hoo-Ponopono, la Divinidad se hace cargo de los pensamientos dolorosos y los neutraliza. Haciendo Hoo-Ponopono, tú no purificas personas, lugares o cosa alguna. En cambio, neutralizas la energía dolorosa que tú asocias con esas personas, lugares o cosas. Así que la primera etapa para hacer Hoo-Ponopono es purificar energías.

A seguir, algo maravilloso ocurre. No solamente la energía queda neutralizada, sino que se desprende, quedando una nueva página vacía donde escribir de nuevo otra realidad. La etapa final es permitirle a la Divinidad hacer acto de presencia y rellenar el vacío de esa página en blanco con Luz Divina.

Para hacer Hoo-Ponopono no necesitas saber cual fue el error cometido o cual fue el problema. Apenas necesitas percibir la existencia de situaciones físicas, mentales o emocionales que te estén abrumando. Cuando lo hagas, tu responsabilidad estriba en comenzar inmediatamente a sanar la esencia de tales situaciones, diciendo simplemente: "Lo lamento. Por favor perdóname".

Se trata apenas de realizar un trabajo interno sobre ti mismo, para mejorar lo externo.

El procedimiento personal estriba en mantenerse callado y centrado en ti, permitiendo que el proceso de transmutación se lleve a cabo por sí mismo, pues si involucras tu intelecto, el proceso se detiene.

Si deseas resolver un problema personal, trabaja sobre ti mismo. Si tienes un problema con otra persona, simplemente pregúntate: "¿Qué existe en mi que

hace que esta persona me ataque?”. Elévate sobre esas situaciones diciendo simplemente: “Lo lamento por cualquier cosa que haya sucedido o esté sucediendo. Por favor, perdóname”.

Lo bonito de esto es que no hay que comprender nada a nivel racional. Es como navegar por Internet. Apenas hay que ir hacia la Divinidad y hacer clic para bajar la información solicitada.

Por ejemplo, si alguien se nos acerca hablándonos de que sufre una cierta pena o dolor físico, podemos preguntarle a la Divinidad: “¿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 como puedo rectificarlo”. Las respuestas a esas interrogante suelen venir sin esfuerzo, pero a continuación deberíamos hacer lo que se nos sugiera... Lo que aquí importa no es el efecto sino el entendimiento del origen del problema. Ésa es la clave.

En el caso de ser un terapeuta que use Hoo-Ponopono para ayudar a otros a sanar, debes primero conectarte con la Fuente Divina y apelar al Amor Universal para corregir los erróneos pensamientos que existan en ti y que se estén manifestando en la actualidad principalmente como un problema en ti y luego en tu cliente o consultante.

Esta súplica o apelación estriba en un proceso de arrepentimiento y solicitud de perdón por parte del terapeuta: “Yo lamento que mis erróneos pensamientos hayan causado situaciones negativas en mí y en mi cliente. Por favor, perdóname”.

El Hoo-Ponopono vale también para tratar situaciones derivadas de objetos inanimados, espacios físicos que deban ser sanados, etc. El límite es nuestra percepción o imaginación.

La manifestación de una amorosa responsabilidad es lo que transmuta los errores dentro de nosotros que manifiestan el problema (en nosotros o en los demás). La actitud amorosa los cancela y los corrige.

Liturgia para hacer Hoo-Ponopono

Esta liturgia se refiere a procurar sanar aspectos que involucran otras personas.

Todos los procedimientos hawaianos comienzan con una respiración denominada Ha. Una serie de Ha consiste en inhalar durante 7 segundos (o contando 7), retener la respiración contando 7 y exhalar contando 7 veces. Cuando hayas vaciado tus pulmones, reten la respiración durante un conteo de 7. Relájate y permite que tu propio ritmo respiratorio determine por sí mismo cuando puede durar tu conteo de 7.

Siéntate entonces con las palmas de tus manos descansando sobre tu regazo, con los pulgares y dedos índices en contacto entre sí. A seguir, toma 7 ciclos de respiración Ha, tal como se explicó arriba. Luego, lee la siguiente oración en voz alta:

Divino Creador, Padre, Madre e Hijo, Todos en Uno...:

Según tus creencias, esto lo puedes sustituir por:

Amado Espíritu, amada Unidad de Todo lo que Es...:

Si de cualquier manera yo, mis familiares, amigos, ancestros y descendientes te hemos ofendido o causado cualquier tipo de daño a ti, a tus familiares, amigos, ancestros y descendientes en pensamientos, escritos, palabras o acciones desde el principio de la creación hasta la fecha presente (puedes decir cual es la fecha presente), transgrediendo o quebrantando la Unidad de Todo lo que Es contra nosotros o fuera de nosotros hacia los demás, entonces nosotros solicitamos humilde y modestamente ser perdonados por ello.

