

1/2



HO'OPONOPONO



ÍNDICE

EL CAMINO MÁS FÁCIL.....	3
QUÉ ES EL HO'OPONOPONO.....	56
HO'OPONOPONO Por Mario Liani.....	68
HO'OPONOPONO Por Silvia Freire.....	70
“EL SECRETO” Sólo cuenta parte de "El Secreto" por Mabel Katz.....	92
CURSO HO'OPONOPONO. Mabel Katz.....	97
MIS CONCEPTOS SOBRE HO'OPONOPONO. Raúl Pérez.....	107

El Camino Más Fácil

*Resuelve tus problemas y toma la ruta que te
llevará al amor; la felicidad, la riqueza
y la vida de tus sueños.*



Mabel Katz

Dedicatoria.....	5
Reconocimientos.....	6
Prefacio.....	7
Introducción.....	9
“YO” SOY EL “YO”.....	13
Capítulo 1	
¿Quién Soy?.....	14
Capítulo 2	
¿Qué es un problema?.....	19
Capítulo 3	
La Fe.....	24
Capítulo 4	
El Dinero.....	29
Capítulo 5	
Los Miedos.....	34
Capítulo 6	
El Amor.....	38
Capítulo 7	
El camino más corto y más fácil.....	42
LA PAZ DEL YO.....	49
Acerca del Autor.....	50
Permisos.....	51
Para invitar al Autor.....	52
Comentarios de los lectores acerca de El Camino Más Fácil.....	53

DEDICATORIA

A mis queridos hijos Lyonel y Jonathan, a quienes quiero con todo mi corazón.
Estoy muy orgullosa de ustedes y les deseo que encuentren El Camino Más
Fácil más pronto de lo que yo lo encontré. Este libro lo escribí para ustedes.

RECONOCIMIENTOS

Deseo expresar mi agradecimiento a las siguientes personas e instituciones:

A Dios, por su paciencia, por su Amor, por haber estado siempre a mi lado aún en los momentos cuando yo no lo sabía.

A Dr. Ihaleakalá Hew Len, por ser mi inspiración, mi Maestro, mi oportunidad, por todas sus enseñanzas, por aguantarme. Este libro es producto de todo lo que he aprendido de él en estos últimos 4 años.

A Kamaileauli'I Rafalovich, por el trabajo increíble que ella hace, por su sabiduría, paciencia y dedicación.

A The Foundation of I, Inc., por toda la dedicación, el trabajo y material que pone a nuestra disposición.

A Tony Rose, porque cuando le comenté lo que estaba haciendo con mi programa de radio y sus resultados, enseguida me dijo: “Tienes que escribir un libro”. En ese momento me di cuenta de lo importante que era terminar este proyecto.

A Betina Rapoport, por estar siempre allí ayudándome a poner “los pies sobre la tierra” y a replantear y reconsiderar mis ideas y proyectos.

A María Mayer, porque fue la primera editora con la que trabajé en este libro que me aportó un aliento y estímulo increíbles al decirme que a ella le había servido mucho leerlo.

A Fernando Gómez, por sus palabras tan alentadoras, sobre todo viniendo de una persona con su experiencia.

A Diana Valori, por su pensamiento centrado y su claridad. Fue la única que pudo terminar de armar el rompecabezas y poner todas las piezas juntas.

A mi madre, por haberme dado la oportunidad de venir a este mundo y por haberme apoyado siempre en todos mis proyectos, decisiones y cambios radicales en mí vida.

A Mirta y Julio Lubliner, por sus sutiles recomendaciones de libros que me aportaron fabulosos estallidos de crecimiento.

A Alejandro Katz, por su amor y dedicación a la familia, lo cual hizo posible que yo esté donde estoy.

A Julia Jacobo, por su calidez, su amor y dedicación a mis hijos, por toda su ayuda.

A Ellen Reid, que con su experiencia me ayudó en cada etapa de este proceso.

A todos aquellos, quienes pasaron o pasarán en algún momento por mi vida.

Gracias. Muchas Gracias.

PREFACIO

Crecí sabiendo que yo poseía un secreto muy grande. Sabía cómo obtener lo que anhelaba pero tenía también la “creencia” de que había que trabajar mucho para conseguirlo, que todo venía con un precio y costaba muy caro.

Luego tuve todo lo que una persona podía anhelar material y emocionalmente: casa nueva, autos nuevos, dinero suficiente para viajar y comprar todo lo que quería, un marido que me adoraba, dos hijos sanos y preciosos. Sin embargo, no era feliz; por el contrario, era una persona muy enojada.

Un día, reconocí ese enojo e ira en mi hijo mayor, Jonathan. Ver esto fue un golpe tan grande, que desperté súbitamente y me dije: “Mabel, debes hacer algo al respecto. No puedes seguir así. Esto tiene que detenerse”.

En ese momento comencé mi búsqueda. Mi primer seminario fue sobre el tema de los enojos y lo tomé con el Dr. Hill, a quien le estoy inmensamente agradecida por todo lo que aprendí con él. Luego practiqué yoga y visualización con Anna, lo cual me permitió entrar en contacto con el poder increíble que tenemos adentro para crear y atraer aquello que queremos. Experimenté el cambio más radical cuando mi amiga Mirta me prestó un libro de metafísica. ¡Increíble!. Ese libro sí que me despertó. Hablaba mucho de Jesús (acuérdense que yo soy judía) pero me sentía bien leyéndolo. Es más, no lo quería soltar. Lo hubiese querido leer todo en un día. Empecé a practicar las técnicas que la autora mencionaba en el libro y constaté que funcionaban. Esto volvió a confirmar que el poder para cambiar las cosas estaba adentro mío y no dependía de nada ni nadie. Entonces pensé: “Aquí hay un concepto grande, muy grande”, y mi corazón empezó a latir de una forma diferente. Estaba feliz como nunca lo había estado antes. Sentía una felicidad interna que no se puede describir con palabras; hay que vivirla, sentirla y experimentarla para saber.

Luego de probar diferentes caminos, entre ellos el de Renacer [Rebirthing], llegué al Ho’oponopono, un arte hawaiano muy antiguo que nos enseña cómo resolver nuestros problemas. Gracias a sus enseñanzas, descubrí que LA VIDA PODÍA SER FÁCIL, mucho más fácil de lo que me la había imaginado. Después de mucho buscar, por fin encontré mi camino. Este camino que me permite estar en paz en el medio de una tempestad; me permite sentirme libre independientemente de lo que está ocurriendo a mí alrededor o de lo que los demás están haciendo o diciendo. Es por esto que decidí compartir con ustedes lo que he aprendido hasta ahora a través de este pequeño libro. Por esta oportunidad, estoy infinitamente agradecida.

INTRODUCCIÓN

Una vez mi maestro Ihaleakalá me contó una historia hawaiana de la creación que dice así: Cuando Dios creó la Tierra y puso a Adán y Eva aquí, les dijo que esto era el paraíso, y que ellos no debían preocuparse de nada, que Él podría proveerles todo lo que ellos necesitaran. También les dijo que les daría un regalo, la oportunidad de elegir, de tomar sus propias decisiones, que les daría libre albedrío. Entonces, creó el árbol de las manzanas. Les dijo: “Esto se llama ‘pensar’. Ustedes no lo necesitan. Yo les puedo proveer todo. No deben preocuparse, pero pueden elegir si quedarse conmigo o tomar su propio camino”.

Me gustaría aclararles que el problema no fue comer la manzana, el problema fue no hacerse responsables y decir; “Lo siento”. Así fue como Adán tuvo que ir a buscar su primer trabajo. Tal como Adán, siempre estamos mordiendo la manzana. Siempre pensamos que sabemos más. No nos damos cuenta que hay otra forma, que existe un camino más fácil.

Eckhart Tolle, en su libro El Poder del Ahora, dice: “Las identificaciones del ego más comunes tienen que ver con las posesiones, el trabajo que uno hace, el nivel social y el reconocimiento, el conocimiento y la educación... Ninguna de ellas es usted. ¿Encuentra esto aterrador? ¿O es un alivio saberlo? A todo esto tendrá que renunciar tarde o temprano... Usted sabrá la verdad de ello por usted mismo. Usted lo sabrá tarde o temprano cuando sienta que la muerte se acerca. La muerte es desnudarse de todo lo que no es usted. El secreto de la vida es ‘morir antes de morir’ y descubrir que no hay muerte”. Más adelante dice: “Lo bueno es que usted puede liberarse de su mente”. Él se refiere a la voz que nos habla incesantemente en nuestras cabezas: “La voz comenta, especula, juzga, compara, se queja, acepta, rechaza, y así sucesivamente. La voz no es necesariamente relevante para la situación en la que usted se encuentra en ese momento; puede estar revisando el pasado reciente o lejano o ensayando o imaginando posibles situaciones futuras”.

La vida es una repetición de recuerdos, que son como chips, o casetes que tocan en nuestras cabezas las 24 horas del día. Estos nos manejan e influyen sin que estemos conscientes de ello. No podemos evitarlo, pero sí podemos elegir “detener” los casetes.

En este libro utilizo cierta terminología y conceptos que deseo aclarar. Muchos de ellos se basan en el Ho’oponopono, un arte muy antiguo hawaiano. En el último capítulo detallo técnicas y herramientas específicas de este arte.

El Ho'oponopono nos enseña cómo borrar los mencionados casetes, cómo eliminar los chips que no nos sirven o que ya no están funcionando en nuestra vida. Nos indica cómo levantar la bruma. Solo cuando borramos y limpiamos es que podemos descubrir quienes somos realmente y el poder que tenemos. Al a borrar, limpiar y remover los antiguos recuerdos, permitimos que estos sean transmutados y empezamos a experimentar nuestro verdadero Ser.

El Ho'oponopono es un proceso de perdón, arrepentimiento y transmutación. Cada vez que utilizamos cualquiera de sus herramientas, estamos tomando el 100% de la responsabilidad y pidiendo perdón (a nosotros mismos). Aprendemos que todo lo que aparece en nuestras vidas es sólo la proyección de nuestros “programas”. Podemos elegir soltarlos y observarlos, o reaccionar y engancharnos.

Todos tenemos incorporado un borrador, la tecla de suprimir, pero nos olvidamos de cómo usarlo. El Ho'oponopono nos ayuda a recordar el poder que tenemos reelegir entre borrar (soltar) o reaccionar, ser feliz o sufrir. Es sólo una cuestión de elección en cada momento de nuestras vidas. Cuando en el libro menciono “limpiar” o “borrar”, me estoy refiriendo al uso de las técnicas de Ho'oponopono para borrar los recuerdos y pensamientos que crean nuestros problemas.

Adicionalmente, en varias partes de este libro menciono a los Niños Índigo. Estos son niños que han nacido en diferentes partes del planeta que saben quiénes son y tienen bien claro para qué vinieron y cuál es su misión. Están conscientes de la existencia de otros como ellos y se comunican telepáticamente entre sí. Tienen dones psíquicos. Ellos nos hablan de lo que es el verdadero Amor. Nos dicen que lo que nosotros somos es Amor.

Quisiera también aclararles que cuando menciono la palabra Dios no lo estoy haciendo en absoluto en su contexto religioso. Para mí, Dios es esa parte que tenemos dentro que lo sabe todo. En realidad no se puede definir, no tiene un nombre, es sólo una experiencia. También notarán que uso la palabra Dios como sinónimo de Amor. Me refiero al Amor Incondicional, aquel que puede curarlo todo. Éste es el Amor que tiene todas las respuestas.

Cuando menciono los dichos de Jesús, tampoco lo hago en un contexto religioso. El propósito es recordarle al lector que siempre hemos tenido maestros que trataron de despertarnos y hacernos ver la verdad, Por ejemplo, Jesús hablaba de poner la otra mejilla, pero ése es un concepto que hasta el día de hoy nos cuesta entender. Sin embargo, cuando borramos (soltamos) en

vez de reaccionar, estamos poniendo la otra mejilla, la mejilla del Amor. El soltar en vez de reaccionar es mostrar la otra mejilla.

Este breve resumen de algunos conceptos básicos que utilizo y que intento transmitir tiene como fin dejar en claro mis puntos de partida. Mi esperanza es que el lector encuentre en este libro una fuente de técnicas, herramientas y sabiduría que le permitan sentir, tomar decisiones y vivir con la libertad, la paz interior y el amor que es patrimonio de todos los seres humanos.

“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”.

CAPÍTULO 1

¿QUIÉN SOY?

La única razón de nuestra existencia es la de descubrir quiénes somos.

—Dr. Ihaleakalá Hew Len

Un profesor visita a un maestro Zen y al llegar le dice; “Hola, soy el Dr. Fulano. Soy esto. Soy aquello. Hago tal y cual cosa, etc., etc. y me gustaría aprender Budismo”. El maestro responde: “¿Desea usted sentarse?”. “Sí”. “¿Desea tomar una taza de té?”. “Sí”. Entonces el maestro vierte un poco de té en la taza y continúa haciéndolo aún cuando la taza está llena y comienza a derramarse. El Dr. Exclama: “¡La taza está rebosando!. ¡Y el té se está derramando!”. A lo que el maestro responde: “Exactamente. Usted ha venido con su tasa llena. Se está rebosando, de modo que... ¿cómo puedo entregarle algo?. Usted ya está anegado con todo ese conocimiento. A no ser que venga usted vacío y abierto, no puedo entregarle nada...”.

La mayor parte de mi vida viví pensando que yo era Mabel, argentina, judía, contadora, etc., etc. Me definía por mis títulos, mis rótulos. Tenía la taza llena de conocimientos que me alejaban de mí misma. Sólo creía en aquello que podía tocar o ver. Para mí, todos aquellos que hablaban de lo esotérico eran “locos” o “bohemos” que no sabían lo que estaban diciendo y no pertenecían a este mundo. Esta manera de pensar me trajo mucho sufrimiento. Sin embargo, cuando descubrí que yo era mucho más que mi cuerpo físico, se me abrió todo un mundo nuevo lleno de infinitas posibilidades, un mundo sin rejas. Cuando me di cuenta del poder que tenían mis pensamientos, entendí el porqué y el cómo de la vida.

Muchos de nosotros vivimos con estas rejas. Las sentimos pero no las vemos porque son invisibles. Estas rejas son nuestras creencias, nuestros juicios y opiniones, y sobre todo lo que nosotros pensamos de nosotros mismos. En el preciso instante que decidimos tomar conciencia de quiénes somos, dichas rejas se abren y nos damos cuenta que somos libres y que siempre lo hemos sido. Así logramos escapar de la prisión que nosotros mismos hemos creado.

Nos han dicho que somos seres humanos y nos lo hemos creído. Si pensamos que somos seres indefensos y sin ningún poder, eso es lo que vamos a manifestar en la vida. Somos los reyes de nuestro propio imperio y podemos construir y manifestar todo lo que nos proponemos en nuestras vidas. No depende de nadie más que nosotros.

Todos somos hijos de Dios y hemos sido creados a su semejanza. Somos creadores. ¿Cómo creamos? Con nuestros pensamientos. Es así de sencillo.

En la introducción de este libro hablo de los Niños Índigo. Muchos de los mensajes de estos niños llegan a través de James Twyman, quien se comunica con ellos la mayoría de las veces en forma telepática. Ellos nos hablan de la necesidad de “hacer de cuenta” (darnos cuenta) y nos dicen: “Hagamos de cuenta que somos seres iluminados. Hagamos de cuenta que somos amados por Dios. Hagamos de cuenta que somos perfectos tal como somos. Respiremos profundamente y aspiremos a aquello que es verdad. Sólo entonces todo tendrá sentido. Es necesario saber que uno aspira a la realidad, la verdad. Construye tu vida fundamentándola en esta verdad. Si aspiramos a aquello que es verdadero, la verdad es automáticamente atraída a nuestras vidas”.

¿Quién soy? Ésa es la única pregunta que debemos hacernos en la vida. El descubrir nuestra verdadera esencia e identidad es la razón de nuestra existencia y debería ser nuestra única preocupación, nuestra única meta. Es muy importante descubrir quiénes somos.

A través del Ho’oponopono, este arte hawaiano muy antiguo que ahora practico y enseño, aprendí que nuestra mente consta de tres partes: el supe consciente, el consciente y el subconsciente. Esto me ayudó a entender un poco más como funcionamos.

- El supe consciente, es nuestra parte espiritual. Es aquella parte que, no importa lo que esté pasando, es siempre perfecta. Es la parte que sabe, y sobre todo, tiene bien claro quién es en todo momento.
- El consciente es la parte mental, lo que nosotros llamamos el intelecto. Es un aspecto muy importante de nosotros, porque es el que tiene la capacidad de elegir, ya que disponemos de libre albedrío. En cada instante de nuestra vida estamos eligiendo. ¿Qué elegimos? Elegimos si vamos a reaccionar y engancharnos con el problema o si preferimos soltarlo y dejar que lo resuelva la parte nuestra que sabe lo que debe hacer. También elegimos si vamos a aceptar que no sabemos nada (y que no necesitamos saber) o si preferimos pensar que nuestro conocimiento es mejor que el de Dios y que podemos resolverlo todo solos y por nuestra cuenta. El consciente es la parte que decide si optar por asumir el 100% de la responsabilidad y decir: “Lo siento, perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto”, (Ho’oponopono) o señalar con el dedo y echarle la culpa a otro. El intelecto no fue creado para saber. No necesita saber nada. El intelecto es un regalo, el regalo que tenemos de elegir.
- El subconsciente es nuestra parte emocional. Es el niño interior. Ésta es la parte que almacena todos los recuerdos en la memoria. Esta importantísima parte de nosotros es descuidada constantemente, y sin

embargo, es la responsable de aquello que manifestamos en nuestras vidas. Ésta es la parte que maneja nuestro cuerpo, la que respira automáticamente sin que tengamos que “pensar” en respirar. Es nuestra parte intuitiva. ¿Alguna vez notaron que se sienten nerviosos y no saben por qué? El subconsciente nos alerta (si prestamos atención) cuando detecta que está por pasar algo malo. Si estuviésemos más comunicados con él, podríamos evitar muchos eventos desagradables. Esta parte es la mejor socia que podemos tener. Es muy importante que nos comuniquemos con ella. Debemos aprender a amarla y cuidarla mucho. Una vez que decidimos continuar en este camino de tomar responsabilidad y somos consistentes, nuestro niño interior hará la limpieza (Ho’oponopono) por nosotros en forma automática, sin que tengamos que pensar. En las clases de Ho’oponopono, trabajamos mucho con este niño interior. Aprendemos como comunicarnos con él, como cuidarlo, y sobre todo, como trabajar con él para “soltar”.

En el libro La Enseñanza de Buda dice: “Aunque un hombre conquiste a miles de hombres en los campos de batalla, sólo aquel que se conquiste a sí mismo ganará su batalla”.

Una vez leí el siguiente cuento:

Había una vez, en algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, un hermoso jardín, con unos manzanos, naranjos, perales, bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: ¡No sabía quién era! “Lo que le falta es concentración”, le decía el manzano. “Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosísimas manzanas. Ve qué fácil es”.

“No lo escuches”, exigía el rosal. “Es más sencillo tener rosas, y ¡ve que bellas son!”. Y el árbol desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó al jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó: “No te preocupes. Tu problema no es tan grave. ¡Es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra! Yo te daré la solución: “No dediques tu vida a ser lo que los demás quieran que seas. Sé tú mismo. Conócete, y para lograrlo, escucha tu voz interior”. Y dicho esto, el búho desapareció.

¿Mi voz interior? ¿Ser yo mismo? ¿Conocerme?”. Se preguntaba el árbol desesperado, cuando de pronto comprendió. Cerrando los oídos, abrió el

corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: “Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso. ¡Estás aquí para dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje! ¡Tienes una misión! ¡Cúmplela!”. Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado. Así pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.

Yo me pregunto al ver a mi alrededor: “¿Cuántos serán robles que no se permiten a sí mismos crecer?. ¿Cuántos son rosales que, por miedo al reto, sólo dan espinas?. ¿Cuántos naranjos hay que no saben florecer?”. En la vida todos tenemos un destino que cumplir, un espacio que llenar. No permitamos que nada ni nadie nos impida conocer y compartir la maravillosa esencia de nuestro ser.

CAPÍTULO 2

¿QUÉ ES UN PROBLEMA?

Un problema sólo es un problema si decimos que lo es, y el problema no es el problema sino cómo reaccionamos al problema es el problema.

—Dr. Ihaleakalá Hew len

Hay un dicho Zen que dice: “Tal vez no podamos hacer que los pajaritos dejen de volar alrededor de nuestras cabezas, pero sí podemos evitar que hagan sus nidos en nuestro cabello”.

No se trata de negarlos o de no caer en la tentación de prestarles atención. Se trata de descubrir quiénes somos, y cuando lo hacemos, desarrollamos y sentimos una libertad interna tal que estas cosas ya no pueden distraernos.

Nuestro subconsciente tiene almacenados todos nuestros recuerdos. Mientras los recuerdos están dormidos, acomodados en el banco de nuestra memoria, no nos ocasionan ningún inconveniente. Las personas que aparecen en nuestras vidas, las visitas a ciertos lugares o las situaciones de la vida hacen que esos recuerdos despierten. De ese modo, las memorias se convierten en pensamientos y se manifiestan. Por eso es muy importante saber que en realidad las personas aparecen en nuestra vida para darnos otra oportunidad. ¿Cuál es esa oportunidad?. Es la de responsabilizarnos el cien por ciento y decir: “Lo siento.

Perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto” (Ho’oponopono).

¿Han notado que cada vez que surge un problema uno está siempre presente? Si el tema no estuviera adentro nuestro, no seríamos capaces de percibirlo. Los problemas son simplemente una repetición de nuestros recuerdos. Son como información que está grabada en una cinta de audio. Cuando se pone a funcionar esta cinta, pensamos que es real. Los problemas se repiten porque, cuando aparecen, reaccionamos y nos apegamos a ellos. No dejamos de pensar en el asunto, y así quedamos atrapados en él en vez de soltarlo.