Por favor, pedimos que cualquier tipo de memorias, obstáculos o energías no deseadas sean limpiadas, purificadas, definitivamente desprendidas, liberadas y transmutadas en Pura Luz.

Pedimos que esto sea hecho... y ya se cumplió.

Otros formulismos que pueden ser aplicados en varias ocasiones

Te amo y si desperté sentimientos hostiles en ti, lo siento y te pido perdón.
¡Gracias!

Lo lamento. Por favor, perdóname por cualquier cosa que se halle en mi interior que se manifieste como un problema (en mi o en ti).

Cuatro técnicas Hoo-Ponopono adicionales

Técnicas para la solución de problemas que pueden ser aplicados a restablecer la propia identidad a través de la anulación de memorias que reproducen frecuentemente una y otra vez los problemas en el Subconsciente.

1 - Yo te amo

Cuando tu alma experimente memorias que reproducen una y otra vez situaciones problemáticas, habla silenciosamente con tus memorias y diles: "Las amo, queridas memorias. Agradezco la oportunidad de liberarlas y de liberarme".

"Yo te amo" puede ser repetido una y otra vez. Tus memorias nunca se van de vacaciones o se retiran a menos que tú lo hagas. "Yo te amo" puede ser usado aún si tú no estás realmente consciente de cuál es el problema. Por ejemplo, puede ser aplicado antes de emprender cualquier actividad como hacer una

llamada, responder al teléfono o antes de entrar en un vehículo para dirigirte a cualquier lugar.

2 - Gracias

Este proceso puede ser usado junto a o en vez de “Te amo”, repitiéndolo mentalmente una y otra vez. “Gracias. Yo te amo”. O simplemente, “¡Gracias!”.

3. Agua azul solarizada

Beber cantidades de agua es una maravillosa práctica para solucionar o sanar situaciones, particularmente si es agua azul solarizada.

Consíguese un envase de vidrio azul con una tapa no metálica, llénalo de agua potable y coloca el envase (o la botella) bajo el sol o bajo la luz de una lámpara incandescente (no fluorescente) durante un tiempo mínimo de una hora.

Después de haber solarizado el agua, puedes beberla, cocinar con ella, lavar frutas y vegetales, enjuagarte la cara o el cuerpo.

Tal como sucede con el proceso “Yo te amo” y “Gracias”, el agua azul solarizada borra las memorias que causan las situaciones repetitivas en la mente Subconsciente.

4 - Fresas y arándanos

Estas frutas anulan memorias. Pueden ser comidas frescas, deshidratadas, en mermeladas, siropes o helados.

En el texto que sigue se hace alusión a “Silvia Freire”, sobre quien no tengo referencias... Sigue el texto:

Esta semana, Silvia decía lo que te transcribo a continuación:

"Preparándonos para la visita de Julio Bevione a Argentina, para el taller que dará para nosotros el 29 y 30 de septiembre, en Cabrera 4849, Capital, vamos a trabajar con nuestros sistemas de creencias. Necesitamos vaciar la mente y para ello, asumir y reconocer que somos un sistema de creencias. Somos eso: un sistema de creencias interactuando con el sistema de creencias de la persona que tenemos delante.

Nuestro sistema de creencias está formado por todo lo que creemos: lo que creo que es bueno, lo que creo que es malo; lo que creo que es útil y lo que creo que es inútil... y en la interacción con el otro, el ego que necesita es defender ese sistema de creencias y trata de imponer sus creencias.

Para ello, tal como dice el Curso de Milagros, haremos los ajustes necesarios en la realidad para que la realidad refleje eso que creemos, sea lo que fuere. Entonces, lo que hago es pensar (por mi creencia) que el otro es de determinada manera. Cualquier cosa que el otro haga o diga - que corrobore mi creencia - hace que mi ego se sienta satisfecho y se sienta beneficiado.

Ahora estamos trabajando con una nueva técnica (que se llama ho'oponopono y deriva de lo que enseña el Dr.hawaiano Ihaleakalá Hew Len) cuya base es sentirse un 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.

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 de mi suegro: creo que mi suegro es un peleador. El hecho de que él sea peleador a mí no me afecta directamente, ya que no pelea conmigo; pero lo que hace que el ego sienta placer es 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: "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 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 convocar en ti a uno 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". 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!

Y no caigan en la tentación de decir "claro, yo soy una creación de él, es él quien está dibujando esta reacción mía...". ¡En todo esto los demás no existen! Yo estoy sola en el cine, mirando una pantalla en blanco donde se proyecta la película que yo escribí, con los actores que yo elegí. Y si no me gusta lo que el otro dice, la forma de empezar a solucionarlo es tener muy presente que yo misma escribí ese guión. Hay que tomar el volante de nuestra vida, porque mientras no tomamos conciencia de que no estamos manejando, el auto avanza igual, sin nadie que lo guíe. No es que dejamos de crear nuestra realidad, sino que seguimos creando pero sin conciencia de estarlo haciendo.

Ante una pregunta de una alumna respecto que no terminaba de creer que esto funcionara así, Silvia dijo:

“¡Toda esta nueva teoría es muy complicada, muy nueva, muy distinta! Yo tengo un montón de años de vida, y viví creyendo que eran los otros los que me hacían, los que me perjudicaban, los que eran locos, malos, pesados, tontos... ¡y ahora resulta que todos son una creación mía! Es muy difícil convencer a la mente de esto... pero parece que es así como funciona... y siento que es así”.

Otra alumna preguntó cuándo lograríamos realmente deshacer todas estas creencias, cuando seríamos realmente libres. Silvia dijo:

“Te recomiendo que no te permitas preguntarte cuando. Primero, al preguntar cuando, estás afirmando que el tiempo existe y parece que el tiempo no existe, que es sólo una cuestión de prolijidad para que no ocurra todo en este instante. Si algo es ahora o es en 10 años, lo que importa es que ES. Y cuando algo es, hace que SIEMPRE lo sea. Cuando algo es, ES. Y el cuándo fomenta una ansiedad que es la misma que hace que vayas en un tren de primera clase, hermoso, rodeada de lujos, pasando por paisajes paradisíacos, y que en vez de disfrutar, vayas pendiente de leer los carteles de los kilómetros que faltan...

Mi amor, relájate, mira el paisaje, come algo rico, disfruta del viaje. No te permitas preguntarte cuándo, porque esa pregunta alerta al ego, le da poder. Todo lo que sean emociones negativas (como la ansiedad) viene de la oficina del ego. Cuando surja una pregunta de ese estilo, no pierdas la paz ni con el cuándo ni con el cómo. Concéntrate en saber que estás en el camino, yendo hacia el lugar al que quieres arribar: la absoluta paz interior”.

Esta semana, Silvia Freire nos dijo, respecto de esta técnica, que Ho'oponopono significa "corregir el error desde el amor". La técnica es decir: "Lo siento, te amo. Lamento que haya algo en mí que se manifiesta en ti. Y lo siento, me amo. Me perdono por estar creando esta realidad”.

Silvia dijo también:

"Les voy a contar cómo lo uso yo. Además de aplicar el "lo siento, te amo, lo siento, me amo", yo dedico un espacio de tiempo a trabajar la técnica con la palabra original. Entonces, me quedo en silencio y con el primer pensamiento que aparece, le digo la palabra original: Ho'oponopono.

Por ejemplo, ahora estoy viendo en el vidrio el reflejo de una lámpara que alguna vez me llevé de un lugar que compartía con otra gente. Esa lámpara es mía y lo que me viene a continuación es el recuerdo de haberla retirado de este lugar y el símbolo que ello fue: el recuerdo de que haberme llevado la lámpara significaba que me estaba yendo. ¿Ven lo que es la mente?

Miro una ventana, veo que algo se mueve, sé que es la lámpara, me acuerdo del día en que me la llevé, me acuerdo del momento feo, me acuerdo del distanciamiento... ¡mientras que en apariencia no hice nada! Por eso, aconsejan repetir mentalmente esta palabra todo el tiempo, como mantra,

porque aunque uno esté en silencio, es la boca la que está en silencio: la mente nunca detiene su charla. Así que repítanla, y seguro que algún pensamiento van a detener.

Entonces: lo que yo hago para practicar es sentarme y observar los pensamientos que se presentan, detectarlos e interrumpirlos repitiendo Ho'oponopono. En el ejemplo que les di el de la lámpara, cuando veo el reflejo, inmediatamente digo: ho'oponopono.

Con ello, detengo el pensamiento antes que se presente la asociación lámpara-retirarme-distanciamiento. Me quedo entonces en silencio, hasta que se presenta el siguiente pensamiento, y le repito la palabra... y así puedo detener por un momento el incesante funcionamiento de la mente. No me crean, por favor. ¡Úsenlo!".