¿Se han fijado que sólo pensamos obsesivamente cuando aparece un problema? Una vez que se inicia este ciclo vicioso, nos olvidamos que tenemos el poder de detener la grabación.

En su libro El Poder del Ahora, Eckhart Tolle dice: “La mente nunca puede encontrar la solución, ni puede permitirse dejar que usted la encuentre, porque ella misma es parte intrínseca del ‘problema’”.

Muchas veces la grabación está funcionando pero el volumen está muy bajo, y por esta razón, ni siquiera estamos conscientes de ella. Sin embargo, el

subconsciente siempre está tocando las grabaciones. Por eso es tan esencial asumir el cien por ciento de la responsabilidad. Sólo de ese modo entendemos que somos simplemente nosotros y nuestras grabaciones, nuestros pensamientos y nuestros programas. Tomemos el ejemplo de una diapositiva proyectada en la pared o en una pantalla. Sabemos perfectamente que, aunque vemos la imagen proyectada en la pared o la pantalla, la misma no está ahí sino adentro de la máquina. Lo mismo ocurre con nuestros problemas. Cuando estos aparecen, son sólo una proyección de lo que está pasando adentro nuestro y no afuera. Sin embargo, nos pasamos la vida tratando de cambiar la pantalla. Ahí no está el problema. Buscamos la solución en el lugar equivocado.

Es importantísimo recordar que los problemas, las situaciones y las personas no existen fuera de nosotros tal como los percibimos sino que nuestra percepción es simplemente un reflejo de nuestros pensamientos. Los problemas tampoco son lo que pensamos que son. Nunca sabemos qué es lo que está pasando realmente. Los problemas son siempre “oportunidades”.

Debemos darnos cuenta que tenemos un efecto sobre el evento o el problema, y que nosotros lo hemos creado. Ésta es, en realidad, una buena noticia, ya que, como nosotros lo creamos, nosotros podemos cambiarlo sin depender de nada ni de nadie.

Hay una historia que cuenta que en una aldea había un anciano muy pobre, pero hasta los reyes le envidiaban porque poseía un hermoso caballo blanco.

Los reyes le ofrecieron cantidades fabulosas por el caballo pero el hombre decía: “para mí él no es un caballo; es una persona. ¿Y cómo se puede vender a una persona, a un amigo?”. Era un hombre pobre, pero nunca vendió a su caballo. Una mañana descubrió que el caballo ya no estaba en el establo. Todo el pueblo se reunió diciendo: “Viejo tonto. Sabíamos que algún día te robarían el caballo. Hubiera sido mejor que lo vendieras. ¡Qué desgracia!”.

“No vayamos tan lejos”, dijo el anciano. “Simplemente digamos que el caballo no está en el establo. Éste es el hecho. Todo lo demás es vuestro juicio. Si es una desgracia o una suerte yo no lo sé, porque esto es apenas un fragmento. ¿Quién sabe lo que va a suceder mañana?”.

La gente se rió de él. Siempre habían creído que el anciano estaba un poco loco. Pero después de 15 días, una noche el caballo regresó. No había sido robado sino que se había escapado. Y no sólo eso, sino que trajo consigo una docena de caballos salvajes. De nuevo se reunió la gente diciendo: “Tenías razón, viejo. No fue una desgracia sino una verdadera suerte”.

“De nuevo estáis yendo demasiado lejos”, dijo el anciano. “Decid sólo que el caballo ha vuelto. ¿Quién sabe si es una suerte o no? Es sólo un fragmento. Estáis leyendo apenas una palabra de una oración. ¿Cómo podéis juzgar el libro entero?”. Esta vez la gente no pudo decir nada más, pero por dentro sabían que él estaba equivocado. Habían llegado doce caballos hermosos.

El viejo tenía un hijo que comenzó a entrenar a los caballos. Una semana más tarde se cayó de un caballo y se rompió las dos piernas. La gente volvió a reunirse y a juzgar. “De nuevo tuviste razón”, dijeron. Era una desgracia. Tu único hijo ha perdido el uso de sus piernas y, a tu edad, él era tu único sostén. Ahora estás más pobre que nunca”.

“Estáis obsesionados con juzgar”, dijo el anciano. “No vayáis tan lejos. Sólo decid que mi hijo se ha roto las dos piernas. Nadie sabe si es una desgracia o una fortuna. La vida viene en fragmentos, y nunca se nos da más que esto”.

Sucedió que, pocas semanas después, el país entró en guerra y todos los jóvenes del pueblo fueron llevados al ejército. Sólo se salvó el hijo del anciano porque estaba lisiado. El pueblo entero lloraba y se quejaba porque era una guerra perdida de antemano y sabían que la mayoría de los jóvenes no volverían. “Tenías razón viejo. Era una fortuna. Aunque tullido, tu hijo aún está contigo. Los nuestros se han ido para siempre”.

“Seguís juzgando”, dijo el viejo. Nadie sabe. Sólo decid que vuestros hijos han sido obligados a unirse al ejército y que mi hijo no ha sido obligado. Sólo Dios sabe si es una desgracia o una suerte que así suceda”... En cuanto formamos una opinión o un juicio, nos estancamos; nos esclavizamos.

El libro La Enseñanza de Buda dice: “Aquel que está influenciado por sus gustos y disgustos no puede entender el significado de las circunstancias y tiende a desesperarse ante ellas. Aquél que está desapegado entiende perfectamente las circunstancias y para él todas las cosas son nuevas y significativas”. Más adelante dice: “La felicidad sigue a la tristeza. La tristeza sigue a la felicidad, pero cuando uno ya no discrimina entre la felicidad y la tristeza, lo bueno y lo malo, uno es capaz de liberarse”.

Nada es lo que realmente parece. El intelecto no puede saber. Su conocimiento es limitado. Sin embargo, hay una parte nuestra que sí sabe. La diferencia entre el conocimiento intelectual y esa sabiduría innata que tenemos es similar a la que existe entre subir a una silla, mirar alrededor y pensar que lo estamos viendo todo y subir a la cima de la montaña y ver el panorama completo. Preferimos hablar con nuestros psicólogos o con los

vecinos en vez de hablar con Dios. Tenemos acceso permanente a todo este saber, a toda esta sabiduría que está adentro nuestro, pero preferimos subirnos a la silla y dar opiniones, emitir juicios y expresar nuestros puntos de vista porque es lo que aprendimos a hacer. Estamos adictos a este modo de actuar.

Sin embargo, siempre podemos elegir qué hacer y cómo reaccionar cuando aparece una situación que consideramos problemática. La siguiente historia ilustra bellamente este concepto:

“Un día el asno de un campesino cayó al fondo de un pozo. El animal se quejó lastimeramente durante horas mientras el campesino trataba de encontrar la forma de sacarlo. Finalmente, el campesino decidió que el animal era viejo y de todas formas el pozo necesitaba ser tapado. No valía la pena recuperar al asno. Entonces, el campesino invitó a sus vecinos a que viniesen a ayudarlo. Todos agarraron una pala y empezaron a tirar tierra adentro del pozo. Al comienzo, cuando el asno se dio cuenta de lo que estaba sucediendo, gimió horriblemente, pero después de un rato, para sorpresa de todos, se calmó. Tras varias paladas de tierra, el campesino finalmente decidió mirar adentro del pozo, y lo que vio lo dejó azarado. Con cada palada de tierra que caía sobre su espalda, el asno hacía algo asombroso. Sacudía la espalda y la tierra caía y se amontonaba bajo sus patas, y de ese modo con cada palada el asno daba un paso arriba. A medida que los vecinos del campesino continuaban echando tierra sobre el animal, él mismo se sacudía y subía más arriba. Muy pronto, el asno llegó al borde del pozo y salió trotando”.

La vida nos echa toda clase de tierra encima. La solución para salir del pozo está en sacudirnos y dar un paso hacia arriba. Cada uno de nuestros problemas es como un escalón hacia la libertad. ¡Depende sólo de nosotros si lo usamos como tal!.

CAPÍTULO 3

LA FE

Nuestro verdadero poder es la felicidad, y ésta nos llega sólo cuando nos rendimos a todo lo demás.

— Dan Millman

El Guerrero Pacífico la mayor parte de mi vida no creí en Dios. Para mí, Dios no existía. Crecí pensando que yo era la que lograba todo en mi vida y que todo lo que tenía se lo debía a mi trabajo, dedicación y esfuerzo personal. Los judíos somos muy tradicionalistas, y yo, como buena judía, respetaba las tradiciones, pero no creía en Dios. Cuando por fin desperté, descubrí adentro mío un mundo nuevo que desconocía por completo. Poco tiempo después le dije a mi hijo mayor: “Jonathan la vida puede ser fácil”. Él me miró bien confundido y me dijo: “Eso no es lo que me decías antes”, a lo que yo contesté: “Lo sé. Pero ahora pienso diferente”.

En este momento no tengo ni la menor duda, pero esa seguridad, que no se puede expresar con palabras, la encontré en mi corazón. Todos podemos encontrarla porque la llevamos adentro. Como buena contadora, miro los resultados, observo y hago un recuento de mi vida desde que empecé a crecer. Ni yo puedo creer lo que he obtenido.

Algunos encuentran a Dios en el templo o la iglesia. Otros como yo, no lo encontramos allí. Un día despertamos, empezamos a buscar y nos damos cuenta que ni siquiera es necesario levantarse de la cama para encontrarlo. No importa la denominación, no importa cómo lo llamemos, Él (Ella) está siempre con nosotros. Dondequiera que vayamos, Él (Ella) nos acompaña.

No sabemos, ni tenemos la menor idea de cómo trabaja Dios (Amor). Tampoco conocemos lo que puede hacer. No podemos ni siquiera imaginarlo. Los llamados milagros realmente existen y los podemos experimentar en cada momento de la vida si dejamos de tratar de entender todo con el razonamiento, abandonamos nuestros juicios y opiniones y aprendemos a dejarnos llevar por la corriente de la vida. ¡Es necesario tomar conciencia de que nosotros mismos somos el mayor obstáculo en nuestras vidas!

Decimos que confiamos pero no lo hacemos realmente. Decimos que le entregamos nuestros problemas a Dios (Amor) pero seguimos aferrados a ellos. Cuando no dejamos de pensar en un tema, nos angustiamos y preocupamos, le indicamos a Dios (Amor) que queremos solucionarlo todo solos porque no confiamos en Él (Ella). De ese modo, no recibimos respuesta a nuestras plegarias porque tenemos “expectativas”. Creemos que somos dueños de la verdad, y cuando pedimos algo a Dios, lo hacemos de una manera casi imperativa. Explicitamos lo que deseamos, y cómo, de qué color y a qué hora lo queremos. Sin embargo, Dios sabe antes que le pidamos. Él

(Ella) está tan cerca que no necesitamos gritar. Basta con pensarlo. Dios tiene para nosotros mucho más de lo que imaginamos. Sólo está esperando que le demos permiso para entregarlo. Si pedimos cosas específicas, como por ejemplo: “Oh, Dios mío, por favor que me llegue el dinero para poder viajar a Europa”, le ponemos límite a nuestra solicitud. Dios nos otorga lo que es correcto en cada momento. En el caso de ejemplo, tal vez lo correcto no sea ir a Europa sino Sudamérica, pero al estar tan encerrados en querer ir a Europa, el dinero no viene porque lo que pedimos no es lo correcto. Al cerrarnos de este modo, nos quedamos sin la posibilidad de recibir lo que es correcto y perfecto en un momento dado. A veces Dios dice que no, como lo hace un buen padre cuando su hijo no puede medir o darse cuenta del peligro o las consecuencias de lo que pide. Por esa razón, el secreto está en pedir lo que es correcto y perfecto, y nosotros no sabemos qué es. Luego es necesario soltar y abandonar las expectativas. En el momento preciso nos llegará lo más apropiado y perfecto. Nunca sabemos de dónde va a llegar. Para recibir la sorpresa, debemos dar permiso.

Dios (Amor) trabaja en forma misteriosa. Si lo permitimos, creemos y confiamos de corazón, todo nos llegará sin esfuerzo. Dios es el único que puede abrir ciertas puertas y acercarnos a la gente que nos puede ayudar o apoyar en nuestro camino. Él (Ella) nos coloca en el lugar correcto en el momento perfecto sólo cuando dejamos de hablar tanto y preguntarle al vecino en vez de a Él (Ella) directamente. El solo pensar en Dios nos eleva de nuestros problemas. El estar agradecidos por lo que tenemos también cambia automáticamente nuestra vibración. Siempre hay motivo para estar agradecido.

Los Niños Índigo dicen: “Si imaginan y creen que algo va a pasar, pasa. Si lo imaginan pero no lo creen, difícilmente pasa. Se trata de tener fe y no de “esperar” o “desear” que algo pase”. Tener fe es estar abierto a las posibilidades. Significa que estamos dispuestos a dejar que la vida nos sorprenda, que nos atrevemos a entrar en lo desconocido y a dejar de tenerle miedo a lo que nos parece incierto. Quien tiene fe tiene el corazón siempre abierto. Muchas veces nos quedamos estancados y damos vueltas en el mismo lugar por falta de fe y miedo a lo desconocido. Vale la pena aprender de la semilla, que a pesar de no poder imaginarse como orquídea, tiene la valentía de abrirse, quebrarse y entregarse al proceso de lleno para brotar de la superficie de la tierra y salir a la luz. Un corazón lleno de dolor no puede imaginar lo que se siente al ser amado o al estar en paz. Y así es con todo. Muchas veces tenemos que romper con viejos patrones, viejas formas de pensar y viejas creencias. Esto implica tener que pasar por un túnel oscuro y a veces tener que sentir dolor, pero es la única forma de salir adelante y ver la luz.

Jesús dijo que debemos ser como niños para poder entrar en el reino del cielo. El reino del cielo está aquí y es ahora. Depende de nosotros el poder experimentarlo. Sólo tenemos que dejar de pensar constantemente y dejar de creer que poseemos la verdad absoluta y siempre tenemos razón. Muchas veces, todos estos pensamientos, información y educación nos alejan de lo que realmente somos. La inocencia no es más que la sabiduría que Dios nos regala.

Claro que se necesita ser valiente para tomar este camino, pero el triunfo está cien por ciento asegurado. Es necesario animarse a creer, probar, confiar y entregarse. Cuando empezamos a confiar y tener fe, se transforma algo en nuestro interior y se aclara el pensamiento. Todo se ve diferente. Tratamos de explicar con palabras esta transformación, pero no es posible. No hay palabras para definirla. Simplemente sabemos que hemos encontrado la sabiduría del corazón.

Ahora me gustaría hablar de la fe más importante, la fe en uno mismo. No es imperativo creer en nada afuera nuestro. No es necesario creer en Dios, Jesús, Buda ni Moisés a menos que esto nos haga sentir bien. Lo que sí necesitamos es creer en nosotros mismos y en el poder que está adentro nuestro. Para acceder a él, debemos renunciar a muchas creencias, opiniones y juicios sobre nosotros mismos para querernos y aceptarnos tal cual somos. Sé que esto no es algo fácil. Ni siquiera sabemos conscientemente cuáles son las creencias que nos están afectando, pero con el proceso que enseño en este libro, no es necesario conocerlas, sino dar permiso para que se vayan.

Cuando uno cree en sí mismo y se ama incondicionalmente, se vuelve invencible. La gente percibe esta cualidad. No es necesario hablar ni decir nada. Cuando uno confía en sí mismo, cierta gente empieza a alejarse mientras que otra se acerca trayendo las oportunidades que uno anhela. El secreto está en aceptarse tal cual uno es y dejar de creer que uno no es bueno, que no es lo suficientemente inteligente, capaz o digno o que primero necesita obtener el título universitario. Sólo nosotros podemos cambiar lo que creemos de nosotros mismos.

Lo más importante es ponerse en primer lugar para dejar de ser esa persona que los otros quieren que uno sea. Es preciso despertar y entender que el poder está adentro nuestro y no en la aprobación de los demás. Cuando uno tiene fe en sí mismo, automáticamente empiezan a crecer sus talentos interiores y se empieza a sentir feliz. La fe tiene que ver con la capacidad de amar y disfrutar la vida.

Nuestra vida transcurre en nuestra propia mente. La guerra está en nuestra cabeza y sólo nosotros podemos devolvernos la paz. Es preciso recordar que en cierto sentido siempre tenemos razón. Si decimos que podemos, podemos. Si decimos que no podemos, así es, no podemos.

Estamos aquí para vivir, disfrutar la vida y ser felices. La fe en nosotros mismos nos da la libertad de ser auténticos, y esto a su vez engendra la felicidad que tanto anhelamos.

CAPÍTULO 4

EL DINERO

Lamentablemente, una vez que obtenemos las cosas materiales nos damos cuenta que el vacío está todavía allí, que no tiene fondo.

— Eckhart Tolle

El Poder del Ahora cuando me separé de mi marido después de veinte años de matrimonio, me fui con lo que llevaba puesto. Ni siquiera me llevé a mis hijos. El padre quiso quedarse con ellos. Yo tenía la certeza de que podía salir adelante sola y me sentí agradecida y contenta de tener la oportunidad de volver a empezar. Por otra parte, a esa altura de mi vida había aprendido que la felicidad no está en lo material y que no necesitaba tener posesiones. Al contrario, cuanto menos tuviese, más libre sería.

Una amiga sugirió que nos fuéramos a vivir juntas para poder buscar un lugar más amplio y lindo. Me pareció una buena idea, y así fue que encontramos una casa bellísima. Nunca imaginé que llenaríamos los requisitos necesarios para alquilarla, pero en ese momento, como demostramos tener dos ingresos, fuimos aprobadas.

Dos días antes de firmar el contrato de alquiler, mi amiga me llamó y dijo que había cambiado de idea y que se iría a vivir a Arizona. De inmediato llamé a la agente de la inmobiliaria para pedirle que pusiera el contrato a mi nombre, diciéndole que yo sería la persona responsable. Ella no tuvo problema en hacerlo porque ya me conocía.

Al poco tiempo de firmar el contrato de un año y mudarme a la casa, me empezó a llegar trabajo de todas partes y pronto me di cuenta que podría pagar el alquiler sin problema y no necesitaba compartir mi casa con otra persona.

Ocho meses después de mudarme, el dueño de la casa me llamó y dijo que deseaba vender la propiedad. Me explicó que, como sabía que me gustaba tanto la casa, me daría prioridad, pero que si no estaba interesada, en septiembre tendría que marcharme.

Por supuesto que yo deseaba comprar la propiedad y quedarme allí, pero ¿con qué?. No tenía dinero para el pago inicial, y como soy contadora, sabía muy bien que no poseía los requisitos necesarios para conseguir un préstamo. Mi intelecto me decía que empezara a empacar, pero algo en mi interior decía que ésa no era la mejor opción. En ese momento me dije: “Si Dios considera que éste es el lugar para mí, Él me conseguirá el préstamo, porque yo no sé cómo hacerlo”. Yo sabía que tenía que hacerme a un lado y dar permiso. Lo mejor era desapegarme, confiar y entregar el asunto al universo.

Dos personas que me habían dicho que podrían ayudarme desistieron durante el proceso. El contrato de alquiler se venció y no conseguí el préstamo, así que tuve que llamar al propietario para decirle lo que estaba pasando. Decidí que en vez de preocuparme por lo que le diría y por cómo haría para convencerlo, me entregaría a la situación con confianza y fe. Así fue que lo llamé, le expliqué y sorprendentemente contestó: “Bueno, Mabel, en realidad éste no es buen momento para poner la propiedad en venta. Te voy a extender el contrato. Escribe una prórroga, mándamela por fax y la firmaré”:

Finalmente, resultó ser que ni siquiera tuve que llamar a la persona que me consiguió el préstamo. ¡George me llamó a mí para ofrecer su ayuda, y antes de que se venciera la prórroga me consiguió el préstamo!. ¡Gracias George!

Cuando dejamos de apegarnos al resultado y preocuparnos por las situaciones, abandonamos la necesidad de opinar y pasar juicio, tomamos conciencia de que no sabemos nada y nos entregamos y aceptamos el proceso de la vida, por fin ahí experimentamos el fluir de la vida donde todo sucede y nos llega de manera más fácil. Dios nos ha puesto en la tierra con todo lo que necesitamos. Si miramos a nuestro alrededor notamos que todo lo creado por Dios es infinito y abundante. Sólo las creaciones humanas son escasas y limitadas. Los pájaros vuelan despreocupadamente sabiendo que encontrarán lo que necesitan para comer ahí nomás, cerca del lugar donde se encuentran.

Manifestar aquello que deseamos requiere mucha FE y una gran CONFIANZA. El universo sólo necesita que demos ese primer paso. Si confiamos y damos nuestro permiso, todo lo que necesitamos viene a nosotros. Lo importante es saber en el corazón (y no en la cabeza) que Dios proveerá y confiar cien por ciento. Cuando creemos que no estamos recibiendo respuesta a nuestros pedidos o no vemos los resultados, no es porque no somos oídos. Muchas veces pensamos en Dios como si fuera nuestro sirviente y le exigimos lo que queremos, explicitando cómo lo queremos, de qué forma, qué color y a qué hora. No es así como funciona el universo. Es necesario pedir sin tener expectativas, solicitar aquello que pensamos es correcto para nosotros y desapegarse. Dios nos da lo que es correcto y perfecto en cada momento. El secreto es CONFIAR y soltar, dejarnos llevar por la corriente de la vida y estar abiertos a recibir del lugar y la persona que menos esperamos. Nunca dudes de que Dios (Amor) proveerá lo que necesitamos en el momento perfecto. Siempre lo hace.

Nuestro problema es que tenemos expectativas, queremos las cosas por anticipado y somos muy impacientes e inflexibles. No nos damos cuenta que todo lo que necesitamos viene de una Fuente única que sabe perfectamente

qué es lo que necesitamos, cuándo y cómo. Pensamos que nosotros somos los que creamos las oportunidades a través del trabajo, nuestros esposos o nuestras inversiones, pero estos son diferentes caminos y vías por las cuales se manifiestan. Cuando una puerta se cierra es porque otra se abrirá automáticamente.

Lo peor que podemos hacer cuando aparece un problema es preocuparnos. Al hacer esto, nos estancamos, quedamos atrapados y acabamos atrayendo más de aquello que justamente no deseamos. Somos como imanes: Dime lo que piensas y te diré quién eres. Es de vital importancia vivir en el AHORA. Nos pasamos la existencia viviendo en el pasado con nuestros recuerdos y experiencias o en el futuro con nuestras preocupaciones. El dinero, al igual que todo lo demás, llega cuando lo necesitamos, no antes ni después. Sólo es necesario abrir nuestro corazón y CONFIAR.

Alguien alguna vez me contó la siguiente historia: Una mujer salió de su casa y vio a tres ancianos de barbas largas sentados frente a su jardín. Como no los conocía, les dijo: “No creo conocerlos, pero tal vez tengan hambre. Por favor entren a mi casa y coman algo”. Ellos preguntaron: “¿Está el hombre de la casa?”. “No”, respondió ella, “no está”. “Entonces no podemos entrar”, dijeron ellos. Al atardecer, cuando llegó el marido, la mujer le contó lo sucedido y él dijo, “¡Diles que he llegado e invítalos a pasar!”. La mujer salió a invitar a los hombres a entrar en su casa. “No podemos pasar los tres juntos”, explicaron los ancianos. “¿Por qué?” quiso saber ella. En ese momento, uno de los hombres señaló hacia los otros dos y dijo: “Él se llama Riqueza y él Éxito. Mi nombre es Amor. Entra y decide con tu marido a cuál de nosotros tres desean invitar”. La mujer entró a su casa y le repitió la historia a su marido. El hombre se puso feliz. “¡Qué bueno!. Ya que así es el asunto, invitemos a Riqueza. Dejemos que entre y llene nuestro hogar de abundancia. La esposa no estuvo de acuerdo. “Querido ¿por qué no invitamos a Éxito?”. La hija del matrimonio, que estaba escuchando la conversación desde la otra punta de la casa, vino corriendo con una idea: “¿No sería mejor invitar a Amor?. Entonces nuestro hogar estaría lleno de amor”. “Hagámosle caso a nuestra hija”, dijo el esposo a su mujer. “Ve e invita a Amor a que sea nuestro huésped”. La esposa salió y les preguntó a los ancianos: “¿Cuál de ustedes es Amor?. Deseamos que él sea nuestro invitado”. Amor se puso de pie y comenzó a caminar hacia la casa. Los otros dos ancianos se levantaron y lo siguieron. Sorprendida, la mujer les preguntó: “Sólo invité a Amor. ¿Por qué vienen ustedes también?”. Los ancianos respondieron al unísono: “Si hubieras invitado a Riqueza o Éxito, los otros dos hubiesen permanecido afuera. pero invitaste a Amor, y donde sea que vaya Amor, nosotros vamos con él”. Donde hay amor, hay riqueza y éxito.

El dinero no es malo, al contrario. Lo malo es darle prioridad. Cuando hacemos las cosas por dinero, todo parece difícil, viene y se va rápido y se nos escapa de las manos. Debemos encontrar aquello que amamos hacer, algo que nos da felicidad y satisfacción y que estaríamos dispuestos a hacer aunque no nos pagaran. Todos nacemos con ciertos talentos y dones naturales únicos. Hay algo que podemos hacer mejor que ninguna otra persona. Es algo que tenemos adentro nuestro y que no necesariamente precisa de un título universitario.

La abundancia y la prosperidad tienen que ver con nuestra conciencia. Cuando sabemos quiénes somos, sabemos que ya tenemos todo lo que necesitamos. En ese momento, ya somos ricos. Al abrir nuestro corazón y confiar, damos permiso para que todo se manifieste en nuestras vidas.

CAPÍTULO 5

LOS MIEDOS

Conoced la verdad y ella os liberará.

— Jesús

En este camino de búsqueda espiritual que decidí recorrer, tuve que enfrentar muchos de mis miedos. Sentí miedo al dejar mi matrimonio de más de veinte años, al dejar a mis hijos, al volver a empezar mi carrera, al firmar un contrato de alquiler donde yo asumía toda la responsabilidad sin tener ningún respaldo económico. Sin embargo, la fe y la confianza en mí misma me permitieron actuar a pesar de mi miedo. Una voz interior me dijo que yo podía hacerlo. Pero dicha seguridad no vino sola; la fui obteniendo a medida que fui trabajando en mi propia persona –leyendo libros, tomando seminarios, animándome a enfrentar y aceptar las cosas que debía cambiar. Aprendí mucho de las experiencias que me brindaron las clases de “Renacimiento” (Rebirthing) y el Temascal (Swat Lodge).

Dentro del Temascal está totalmente oscuro y hace muchísimo calor. El calor es tan intenso que duele el pecho al respirar y uno siente que se va a morir. El indio americano que lideraba la experiencia nos explicó que en el Temascal uno no tiene más opción que la de entregarse y verse a sí mismo. Recuerdo que tuve dos pensamientos muy importantes estando ahí: “Si Dios me permite hacer esto es porque debe ser seguro”, e inmediatamente me dije: “Mabel, si eres capaz de superar esta experiencia, eres capaz de todo”. Creo que dejé muchos de mis miedos en ese Temascal.

Cuando descubrimos quiénes somos y el poder que tenemos, entendemos que no hay nada que temer. Siempre estamos cuidados. Siempre estamos protegidos. Todos los seres humanos padecemos los miedos, podríamos decir que es como una enfermedad.

Somos adictos al miedo, al sufrimiento. Preferimos sufrir porque nos es familiar. Sabemos cómo se siente. A pesar de sufrir, nos sentimos cómodos. El temor es lo conocido, lo de todos los días.

Cuando nos animamos a enfrentar y atravesar nuestros miedos, llegamos al otro lado del túnel, vemos la luz, reconocemos lo que es verdad y, no sólo nos sentimos triunfadores y muy bien con nosotros mismos, sino que miramos hacia atrás y vemos que nada es tan terrible como nos habíamos imaginado.

Una vez tomé una clase de negocios donde cierta persona nos contó la historia de cómo se había convertido en agente vendedor de casas. Era muy joven, y el primer día de trabajo su jefe le preguntó: “¿Quieres vender casas?”. Él por supuesto contestó enseguida que sí. El jefe lo llevó a un barrio y le dijo: “Aquí es donde te voy a dejar. Te recogeré en cuatro horas. Ve y

golpea puerta por puerta y pregunta a la gente si quiere vender su casa”. Le dejó un papel con cien casilleros y le dijo que, cada vez que alguien le dijera que no, pusiera una cruz en uno de los casilleros. “Ve a buscar tus primeros cien NO”. El joven no lo podía creer; pero ni modo, no había cómo huir de la situación. Resultó ser que muchos le dijeron que NO, pero para su sorpresa, muchos le dijeron que SÍ, que justamente lo estaban pensando y les interesaba obtener más información. En ese momento el joven se dio cuenta que con cada persona que le decía NO, se acercaba más a la posibilidad del SÍ.

Todos sentimos un gran temor al NO, un enorme temor al rechazo. Sin embargo, si no nos arriesgamos a recibir un NO, nunca recibiremos los SÍ. ¿Qué pasa si la gente nos dice NO?. Si lo pensamos bien, no es tan grave. La capacidad de superar este miedo es lo que diferencia a la gente que obtiene mucho en la vida de la que no obtiene casi nada; a la que tiene éxito y se supera, de la que queda estancada.

Evidentemente el temor tiene que ver con nuestras propias inseguridades. No sabemos quiénes somos, ni conocemos el poder que tenemos a atraer aquello que es perfecto y correcto para nosotros. Cuando confiamos y creemos en nosotros mismos, sabemos reconocer que cada momento es perfecto. Si alguien nos dice que NO, no sólo no es grave sino que tal vez sea porque lo que buscábamos no era perfecto y correcto para nosotros en ese momento. Quien posee fe sabe que en estas ocasiones muchas veces viene en camino algo mejor y más grande, y lo espera con certeza y confianza. En cambio, quien está perdido y confundido y no conoce su verdadera identidad siente un profundo miedo que lo paraliza.

Todos sentimos miedo, desde el que barre las calles hasta el presidente de una nación. Los miedos no tienen jerarquía. La diferencia es que alguna gente se atreve a sentirlos y a seguir delante de cualquier forma.

Es necesario ser valiente para realizar estos cambios. Pero si no lo hacemos, nadie lo hará por nosotros. Ni Jesús ni Buda volverán para rescatarnos. Lo que necesitamos para transformarnos está adentro nuestro. La transformación es interior. No hay otra forma de hacerlo. No existe un atajo en esta búsqueda. Cada uno de nosotros elige su camino. Cuanto más valientes somos, más lejos llegamos y más posibilidades se presentan a nuestro paso. La buena noticia es que los miedos existen sólo en nuestra mente. Son creados por nosotros mismos. Sólo nosotros podemos cambiarlos. Las creencias y los recuerdos pueden ser borrados. No los necesitamos para sobre vivir. De este proceso depende nuestra libertad. Al abandonar la prisión que hemos creado en nuestras mentes, le abrimos la puerta a nuestra alma y recuperamos la libertad.

Los miedos y el sufrimiento, así como la valentía, son opcionales, dependen simplemente de lo que elegimos en cada momento. Muchas veces es necesario detenerse en medio del camino y realizar cambios drásticos. De cierta forma, debemos morir primero para poder empezar a vivir. Hablo de la muerte de esa parte nuestra que no es real, de eso que nos creíamos que éramos, de la imagen que le vendimos a los demás y, peor aún, que nos vendimos a nosotros mismos. El temor es como confiar en lo malo, saber que aquello malo que imaginamos va a suceder. El temor también mueve montañas. Una vez leí que el éxito en la vida no se mide por lo que hemos logrado, sino por los obstáculos que hemos tenido que enfrentar. Muchas veces la felicidad está a la vuelta de la esquina, esa esquina que nunca nos atrevemos a doblar.

CAPÍTULO 6

EL AMOR

El amor es la espada del guerrero: dondequiera que corta, da vida, no muerte.

— Dan Millman

El Guerrero Pacífico cuando alguien le pidió a una de las Niñas Índigo que hablara sobre el amor, ella se rió como si le estuvieran haciendo una pregunta extraña y respondió: “No puedo hablar del amor; si pudiera, entonces no sería real, porque el amor no tiene nada que ver con las palabras”. “Y entonces”, insistió la persona, “¿qué es el amor verdadero?”. Ella volvió a reírse y dijo: “Lo has vuelto a hacer. ¿Ves qué difícil es?”.

No importa cuánto tratamos de no racionalizar, es casi imposible. Siempre estamos tratando de entenderlo todo con nuestra mente y luego queremos que ese entendimiento salga de nuestras bocas. Pero la mente no puede entender el amor porque este último no tiene nada que ver con el ‘pensamiento’.

Dan Millman, en su libro El Guerrero Pacífico dice: “El amor no se puede entender, hay que sentirlo. La vida no es imaginarnos perfección y triunfo, es sólo amor. Siempre tratamos de transformarlo todo en un concepto mental. ¡Olvídate y siente!

Una vez les dije a mis hijos Jonathan y Lyonel que los querría pase lo que pase, que mi amor no dependía de lo que ellos hicieran o dejaran de hacer, ni de su comportamiento, y que tampoco dependía de si obtenían o no un título universitario. Los dos abrieron los ojos bien grandes y me miraron como si les estuviera diciendo la cosa más rara que habían escuchado en sus vidas.

Estamos muy mal acostumbrados y transmitimos nuestras costumbres a nuestros hijos. Así aprendimos a vivir. No conocemos una manera mejor. Desde la infancia, nos enseñan que debemos hacer cosas o comportarnos de cierta forma para obtener el amor y la aceptación de los demás. Pero lamentablemente en ese proceso no aprendemos a amarnos ni aceptarnos. Y paradójicamente, la gente nos trata de la forma en que nos tratamos a nosotros mismos. De este modo, el deseo de amor y aceptación se ve frustrado por nuestra propia incapacidad de amarnos a nosotros mismos.

Sin amor propio, no podemos amar a nadie más. El no aceptar esta verdad es engañarse y engañar a los demás. Lo esencial es aprender a amarse y aceptarse tal cual uno es. No sirve hacer las cosas por los demás. Si algo no funciona para nosotros, no funcionará para los otros. Especialmente las madres tendemos a creer que tenemos que sacrificar lo que es importante para nosotras y relegarnos por nuestros hijos. Sin embargo, el mejor regalo que les podemos brindar a nuestros hijos es el amarnos a nosotras mismas. Así pueden ellos observar, y a través de nuestro ejemplo, aprender a amarse a sí

mismos sin necesidad de buscar el amor en los lugares equivocados. Cuando estamos en el lugar correcto, permitimos que los demás también lo estén. Cuanto más nos esmeramos por obtener amor haciendo cosas y comportándonos de cierto modo por los demás, más nos alejamos de la posibilidad de experimentar aquello mismo que tanto anhelamos. Debemos aprender a ser felices y disfrutar de cada instante de nuestra vida sin darle importancia a lo que los otros piensan de nosotros. Lo más importante es lo que nosotros pensamos de nosotros mismos. El amor hacia nuestro propio ser es la herramienta de transformación más poderosa. El amor empieza por nosotros. Es inútil buscarlo afuera. No existe. Nos pasamos la mayoría del tiempo buscando amor en el lugar equivocado, siempre mendigándolo de los demás sin saber por qué.

Éste es otro grave error que solemos cometer. Pensamos que para ser felices necesitamos tener una pareja. Creemos que el otro nos va a dar esa felicidad que tanto anhelamos. Pero incluso cuando conseguimos que otro nos ame, no nos sentimos felices. Sentimos que no estamos completos y buscamos en el otro aquello que creemos que nos falta. Ésta es una pérdida de tiempo. El amor debe buscarse adentro de uno. Después de encontrarlo, de sentirse bien con uno mismo, de aceptarse y amarse, uno descubre que en realidad no “necesita” a nadie. Entonces busca a alguien porque “desea” y “elige” estar en pareja. En este contexto uno actúa libremente por elección y no por necesidad.

La falta de seguridad en nosotros mismos nos impide amar verdaderamente. Decimos que amamos pero lo hacemos de una manera posesiva. Las madres por ejemplo, no permitimos a nuestros hijos que sean ellos mismos y los mantenemos esclavos de nuestras opiniones y puntos de vista. Muchas veces creamos relaciones amorosas donde sufrimos tremendos celos. Esto no es Amor, pero no podemos evitarlo, son las viejas cintas grabadas tocando de nuevo en nuestras cabezas. No podemos ver a la gente tal cual es. La vemos a través de nuestros pensamientos y recuerdos.

En el arte hawaiano del Ho’oponopono se utilizan dos herramientas muy importantes: “te amo” y “gracias”. Cuando las usamos en voz alta y se las decimos a alguien, son tremendamente poderosas y valiosas. Cuando alguien nos hace algo que consideramos injusto, cuando una persona nos dice algo que nos molesta, en vez de contestar, en vez de darle nuestro punto de vista y tratar de convencerla de que tenemos razón, podemos repetir en nuestra mente las veces que sea necesario: “Te amo. Te amo. Te amo”, o “Gracias. Gracias. Gracias”.

Estas herramientas suelen provocar resultados sorprendentes. A veces la persona se disculpa cuando menos lo esperábamos, otras veces, puede que siga en lo mismo, pero uno ya no lo nota ni se siente afectado. Con cierta gente, las dificultades son más pasajeras que con otras. Con algunas personas tenemos más recuerdos. No debemos olvidar que todo cambia según nuestra percepción de los eventos, las personas y las situaciones. Lo mismo pasa con los demás. Todo depende de su percepción, su punto de vista, sus memorias. La vida es como una película que vimos ya muchas veces y sigue repitiéndose una y otra vez porque seguimos reaccionando constantemente.

Nuestra reacción a los problemas es una repetición de recuerdos. Las dificultades suelen ser obstáculos que ya hemos encontrado antes pero que jamás hemos resuelto. Por esta razón, la situación regresa para darnos la oportunidad de reaccionar de forma diferente. La gente suele aparecer en nuestras vidas para movilizarnos y mostrarnos las partes de nosotros mismos que necesitamos cambiar. Las relaciones son simplemente espejos en los que nos vemos reflejados.

Tenemos la posibilidad de elegir no reaccionar. Podemos poner la otra mejilla. La mejilla del amor. Sabiendo esto, podemos tomar mayor conciencia y elegir hacernos responsables. Por ejemplo, si uno tiene problemas con sus hijos, lo mejor es hablarles cuando están dormidos. Lo único necesario es decirles que los amamos y que les agradecemos que estén en nuestra vida. No es propicio darles nuestros puntos de vista, a menos que ellos los pidan. Tampoco es productivo tratar de convencerlos de que uno tiene razón y ellos no. Es muy difícil saber lo que es bueno para nosotros. ¿Cómo podemos saber lo que es bueno para los demás?

El agradecimiento es también una herramienta muy poderosa. Cuando uno se siente deprimido o angustiado, lo mejor es pensar en todas las cosas buenas que tiene en su vida. Practicando esto, muy pronto nos cambia la energía. Nos elevamos, estamos más allá de los problemas. A veces no nos damos cuenta de todo lo que tenemos porque nos concentramos en aquello que “creemos” nos falta. En realidad ya lo tenemos todo, incluyendo el amor. Sólo debemos dar nuestro permiso para recibirlo y poder así experimentarlo.

No podemos esperar que los demás nos hagan felices. Sólo podemos encontrar verdadero Amor adentro nuestro. El secreto de la felicidad no está en buscar afuera ni en buscar más, sino en desarrollar nuestra capacidad de amar y disfrutar.

CAPÍTULO 7

EL CAMINO

MÁS CORTO

Y MÁS FÁCIL

Dios sólo pide que cuidemos muy bien de nosotros mismos y que digamos “lo siento”.

— Dr. Ihaleakalá Hew Len

Cuando desperté y empecé mi búsqueda, probé diferentes formas y caminos para llegar a la verdad, pero cuanto más probaba, más sentía que algo adentro mío decía que tenía que haber una forma más rápida y más fácil. Cuando por fin llegué al Ho’oponopono, no me di cuenta enseguida de que la había encontrado. Pero pasó el tiempo, y un día tomando una clase con mi maestro Ihaleakalá, sentí en el alma la inconfundible certeza de que esto era lo que había estado buscando. Ya no necesitaba nada más. Gracias a Dios, mi búsqueda había concluido. Primero y principal, descubrí que no necesito ni dependo de ningún gurú. Puedo realizar el proceso sola, pues me comunico directamente con la divinidad, sin intermediarios. Lo único necesario es limpiar y borrar (perdonar). El resto se deja en manos de Dios. Mientras me ocupe de borrar y limpiar (perdonar) no tendré por qué preocuparme. Dios se encarga de colocarme en el lugar correcto a la hora perfecta. Mientras yo esté borrando, habrá alguien que me estará cuidando. Yo no necesito hacerlo.

En este capítulo final, deseo resumir los puntos principales del Ho’oponopono, la sabia doctrina ancestral que me ha otorgado las herramientas que han cambiado mi vida. Estos conceptos son muy simples. Lo único que la divinidad nos pide es que asumamos plena responsabilidad, pidamos perdón y cuidemos muy bien de nosotros mismos. ¡Eso es todo!

El asumir el 100% de nuestra responsabilidad es el camino más corto. Cuando nos damos cuenta que sólo son “nuestros programas” los que no nos permiten ver las cosas con claridad, dejamos de culpar los factores externos y decidimos tomar responsabilidad, las puertas del paraíso se abren para nosotros y alcanzamos un estado de infinitas posibilidades. En cambio, cuando estamos enojados con alguien o por algo, perdemos nuestra libertad. Nuestros propios sentimientos de odio nos condenan y atan. Somos esclavos de ellos. De este modo sólo nos dañamos a nosotros mismos. Podemos liberarnos a través del perdón. El perdonar forma parte del camino más corto y más fácil. Pero no es necesario hablar con nadie para informarle que lo hemos perdonado. Éste es un trabajo interno. Es un proceso que se da entre nosotros y Dios cuando decimos “Divino creador, perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto”.

En mi caso, por ejemplo: no es que ya no me enoje; no es que ya no reaccione o no tenga problemas. La enorme diferencia es que ahora mi enojo dura unos pocos minutos hasta que regreso a mi centro, me acuerdo y tomo conciencia. Entonces me digo a mí misma: “Esto lo estoy creando yo, son mis

pensamientos del otro. Es producto de mis programas, mis grabaciones, mi percepción. Yo puedo borrarlo”. Este simple proceso me da una tranquilidad que no puede describirse con palabras. ¿Por qué?. Porque no quedo atrapada en pensamientos tales como: “¿Cómo es que me dijo esto?. ¿Cómo me hizo eso?”. No espero que la otra persona cambie, reaccione de una forma determinada o haga algo específico ¡Qué alivio! No dependo de nada ni de nadie afuera de mí. Tampoco me impongo la necesidad de ser perfecta, ni de agrandar a todo el mundo. No necesito convencer a nadie sobre mis puntos de vista. Aprendí a respetar y reconocer que todos tenemos libre albedrío y no todos elegimos lo mismo. Sin embargo, esta realidad ya no me causa ansiedad. No hay problema. El bien y el mal son parámetros que creamos en nuestra mente. Mientras nos amemos y cuidemos a nosotros mismos, amaremos y cuidaremos a los demás.

Entonces, ¿cuáles son las claves de este proceso liberador?