Silvia nos decía esta semana, respecto de la técnica de Ho'oponopono, que habló con una persona que es especialista en su aplicación, que vive en EEUU, y que esta mujer le contaba que nosotros estamos cargados de memorias. Que ella (la mujer de EEUU) por ejemplo, ahora tiene a su marido enfermo, y tiene que hacer un esfuerzo terrible para ver sólo a su marido, ya que en realidad lo que ve es su recuerdo de lo que ella cree que es su marido y de lo que ella cree que es esa enfermedad. Entonces, se la pasa repitiendo "ho'oponopono, lo siento, te amo" porque lo que le viene todo el tiempo a la mente es el recuerdo de lo que ella piensa que su marido y la enfermedad son.

Entonces, hay que estar todo el tiempo limpiando. Es un trabajo permanente de traer a la mente todo el tiempo estas palabras y de saber que somos una memoria; que viene incluso de antes de nuestro nacimiento, porque somos la memoria de todos nuestros antepasados. Esta mujer dice que atravesar esta memoria (por medio de la técnica de repetir ho'oponopono) y quedar en el vacío, es como apretar la tecla de suprimir en la computadora. Cancelar, suprimir esa memoria.

Una alumna preguntó si esta mujer era responsable de la enfermedad del marido. Silvia dijo:

"No es que sea responsable de la enfermedad del marido en el sentido de que sea su culpa. Ella, al ver al marido y la enfermedad, trae toda su memoria, todo su sistema de creencias y empieza a depositar en él todo eso. No es creadora de la enfermedad de su marido. Si ella mira la enfermedad de su marido, (porque el marido podría estar enfermo y ella no saberlo) pero si ella mira la enfermedad de él, como el observador afecta lo observado, al mirarla, lo que hace es traer su banco de datos de la memoria, y depositarlo en él. Con la técnica de repetir ho'oponopono - lo siento, te amo - lo que hace es detener ese caudal de información que baja. Detener la proyección, reconocer que eso es lo que sucede. Ojo: no es preguntarse "por qué pasa esto". No se pregunta por qué, (por qué está pasando esto, por qué esta situación, por qué yo proyecto...). Eso NO se lo pregunta; ya que encontrar los motivos refuerza la creencia. Simplemente, aplica la herramienta: repite "Lo siento, te amo, perdóname por aquello que está dentro de mí, que está generando ahora este

pensamiento que yo tengo respecto de vos y tu enfermedad. Gracias, lo siento, me amo, y me perdono".

No "perdóname por crearte esta enfermedad", sino "perdóname por esto que yo estoy pensando sobre vos y sobre tu enfermedad, que viene de mi pasado". Silvia contó que el Dr. Len dice que "te llevarás una gran sorpresa cuando veas entre tus conocidos, gente nueva. Siendo los mismos de siempre, cuando dejen de estar condicionados por tus creencias, serán como nuevas personas para ti".

Y luego Silvia agregó: "Será maravilloso cuando a cada uno de los que comparten nuestra vida, le saquemos el guión que le hemos dado para que representen. Porque de eso se trata: aprendemos en la infancia qué papel habremos de representar, y luego buscamos (haciendo un casting) a los actores que podrán participar con nosotros de nuestra vida. Entonces, si tenemos que representar el papel de mamá, que fue dominada toda la vida por nuestro padre gritón y prepotente (por dar un ejemplo), buscaremos un hombre que pueda desempeñar ese papel. No nos vamos a enamorar de un hombre amoroso, dulce, que jamás grita: nos enamoraremos de aquel que pueda cumplir con el papel que ya le asignamos: un poquito prepotente, con tendencia a gritar... y luego, fomentaremos en él (en forma inconsciente, por supuesto) las conductas que nos sirven para representar ese papel. Busquen en la infancia el papel de cuál de las figuras fuertes que vieron, están representando en la actualidad. Si la figura fuerte era el abuelo, quizá estén representando el papel de la abuela, o quizá han invertido los roles... Fíjense. Porque de eso se trata: somos directores, guionistas y protagonistas de nuestra propia obra. Y antes de salir a escena, vamos repartiendo los guiones con las frases que cada uno de los actores tiene que decir, para permitirnos representar el papel que aprendimos.