- Primero y principal es necesario tomar plena responsabilidad de nuestras vidas. Debemos aprender a decir: “Lo siento, perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto”. De este modo tomamos responsabilidad y desde ese lugar nos perdonamos a nosotros mismos. Como tenemos recuerdos en común, basta con que uno tome la responsabilidad de pedir perdón para que esos recuerdos se borren de uno y de los demás. Sin embargo, es esencial recordar que cuando hacemos esta limpieza, la hacemos por nosotros, no por los demás. Hemos venido para salvarnos a nosotros mismos y a nadie más, pero lo hermoso de este proceso, es que nos beneficiamos todos.
- También es necesario entregarse y aceptar que el intelecto no conoce la esencia de la realidad, pero que hay una parte nuestra que sabe lo que es mejor y cómo hacerlo. Si permitimos que lo haga, esa parte que sabe nos guiará para encontrar la solución perfecta y correcta para nosotros.
- Y lo más importante para experimentar el resultado de esta “limpieza” es hacerlo todo el tiempo como la respiración. ¿Saben lo que pasa si nos olvidamos de respirar?. Lo mismo pasa con esta limpieza. Hay que hacerla todo el tiempo. Por supuesto que somos humanos y que muchas veces nos olvidaremos. Otras veces no podremos evitar el reaccionar. Lo esencial es practicar este método lo más posible, inclusive cuando parece que no está pasando nada, o que uno no tiene ningún problema. ¿Por qué?. Porque la mente toca las grabaciones todo el tiempo. Repite permanentemente los programas que tenemos grabados aunque no estemos conscientes de ello. Por suerte, siempre tenemos la posibilidad de estar borrando. De esta forma damos permiso para que aparezcan en

nuestra vida nuevas ideas y oportunidades. Muchas veces, éstas vendrán de los lugares y las personas más inesperados. Es necesario practicar, practicar y practicar. Durante toda la vida hemos practicado el reaccionar y el sufrir. Hemos incorporado la reacción y el sufrimiento tan profundamente que lo hacemos de forma automática. Somos expertos en, y hasta diría casi adictos a, esta forma de existir. Al principio la limpieza puede parecer algo difícil; pero luego se incorpora en la vida diaria como la respiración y se usa automáticamente porque uno empieza a sentirse diferente y a ver los resultados. Uno empieza a notar cambios en su vida. Empieza a experimentar una profunda paz interior.

- Es esencial no tener expectativas. El secreto es estar abierto y flexible, porque nunca sabemos de dónde va a venir lo que recibiremos. Debemos confiar que vendrá lo correcto para nosotros. Tal vez no sea lo que esperábamos, pero será lo apropiado. Esto no es porque no nos escucharon, porque es una prueba o porque no lo merecíamos. Debemos permitir ser sorprendidos por el universo. De ese modo recibiremos dones inimaginables. La ley del universo es que si pedimos algo, se nos otorga. El universo debe responder. Es necesario pedir y dar permiso. Una forma de pedir es usando las herramientas del Ho'oponopono. Pero debemos desapegarnos del resultado. Esto se logra sabiendo y confiando que nos llegará aquello que es correcto y perfecto para nosotros.

Ahora bien, existen herramientas muy concretas para borrar los programas que repite nuestra mente. Una de ellas es repetir mentalmente y en voz baja: “llave de la luz, llave de la luz, llave de la luz”, todo el tiempo. Con esta frase, metamórficamente “apagamos” el interruptor de nuestros programas.

Muchas veces la gente me dice: “¿Cómo puedo prestar atención cuando la gente me habla, si estoy pensando: ‘llave de la luz?’”. En primer lugar, vale la pena recordar que la gente casi nunca dice lo que realmente quiere decir. Si alguien nos cuenta su problema, sólo lo hace para darnos la oportunidad de borrar y limpiar las memorias que tenemos en común. Recordemos que sólo son nuestras pantallas, nuestros monitores. La próxima vez. Antes de reaccionar, antes de dar un consejo o una opinión, pensemos: “llave de la luz”. Es muy probable que acabemos diciendo justo lo que la persona necesitaba escuchar en vez de lo que nosotros pensábamos que necesitaba escuchar. Muchas veces ni siquiera es necesario hablar, contestar ni decir nada para que la persona termine sintiéndose mejor o acabe encontrando sola, de forma milagrosa, la solución a su problema.

Llave de la luz es la contraseña. Cuando estoy preocupada por mis hijos, ansiosa por el dinero o resentida con alguna persona, no dejo que mi intelecto

se interponga y empiece con el cotorreo. Sólo repito mentalmente: “llave de la luz, llave de la luz, lleve de la luz”.

No tengo la menor duda de que funciona, pero es importante recordar que si decidimos probar, pueden pasar cosas diferentes en el caso de cada persona. Tal vez veamos los resultados inmediatamente. Tal vez lleven un poco de tiempo. Tal vez no nos “demos cuenta” de nada hasta mucho después de que haya pasado.

Otra herramienta para limpiar es repetir: “azul hielo”.

Una vez le dije a mi hijo Lyonel, de 16 años, que cuando se lastimara podía simplemente pensar: “azul hielo, azul hielo”. Un día estábamos desayunando y me mostró que se había lastimado. Le pregunté: “Lyonel ¿usaste el azul hielo?”. Su respuesta fue: “Sí mami ¿y sabes qué?. Cuando me siento frustrado o angustiado también lo uso y me tranquiliza mucho”. En ese momento recordé que el azul hielo se puede usar para cualquier tipo de sufrimiento, tanto físico como emocional.

Otro día le dije a mi hijo: “Lyonel, sé que hablo de cosas que suenan raras, pero realmente funcionan”. Él me respondió: “Sí, mami, claro que funcionan. ¿Te acuerdas que me dijiste lo que tenía que hacer en la escuela?. Bueno, después de que lo hice, empecé a tener mejores calificaciones”. Hace poco Lyonel me comentó que no podía creer lo bien que se llevaba con todos sus profesores.

Vale la pena mencionar aquí que los problemas físicos, las enfermedades, también son recuerdos y también los podemos borrar y limpiar. Estamos acostumbrados a tratar el dolor o la molestia física, pero ahí no es donde está el problema. El problema está en la memoria grabada en alguna de las miles de grabaciones que tenemos en nuestra mente. ¿Cómo sabemos en cuál?. ¿Cómo la encontramos?. Pues bien, no necesitamos saber ni qué recuerdo, ni qué grabación es, porque Dios (Amor) lo sabe. Sólo es necesario dar permiso (repetiendo por ejemplo llave de luz, azul hielo, gracias o te amo) y Dios sacará la cinta grabada que contiene esos recuerdos y otros que están en la misma cinta aunque nosotros ni lo sepamos. Eso sí, debemos dar permiso. Si no, Dios no puede hacer nada.

Una tercera herramienta es repetir: “papel para moscas”.

Mi hijo Jonathan peleaba mucho con su novia. Le sugerí que la próxima vez que tuvieran una discusión, él optara por quedarse callado y repitiera mentalmente las palabras: “papel para moscas”. Unos días más tarde, me

llamó y dijo que necesita hablar conmigo. Me contó que tuvo un problema con la novia, pero que esta vez se preocupó mucho porque sintió ganas de pegarle. Le pregunté: “¿Usaste el papel para moscas?”. Su respuesta fue: “Sí, mami, y eso fue lo que me detuvo”.

Seguramente muchos pensarán que esto es demasiado fácil, que no puede ser. Sí, estoy de acuerdo, suena fácil y es muy fácil. El proceso en sí es muy fácil. Lo difícil es hacerlo todo el tiempo. En cada momento de nuestra vida tenemos la oportunidad de tomar el 100% de la responsabilidad y borrar nuestros programas, pero en general reaccionamos, nos preocupamos, opinamos y de esta forma perdemos tiempo y energía. Sólo basta con recordar que los problemas no son los problemas. La manera en que reaccionamos es el problema. Las opiniones y los juicios que tenemos sobre el problema es el problema.

Lo peor de todo es que, cada vez que decidimos reaccionar en vez de soltar. Sacrificamos nuestra verdadera identidad, de querer tener razón.

Sólo tenemos dos caminos para elegir: vivir según nuestro verdadero ser o según nuestras cintas pre programadas; dejarnos llevar por la inspiración divina o por nuestros programas viejos que ya han sido probados y no funcionan. Cuanto más borramos, más empezamos a tener la experiencia de nuestro verdadero ser. La razón de nuestra existencia en este mundo es descubrir quiénes somos, y a través de la limpieza lograda usando las herramientas del Ho'oponopono, experimentamos cada vez más nuestra verdadera identidad.

Quiero aclararles que cuando utilizamos cualquiera de estas herramientas, significa que estamos tomando cien por ciento responsabilidad y estamos diciendo implícitamente: Lo siento, perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto. Estamos orando.

El orar nos permite elevarnos más allá de los problemas y de lo que no es real. De esta forma permitimos que los problemas sean transmutados. Es una forma de encender la luz en una habitación oscura y de esa forma poder ver las cosas más claramente.

Entonces, ¿por qué limpiarnos?, ¿por qué pedimos perdón?. Porque queremos ser libres, porque estamos cansados de vivir las mentiras que decidimos creer, porque ya sufrimos suficiente. Es hora de encontrarnos a nosotros mismos, de descubrirnos, de ser felices, de disfrutar de la vida, de descubrirnos, de ser felices, de disfrutar de la vida, de querernos y aceptarnos

tal cual somos. Nuestra condición humana es la de ser felices. ¿Notaron que cuando estamos felices todo se presenta en forma fácil?

El viaje es largo. Tenemos mucho que limpiar, mucho que borrar. Es un trabajo que debe hacerse las 24 horas del día, pero las recompensas son inmensas. En el proceso podemos experimentar amor, disfrutar de la vida y descubrir que ya somos seres perfectos. Podemos atraer todo lo que necesitamos sin esfuerzo. Podemos aprender a ser nosotros mismos y a amar incondicionalmente.

Podemos elegir el sufrimiento o la felicidad, la enfermedad o la salud, el miedo o el amor. Decidamos lo que decidamos, estará bien. Será nuestra elección. Cuídense mucho. Reciban todo mi amor.

LA PAZ DEL “YO”

La Paz esté contigo, toda Mi Paz

La Paz que es YO, la Paz que es el “YO SOY”

La Paz por siempre y para siempre, ahora, y para

la eternidad.

Mi Paz te doy a ti. Mi Paz te dejo a ti,

No la Paz del mundo, sólo MI PAZ,

La paz del YO

ACERCA DEL AUTOR

Mabel Katz es como una espada de doble filo. ¡Y eso es bueno! Mabel Katz es bilingüe y disfruta de una doble carrera. Es una mujer poderosa a quien uno se siente tentado a describir como la Marianne Williamson latina.

La primera vez que uno ve a Mabel Katz se pregunta por qué no es un torbellino. Se mueve rápido, habla rápido y su energía es contagiosa. Ella tiene una buena razón para ser así: tiene tantísimo que hacer. Y lo hace todo muy bien.

En su primera carrera, Mabel ha construido una reputación de excelencia en su labor de contadora especializada en asuntos impositivos. Desde esa plataforma, lanzó una empresa dedicada a ayudar a las personas a crear compañías de éxito. Sin embargo, es su segunda carrera de anfitriona de programa de radio, oradora, autora y líder de seminarios la que realmente enciende su pasión. Y una vez que Mabel se enciende, vibra.

La pasión de Mabel es ayudar a las personas a redescubrir su verdadera esencia. Su técnica es un antiguo arte de la cultura hawaiana llamado Ho'oponopono (Ho'ohponopono). Descubrir esta técnica salvó la vida de Mabel y le permitió salir airosa de uno de los períodos más difíciles de su vida. Mabel inició su propia empresa después de separarse de un matrimonio de más de 20 años.

De acuerdo al Ho'oponopono, en realidad la vida fue diseñada para ser fácil; si se hace difícil es porque nosotros la hacemos así. Y, si nosotros creamos los problemas, podemos dejar de hacerlo. Una vez que aprendemos cómo hacer eso, podemos seguir nuestra intuición e inspiración para comenzar a recibir todo lo que deseamos en la vida.

Para Mabel, esto es una realidad que demuestra en persona y que comparte con los demás. Mabel es una brillante estrella naciente en la comunidad latina de Los Ángeles. Su programa de radio transmitido por la estación de radio en español, KTNQ 1020 AM Los Ángeles, cuenta con una audiencia sumamente variada y amplia. Las travesías de Mabel la han llevado a diferentes partes del Mundo, donde fascina a numerosos públicos con sus charlas sobre Ho'oponopono. Mabel está disponible para entrevistas, conferencia y seminarios.

Comuníquese con Mabel Katz llamando al 877-262-7470 para obtener más información o datos de prensa

PERMISOS

THE FOUNDATION OF I, INC. (Freedom Of the Cosmos). Volcano, Hawai. Herramientas, material e información usadas con permiso sobre el arte hawaiano de Ho'oponopono explicadas a través de los seminarios: "Nuestra identidad a través del Ho'oponopono" (Self-identity through Ho'oponopono).

www.hooponopono.org.

Dan Millman, Way of the Peaceful Warrior (El Guerrero Pacífico). Tiburón. California: H.J. Kramer, inc. 1980, 1984. Citas tomadas de "Way of the Peaceful Warrior" (El Guerrero Pacífico), de Dan Millman. Nueva Edición Revisada © 2000.

Usadas con permiso de New World Library, Novato, CA 94949,

www.newworldlibrary.com.

Eckhart Tolle, El Poder del Ahora. Novato, California; New Word Library, 2000. Citas tomadas de "The Power of Now" de Eckhart Tolle © 1999. Usadas con permiso de New World Library, Novato, CA 94949,

www.newworldlibrary.com.

Las Enseñanzas de Buda. Tokio: Bukkyo Dendo Kyokai, 1966.

Los Niños Índigo. Referencias de la comunicación de los niños con, y a través de, James Twyman,

www.emissaryoflove.com

PARA INVITAR AL AUTOR

Mabel Katz presenta charlas y seminarios alrededor del mundo, en español y en inglés.

Ella comparte la información y técnicas detalladas en El Camino Más Fácil y los milagros que ella experimenta en su vida diaria como madre, contadora, coordinadora de eventos y negociadora de contratos, cuando ella utiliza estas herramientas simples y efectivas para la resolución de problemas.

“¡La vida es un trabajo interno y es mucho más fácil si la observamos y nos corremos de nuestro propio camino!” -Mabel Katz

Para información sobre charlas y seminarios, para ordenar libros y para invitar a Mabel a dar conferencias o clases, contactar a: Solving Problems for Your Business P.O. Box 427
Woodland Hills, CA 91365
Teléfono/Fax: (877) 262-7470 o visite

www.businessbyyou.com www.mabelkatz.com

COMENTARIOS DE LECTORES ACERCA DE EL CAMINO MÁS FÁCIL

“Su ‘pequeño libro’ ha producido un ‘gran’ impacto en mi vida, GRACIAS”
—Laura, Los Ángeles

“Disfruté mucho de su libro. Quiero comprar 3 más para regalar a mis amigos”
—RP, Hawai

“Su libro me devolvió la fe, la esperanza. Es una inspiración”.
—Elena, Los Ángeles

“Su libro me ayudó a tomar una decisión muy importante en mi vida”
—Pablo, Méjico

“Es simple, fácil de entender. Me tocó el corazón y el alma. Gracias por abrir su corazón y su vida, y por darme herramientas que pueden hacer una diferencia en la mía”.
—Bruce, Los Ángeles

“Mabel, su capítulo del dinero es increíble, ya lo leí tres veces”
—María, Huntington Park

“Tengo todo el libro subrayado. Estoy practicando las técnicas y ¡funcionan!”.
—Diane. Woodland Hills

“No bien terminé de leerlo ya me sentí mejor, más segura de mí misma. ¡Sentí que sí puedo hacerlo!”.
—Vanessa, Argentina

“Acabo de terminar su libro y ya me siento mucho mejor, especialmente con más confianza en mí misma”.
— Gabriela, Israel

¿Cuándo obtendrás todo lo que deseas? ¿Sabes qué es lo que está en tu camino para alcanzar tus sueños en tu vida?. En una palabra, ¡Tú!. Pero espera, no es tu culpa. La vida fue diseñada para ser fácil, si tú sabes cómo. Ahí es donde se aplican los principios de El Camino Más Fácil.

El Camino Más Fácil es una guía práctica de principios espirituales que permiten superar las barreras y obtener lo que uno desea en la vida. Basada en el Ho'oponopono, un antiguo arte de la cultura hawaiana, su premisa es que la vida es fácil. Nosotros somos los que la hacemos difícil, y podemos aprender a dejar de ser los obstáculos de nuestra propia felicidad.

Descubrirás métodos prácticos para:

- Eliminar los programas negativos que afectan tus planes, metas, decisiones y resultados.
- Ser abierto y flexible para recibir las soluciones ideales a través de la inspiración.
- Estar en paz pase lo que pase a tu alrededor.
- Resintonizarte mentalmente para dejar ir las creencias que hacen que tu vida sea estresante.
- Ser más efectivo y productivo.

Aprenderás a:

- Tomar el 100% de la responsabilidad para resolver los problemas.
- Crear la relación perfecta y apropiada para ti.
- Usar el poder de tu mente para obtener claridad y propósito.
- Descubrir quién eres realmente, tus talentos inherentes y tu propósito en la vida.

Al recibir esta información, encontrarás que esto no es nuevo. Tú simplemente habías olvidado cómo atraer todo lo que quieres de forma agradable y fácil. ¿Estás listo para recordarlo?

¡Gracias Mabel por compartir tu conocimiento y permitirnos dejar atrás nuestros problemas para recibir las soluciones divinas de Dios!.

- Ihaleakalá Hew Len. Ph.D

Mabel le otorga a todo el mundo la clave para que su vida funcione y para despertar el pleno potencial de cada uno.

- Sondra Ray

Mabel es consultora de negocios, autora y conferencista; una brillante estrella naciente en la comunidad latina de Los Ángeles. Sus programas de televisión y radio transmitidos en español en Los Ángeles, cuentan con un grupo de oyentes sumamente variado y amplio. Las travesías de Mabel la han llevado a diferentes partes del mundo, donde fascina a numerosos públicos. Es una

mujer poderosa a quien uno se siente tentado a describir como al Suze Orman latina.



¿QUÉ ES HO'OPONOPONO?

HO'OPONOPONO

Descubre cómo obtener tu propósito y tener claridad para ayudarte a conseguir tus metas.

¿Te gustaría descubrir cómo?

Ser flexible contigo mismo. Abriendo tu mente para recibir las soluciones ideales a través de inspiración

Borrar tus programas negativos que afectan a tus planes, metas, decisiones y resultados.

Aprender a estar en el estado CERO. Sólo en CERO esos estados ideales ocurren, la esencia de Ho'oponopono (un ancestral sistema de sanación hawaiano).

Aprender a transformar energías negativas, solo con el uso de sencillos procesos limpiadores. Descubrir el increíble poder de la mente y como tú puedes usarlo para obtener aquello que es perfecto y correcto para ti.

¿Qué es Ho'oponopono?

Es un antiguo método hawaiano de sanación puesto al día para el mundo de hoy, que nos enseña a dejar partir los bloqueos y problemas que causan desequilibrio en nosotros mismos.

Traer paz y equilibrio de una manera simple y efectiva, mediante la limpieza mental y física y a través de un proceso de arrepentimiento, perdón y transmutación.

Ho'oponopono puede ser usado por todas las personas independientemente de su edad y cultura. Un sistema increíblemente fácil de utilizar y a la vez poderoso, que es utilizado cada vez más en el mundo y que te sorprenderá por sus increíbles resultados.

Esta técnica se basa:

1. En la creencia de que nosotros creamos nuestra realidad, somos co-creadores y todo lo que vemos, experimentamos, toda la gente que nos rodea,

todo lo que conforma nuestro mundo está ahí porque nosotros lo hemos creado, le hemos pedido que esté por alguna razón o motivo. (En general no sabemos por qué).

Uno de los principios básicos de ho'oponopono es el de 100% de responsabilidad. Yo soy responsable de todo lo que ocurre en mi vida, no solo de lo que yo hago, sino también de lo que me "hacen" los demás, o de los "problemas" que surgen en mi vida.

Soy responsable por la simple razón de que esa situación, problema o persona, está en mi vida.

Por supuesto que la mayor parte de nuestros pensamientos "creadores" de esa realidad que nos circunda son inconscientes. Hacerse responsable significa reconocer que esos pensamientos están dentro mío (aunque no pueda darme cuenta), y a continuación limpiarlos, desactivarlos, cancelarlos para que dejen de producir ese efecto en mí mismo y en todo lo que me rodea.

Hacerse responsable no significa "soy culpable", ni implica que deba castigarme. Solo reconocer que esos pensamientos estaban en mí, y comenzar a limpiarlos, borrarlos.

Todas las técnicas y herramientas que se enseñan en ho'oponopono son para "borrar" estos pensamientos y memorias dolorosas que se reiteran en nuestro interior. No necesitamos conocerlos, pero necesitamos asumir una actitud consciente de "borrado"

2. Nuestra mente se compone de un Supra consciente, un Consciente y un Subconsciente al que muchos identifican con el Niño Interior. Niño que posee la llave de nuestra felicidad y almacena en su poder información de todo lo acontecido en esta y otras vidas. Decimos que tiene la llave de nuestra felicidad, porque hay muchas experiencias que estamos creando pero no somos en realidad conscientes de ello, las está creando este niño o subconsciente partiendo de los datos que posee de experiencias antiguas.

El afán de este Niño es ser feliz, como cualquier otro niño en el mundo, él nos ama y se identifica con nuestro ser físico. Como cualquier niño necesita que le prestemos atención, le encanta que lo mimemos y necesita sentirse verdaderamente querido, valorado y protegido. Tenemos que llegar a comprender que la mente es perfecta pero no las memorias que contiene, los datos con los que trabaja y es ahí donde incide esta técnica, en la corrección de lo errado de esas memorias y datos, en la corrección de la visión y la creación de este Niño Interior que, a toda costa, intentará protegernos y hacer que lo tomemos en consideración, incluso usando el sabotaje de nuestros

proyectos para conseguirlo si es necesario.

Y es que todo el cúmulo de memorias reside en esa parte subconsciente o Unhipili (como se denomina en hawaiano).

3. Hay una Divinidad cuya sabiduría y poder son muy superiores a las nuestras y que nos ama incondicionalmente. Tenemos que estar dispuestos a dejar todo en manos de esta Divinidad para que sane nuestros recuerdos, sentimientos, creencias; para que sane la raíz misma de toda experiencia no deseada o dolorosa que tengamos y para que sane a un mismo tiempo a los demás.

Tenemos que estar dispuestos a aceptar nuestra responsabilidad y también a un mismo tiempo aceptar la ayuda de la Divinidad, aceptar que es con esta ayuda con la que podremos sanar y ser sanados. Para poder practicar esta técnica hay que conectar con nuestro Niño Interior y pedirle que se comunique con la Divinidad y le diga (algo más o menos así, ya que hay muchas maneras diferentes de "borrar"):

"Divinidad limpia en mí lo que está contribuyendo a que aparezca este problema". Después hay que decir: Lo siento, perdóname, te amo, gracias. Al hacer esto estoy pidiendo a la Divinidad que cancele programas (memorias) en mí para que ellos sean cancelados también en las otras personas, estoy pidiendo sanar mi Niño Interior para sanarme a mí mismo y a los demás.

Estas frases y palabras deben repetirse varias veces una y otra vez (como un mantra). Puede hacerse en cualquier momento del día y sin límite. También existen otras frases y herramientas de ho'oponopono para el borrado.

Algunas cosas que podemos lograr con ho'oponopono:

- Resolver problemas de una manera simple.
- Soltar los problemas que nos causan estrés, enfermedad y desequilibrio.
- Saber quien realmente somos, encontrar nuestra identidad a través de la introspección y sanarnos a nosotros mismos, a través del borrado de nuestras memorias dolorosas y creencias incorrectas.
- Comunicarnos y proteger a nuestro niño interior, que es nuestro subconsciente y es quien materializa las cosas.
- Conseguir paz interior y equilibrio mediante la purificación espiritual, mental y física.
- Sanar y dejar partir memorias emocionales dolorosas sin tener que

revivirlas.

- Perdón y transmutación.

Si nosotros podemos aceptar que somos la suma total de todos los pensamientos pasados, emociones, palabras, hechos y acciones y que nuestras vidas presentes y elecciones están marcadas por este banco de memoria del pasado, entonces empezamos a ver como un proceso de corregir errores puede cambiar nuestras vidas, nuestras familias y nuestra comunidad.

Eliminar fácilmente tus programaciones de carencia, enfermedad y desamor.

Descubrir el propósito de tu vida. Manifestar abundancia en todo lo que desees. Activar el éxito y la prosperidad, los cuales son tus derechos de nacimiento. Sanarte a ti mismo y al mismo tiempo sanar a otros.

Eliminar los bloqueos que no te permiten acceder a la pareja, el trabajo ideal, o cualquier otro objetivo. Deshacerte de los pensamientos negativos y limitantes.

Sentir una profunda paz sin importar lo que esté sucediendo a tu alrededor. Mejorar tus relaciones, con tu familia, pareja y en el trabajo.

Sorprenderte por la cantidad de milagros que van a ocurrir en tu vida. Reconectarte con el ser amoroso que en realidad tú eres.

Hemos visto resumidamente en los párrafos anteriores los conceptos básicos de ho'oponopono y, en resumidas cuentas, se trata de "limpiar" (borrar) nuestros recuerdos dolorosos y trabajar el tema del perdón a nosotros mismos.

Pero, a diferencia de otras técnicas de sanación, esta es de muy sencilla aplicación, no produce movilizaciones y FUNCIONA SIEMPRE (a veces de manera casi instantánea), incluso aunque no se hayan comprendido completamente sus fundamentos. Solo es necesario practicarla.

No insume mucho tiempo, se puede hacer en cualquier momento y además hay muchas formas de aplicarla. Pero debe incorporarse a nuestra vida en forma permanente para "atraer" hacia nosotros el bienestar.

Joe Vitali, (uno de los autores consultados en la película El Secreto, dice que Ho'oponopono: es el Secreto, detrás del Secreto.

Está dirigido a todo público (no es necesario ser terapeuta), que desee trabajar en sí mismo, ayudarse y ayudar. Hay distintas herramientas que nos permiten borrar y como aplicarlas a cada situación de nuestra vida.

Es muy importante el uso de Ho'oponopono para resolver problemas vinculares, disputas, litigios, y situaciones en todos los ámbitos. Su aplicación es universal.

Les deseo la Paz, más allá de todo entendimiento.

Pueden compartir esta información con quienes lo deseen.

Lic. Raúl E. Pérez

QUÉ ES HO'OPONOPONO

Ho'oponopono significa, "corregir" o "rectificar un error." , conectarse con la divinidad. Yo conocí al Dr. Ihaleakala Hew Men en el 2001 en mi primera clase. El tenía mucha paz y mucha simpleza. En ese momento no entendía muy bien de lo que el estaba hablando, sin embargo decidí confiar y hacer el proceso de todas maneras. Mi vida ha cambiado de muchas maneras desde entonces.

Ho'oponopono es un proceso simple. Como el dijo: "Si lo hago mas difícil ustedes estarían mucho más interesados". Ho'oponopono es acerca del perdón, es acerca de tomar responsabilidad de tu vida. Se trata de descubrir tu verdadero ser y conectarte con la divinidad.

Como Ihaleakala dijo: "Esto es lo maravilloso de este proceso. Ustedes no lo van a entender, es como la Internet. Ustedes no entienden todo lo de internet Ustedes simplemente van a la Divinidad y le dicen, "Podemos bajar el archivo?" y la Divinidad lo baja, y luego ustedes reciben la información que necesitan. Pero debido a que nosotros no sabemos quién somos, nunca bajamos la información directamente del internet. En vez vamos afuera. Pero esto es "un trabajo interno" Si vos quieres ser exitoso, es un trabajo interno. Trabaja en voz mismo no afuera de ti mismo".

Cómo funciona Ho'oponopono

Morrnah explica, "Nosotros somos la suma total de todas nuestras experiencias, lo que significa que estamos sobrecargados con nuestras experiencias del pasado. Cuando nosotros experimentamos stress o miedo en nuestras vidas, si miramos con cuidado, nos daríamos cuenta que la causa está situada en nuestra memoria.

Son las emociones que están ligadas a estas memorias que nos afectan ahora. El subconsciente asocia una acción o una persona en el presente con algo que paso en el pasado. Cuando esto ocurre, las emociones son activadas y se produce el stress. El propósito principal de este proceso es descubrir la Divinidad dentro de uno. Ho'oponopono es un regalo profundo que nos permite desarrollar una relación con la Divinidad dentro de nosotros y aprender a preguntar en cada momento nuestros errores, palabras y semillas o acciones para que sean limpiadas. El proceso es esencialmente acerca de la libertad, la completa liberación del pasado."

El amor es todo lo que existe. Ama a tu prójimo como a ti mismo. Hemos sido educados con la creencia que debemos amar a nuestro prójimo y nos olvidamos de amarnos a nosotros mismos. Como podemos amar a otra persona si no comenzamos con nosotros mismos? Aquí es donde Ho'oponopono ofrece un camino simple. Todo vuelve a lo mismo: concéte a ti mismo, amate a ti mismo y cambia tu mundo.

HO'OPONOPONO

En hawaiano, Hoo significa CAUSA y Ponopono significa PERFECCIÓN. A través de esta técnica, tenemos la oportunidad de perfeccionar nuestro pensamiento hasta generar nuevas causas

Qué es Ho'oponopono?

Es un método antiguo Hawaiano de sanación puesto al día para el mundo de hoy, que nos enseña a dejar partir los bloqueos y problemas que causan desequilibrio en nosotros mismos.

Qué significa **Ho'oponopono**?

Significa: **Corregir un error.**

Cuál es el objetivo?

Traer paz y equilibrio de una manera simple y efectiva, mediante la limpieza mental y física y a través de un proceso de arrepentimiento, perdón y transmutación.

Ho'oponopono puede ser usado por todas las personas independientemente de su edad y cultura.

Se enseña:

- Quien realmente eres y encontrar tu identidad a través de la introspección.
- Cómo comunicarte y proteger a tu niño interior, que es tu subconsciente y es quien materializa las cosas en tu vida.
- Cómo resolver problemas de una manera simple.
- Cómo soltar los problemas que te causan stress, enfermedad y desequilibrio...
- Cómo conseguir paz interior y equilibrio mediante la purificación espiritual, mental y física.
- Cómo sanar y dejar partir memorias emocionales dolorosas sin tener que revivirlas.
- Perdón y transmutación.

Si nosotros podemos aceptar que somos la suma total de todos los pensamientos pasados, emociones, palabras, hechos y acciones y que nuestras vidas presentes y elecciones están marcadas por este banco de memoria del pasado, entonces empezamos a ver como un proceso de corregir errores puede cambiar nuestras vidas, nuestras familias y nuestra comunidad.

INTRODUCCIÓN

El sistema ancestral hawaiano de resolución de problemas, de índole crística, denominado “*Auto Identidad Ho’oponopono* (ho’o significa “causa” y ponopono, “perfección”) sugiere que es posible rectificar errores causados por pensamientos y memorias del pasado, que crean emociones, realidades imperfectas, sufrimiento, carencia y enfermedades, mediante sencillas técnicas que borran la ilusión de dualidad y llevan al “vacío” original que constituye la auténtica identidad del ser.

Difundido por un psicólogo clínico del Hospital Estatal de Hawaii, *Ihaleakala Hew Len, Ph.D.*, la técnica, que le fue enseñada por una Kahuna Lapa’au (chamán sanadora), *Morrnah Nalamaku Simeona*, utiliza *el arrepentimiento, el perdón y la transmutación de las memorias erróneas*.

Es tan eficaz, que las Naciones Unidas, la Organización Mundial de la Salud, la Escuela de Medicina John Hopkins y organizaciones de maestros han invitado a estos expertos a exponer la técnica ante sus especialistas.

El propósito de Ho'oponopono es descubrir el ser esencial adentro nuestro, hacernos 100% responsables, y llevarnos a la libertad, limpiando nuestros errores del pasado.

En este texto vamos a conocer variados puntos de vista sobre Ho'oponopono, expresados por distintos autores, y veremos también el pensamiento original del **Dr. Ihaleakala Hew Len**.

Muchos llegaron al Ho'oponopono a través de este texto del **Dr. Joe Vitale** divulgado en internet. Para aquellos que no lo conocen aquí está íntegro:

“Hace dos años, escuche hablar de un terapeuta en Hawai 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 sí mismo para ver cómo él había creado la enfermedad de esa persona. En la medida en que él mejoraba, el paciente se mejoraba”.

“La primera vez que escuche hablar de esta historia, pensé que era una leyenda urbana. ¿Cómo podía cualquiera curar a otro con solo curarse a sí mismo? ¿Cómo podía aunque fuera el maestro de mayor poder de auto curación curar a alguien criminalmente insano? No tenía 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 “Ho'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 más 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 Hawái 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. Firmó 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 venia 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 mi que los había creado a ellos”, dijo él.

“Yo no entendí”.

“El **Dr. Len** explico 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 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 ti, y para cambiarlo, debes cambiar tú”.

“Sé 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 tu mismo”.

“Le pregunté al *Dr. Len* como se curaba a si mismo. Qué era lo que él hacía exactamente cuándo 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 cómo 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 mí 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”.

“Más tarde asistí a un taller de Ho’oponopono dirigido por el **Dr. Len**. Él tiene ahora 70 años de edad, es considerado un chamán abuelo y es algo solitario”.

“El alabó mi libro **“El Factor Atractivo”**. Me dijo que mientras yo me mejoro a mí 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 mí?” 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”.

“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 cuánto 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!”

HO'OPONOPONO

Por Mario Liani

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 Ho'oponopono *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 Ho'oponopono 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 Ho'oponopono, la **Divinidad** se hace cargo de los pensamientos dolorosos y los neutraliza. Haciendo Ho'oponopono, 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 Ho'oponopono es purificar energías.

Al 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 Ho'oponopono no necesitas saber cuál 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.

HO'OPONOPONO

Por Silvia Freire

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 lo que necesita es defender ese sistema de creencias; tratar 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 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. 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 de él: ***creo que mi suegro es peleador.*** El hecho de que él sea peleador 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: *"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 vos haga que ahora vos estés mostrándome este aspecto tuyo; perdóname por convocar este aspecto en vos"*. 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 vos a uno que me demuestra que sos 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!

Y no caigan en la tentación de decir "claro, yo soy una creación de él, es él quien está dibujando esta reacción mía..." porque sino la técnica se convierte en un flash que rebota en el espejo. El reflector nunca debe apuntar al espejo, porque rebota. *El reflector siempre a vos. Sólo a vos. El 100% sobre vos. ¡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. 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 cuándo. Primero, al preguntar cuándo, 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, vos 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.

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.

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 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!" terminó diciendo Silvia

Y te paso un párrafo más para aplicar el Ho’oponopono con situaciones. Cada vez que estés frente a una situación que te genera una emoción de crisis, de dolor, de angustia, cualquier emoción negativa, di: ***“Al presentarse esto ante mí, puedo reconocer memorias viejas.”*** (Puedo,

significa que tengo la posibilidad de hacerlo. Tengo esa posibilidad: reconocer memorias viejas con esto que está pasando). Esas memorias estaban en mi subconsciente, y por primera vez las distingo. (Por primera vez, porque antes, la situación me pasaba por encima. Algo ME pasaba, ME llenaba de angustia, ME llenaba de ira, y me transformaba en la angustia, la ira, la emoción que fuera. Ahora no. Ahora, puedo ser solamente el observador, ver lo que está sucediendo ahí, distinguir que es una memoria vieja que parte de un condicionamiento).

Ahora en lugar de convertirme en ESA emoción que ME sucede con la situación, soy el observador que le agradece a la circunstancia, porque ahora estoy pudiendo ver ahí, en esa pantalla lo que mi subconsciente está proyectando en ella.

Todo eso que veo ahí afuera, sale de mi proyector. Por primera vez, veo que yo misma escribí el guión, y puedo modificar lo que los actores que yo misma elegí dicen con el guión que yo misma escribí. Devuélvanme los guiones, ahora voy a cambiar la historia. ¿Maravillosa aventura, no?.

Y la frase continúa así: ***“Por eso les doy las gracias por la oportunidad que hoy tengo de liberarme. Pido disculpas a la situación teñida por esas viejas memorias, y la libero, a ella y a los involucrados”***.

Esto te aleja absolutamente de la posición de víctima indefensa, porque el método correcto y la aplicación correcta te llena de gratitud. ¿Cómo iba a poder ver lo que está en mi inconsciente si no lo proyecto fuera de mí, si la situación, y las personas que comparten mi vida, no me lo muestran?

Así que sinceramente les agradezco, y les digo que lo lamento, lamento estar usándote para ver lo que no podía ver sin vos. ***“Gracias, lo siento, te amo, lo lamento, te agradezco”***.

Estas son otras frases que se pueden utilizar para trabajar la técnica:

- ❖ ***“Te amo, y si desperté sentimientos hostiles en ti lo siento, y te pido perdón. Gracias”***.
- ❖ ***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”***.

- ❖ *“Lo lamento, por favor, perdóname por cualquier cosa que se halle en mi interior que se manifieste como un problema (en mí o en ti)”.*
- ❖ *“Yo soy inmune a las memorias o recuerdos revividos en la mente subconsciente”.*
- ❖ *“Yo transmutó memorias o recuerdos en vacío”.*
- ❖ *“Yo soy el sitio donde las experiencias son experimentadas como inspiraciones”.*
- ❖ *“Yo soy experimentado como un acontecimiento nuevo”.*
- ❖ *“Yo tengo el don de elegir”.*

COMO PRACTICAR EL HO’OPONOPONO AUTO-IDENTIDAD

Aquí entenderá por que el intelecto no dispone de los recursos para resolver problemas, él solo puede manejarlos. Y manejar no resuelve problemas. Al hacer el Ho’oponopono usted pide a **Dios**, a la **Divinidad**, que limpie, y purifique el origen de estos problemas, que son los recuerdos, las memorias. Usted así neutraliza la energía que asocia a determinada persona, lugar o cosa.

En el proceso esta energía es liberada y transmutada en pura luz por la **Divinidad**. Y dentro de usted el espacio vaciado es llenado por la luz de la **Divinidad**. Por lo que, en el Ho’oponopono no hay culpa, no es necesario revivir ningún sufrimiento, no importa saber el porqué del problema, de quién es la culpa, ni su origen. En el momento que usted nota dentro de sí algo incómodo en relación a una persona, lugar, acontecimiento o cosa, inicie el proceso de limpieza, pida a **Dios**:

*“Divinidad limpia en mí lo que está contribuyendo
para este problema.”*

Entonces use las frases de esta secuencia:

“Lo siento mucho. Perdóname. Te amo. Estoy agradecido”, varias veces, usted puede destacar solo alguna de ellas que le llegue mas en aquél momento y repetirla. Deje a su intuición guiarle. Cuando usted dice **“Lo siento mucho”** reconoce que algo (no importa saber el qué) penetró en su sistema cuerpo/mente. Usted quiere el perdón interior por lo que le trajo

aquello. Al decir **“Perdóname”** usted no está pidiendo a **Dios** que le perdone, está pidiendo a **Dios** que le ayude a perdonarse.

“Te amo” transmuta la energía bloqueada (que es el problema) en energía fluyendo, le vuelve a unir a la **Divinidad “Gracias”** o **“Estoy agradecido”** es su expresión de gratitud, su fe en que todo será resuelto para el bien mayor de todos los involucrados. A partir de este momento lo que suceda después es determinado por la **Divinidad**, usted puede ser inspirado a hacer alguna acción, cualquiera que sea, o no. Si continuase dudando, persista en el proceso de limpieza y después, cuando esté completamente limpio, obtendrá la respuesta.

Recuerde siempre que lo que ve de errado en el prójimo también existe en usted, **todos somos Uno, por tanto toda cura es auto-cura**. En la medida en que usted mejora el mundo también mejora. Asuma esta responsabilidad. Nadie más necesita hacer este proceso, solo usted.

No existe ninguna regla en relación al orden de las frases. Use la secuencia con la cual se sienta mejor, la que esté más en sintonía con su momento. Puede usar una o dos, generalmente solo **“Te amo”** ya resuelve. El aspecto principal es que estamos aprendiendo a relacionarnos con nuestra **Mente Subconsciente**, conocida en la tradición hawaiana como el **Unihipili**. Él es responsable de las memorias, él las recibe y almacena, repitiéndolas conforme su programación. Es a él al que debemos aprender a amar, pidiendo perdón por la falta de consideración y comunicación.

Existen detalles sobre sus características que no es necesario que sean abordadas aquí. Lo importante es saber que nos integramos con nuestra **Mente Subconsciente** al pedir a la **Divinidad** que limpie las memorias que se repiten, que generan los conflictos, los problemas, los bloqueos de energía, que resultan en dolencias, psíquicas y físicas.

Piense las frases en todos los momentos de su día a día, esto lo mantendrá con una actitud vibrante de bienestar y comprensión, en relación a cualquier cosa que se manifieste para usted. Antes de salir de casa, pida a **Dios** que: **“Limpie lo que hay en usted o que pueda ser la causa de algún conflicto o problema en el camino del trabajo” (por ejemplo)**.

Durante su día, al sentir cualquier malestar, o sentimiento ruin, que le traiga algún recuerdo, o no, únase a ese sentimiento “*ruin*” y pida a *Dios* que limpie las memorias que lo están generando.

Liturgia Ho'oponopono

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

Esta es la forma Ho'oponopono tradicional considerada infalible por *Morrnah Nalamaku Simeona*, la chamán, que enseñó esta técnica al *Dr. Len*. Sin embargo, se recomienda el uso de esta liturgia cuando uno quiere dirigirse a sanar a una persona que está enferma o en situaciones difíciles, donde usted puede sentirse desamparado (o desamparada), cuando sus emociones están en desequilibrio y los pensamientos fluyen desordenadamente generando más aflicción.

Esta oración que abarca a todo y todos, en un verdadero bálsamo espiritual. No obstante, antes de decir en voz alta esta liturgia, se debe realizar una preparación mediante una técnica respiratoria que se describe a continuación:

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.

Este tipo de respiración se denomina “*respiración cuadrada*”.

Aclaración: No siempre es necesario hacer este ejercicio respiratorio. Es importante, pero les va a llevar algo de tiempo, y al comienzo puede necesitarse algo de práctica, así que no se preocupen si al comienzo no lo pueden hacer. Aquí tienen muchas técnicas diferentes para practicar que no necesitan iniciarse con este proceso.

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 9 ciclos de respiración *Ha*, tal como se explicó arriba. Luego, lee la siguiente oración en voz alta:

“Divino Creador, padre, madre, hijo como uno.....(aquí se menciona el nombre de la persona a quien está dirigida la curación)

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 transmute estas energías
no deseadas en luz pura... Y está hecho”***

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 mi que haya causado este sufrimiento en fulano, dime como puedo rectificarlo”***. Las respuestas a ese 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 Ho’oponopono 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 mi y en mi cliente. Por favor, perdóname”***.

El Ho’oponopono 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.

Limpiar, significa pedir a la ***Divinidad*** que tome nuestros recuerdos (las memorias repitiéndose en el subconsciente) y las transmute en pura luz, neutralizando sus efectos ***-que son los problemas en la vida-***. Haciendo que la inspiración venga a guiarnos ocupando el espacio vaciado por las memorias en nuestra ***Mente Subconsciente***.

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

“Una vez que la mente entra en este estado de vacío y paz la ***Divinidad*** trae la ***Inspiración***, entrando la ***Inspiración*** la cancelación/transmutación de las memorias ocurre, lo que solo la Divinidad puede hacer”.

LAS FRASES

Lo principal es el uso de las frases: ***Lo siento. Perdóname. Te amo. Gracias.***

El Ho’oponopono incesante del cual el ***Dr. Len*** habla, es decir mentalmente estas frases, o frase, antes y durante todo lo que se hace, y lugar al que se va. Al reparar en sentimientos aflorando, aproveche para hacer esta limpieza. Como ejemplo: la persona siente la necesidad de adelgazar, a través de la fuerza de voluntad hasta que consiga perder peso, pero está siempre en aquella tensión, aflicción, frustración, por tener miedo de engordar o por haber engordado de nuevo.