Cada uno de nosotros vive en SU obra, que representa todo el tiempo, siendo protagonista absoluto. Y así, hago que esta persona diga esto, y que la otra persona diga otra cosa... La técnica hace que uno libere al otro de ese guión. Que se encuentre con el otro, sin guiones para representar. ¿Quién será el otro en verdad, si mi energía no le pide al otro que diga lo que quiero escuchar? ¿Quién estará ahí? ¿A quién encontraré ahí cuando lo libere y le permita hacer su improvisación?".

* * * * *

A continuación, un par de textos extraídos de la página del Dr. Le - <http://hooponopono.org/staff.html> - y traducidos amorosamente en ser servicio por Andrea Mussini.

Más allá de los medios tradicionales: Ho'oponopono

Traducción de Andrea Mussini

Una entrevista con... Mornah Simeona y Dr. Stan Hew Len
por Deborah King -- del New Times

"Podemos apelar a la Divinidad que conoce nuestra heliografía personal, para la sanación de todos los pensamientos y recuerdos que nos están deteniendo en este tiempo", comparte suavemente Mornah Simeona. "Es un asunto de ir más allá de los medios tradicionales para acceder al conocimiento sobre nosotros mismos".

El proceso al que Mornah se refiere está basado en el antiguo método Hawaiano de reducción de tensión (liberación) y resolución de problemas llamado Ho'oponopono. La palabra Ho'oponopono significa corregir, rectificar un error. Mornah es una nativa Hawaiana Kahuna Lapa'au. Kahuna quiere decir "guardiana del secreto" y Lapa'au significa "especialista en sanación". Ella fue elegida para ser una kahuna cuando era una niña pequeña y recibió su don de sanación a la edad de tres años. Es la hija de un miembro de la corte de la reina Luliokalani, la última soberana de las islas Hawaianas. El proceso que se trae ahora a colación es una modernización de un antiguo ritual de limpieza. Ha probado ser tan efectivo que la han invitado a enseñar este método en las Naciones Unidas, la OMS y en instituciones de sanación en todo el mundo.

¿Cómo funciona el Ho'oponopono? Mornah 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 reactiva y se produce la tensión".

Continúa: "El propósito principal de este proceso es descubrir la Divinidad adentro de uno mismo. El Ho'oponopono 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".

Cada recuerdo de cada experiencia, desde el primer momento de nuestra creación, hace eones de tiempo, está grabado como patrón de pensamiento el cual está almacenado en el reino etérico. Este increíble grabador/computador también es conocido como el subconsciente, unhipili o aspecto niño en nuestro interior. El niño interno es muy real y comprende una parte del Ser. Los otros aspectos son la madre, también conocida como la uhané o mente racional, y el padre, el supraconsciente o aspecto Espiritual. Los tres forman la familia interna, la cual, en conjunto con el Divino Creador, forma el Ser de uno, la Identidad. Cada ser humano en creación, cada planta, átomo, molécula tiene estos tres seres y sin embargo cada heliografía es completamente diferente.

La tarea más importante para las personas es la de encontrar su verdadera identidad y su lugar en el Universo.

El propósito del Ho'oponopono es : 1) Conectar con la Divinidad interior momento a momento; 2) Pedir que el movimiento y todo lo que este contiene

sea limpiado. Sólo la Divinidad puede hacerlo. Sólo la Divinidad puede corregir o borrar recuerdos y formas de pensamiento. Así como la Divinidad nos creó, sólo la Divinidad sabe lo que le ocurre a una persona.

En este sistema no hay necesidad de analizar, resolver, manejar o superar problemas. Como la Divinidad creó todo, puedes ir directamente a ella y pedirle que todo sea corregido y limpiado.

En el área de resolución de problemas el mundo es un reflejo de lo que ocurre en nuestro interior. Si estás experimentando desequilibrio o malestar, el lugar a mirar es en tu interior, no fuera hacia el objeto que percibes como causante de tu problema. Cada tensión, desequilibrio o enfermedad puede ser corregido sólo trabajando en ti mismo. Es importante mencionar que este sistema es fundamentalmente diferente de otras formas de Ho'oponopono. En los métodos tradicionales, todos los que están involucrados en un problema necesitan estar físicamente presentes y resolverlo juntos. En el sistema de Mornnah todo puede ser tratado por ti y la Divinidad. No necesitas ir ni una pulgada afuera de ti mismo para obtener respuestas o ayuda. No hay nadie que pueda darte información más relevante que la que puedas obtener yendo a tu interior.

Mornnah recomienda especialmente Ho'oponopono 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. Ho'oponopono te da las herramientas para prevenir que eso ocurra".