Limpiándose sobre esos sentimientos se hace que el programa interno guardado en la *Mente Subconsciente*, responsable de que la persona tenga sobrepeso sea eliminado. Lo mismo para quien quiera dejar de fumar, siempre que tenga ganas de fumar haga la limpieza con las frases, o frase, pida a la *Divinidad* para que limpie las memorias/programas responsables de aquellos sentimientos. Pero, no limpie visualizando el resultado de perder peso o dejar de fumar. Pida a la *Divinidad* que limpie el sentimiento incómodo en relación a aquella condición o hábito. Eso sí, deje a la *Divinidad* proporcionarle lo mejor.

FORMAS ACTUALIZADAS DE HO'OPONOPONO

Estas versiones “cortas” funcionan igual que la liturgia citada anteriormente. Hay mucha variedad de opciones para hacer Ho'oponopono y uno debe elegir, aquella que su intuición le dicte, o ir cambiando de tanto en tanto, las distintas frases. Estas frases breves son más fáciles y prácticas. Recordar que *TODAS SIRVEN*.

Repetir continuamente... *“Te amo. Gracias. Lo siento. Me arrepiento. Por favor perdóname por cualquier cosa que pase dentro mío que se manifiesta como el problema”*.

El *“te amo”* puede repetirse en voz baja una y otra vez durante el día. 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 la totalidad de 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.

Cuando experimentes la repetición de recuerdos de problemas, diles mentalmente o silenciosamente:

“Los amo queridos recuerdos. Agradezco la oportunidad de soltarlos a ustedes y a mí”.

Repetir continuamente: *“Gracias”*. Este proceso puede utilizarse con o en lugar del *“Te amo”*. Tal como con el *“Te amo”*, debe repetirse mentalmente una y otra vez.

Para trastornos de relación: *“Te amo, y si desperté sentimientos hostiles en ti lo siento, y te pido perdón. Gracias.”*

Aplicaciones terapéuticas: *“Lo siento, por favor, perdóname por cualquier cosa que se halle en mi interior que se manifieste como un problema (en mí o en tí). Me arrepiento por ello. Te amo. Gracias por permitírmelo”.*

HERRAMIENTAS DE HO’OPONOPONO

Todas las herramientas sirven para lo mismo: **BORRAR**, y equivalen a decir **LO SIENTO PERDONAME POR AQUELLO QUE ESTA EN MI Y QUE HA TRAIIDO 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.

No hay una respuesta a ¿Por qué esta frase o esta palabra?... han sido así contactadas. 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 y correcto, venga a mí.

Agua Solar Azul

Conseguir una botella o jarra de cristal azul y llenarla con agua del grifo, para exponerla al sol durante una hora (mínimo), tapándola con algo no metálico.

Si el recipiente fuese una jarra de agua, en las que la tapa es de plástico, evite que la misma tenga contacto con el agua. Los plásticos se degradan cuando son expuestos al sol, soltando compuestos químicos.

Por ejemplo, se puede utilizar un papel fijándolo con una goma elástica para cubrir la jarra. Una vez lleno con agua del grifo (o mejor agua filtrada) el recipiente azul, colóquelo al sol o bajo una luz incandescente (no una lámpara fluorescente), durante al menos una hora.

Esto permite que las energías, colores, frecuencias y elementos necesarios se agreguen al agua. Si la necesitamos y no la tenemos, la “imaginamos”.

Si no conseguimos una jarra de vidrio azul, usar una de vidrio transparente y forrarla con papel celofán azul.

Después de preparada, el agua se puede guardar en otras botellas aunque sean de plástico, (para ser consumida) *pero no se puede preparar en ellas.*

Cuando esté nublado o en un horario que no sea posible disponer de luz solar, se puede colocar la botella debajo de una lámpara con una bombilla incandescente (no los nuevos focos larga vida, que en realidad son un mini tubo fluorescente).

Después que el agua esté solarizada (alterada por exposición a la luz solar) puede ser usada de varias formas: para tomar, cocinar, preparar tisanas, regar las plantas, en la ropa de lavar, en la plancha de vapor.

¡Las frutas y legumbres aman ser lavados en Agua Solar Azul!. Así como los procesos con las frases, el Agua Solar Azul limpia las memorias en la *Mente Subconsciente*. Por lo que ¡bébala siempre!

Es muy importante tomarla cuando se usa la computadora. Al beberla, se puede repetir mentalmente “Agua Solar”, o también usar estas palabras en otros momentos del día, aunque no la estemos tomando.

El Agua Solar Azul representa el agua del glaciar. Agua del glaciar es Azul Búdico y el Azul Búdico es el color del cordón que conecta nuestras tres partes con la Divinidad.

El agua del glaciar contiene elementos que abren el camino al Reino Angelical, permitiendo que recibamos inspiración de cómo lograr nuestro propósito en la vida.

Observe su reacción al uso del Agua Solar Azul. En algunas personas el efecto de lo que parece ser un proceso de desintoxicación psíquica y física es muy acentuado.

Con frecuencia pueden ocurrir pesadillas durante algunas noches, pero acaban después de un tiempo. Intente usar las frases antes de dormir, después

de hacer la Respiración *Ha* para neutralizar cualquier memoria que pueda venir a atrapar el sueño.

Si continúa siendo incómodo el efecto, disminuya la cantidad del agua que bebe. Siga su intuición.

Lápiz con goma de borrar

Otra posibilidad es usar el lápiz con goma de borrar. Nos conseguimos un lápiz así. Lo preparamos diciendo mentalmente “gota de rocío”. El lápiz es usado para limpiar, colocando la parte de la goma sobre situaciones, u objetos. No hay límite para su uso. Se puede hacer esta acción varias veces, repitiendo todo el tiempo mentalmente: “lápiz”.

Por ejemplo podemos tocar con el lápiz, los papeles o documentos que representen un problema (por ejemplo juicios). O un listado con el nombre de personas con el que estamos en conflicto.

En el caso de pacientes, se podría hacer una lista con el nombre de todos los pacientes. Y luego, una vez al día, pasar el lápiz, diciendo mentalmente “lapiz”, por el nombre de cada uno de ellos para “borrar” en nosotros los problemas que se reflejan en ellos.

Importante: con el lápiz, no se puede tocar personas.

Palabras y frases

Las palabras o frases hay que repetir las TODO EL TIEMPO..... ante la aparición de un problema o ante un estado de quietud o tranquilidad, TODO EL TIEMPO, mientras más repitamos más pronto el subconsciente o el NIÑO INTERIOR lo aprende y finalmente lo hará automáticamente. Así que mentalmente repite todo el tiempo una de estas herramientas. Y cuando tu Ser te lo diga cambia a otra, quizás cada problema o situación te sugiera una diferente.

Lo siento. Gracias. Te amo.

Es la frase más básica y popular de Ho’oponopono. Al pronunciarla, borramos y nos hacemos 100% responsables.

Llave de la Luz

Mentalmente repite e imagina que enciendes una llave de la luz y que ilumina una habitación. Así estamos encendiendo la luz para nosotros y para todos. Llave de la luz es para identificarme donde estoy, entre la razón y la pasión. Como todas las herramientas Ho'oponopono, sirve para borrar recuerdos dolorosos que nos condicionan actualmente.

Recuerden que no se necesita saber cuales son todos esos recuerdos, pero sí necesitamos borrarlos permanentemente, por eso lo importante de practicar siempre ***UN POCO TODOS LOS DIAS*** estos ejercicios. “***Llave de la Luz***” sirve también para tener pensamientos inspiradores.

Azul Hielo

Se utiliza para anestésicos de todo tipo. Calma dolores físicos o sufrimiento emocional.

HAWAI'I

(Significa respiración y agua de la divinidad):

- **HA – Respiración**
- **WAI – Agua**
- **I – Divinidad**

Gota de Rocío

Viene de la alquimia. El día de San Pedro la usaban los alquimistas, quienes atrapaban con paños o trapos limpios el agua de las gotas de rocío para usarla con fines nobles, ya que muchas preparaciones alquímicas necesitan la utilización del rocío como componente.

Llovizna

Sirve para trabajar cuestiones de dinero. Para provisión y suministro. Se debe repetir varias veces, cuando estemos accionando directamente en temas económicos (un pago, un cobro, una entrevista, etc.).

Cuando estemos hablando o comentando nuestra situación, cuando algo externo nos lo haga recordar o nos lleve a algún recuerdo limitante.

También toda vez que nos descubramos pensando tanto en nuestra situación económica actual como en cualquier recuerdo, sobre todo de la niñez. Repetir siempre *llovizna* varias veces y si mientras la decimos aparecen algunos recuerdos o imágenes (siempre relacionadas con carencia de dinero, pobreza, problemas económicos, etc.), nos mantenemos mirando esas imágenes, y continuamos repitiendo *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 el papel, son consumidos y borrados. Corrige problemas de parejas, sobre todo cuando puede haber violencia (verbal y/o física). También fuera de conflictos de pareja, cada vez que haya violencia, o posibilidad de que esta se manifieste.

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.

Frutillas (Fresas) y Arándanos

Comer un pedacito de frutilla o arándano natural o congelado, o mermelada, o compota de cualquiera de estos dos frutos, por lo menos una vez por la mañana y otra por la noche para remover memorias y pensamientos sobre el peso.

Colores

Para “limpiar” ambientes u objetos con los que estamos en contacto, repetir mentalmente los siguientes colores, varias veces:

Índigo para limpiar. Es la más alta energía de limpieza

Verde Esmeralda (si hablamos de un espacio donde se cura a la gente), es un color para usar en sanación. Es ideal pronunciarla para “limpiar” un consultorio, tanto antes como después que se hayan ido los pacientes.

Azul Búdico (alivia el dolor y el sufrimiento).

Blanco (siempre se termina con este color). Simboliza el amor. Es para entrar en masa crítica y trabajar Ho'oponopono en temas terapéuticos.

Limpieza de ambientes y lugares.

EL VASO DE AGUA: Llenar un vaso de agua de cristal de cualquier color en sus $\frac{3}{4}$ 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 y borrar los problemas. Se le puede añadir al agua una pizca de harina de centeno integral, pero no es necesario.

Esto limpia automáticamente el lugar. A las 12 horas, se tira esa agua y se la reemplaza por agua nueva. Yo la dejo 12 horas en el living y luego la coloco en el dormitorio, sobre todo de noche, y así sucesivamente, voy reponiendo y cambiando el agua y de lugar el vaso.

Recuerden además que para limpiar ambientes, también podemos invocar los colores: Índigo, *Verde Esmeralda*, *Azul Búdico*, *Blanco*.

NOTA: El azul búdico es lo mismo que el azul hielo, relacionado con el celeste intenso de los glaciares. La limpieza se produce por la sola mención repetitiva de los colores.

Todas estas son herramientas muy simplificadas para hacer más fácil la práctica del Ho'oponopono. Son inspiraciones canalizadas por el **Dr. Len**.

No hay que pensar en ¿por qué? hay que decir tal o cual frase. La herramienta es simple y **FUNCIONA**. Pero hay que dedicarle un poco de tiempo cada día. Un buen recordatorio para ponerla en uso, es cuando nos estamos sintiendo mal.

Sin embargo, lo recomendable es el uso cotidiano de las frases todos los días, para vivir armonizado. Y no “acordarse” de usarlas solo cuando nos estamos sintiendo mal.

Se dice que nunca es suficiente todo lo que usemos el Ho'oponopono y si bien, no podemos vivir practicándolo todo el tiempo, tratemos de reiterar su uso en distintos momentos del día.

Más Herramientas

Esta oración sirve para iniciar el día, o un proceso, una clase, conferencia, etc.

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, en cambio, se debe utilizar para cerrar el día, o una reunión, en las comidas y otros eventos. Esto también sirve para borrar.

LA PAZ DEL YO

La Paz esté contigo, toda mi Paz,

La Paz que es YO, la Paz que es el “YO SOY”,

La Paz por siempre y para siempre, ahora, y para la eternidad.

Mi Paz te doy a ti, Mi Paz te dejo a ti,

No la Paz del mundo, solo MI PAZ,

La Paz del YO

BUSCANDO RESULTADOS

Ahora llegamos a lo que para muchos es una controversia, en función de la necesidad que el intelecto, el ego, siente de tener el aparente dominio sobre las situaciones. De poder controlar, direccionar y obtener resultados, a partir de la planificación de metas específicas. Aquí entramos en la cuestión del mérito, o no, del poder de la mente, de las afirmaciones, del pensamiento positivo, y así en adelante.

En una entrevista a *Saul Maraney*, de África del Sur el *Dr. Len* hizo estas observaciones:

El *Dr. Len* afirma que limpiar visualizando un resultado no funciona. Pero cuando uno limpia por limpiar, es posible ser agradablemente sorprendido por lo que la Divinidad escoge como resultado para usted. Esto libera a la *Mente Consciente* de tener que decidir lo que debe o no ser limpiado.

Recuerde que todas las memorias son compartidas, en la medida en que hacemos la apelación a la *Divinidad* para limpiar las memorias que se repiten en nosotros, recuerdos de eventos desagradables, de desavenencias, conflictos, ellas siendo neutralizadas en nosotros, también son neutralizadas en los otros. Por tanto la necesidad de arreglar al prójimo, de hacer a alguien entender nuestro punto de vista, de convencer, justificar, convencer, convertir, curar, son juegos mentales de la *Mente Consciente* queriendo controlar 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.

Cuando decimos a la *Divinidad* “*Si hay algo en mí sucediendo que está haciendo vivir a las personas de un determinado modo, yo quiero liberar esas cosas*”, al soltarse esas cosas, cambiamos nuestro mundo interno, y esto en contrapartida hace que el mundo entero cambie.

Dr. Len: “Ser 100% responsables es un camino difícil de andar, porque el intelecto es muy insistente. Cuando un problema nos aparece, el intelecto siempre busca a alguien o alguna cosa para culpar. Nosotros seguimos buscando ahí fuera (de nosotros) el origen de nuestros problemas. No percibimos que el origen está siempre dentro de nosotros”.

La profesora del *Dr. Len, Morrnah Simeona*, enseñaba que “*Nosotros estamos aquí solamente para traer paz a nuestra propia vida, y si traemos paz a nuestra propia vida, todo a nuestro alrededor encuentra su propio lugar, su propio ritmo y paz*”, y eso es todo lo que es el Ho’oponopono.

El *Dr. Len* dice que el Ho’oponopono nos enseña a no ser intrusivos en la vida del prójimo y dar consejos, pero cuando experimentamos a las otras personas como problemas, debemos preguntarnos “*¿Qué está sucediendo en mí que estoy experimentando esto?*”

El *Dr. Len* hace hincapié cuando dice que la mente nunca entiende las cosas como ellas son, lo que ella recibe es una réplica. La mente tiene un modelo de cómo funcionan las cosas, pero eso no es lo que realmente está sucediendo, porque si la mente realmente supiese lo que está sucediendo, no vivenciaría problemas.

Dr. Len: “Las decisiones son tomadas para nosotros antes de que nosotros decidamos tenerlas, esto es porque existen millones de memorias inconscientes en nuestras *Mentes Subconscientes*, y son esas memorias las que toman las decisiones por nosotros. Y como no estamos conscientes de esas memorias, necesitamos hablar con la *Divinidad*, que está consciente de ellas, y solo la *Divinidad* puede cancelarlas”.

Entonces, momento a momento, practicando el proceso Ho’oponopono, estamos cancelando las memorias en nuestra *Mente Subconsciente* al decirle

a *La Divinidad*: “No sé porqué estoy viviendo esto, pero si tengo un problema en común con estas otras personas, me gustaría repararlo”.

De acuerdo con el *Dr. Len*; el “Ho’oponopono es entregarse y confiar, porque los resultados son trabajos del intelecto. Las expectativas son solamente memorias repitiéndose, y nada en la vida sucede accidentalmente. Es la *Divinidad* la que está orquestando los eventos, y nuestro trabajo es estar en paz”.

“Si insistimos en determinar metas necesitamos estar siempre limpiando para aceptarnos soltar y permitir que nuestra vida siga en el camino correcto que tenemos preparado para seguir”.

“Si somos inflexibles, y tenemos nuestra mente solamente en una meta, perderemos las muchas oportunidades (inspiraciones) que provienen de la *Divinidad*”.

Dr. Len: “Es imperativo comprender que la persona que practica el proceso Ho’oponopono no está curando, y sí, que el Ho’oponopono es el proceso de permitir que la *Divinidad*, que creó todo y sabe de todo, cancele las memorias que vivimos como problemas”.

“Lo que estamos haciendo con el limpiar del Ho’oponopono es haciendo que todo a nuestro alrededor vuelva a su orden natural. Si estamos preparados para ser 100% responsables en primer lugar, y llegamos al 100% de paz con nosotros mismos, todo se alinea perfectamente consigo mismo y la *Divinidad*”.

El *Dr. Len* dice que; “Somos todos Seres Divinos, pero la mente solo puede servir a un maestro a la vez. Puede servir las memorias repitiendo los problemas, o puede servir a la Divinidad que son las inspiraciones”.

“El Intelecto tiene que escoger: puede funcionar comandado por los problemas, o puede funcionar comandado por la inspiración”.

“Debemos estar atentos en tener expectativas en nuestra vida. El limpiar no tiene nada que ver con las expectativas. No estamos limpiando para salvar la vida de nadie. El porqué estamos limpiando es para que suceda pacíficamente lo que es perfecto y correcto en nuestra vida”.

“La limpieza se hace para conseguir las circunstancias perfectas y correctas para nosotros”. Pero nosotros no sabemos cuáles son. Solo la Divinidad lo sabe”.

“La limpieza del Ho’oponopono es profunda porque estamos trabajando directamente con la *Divinidad* y la *Divinidad* es perfecta en su trabajo”.

“Nosotros no podemos decir a la *Divinidad* que resultados queremos obtener con nuestra limpieza”. Nuestra única responsabilidad es decir: “*Lo siento mucho y perdóname*”. La responsabilidad de la *Divinidad* es la de hacer lo que tiene que ser.

El proceso Ho’oponopono solo necesita de una persona: “*La Paz comienza conmigo, y con nadie más*”. Todos quieren estar en sintonía consigo mismo, y solamente cuando lo consigues podrás cumplir tu destino.

Apéndice

“El Secreto” Sólo cuenta parte de “El Secreto”

Por Mabel Katz

“Ho’oponopono va más allá de ‘El secreto’. Eso dijo **Joe Vitale**, uno de los autores de El secreto, en enero del 2007, en un seminario presentado con el **Dr. Ihaleakala Hew Len**, en Texas.

Ho’oponopono es “El secreto”

Decidí escribir mi libro, El Camino Más Fácil, porque sabía que había descubierto un secreto, y no podía guardármelo. Cuando era una niña, las personas de mi familia se negaban a compartir sus secretos conmigo porque sabían que yo correría a contárselo a todo el mundo. Ahora, desde que descubrí este secreto, he estado corriendo por todas partes contándoles a todas las personas posibles.

En mi opinión, El Secreto es en realidad el poder increíble que tenemos todos para cambiar nuestras vidas sin depender de nadie ni de nada fuera de nosotros mismos.

He estado en entrenamiento con el **Dr. Ihaleakala Hew Len**, un chamán hawaiano, durante los últimos 10 años. Durante gran parte de este tiempo, pensé que no era fácil hacerme 100% responsable, tal como lo exige el Ho’oponopono. Pero perseveraré. Con el tiempo, entendí que hacerme 100% responsable es el camino más fácil. Piénsenlo bien. ¡Si nosotros creamos una situación, nosotros podemos cambiarla!

Sé que la gente ha estado probando algunos de los conceptos que se comparten en El Secreto, como el pensamiento positivo, y se siente desesperanzada. Cuando no ocurre el resultado esperado, las personas sienten que hay algo de malo en ellas, o pierden la esperanza. En mi opinión, esto es porque El secreto presenta sólo una parte del Secreto “completo”, y lo hace de manera simplista.

Tal como lo indicó **Joe Vitale**, el Ho’oponopono verdaderamente va más allá de estos conceptos, y deseo ardientemente que esto se sepa. Más abajo he incluido unas pocas selecciones de El Secreto con el propósito de aclarar algunas de las dificultades de la “Ley de la atracción” según se expone en dicho libro.

El Secreto indica que:

La mente puede manifestar cualquier cosa que puede imaginar.

Esto suena fabuloso, pero no somos conscientes de los millones de pensamientos que se repiten en el trasfondo de nuestra mente, en nuestra mente inconsciente. Desgraciadamente, no podemos controlar estos pensamientos porque no estamos conscientes de ellos. En realidad, mientras imaginamos, visualizamos y “controlamos” el 2% de nuestros pensamientos, el otro 98% se repite en el trasfondo y posiblemente socava el enfoque positivo que estamos tratando de crear conscientemente. Esto puede llevarnos a perder la esperanza cuando no entendemos por qué las cosas no salen como nosotros esperamos que salgan.

Somos el resultado de nuestros pensamientos.

Por supuesto! Pero una vez más ¿qué pensamientos? ¿El 2% del cual estamos conscientes o el 98% que está en nuestro inconsciente? Podemos pensar que controlamos la situación, pero a menos que nos entreguemos y le demos permiso a la parte nuestra que sabe lo que es perfecto y correcto para nosotros para que nos lo traiga, seremos completamente controlados por los pensamientos inconscientes que el Ho'oponopono llama ***recuerdos o viejos programas***. Incluso cuando creemos que el proceso de manifestar situaciones mentalmente está funcionando porque obtenemos fácilmente algo que imaginamos o visualizamos, en realidad ésta es meramente una manipulación de la realidad y, si no es correcto para nosotros, desaparecerá tan rápido como apareció. Es cierto que nuestro poder no tiene límites. Somos creadores, y creamos con nuestros pensamientos. Es muy importante saber esto. Sin embargo, también es importante saber que no sabemos plenamente quiénes somos. En realidad no sabemos todo lo que estamos pensando, y lo que es peor aún, no sabemos que no lo sabemos.

Todo lo que viene a nuestra vida (lo bueno y lo malo) ha sido creado por nosotros, atraído por nosotros.

Estoy de acuerdo en que es ***ABSOLUTAMENTE NECESARIO*** hacerse 100% responsable. No hay nada más allá de nosotros. Sólo existimos nosotros y nuestros pensamientos. Si queremos que algo cambie, nosotros debemos cambiar.

Todos los seres humanos son influenciados por las mismas fuerzas y leyes. Usamos la misma energía y usamos el mismo oxígeno para respirar.

Estoy totalmente de acuerdo con esta declaración. No importa si uno tiene dinero o no, si es profesional o no. No importa cuántos títulos de universidad pueda uno tener. Sin embargo, creo que la ley básica que nos afecta a todos es que debemos hacernos 100% responsables y saber que todo depende de las elecciones que hacemos. Siempre estamos eligiendo, y debemos elegir si preferimos entregarnos y dejar que el universo (Dios) nos traiga lo que es perfecto para nosotros, o continuar creyendo que sabemos todo y podemos resolverlo todo solos.

No dejes ir a tus deseos. Haz todo lo que sea necesario para sentir que tus deseos ya existen.

Esta declaración es parcialmente el resultado de pensar que lo sabemos todo. Como creemos que sabemos, tendemos a dar órdenes. Le decimos a DIOS qué queremos, y cómo y cuándo lo queremos. Tratamos a Dios como si fuera un conserje. ¿Cómo sabemos lo que es correcto y perfecto para nosotros? La verdad es que sólo es necesario darle permiso a Dios, y luego permitirle a Él que haga todo el trabajo. Les prometo que quedarán sorprendidos por los resultados.

Haz lo que sea necesario para sentir que tu deseo ya existe.

Mientras uno hace todo este esfuerzo por sentir y corregir (forzando, manipulando) las cosas a nivel consciente, el inconsciente está en otra parte. Debemos tratar a nuestro inconsciente con amor, y pedirle que se entregue. Éste es el verdadero significado del axioma “Ama a tus enemigos”.

El ser feliz es el atajo para llegar más rápido al lugar donde quieres llegar.

Yo solía decirles a mis hijos: “Su deber es ser feliz”. ¿Alguna vez han notado que, cuando estamos felices las cosas buenas “ocurren” y “vienen a nosotros” milagrosamente? ¡Esto es posible porque, cuando estamos felices, en general no pensamos ni nos preocupamos! En este estado de ánimo, estamos abiertos y somos flexibles. Así dejamos de ser un obstáculo en nuestro propio camino, y permitimos que nos llegue lo que es correcto y perfecto para nosotros.

Cuando te sientes bien, atraes cosas buenas. Cuando te sientes mal, atraes cosas malas.

Yo he descubierto que a veces puedo estar sintiéndome bien, e igualmente no sé por qué no atraigo cosas buenas a mi vida. Yo creo que esto puede ser causado ya sea por el millón de pensamientos inconscientes que se repiten en mi cabeza o el hecho de que estoy pidiendo algo que yo considero “bueno”, pero que en realidad no es correcto para mí.

Más sobre el Ho’oponopono

- ❖ El Ho’oponopono es la mejilla del amor. ***“Pon la otra mejilla”.***
- ❖ El Ho’oponopono es pedir. ***“Golpea, y la puerta se abrirá”.***
- ❖ El Ho’oponopono es volver a ser un niño.
- ❖ ***“Debemos ser niños para ingresar al reino del Señor”.***
- ❖ El Ho’oponopono es entregarse y dejar a Dios que actúe. ***“Lo que uno resiste, persiste”.***
- ❖ El Ho’oponopono es dar permiso. ***“Pide, que se te otorgará”.***
- ❖ El Ho’oponopono es amar a nuestros enemigos. ***“Gracias a todos mis recuerdos y viejos programas”.***

Uno es el único que puede cambiar su vida. Uno siempre tiene razón. Si dice que sí puede, entonces puede, y si dice que no puede, entonces no puede.

El universo siempre está escuchando. Pide y recibirás. Dios sólo está esperando que tú des el primer paso.

Ho’oponopono es la ley del menor esfuerzo

No te olvides que un problema no es un problema, a menos que digamos que lo es, y el problema no es el problema, sino, como reaccionamos al problema, es el problema.

TU PUEDES estar en paz, no importa lo que este sucediendo alrededor tuyo.

Aprende a borrar esos programas que te dicen que tienes que sufrir y que no es correcto SOLTAR tus problemas.

Recuerda que...

Rendirse es abandonar

Soltar, dulce liberar

Rendirse es llorar de angustia

Soltar, la paz total

Rendirse es duro y difícil

Soltar es relajar

Rendirse es el fracaso

Soltar, el éxito total

Rendirse es muy humano

Soltar, la Divinidad

Rendirse es el cambiar nuestro mapa

Por un diseño puro, perfecto

Rendirse es el atardecer muriendo

Soltar es el sol naciendo

Rendirse, todo ha terminado

Soltar, todo acaba de empezar

www.hooponopono.org

Copyright © 2007 The Foundation of I, Inc. (Freedom of the Cosmos)

www.zerolimits.info Copyright © Joe Vitale

www.newsforthesoul.com

www.whatishooponopono.com Copyright © Saul Maraney - 2007. All Rights Reserved

CURSO HO'OPONOPONO O EL CAMINO MAS FACIL

IMPARTIDO POR MABEL KATZ

Madrid 24 Febrero 2007

Sintetizado por Mercedes Onís

Ho'oponopono es una técnica ancestral hawaiana y que significa la forma de corregir o resolver un error.

Esta técnica implica:

- aceptar el 100% de la responsabilidad por las cosas que nos ocurren
- no utilizar el intelecto
- estar dispuesto a **SOLTAR**

Venimos del vacío, de la luz y todos tenemos un ritmo único. Estamos conformados básicamente por 3 partes:

- El **SUPERCONSCIENTE** o parte espiritual que podríamos llamar **PADRE** o **DIOS**, es nuestra parte perfecta
- El **CONSCIENTE** o parte mental, la **MADRE** es el intelecto, es quien elige, es una parte muy importante ya que ella es quien elige adoptar la responsabilidad del 100% de nuestra vida. Estamos eligiendo las 24 horas. El problema no existe, solo existe la forma en que elegimos que sea un problema.
- El **SUBCONSCIENTE** el **NIÑO INTERIOR**, es nuestra parte emocional, es quien almacena todas nuestras experiencias. Lo descuidamos constantemente y sin embargo es el responsable de todo lo que manifestamos, en él se almacenan las memorias de esta vida pero sobre todo de nuestros ancestros y de vidas pasadas. En él se guardan todos los **CD's** de memorias

El estado óptimo del ser humano es el **BALANCE**, ninguna de las 3 partes domina, entonces podemos establecer contacto y puede llegar la **INSPIRACIÓN** para nuestros actos. Generalmente la parte consciente aplasta al niño y la inspiración no puede venir. A través de Ho'oponopono nos permitimos estar en Balance, sus herramientas nos permiten estar en balance, conectar con nuestra divinidad y permanecer en **PAZ**.

En el cuerpo físico nunca está la enfermedad, ésta se encuentra en los **CD's**, con Ho'oponopono podemos trabajar en el programa que ha creado el problema. Todo en nuestra vida nos llega para que borremos y soltemos y también con Ho'oponopono podemos evitar cosas o que las que ocurran sean menos graves.

Ho'oponopono es una oración, una petición, con cualquiera de sus herramientas estamos llamando y la respuesta es automática, solo con llamar, pero hay que saber lo que estamos haciendo. Siempre pasa algo, estamos borrando. Y ¿Qué pasa cuando borramos?.....quien borra es nuestra energía divina a la que damos permiso para que baje y borre, SIN ESPECTATIVAS porque nunca sabemos en realidad con lo que estamos trabajando pero cuando CONFIAMOS.... algo pasa y no hay que tener expectativas pero algo pasa...solo tenemos que “observar”.

Tenemos que limpiar constantemente y conscientemente, porque no nos es posible saber los millones de pensamientos que tenemos al día y los registros que esos pensamientos están dañando de forma instantánea, así que hay que limpiar constantemente para que el NIÑO INTERIOR llegue un momento en que lo haga de forma automática.

¿Qué pasa cuando aparece un problema?.. cuando aplicamos Ho'oponopono en el momento en que tenemos el problema, el CD se para pero algo mas maravilloso pasa y es que en ese CD también hay muchas mas memorias dañadas y también se borran, lo que quiere decir que podrían venir otros muchos problemas derivados de este pero al limpiar ya no vendrán.

¿Qué ocurre si a pesar de utilizar Ho'oponopono siguen llegando problemas?...bueno, problemas siempre van a llegar porque tenemos infinidad de CD's dañados, así que nuestra misión aquí es borrar CD's y en ese trabajo nos encontramos con nuestra verdadera esencia, con nosotros mismos.

Con cualquier herramienta que estemos utilizando es importante saber que lo que estamos diciendo ante cualquier situación inarmónica es LO SIENTO, PERDONAME POR LA PARTE DE MI QUE HA CREADO ESTO, pero esto me lo digo a mi misma, no a la otra persona ni a nada que esté fuera de mi. No hay nada fuera que nos traiga nada, no somos pecadores ni culpables, Dios solo nos pide que digamos “LO SIENTO” así de simple.

A veces los problemas parece que se repiten, que vuelven y vuelven siendo siempre el mismo, pero aunque así lo parece nunca es el mismo problema porque cada uno nos trae registros distintos en el CD's.

Cuando se practica el Ho'oponopono se producen cambios en el entorno, pero uno lo hace por uno mismo no por los demás. Yo lo cree....Yo lo puedo cambiar, eso es aceptar el 100% de responsabilidad. ¿Cómo lo hago?... en la

mayoría de las situaciones no tenemos ni idea de donde está la memoria, de cual registro es el que está dañado, así que hay que entregarse y mientras uno mas se entrega mas resultados obtiene. Nosotros somos los peores obstáculos en nuestra propia vida. Esto funciona siempre lo creamos o no, la palabra GRACIAS la podemos dar incluso entre dientes y enfadados...funciona igual porque CORTA el proceso de enfado o juicio y nos saca automáticamente de ahí.....

No nos damos cuenta en el momento de cómo funciona, solo nos daremos cuenta en el tiempo cuando miremos atrás... Porque aquello que tanto molestó en el pasado y que ya no está uno no lo recuerda

Nunca vamos a saber que es lo que estamos evitando porque hay situaciones que evitan otras peores, no hay que tener juicios ni expectativas, es algo muy sencillo pero hay que hacerlo **TODO EL TIEMPO** sabiendo que estoy soltando, estoy borrando, estoy limpiando... es lo único que tenemos que hacer. Si así lo hacemos permanecemos en balance y puede llegar la conexión con nuestro Ser. Tenemos que soltar juicios y opiniones para que la vida fluya

¿Tengo que repetir GRACIAS y LO SIENTO.... Todo junto?... No, no hay que repetirlo todo, cada herramienta son atajos, solo que hay que utilizarlos CONSCIENTEMENTE... y ¿Cómo no tengo expectativas?... la respuesta es otra pregunta ¿Cómo puedo yo estar en PAZ no importa lo que esté pasando?... con las herramientas alcanzamos la paz no importa lo que pase fuera, sea cual sea la situación que tengamos y aceptamos que las cosas lleguen aunque no sepamos porque. Si yo tengo PAZ no tengo expectativas.....

Cuando llega a nosotros una persona enferma....¡cuidado! porque puede estar indicando que eso puede estar bajando para nosotros, que ese CD puede estar bajando.. así que GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS..... y así limpiamos ese CD para nosotros y para esa persona también y para el resto de la humanidad, porque cada vez que decimos GRACIAS o TE QUIERO se borra para todo el mundo.

En nuestro subconsciente, en el NIÑO INTERIOR es donde están todos los CD's y todas las memorias. La gente viene a nuestra vida porque tenemos CD's en común y eso es lo que nos une, a veces esos lazos son muy ligeros y

se cortan fácilmente pero otros son como cañones que necesitan muchas más GRACIASSS.....

Llenamos el intelecto de conocimiento mas no de sabiduría y tampoco podemos con el intelecto comunicarnos con la divinidad. Para entender algo hay que “subir más”.

Las cosas o personas que se presentan en nuestra vida, no lo hacen por casualidad, el motivo son los lazos, los CD's . Cuando alguien me dice algo que me molesta, puedo chillar y reclamarle pero también puedo entender que él o ella no es más que una proyección de mi misma y si seguro nos parece absurdo en un cine acercarnos a la pantalla y decirle al actor que es idiota 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 para mí pero también para ella y la memoria se va de ambos. Así pasa con todo el mundo QUIEN TOMA LA RESPONSABILIDAD ES EL QUE BORRA. Por ejemplo... los terapeutas tienen que saber que cuando les llega una persona, es para ayudarles a ellos, viene para resolver en realidad los problemas del terapeuta.

El camino más fácil es tomar la responsabilidad, entendamos que si un programa no está en el ordenador por más que yo pulse las teclas es imposible que aparezca. Pues esto es igual, si yo no lo tengo en mi programa no puede aparecer en mi vida.

¿Así que soy responsable hasta de los pensamientos y acciones de los demás?.... pues sí, si están o aparecen en tu vida si.... Y que suerte porque si soy la responsable lo puedo cambiar.

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 solo lo que se tiene que borrar, pero ¿Cuánto tiempo tenemos que estar borrando?... todo el tiempo incluso cuando estamos felices.

Hacer esto es “IR DE LA MANO DE DIOS” Gracias, lo siento, te amo.... y estando así vivimos mucho mas el presente, el ahora. Los miedos también son una memoria, un CD's y también debemos darles las gracias.

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 como tiene que hacerlo, tal vez las cosas no se vayan ordenadamente o tan rápido como desearíamos 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 solo en cómo nos sentimos porque en general cuando pedimos “damos ordenes y tratamos a Dios como un sirviente”.....

No hay que saber, lo hago para que aquello que es perfecto para mi 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 mi 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.

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 solo una X, una incógnita que hay que borrar y no importa quién lo borre

¿Y qué pasa con los deseos?...pues que la mejor petición es YO DESEO QUE VENGA SOLO LO QUE SEA CORRECTO Y PERFECTO PARA MI, porque ¿Cómo sabemos si los deseos son de las memorias o de la inspiración?...es más, generalmente serán de nuestro intelecto, o de nuestras memorias pero no de nuestra parte divina, porque confundimos la EXPERIENCIA con el SIMBOLO, por ejemplo creemos que con dinero (símbolo), obtendremos tranquilidad (experiencia) y pedimos el símbolo, pero no suele traernos la experiencia que creíamos... así que lo más adecuado es no poner metas y si nos mantenemos limpiando seguro que llega a nuestra vida mucho mas de aquello que nuestro intelecto hubiera pedido. En realidad nosotros tenemos todas las EXPERIENCIAS solo que no las vemos por la cantidad de memorias que nos impiden conectar con ellas por eso nuestra misión es borrar y borrar para poder conectar con nuestra autentica esencia.

Porque ¿Qué pasaría si lo que pedimos no es lo perfecto para nosotros?...mejor dejarle a Dios que nos traiga lo que nos corresponda.

No podemos ser conscientes de la cantidad de pensamientos que tenemos por minuto pero los pensamientos son creadores seamos conscientes de ellos o no, ¿creéis que alguien que tiene cáncer tuvo la intención de tenerlo?....por supuesto que no pero hay miles de programas internos que permanecen ocultos y así nunca tienen las cosas que ver con aquello que creemos que tienen que ver, por eso no hay que pensar en que es lo que estoy borrando, tengo que volverme niño y soltar, sin control, con inocencia pero con inocencia consciente.

Diferencia entre INTUICION y INSPIRACION, la intuición viene de las memorias, de los CD's algo pasó antaño y volverá a repetirse y nos avisa, los sueños premonitorios también vienen de los CD's . La inspiración es algo nuevo, es una guía, viene de la Fuente, de la Divinidad es algo nuevo para nosotros y para nuestra vida.

¿Tengo que averiguar qué es lo que tengo que aprender de cada problema?.. No, lo principal es ver todo lo que te llega como una oportunidad pero definitivamente no hay que preguntar PORQUE... pero entonces ¿Cuál es la pregunta?.... pues no lo sabemos, lo único que sabemos es como dar permiso, como borrar y solo después que paso el problema o la situación es cuando comprenderemos las causas, así que solo GRACIAS, TE AMO porque queremos estar en PAZ, el intelecto no sabe nada, solo el corazón sabe.

Pensamos que venimos a salvar al mundo pero venimos a salvarnos a nosotros mismos, la PAZ empieza con nosotros, así que GRACIAS, TE AMO es el mejor regalo que podemos hacerle al mundo.

Entonces..... Resulta que me he pasado toda la vida queriendo resolver algo y ahora esta información me dice que no tengo que resolverlo yo...¿lo suelto y ya se resolverá solo...?.... Así es, limpiamos para poder estar en PAZ

¿Qué pasa con el sufrimiento?... bueno, el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es optativo, los problemas son oportunidades pero sufrir por ellos es optativo.

La Ley de Atracción implica aceptar el 100% de responsabilidad pero muchísimas cosas no están en nuestro consciente y los CD's no paran de bajar. Ho'oponopono va mas allá de la Ley de Atracción porque no es posible controlar todo lo que tenemos en el inconsciente pero que no obstante lo estamos atrayendo.... Así que hay que borrarlo porque las afirmaciones o las peticiones pretenden "convencer" al subconsciente y Ho'oponopono es darle amor al subconsciente.

Con Ho'oponopono atraes LO QUE AGRADECES y así pones el amor primero. Solo pide y recibirás pero hay que pedir sin dar órdenes porque no sabemos lo que es bueno y correcto. Ser feliz es el atajo mejor para llegar más rápido a donde quieras llegar. Confía en que cada vez que lo utilizas algo se está soltando porque cuando limpiamos el universo nos apoya y nos trae lo correcto.

Mientras estamos aquí tenemos cosas que limpiar porque **ser perfecto es ESTAR VACIO, NO TENER MEMORIAS, NO TENER CD's**. Hay que aceptar que no sabemos lo que estamos limpiando, no ponemos metas. Cuando empiezas a borrar te vas volviendo más y más consciente. Podemos utilizar todo lo que venga a nuestra vida para borrar, desde las noticias de TV hasta cualquier información que nos llegue, porque si nos llega es porque nosotros lo estamos proyectando.

Utilizar Ho'oponopono es como hacer ingresos en un banco espiritual..... Decir mentalmente GRACIAS cierra muchas puertas y abre otras muchas. El intelecto no puede comprender esto, quien hace la conexión con la divinidad es el NIÑO INTERNO y a partir de ahí baja la energía divina que nos sana física, mental y espiritualmente

LA PAZ ESTE CONTIGO... TODA MI PAZ

MI PAZ TE DOY, MI PAZ TE DEJO

NO LA PAZ DEL MUNDO SINO MI PAZ

LA PAZ DEL YO

HERRAMIENTAS DE HO'OPONOPONO

Todas las herramientas sirven para lo mismo, BORRAR y equivalen a decir LO SIENTO PERDONAME POR AQUELLO QUE ESTA EN MI Y QUE HA TRAIIDO 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.

No hay una respuesta a ¿Por qué esta frase o esta palabra?... han sido así contactadas. 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.

- **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”. Después de preparada se puede añadir a otras botellas de agua. Cuando esté nublado se puede colocar la botella debajo de una lámpara con una bombilla azul.
- **EL VASO DE AGUA**: Llenar un vaso de agua de cristal de cualquier color en sus $\frac{3}{4}$ 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.

Las palabras o frases hay que repetir las TODO EL TIEMPO..... ante la aparición de un problema o ante un estado de quietud o tranquilidad, TODO EL TIEMPO, mientras más repitamos más pronto el subconsciente o el NIÑO INTERIOR lo aprende y finalmente lo hará automáticamente. Así que mentalmente repite todo el tiempo una de estas herramientas. Y cuando tu Ser te lo diga cambia a otra, quizás cada problema o situación te sugiera una diferente.

- **LLAVE DE LA LUZ:** Mentalmente repite e imagina que enciendes una llave de la luz y que se enciende una habitación, así estamos encendiendo la luz para nosotros y para todos.
- **GRACIAS**
- **TE AMO**
- **HAWAI** (que significa respiración, agua y divinidad)
- **AGUA SOLAR**
- **GOTA DE ROCIO**
- **LLOVIZNA**
- **TIRO DEL TAPON**
- **EL AGUA DE LA VIDA**
- **FUENTE PERFECTA**

- **PAPEL PARA MOSCAS:** Repite todo el tiempo esta frase mientras te imaginas que arrojas hacia arriba un papel y los problemas se pegan en el papel, son consumidos y borrados. Corrige problemas de parejas.

- **YO TOMO LAS PILDORAS DEL SILENCIO:** Ayuda a las mujeres a borrar las memorias de odio hacia los hombres y viceversa. Lleva las memorias a cero.

- **FRESAS:** Comer un pedacito de fresa natural o congelada o mermelada de fresa, por lo menos una vez por la mañana y otra por la noche para remover memorias y pensamientos sobre el peso.

- **COLORES:**
 - Repetir mentalmente la palabra
 - AZUL HIELO** para anestias de todo tipo
 - INDIGO** para limpiar

VERDE ESMERALDA para sanación

BLANCO amor y finalizar procesos

0000000o0000000

YO SOY EL YO

MIS CONCEPTOS SOBRE HO'OPONOPONO

Raúl Pérez

En este artículo pretendo aclarar o explicar en palabras sencillas algunos de los procesos involucrados en este sistema de sanación.

De todos modos, se sugiere su lectura después de haber leído información básica.

El Ho'oponopono es increíblemente fácil. Solo hay que repetir cualquiera de las palabras o frases enseñadas. No hay una mejor que otra. Son herramientas para el borrado.