Mornnah deseó para nuestra sociedad Occidental que todos hicieran algo para reducir la tensión. "Las personas Occidentales tienen gran dificultad en dejar atrás el intelecto. Es difícil para la mente Occidental obtener la comprensión de un Ser Elevado porque en las iglesias occidentales tradicionales, los Seres Elevados no se hacen evidentes". Continúa: "El hombre occidental se ha ido a los extremos con su intelectualización, la cual divide y mantiene a las personas separadas. El hombre entonces se convierte en destructor porque maneja y soluciona en lugar de perpetuar la fuerza de la Divinidad fluyendo a través de él hacia la acción correcta".

Mornnah trabaja con su socio, el doctor Stanley Hew Len, que estuvo varios años en el Hospital Estatal Hawaii como psicólogo clínico. Obtuvo profundos resultados empleando este proceso con los criminales más peligrosos, violentos y "mentalmente enfermos". Sin embargo él nunca les habla, de hecho, ni siquiera los ve. Escribe sus nombres y luego trabaja sobre sí mismo. Limpia sus juicios, creencias actitudes y le pregunta a la Divinidad lo que puede hacer por la persona. A medida que esos apegos y recuerdos se limpian, el paciente mejora. "La Divinidad", comenta Stan, "dice que es tiempo de llevar todos los niños a casa".

* * * * *

¿Podría la liturgia de una kahuna producir estos cambios?

Traducción de Andrea Mussini

Por Darrell Sifford

No estoy seguro del motivo por el cual accedí a la entrevista- pero tenía curiosidad. Después de todo, ¿cuántas veces en tu vida tienes la oportunidad de conocer a una honesta kahuna?

No, no es un error tipográfico. Realmente hablé con una kahuna. Es una palabra hawaiana que significa literalmente "guardián de los secretos", pero que entre los Hawaianos se refiere comúnmente a un maestro espiritual y sanador de aquello que nos aqueja, física y psíquicamente.

Así que allí estaba, con mi anotador y lapicera, y allí estaba ella, Mornnah Simeona, una mujer con aspecto de abuela, con un sweater blanco tejido y una pollera gris de franela, la hija de un miembro de la corte de la reina Liliuokalani, la última soberana de las islas Hawaianas.

Mornnah, que ha dado conferencias en la Universidad de Hawaii, estuvo en Filadelfia para un taller de fin de semana sobre "Metafísica Hawaiana" y luego tuvo que ir a Baltimore para una conferencia en la Universidad de John Hopkins.

¿Qué es lo que hace exactamente- no como conferencista sino como kahuna? Bueno, aunque su inglés es tan perfecto como el de un locutor de radio, tuve problemas para comprender lo que decía. Esencialmente era esto...

Tendemos a estar embrujados por nuestros miedos, emociones, ideas y reacciones, que contribuyen no sólo a crear nuestros malestares del presente, del día a día, sino también nuestras enfermedades- porque muchas enfermedades pueden ser "atribuidas puramente a las presiones que creamos". El papel de una kahuna es ayudar a drenar y borrar la basura que está contaminando nuestra existencia -de la misma manera que reparamos y destruimos información inútil almacenada en la computadora.

Ahora bien, eso no suena irrazonable, ¿verdad? Obviamente lo que debe ocurrir, si algo realmente ocurre, es que nos sentimos mejor después de una sesión con nuestra kahuna porque esperamos sentirnos mejor. Es el viejo efecto placebo acerca del cual Herbert Benson, el cardiólogo de Harvard, ha escrito extensamente y hacia el cual la medicina moderna está finalmente mostrando cierto respeto.

Bueno, Mornnah no había escuchado acerca del efecto placebo, pero después de que fue explicado dijo que no era un factor, porque algunos de aquellos con los que trataba realmente no tenían grandes expectativas. Para algunos, era sólo otra pausa en su interminable búsqueda de felicidad y plenitud.

Pero lo extraño, dijo Mornah, era que la búsqueda era abandonada después de conocerla -porque el problema se iba. Además podía ayudar a personas que ni siquiera conocía- trabajando con los que iban a verla a ella.

Todo lo que se requería, dijo ella, era un pedido 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".

La liturgia es así:

"Divino creador, padre, madre, hijo como 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 y trasmute estas energías no deseadas en luz pura... Y está hecho".

El pedido se llama Ho'oponopono y puede ser identificado con cada religión, porque, en palabras de Mornah, "en cada fe hay siempre una parte de la liturgia en la que pedimos perdón a los que ofendemos...Pero vamos más allá... a la familia, parientes y ancestros, porque posiblemente algunos de los problemas derivan de un abuelo que le cortó la cabeza a alguien en otro siglo". Eso que expulsamos se trasmuta en "luz pura", dice ella, porque sino "contaminaríamos la atmósfera" con nuestra basura. "Pero como luz pura no contamina".

En el instante en que ella dice "está hecho" tiene lugar la transmutación y "la computadora automáticamente borra" la basura que ha estado almacenada... ¿quién sabe por cuánto tiempo?

La gran cosa del sistema, dice ella, es que es "simple, realizable e infalible... y cualquiera lo puede hacer, del más joven al más anciano". Es difícil para muchos intelectuales comprenderlo "porque es tan simple" pero realmente es infalible. ¿No tendría yo un problema sobre el que me gustaría que ella trabaje?

Bueno, pero ¿cómo podría escribir algo para esta entrevista? Todos pensarían que estoy loco- y no los culparía. Pero está bien, Mornah, cualquier cosa para seguir el programa. Las cosas no han estado bien con mi hijo mayor, Jay, desde mi divorcio, y las cosas han estado amargas con mi ex esposa ciertamente.

"Divino Creador, padre, madre, hijo y uno... Si yo, mi familia, parientes y ancestros han ofendido".

No mucho después de finalizada la entrevista me olvidé de ella. Después de todo, tenía que volar a Carolina del Norte donde los abogados estaban finalizando un asunto que había quedado pendiente de mi divorcio.

Jay tiene 22 años y el invierno pasado, cuando lo había visto por primera vez después de tres años, me mantuvo a distancia, me dijo que no podía considerarme un padre, que quizá podríamos ser amigos - pero no muy cercanos, porque no teníamos mucho en común.

La otra noche terminamos de cenar en un restaurante, él y mi hijo menor Grant. Luego de que Grant se fue a su departamento en el campus de su universidad, Jay y yo nos subimos a mi auto alquilado y dejamos el estacionamiento. En ese momento Jay bajó el volumen de la radio y me dijo que ahora se sentía diferente con respecto a mí.

"Sé que me amas", me dijo. "Y realmente lo necesito. Quiero que sepas cuánto te respeto y cuánto te admiro como persona".

Al día siguiente me encontré con mi ex esposa y luego de que los abogados se fueron me dijo que ya no sentía amargura hacia mí, que lo que había pasado era probablemente lo mejor y que ambos habíamos crecido a consecuencia de ello.

Cada una de las conversaciones me parecieron cambios drásticos con respecto a las situaciones anteriores. Era extraño que hubiera sucedido en 24 horas.

No fue hasta que volví a Filadelfia que me encontré con los apuntes de la entrevista con Morrnah Simeona, la kahuna.

Morrnah, no fuiste tú, ¿verdad?

EL

Ihaleakala Hew Len, PH.D.

CASAMIENTO

Traducción Andrea Mussini

Juan visualiza el texto de su trabajo en el monitor de la computadora mientras tipea. Un mensaje aparece diciéndole que tiene un error de ortografía. Borra el error y efectúa la corrección. Nadie espera que él grite o culpe al monitor por el error.

Pedro no ha querido ir a la escuela durante varios días. Esto no es frecuente en él. Siempre se levanta y se viste solo. "El transporte estará aquí en unos pocos minutos", le recuerda la madre -"necesitas estar listo". Le ha hablado pero todavía no sabe qué le ocurre. Piensa hablar con la maestra. Su reacción es típica de los padres en esas situaciones. Nadie esperaría de ella que mire en su interior para encontrar la fuente del problema y su solución.

Bill, que tiene cuarenta años, tiene un dolor crónico severo en la baja espalda. Es un cliente voluntario en un programa de entrenamiento para terapeutas. "¿Cuánto tiempo ha tenido ese dolor?", pregunta un terapeuta. "¿Cuándo comenzó?", pregunta otro. "¿Ha estado experimentando tensión últimamente?", sigue otra pregunta. Luego, de la nada surge una pregunta inesperada. "¿Qué me ocurre en mi interior que se muestra como el problema en la espalda de Bill?" "¿Quién es el que se hace el sabio?", pregunta el instructor sospechosamente.

La responsabilidad total, como el dinero creciendo en los árboles, nunca

ocurre. No ocurre nunca en la faz de la tierra, ni en las relaciones, ni en las unidades familiares, ni en los lugares de trabajo, ni en los negocios, ni en los gobiernos locales, estatales y nacionales, ni en las comunidades religiosas y ciertamente tampoco en los lugares terapéuticos. No existe. Desafortunadamente, problemas, enfermedades y aún la muerte son el resultado.

Hay un modo, no obstante, para salir de los problemas y las enfermedades para cualquier individuo dispuesto a ser 100% responsable de crear su vida así como es momento a momento. En el proceso sanador hawaiano antiguo de Ho'oponopono, el individuo le pide al Amor que rectifique los errores en su interior. "Lo siento: por favor perdona lo que está ocurriendo en mi interior que se manifiesta en este problema". La responsabilidad del Amor es entonces tramsutar los errores en su interior que se manifiestan como el problema. El Amor hace esto borrando y corrigiendo, como en ejemplo de Juan, en la computadora de la mente.

Si la madre de Pedro pide, el Amor borrará los errores de su mente que se manifiestan como el problema del hijo. En su trabajo, los terapistas pueden pedirle al Amor que cancele errores en sus mentes que muestran los errores en sus pacientes. En el casamiento de total responsabilidad con el Amor, los problemas se resuelven, la salud se restablece y la vida se renueva. Esto se evoca líricamente en el soneto de Shakespeare CXLVI

"Vive, alma, a expensas de tu servidor;

"Vive, alma, a expensas de tu servidor;
que aumenten sus fatigas tu tesoro;
y cambia horas de espuma por divinas.
Sé rica adentro en vez de serlo afuera.

Devora tú a la muerte y no la nutras,
pues si ella muere no podrás morir."

William Shakespeare
Traducido por Manuel Mujica Láinez

UNA CASA DIVIDIDA

Por Ihaleakala Hew Len, Ph.D.

Traducción Andrea Mussini

Una casa dividida contra sí misma no puede permanecer. Esto es cierto para las naciones, las comunidades, las organizaciones y las familias, como así también para los individuos. En la Casa de la Humanidad, el individuo es el denominador común. Cuando el individuo está dividido, la casa está dividida.

En el juego de tenis, el sistema de puntajes es Amor, 15, 30, 40, juego. El juego comienza con Amor. En la etimología de la palabra, Amor es sin puntaje, sin riesgo, nada, conducir al individuo de vuelta al Amor, a la totalidad.

El proceso logra esto haciéndole el vacío al enojo, al miedo, a la culpa, al resentimiento y alejándose de los pensamientos venenosos, las energías tóxicas que dividen la mente, la casa del individuo, causando su caída hacia la desarmonía y la enfermedad.

El propósito de la vida es ser restaurado de vuelta al Amor, momento a momento. Para cumplir con este propósito, el individuo debe reconocer que él es 100% responsable de crear su vida del modo que es. Debe llegar a ver que son sus pensamientos los que crean su vida del modo que es, momento a momento. Los problemas no son las personas, los lugares y las situaciones sino los pensamientos acerca de ellos. Debe llegar a apreciar que no hay algo "allí afuera". Las personas, los lugares y las situaciones existen sólo como sus pensamientos acerca de ellas.

Un problema es una memoria tóxica reactuada. Esta una vez más divide la mente contra su ser, contra el Amor. El Ho'oponopono actualizado, un proceso de arrepentimiento, perdón y transmutación, es una petición al Amor para vaciar y reemplazar las energías tóxicas con su ser. El Amor cumple esto fluyendo a través de la Mente, comenzando con la mente Espiritual, el Supra Consciente. Luego continúa fluyendo a través de la Mente Intelectual, la mente Consciente, liberándola de sus energías pensantes. Finalmente se mueve hacia la Mente Emocional, el Subconsciente, vaciando pensamientos de emociones tóxicas y llenándolas con su ser.

Aquí tienes una herramienta de limpieza del pensamiento que cualquiera puede aplicar para vaciar las energías tóxicas de sus pensamientos.

Mentalmente piensa: "Prendo el Interruptor de Luz de mis pensamientos sobre mí, mi familia, mis parientes y mis ancestros". No hay límite para el número de veces que puedes usar esta herramienta. La herramienta es una petición al Amor para limpiar pensamientos tóxicos de ti mismo y tu familia, parientes y ancestros que dividen tu Mente, tu casa.

¡El propósito de tu vida no cambia con el advenimiento de un nuevo milenio! Siempre será el mismo: ser restaurado nuevamente al Amor momento a momento. La realización de este propósito requiere absoluta responsabilidad individual. Requiere una apreciación de los problemas verdaderos que dividen primeramente al individuo, y luego a todo lo demás. Una casa dividida contra sí misma no permanece.