Algunos conceptos son sencillos de entender y otros, no tanto. Pero, para que el Ho'oponopono funcione **NO ES NECESARIO COMPRENDERLO, SOLO ES NECESARIO PRACTICARLO, TODO EL TIEMPO QUE SE PUEDA.**

Consiste en repetir constantemente esas frases o palabras, cambiando de a ratos a otra, cuando la intuición se los dicte, como si fuera un mantra (pero en realidad es mucho más fácil que un mantra, porque son palabras en nuestro idioma y generalmente son frases muy cortas).

El Ho'oponopono es como un antivirus (pero de los pensamientos tóxicos y de las memorias dolorosas). Por ejemplo, ahora mismo, si piensan en una enfermedad, el sentimiento que tienen, está teñido por anteriores experiencias similares: cuando se enteraron de la enfermedad por primera vez, cuando se operaron, lo que dijeron los médicos, lo que sintieron en aquellos momentos, y además, otros nuevos pensamientos que se suman a esto en la actualidad, por ejemplo los miedos residuales, etc.

¿Y qué hacen los seres humanos?, se focalizan en esos pensamientos de temor, preocupación, recuerdos tristes, etc. y se concentran día y noche en lo que no quieren, pensando, sintiendo y generando sensaciones similares a las ya vividas, aunque en realidad esos problemas no estén actualmente presentes (o aunque a veces todavía exista alguno de ellos). Pero fíjense cuantas veces hay gente que vive recordando todo lo que sufrió, aunque de eso hace muchos años y hoy no les pasa nada.

Aunque nosotros no somos conscientes, hay una infinita cantidad de pensamientos en nuestra mente (aproximadamente once millones), de los cuales a la enorme mayoría ni siquiera los registramos.

Estos pensamientos “están girando en el disco rígido” y la mayoría de ellos, no son auténticamente nuestros, han sido "filtrados", (mejor sería decir "infiltrados") por nuestra familia, la sociedad, la cultura, nuestra educación, por la memoria celular de nuestros ancestros, etc.

Cuando nacemos, no somos una "hoja en blanco", venimos pre condicionados (o “formateados”, para usar un término muy conocido en computación).

De toda esa información que traemos hay cosas que "aceptamos" y otras que no, a estas últimas las rechazamos, las tratamos de excluir de nuestra conciencia, pero quedan guardadas o sepultadas en áreas profundas del inconsciente (inconsciente reprimido).

A este material reprimido, Jung lo llama: "la sombra" (que es todo lo rechazado de nosotros mismos).

Ahora bien, a esa "sombra", nosotros la "vemos" muchas veces en la conducta de los demás, de quienes nos rodean, y ahí nos causa desagrado, porque son las partes rechazadas de nosotros mismos.

La "sombra" pugna por salir, se expresa en nuestros síntomas o aflora, como ya mencioné en otro párrafo, en la conducta de otros con quienes comparto mi vida.

También señalé con anterioridad, que la mayoría de esos pensamientos e ideas, algunas con las que me identifico y otras con las que no, no son auténticamente mías. No corresponden a mi verdadera identidad, me fueron transmitidas, me dé cuenta o no. Pero me impiden ser verdaderamente auténtico, verdaderamente YO.

Por eso en inglés denominan a esta práctica: **SITH - Self Identity Through Ho'oponopono** (Auto identidad a través del Ho'oponopono), ya que este proceso, al "limpiar" esa enorme cantidad de pensamientos (memorias) me permite, al fin, ser YO MISMO.

Dice Mabel Katz, una argentina que difunde el Ho'oponopono:

“No sabemos quiénes somos. Y no sabemos, que no sabemos”.

Entonces cuando algo nos ocurre, "reaccionamos", de acuerdo a esa cadena de pensamientos tóxicos y memorias dolorosas que condicionan nuestra visión de la realidad, y que "crean" mi infierno o mi paraíso.

De este modo estamos creando más de lo mismo, ya que nuestro pensamiento se plasma en la realidad física (no solo queda dentro de nuestra mente, y nuestro cuerpo generando preocupaciones, molestias o produciendo alguna enfermedad), también "altera" nuestro mundo circundante, somos co-creadores de todo lo que nos rodea. El mundo externo, es un reflejo de nuestro mundo interno.

Ahora, a esa creación le lleva algo de tiempo manifestarse, pero a la corta o a la larga se manifiesta. Esto por ahora, porque no tenemos todavía demasiada evolución espiritual, en cuyo caso, si ya estuviésemos dominando dimensiones más elevadas, lo que pensamos se plasmaría en la realidad inmediatamente, crearíamos literalmente con la mente, también podríamos curarnos con la mente, enfocando nuestro pensamiento ahí donde es necesario.

O lo que es mejor, no nos enfermaríamos, porque al haber evolucionado, la enfermedad en el ser humano no sería necesaria para generar un aprendizaje, o una evolución que ya se tiene. Pero para lograr eso todavía falta un poco más.

Ustedes me podrán decir que hay pensamientos y miedos totalmente imaginarios, y otros basados en la realidad. Totalmente de acuerdo. Por ejemplo, cuando sabemos que tenemos razón, nos negamos a modificar nuestro punto de vista.

Podemos decir: "el país (Argentina), es un desastre, con sus gobernantes, su corrupción, su desastrosa economía, etc". Entonces la pregunta puede ser ¿para qué cambiar este pensamiento si es verdad, si yo tengo "razón"?

Es que a nuestro ego le encanta tener razón, pero aunque tenga razón "marche preso", porque al seguir persistiendo en esa idea **creo más de lo mismo**: más políticos corruptos, más funcionarios incapaces (y eso que no los voté). Por eso en Ho'oponopono se habla de la **Total Responsabilidad**, (referida a nuestros pensamientos, tanto a los que son conscientes, como a los que no). **"Si lo he pensado, (o creído), entonces lo he creado"**.

Ahora podemos ver que, cuando criticamos algo, lo estamos creando, lo estamos reforzando.

Esto se confirma hoy por los modernos postulados de la física cuántica: **el observador afecta lo observado**. Además, el Ho'oponopono, postula la unidad de todas las cosas, un concepto que ya era conocido por antiguas culturas de nuestra humanidad.

Todos somos uno, lo que yo le hago a otro, me lo estoy haciendo a mi mismo, lo que pienso de otro, también lo pienso de mí, en un rincón de mi mente, aunque no me dé cuenta. De ahí la importancia de borrar en nosotros mismos. Siempre.

Hay una frase en idioma maya que se escribe: **In Lack'ech**, y que traducida al español quiere decir: **Yo soy otro tú**. Por eso mismo, todo lo que no me gusta del mundo que veo, solo lo puedo cambiar cambiando yo, borrando mis pensamientos, todo lo que veo de feo en el otro, lo sano borrándolo en mí. Solo en mí, no gasto energía proyectando la “culpa” en el otro.

Y por eso, aún con quien les haya hecho daño le dicen mentalmente: **Lo siento. Gracias. Te Amo.**

El amor, neutraliza el odio. Si odian a alguien, también se odian a si mismos, y el daño les afecta más a ustedes, que al otro. Y al emitir amor, neutralizan el odio y, lo que es mejor, les vuelve aquello que emiten (amor). El beneficio siempre es para uno mismo (y también se comparte con el mundo que me rodea).

Ahora, que ustedes digan: **Lo Siento. Gracias. Te Amo**. No quiere decir que tienen que ir, abrazarlo y darle un beso. Solo limpian sus pensamientos, no necesitan hacerlo en la realidad física. A menos, que quisieran reconciliarse con esa persona (porque vale la pena).

En ese caso, después del suficiente **Gracias. Te Amo. Lo siento. Perdón** (porque una parte nuestra, también creó ese conflicto). Es muy probable, que la parte involucrada, sin saber que hicieron Ho'oponopono, los llame y les pida perdón, y se puedan sentar a dialogar.

Uno en Ho'oponopono solo borra y limpia, NUNCA DETERMINA COMO QUIERE QUE EL PROBLEMA SE SOLUCIONE. Se debe borrar con fe y

sin expectativa. Sin apuro, no estar pendiente de cuando se arregla todo. Después vienen las sorpresas.

Más allá de la limpieza permanente, todo el tiempo que puedan, cada vez que se les cruce un pensamiento negativo de cualquier tema, lo cancelan con alguna de las palabras que conozcan.

Es difícil para cualquiera de nosotros, estar todo el tiempo haciendo Ho'oponopono. Les comento como lo hago yo: aprovecho todo tiempo libre para usarlo. Por ejemplo cuando viajo en cualquier medio de transporte, utilizo ese tiempo perdido para hacer Ho'oponopono, mentalmente, nadie se da cuenta. En el bus, en subte, cuando tomo un taxi, cuando camino por la calle, etc.

Pero estando en casa, se puede hacer aunque uno esté haciendo otra cosa: lavando los platos, o mirando TV, etc. También en silencio y a solas, antes de dormirse, etc. Cuando están en una fila esperando algo, y si el trámite que van a hacer se complica: **Gracias. Te Amo. Gota de rocío. Llave de la Luz**, etc.

No es como la meditación, que necesita un estado especial de relajación, calma, silencio, ambiente apropiado, etc.

También pueden crearse una frase personal, por ejemplo: **“Divinidad, limpia en mí, todo lo que esté produciendo mi enfermedad (la nombran) mi cáncer, mi diabetes, mi depresión, etc. Gracias. Te Amo”**.

No se enojen, con ustedes, ni con su cuerpo, ni con la enfermedad (sea la que sea). Podrían decir: **“Gracias (cáncer, diabetes, asma, enfisema, etc.) por ayudarme a liberar mis memorias dolorosas. Te Amo. Me permito liberarlas a ellas y a ti”**.

Estas son solo ideas, pueden hacerlas, o crear otras. Pero la clave es borrar. Solo somos conscientes de tres, cuatro, o diez pensamientos, pero la mayoría de ellos no sabemos cuáles son.

Sin embargo, con Ho'oponopono, no necesitamos saber cuáles son todos nuestros pensamientos erróneos, solo borramos y borramos, pero siempre. Hasta cuando nos sentimos bien. De este modo atraeremos hacia nosotros todo lo que es perfecto y correcto.

ALGUNOS CONCEPTOS MÁS

El Ho'oponopono consiste solo en borrar memorias y pensamientos dolorosos, e incluso algunas creencias que, aunque pensemos que son auténticamente nuestras, no nos pertenecen, pero condicionan nuestro mundo porque provienen de nuestra "mente racional" y entonces las obedecemos porque creemos que son "reales".

No hay forma de conocer todos y cada uno de estos pensamientos, y aunque muchos de nosotros reconozcamos algunos recuerdos que nos duelen, o nos han marcado, son solo la punta del iceberg, el resto (millones de pensamientos), nos son desconocidos.

Sin embargo, la buena noticia es que en Ho'oponopono, no necesitamos saber cuántos, ni cuáles son esos pensamientos, lo que si necesitamos es "borrar" siempre todo lo que podamos, los pensamientos y/o recuerdos que se nos cruzan por la mente, y todos los demás que están "bajo la superficie".

Fíjense que no se usa ninguna afirmación y tampoco se debe visualizar el resultado cuando hacemos Ho'oponopono, solo pedimos a la Divinidad que "borre" o "cancele" esas memorias, utilizando las palabras gatillo habituales: **Perdón. Gracias. Te Amo. Lo siento. Llave de la Luz, Gota de rocío, etc.**

Estas palabras que he citado borran cualquier tipo de memorias. Hay otras un poco más "especializadas", como por ejemplo "**llovizna**" para pensamientos o problemas relacionados con lo económico, o "**papel para moscas**" relacionada con conflictos de pareja (intensos), o cuando creemos que en una situación de conflicto puede haber violencia.

Esas viejas memorias, repitiéndose como un disco rayado en nuestra mente (consciente e inconsciente), son las que "crean" esa realidad que nos circunda, o los "problemas" que se reflejan en los demás y que repercuten en nosotros. Por eso el trabajo es siempre sobre nosotros mismos, aunque no podamos ver esa parte que está en mí. Ese trabajo lo hace la Divinidad, pero solo puede hacerlo si se lo pedimos.

Cada palabra gatillo, son como "passwords" para que la Divinidad haga su tarea en nosotros. No hay que analizar cada frase, ni cada palabra, ni preguntarse por qué. El Ho'oponopono funciona, más allá de nuestro entendimiento. Pero si utilizamos el intelecto, el proceso se detiene.

Les deseo la Paz, más allá de todo entendimiento.

Pueden compartir esta información, con quienes lo deseen.

CONCEPTOS DEL DR. IHALEAKALA HEW LEN

“O te nutres permanentemente con la limpieza a través de Ho’oponopono ó te envenenas con memorias repitiéndose. No hay término medio.”

En Ho’oponopono decimos: **“Si lo ves, lo tienes”**.

“Cuando estaba aprendiendo con Morrnah ella nunca decía mucho. Cuando algún problema surgía, ella decía: Mira adentro de ti”.

El Ho’oponopono (arrepentimiento, perdón y transmutación) es un proceso que nos permite relacionarnos con la Luz (la Divinidad) que nos creó. Ningún gurú ó clérigo ó cualquier otro intermediario son necesarios para realizar este proceso.

“En Ho’oponopono no visualizas, no estableces metas, no haces listas de objetivos. Sólo limpias y confías en Dios”.

Con este proceso, borramos las memorias dolorosas compartidas desde el comienzo de nuestra creación que se repiten como problemas en nuestro subconsciente y se manifiestan en nuestra experiencia.

De algún modo, esto nos da un gran poder para liberar (resolver) nuestros problemas, ya que es una proceso entre tú y la Divinidad.

El mayor problema de los seres humanos es que somos tremendamente arrogantes. Eso es lo que el pensamiento es: arrogancia. El pensamiento es en esencia “yo sé”. La sabiduría, sin embargo, es estar en el vacío, “libre de pensamientos”.

Solo estando en el vacío puede llegar la Luz. Tan pronto algo venga a mi mente, la Luz no puede entrar. La Luz puede venir cuando mi mente está limpia, clara, en un estado de silencio.

“La mayoría de nosotros tememos a la nada. Hacemos todo lo posible para sobresalir, ser protagonistas, destacarnos, ser “alguien”. Cuando confías en el intelecto para lograr el éxito, tratar de encontrarlo en esta nada es un concepto difícil de entender”

El intelecto siempre está tratando de adoptar una posición y decir: “Yo soy esto”. No puede evitarlo. Pero, realmente, tú no lo sabes. Tú no sabes qué eres. El intelecto sólo te cuenta una buena historia. Tiene una habilidad mágica para hacerte brillar. ¡Puedes quedar impresionado!. Pero debes pedirle algo fundamental: RESULTADOS. Yo estoy orientado a resultados.

Tu puedes elegir estar en lo correcto, (tener la razón) ó ser “pacífico”. Estar en lo correcto siempre te lleva al sufrimiento.

“Cuando eres “nada” la Divinidad puede iluminarte con su Luz de Amor y darte la INSPIRACIÓN”. “Tenemos tanta basura, tantas memorias, tantos pensamientos “tocando” en nuestra mente, que la Luz de Dios no puede llegar allí.”

Por eones hemos acumulado estos errores, nos hemos apartado de la Luz. ¿Por qué? Porque somos arrogantes. Le decimos a Dios “Yo puedo sólo” “Yo sé lo que es bueno para mí” “No te necesito” “Yo lo haré a mi modo”. Y Dios respeta esa decisión.

Todos los problemas, tensiones, enfermedades que experimentamos son repeticiones de viejas memorias emocionales negativas. Siendo todos residentes del Cosmos, todos compartimos un fondo común de antiguas memorias negativas.

Cuando decides liberar DENTRO DE TI estas memorias que compartimos, Dios toma esas memorias dolorosas (ira, dolor, pena, enfermedad) y las purifica neutralizándolas. Luego las liberará y allí ya no habrá nada. Habrá vacío. Y la memoria cargada de emociones tóxicas desaparecerá. Luego ocurrirá algo extra: Una vez liberado y vaciado, la Luz colocará entonces allí dentro lo que es correcto y perfecto para ti.

Ho’oponopono es el camino del arrepentimiento y el perdón. Antes de ser PERDONADO tengo que estar ARREPENTIDO. La mayoría de las personas están en la culpa. Lo contrario del arrepentimiento es la culpa. Lo contrario de

la culpa es ser 100% responsable sin buscar culpables, que, por otro lado, es una inútil pérdida de tiempo.

Si no tomo el 100% de responsabilidad, esa enfermedad, esa ira, ese dolor, no se irán.

Estas memorias negativas son sólo una manifestación de mis pensamientos. Si cambio mis pensamientos y permito que sean transmutados por la Divinidad en su Luz, todo lo desagradable y negativo se irá de nuestras vidas. Y cuando estas cosas se van, cuando esto pasa, alguna nueva creación vendrá. Justamente, a través de ser responsable, de tomar 100% de responsabilidad, la luz, inmediatamente te da aquello que necesitas y tu recibes la **INSPIRACIÓN**.

Al mismo tiempo, todos estamos “interconectados”. Cuando borras en ti, desaparece del mundo.

Todos tenemos que avanzar juntos. Si tú no te mueves, yo tampoco puedo moverme. Si tú no vas a casa, yo tampoco puedo ir. Si tú no estás en la Luz, yo tampoco puedo estar en la Luz. Esto es “todo para uno y uno para todos”. Tampoco puedo volver a casa con algunos. Puedo volver con TODOS ó no volver a casa en absoluto.

Esto no se puede hacer en forma individual. Sin embargo, la responsabilidad individual es importante, ya que es la que comienza el proceso.

Todos compartimos todas las memorias comunes desde el comienzo de nuestra creación. ¡Porque todos estamos revueltos en una olla con el mismo estofado! ¡No podemos escapar uno del otro!

Si alguien me llama y me cuenta que tiene un dolor en la cadera, yo sé que fue causada por una memoria que compartimos con esa persona. Entonces hago el proceso y la memoria es transmutada. Nunca se sabe qué traerá la Luz para ti, ó qué te inspirará a hacer. La Luz tal vez diga: “Ok. El juego ha terminado”. No estoy aquí para esperar hasta la próxima vida. ¡Estoy aquí para terminarlo de una vez!. Veo la vida como un proceso de ser 100% responsable y estar limpiando continuamente los errores del pensamiento. Entonces nos volvemos capaces de evolucionar junto con la Madre Tierra, los Planetas, con una mota de polvo, los zapatos que llevo puestos, esta camisa... ¡Todo se mueve! ¡Estoy

aquí como un recolector de BASURA! ¡Estoy para ser 100% responsable y, aunque es muy simple, a menudo es difícil que comprendan lo simple que es!

Alguien me pregunta: ¿“Por qué debo decir “lo siento”? ¿Esto me hace culpable de algo?”

Antes que nada, debes comprender que la luz no necesita oírlo. Tú necesitas oírlo. De hecho, la Luz no necesita nada. Tal vez, tú pienses todavía que puedes ofender a Dios. Aquí y ahora te afirmo y te confirmo que tú no puedes hacer tal cosa. La Luz respeta todas tus decisiones y jamás juzga. Eso hacemos los seres humanos. Somos arrogantes, nos ofendemos y emitimos juicios y sentencias. Creemos que la Divinidad lo hace así como nosotros lo hacemos. Pero todas esas características no tienen NADA QUE VER con Dios. Son puramente humanas, puramente egoicas. Dios NO ES como somos los humanos. Esto es lo primero que debes corregir en tu sistema de creencias.

Tú dices “**lo siento**”, “**por favor, perdóname**” porque cometiste un error. Reconoces que cometiste el error y eso ya es muchísimo. Pero fundamentalmente pides perdón ó dices “**lo siento**” porque eres ¡INCONSCIENTE!. Cuando vas por la calle y empujas a alguien, dices “**lo siento**” automáticamente, porque sabes que cometiste un error. Pero estabas inconsciente. Tú no vas por la calle empujando personas conscientemente.

Vamos por la vida de modo inconsciente, tal cual zombis. Por eso dices “**lo siento**”. No sabes cual memoria estás limpiando. Pero eres capaz de reconocer el error. Y esto son las memorias que compartes con otros.

Después de todo, tú puedes elegir todavía no limpiar, no ser 100% responsable. Entonces, con tu libre albedrío, has elegido vivir de las memorias repitiéndose, con tu ego y con tus problemas. No hay juicio sobre esto. Puedes hacerlo de cualquier modo. Es tu derecho, tu elección. Pero deberás saber, que si eliges no limpiar, entonces no debería haber ningún motivo para que te quejes de tus problemas, ya que tú los elegiste así de todos modos.

Cuando viajo alrededor del mundo me preguntan cómo se hace la limpieza todo el tiempo. Es un trabajo que no puede parar JAMAS. En nuestra vida, permanentemente entran experiencias que son oportunidades para hacer la limpieza. Esto nunca para. Todo el tiempo está ocurriendo. Por eso la limpieza es un trabajo continuo. ¿Cómo hacemos esto TODO EL TIEMPO? La limpieza comienza DENTRO de uno mismo. Se dirige a la memoria

compartida que está dentro de nuestro subconsciente. Con nuestra mente consciente (madre ó Uhane) solicitamos, por medio del subconsciente (niño ó Unihipili) a la Divinidad, a la Fuente, que está en contacto directo con nuestro Aumakua (Padre ó mente Supra consciente) que borre esas memorias que compartimos, para volver a la LUZ. Por eso es tan importante que el subconsciente aprenda a hacer la limpieza, por que el subconsciente nunca duerme, y si le enseñamos a hacerla (tal como le enseñamos a manejar ó a andar en bicicleta) él la hará por nosotros todo el tiempo. La relación entre el Uhane y el Unihipili es la más importante de la creación, por este motivo precisamente.

¿Cómo ocurre esto?

Al principio sólo había Vacío. Sin memorias, sin problemas.

Del Vacío proviene la LUZ. Buda lo llamó ILUMINACION. Jesús lo llamó CORAZON PURO.

Fuimos creados por la Divinidad perfectos. Fuimos creados puros de corazón. Perfectos significa que cada pensamiento que teníamos de La Luz era Luz. Porque éramos una reflexión de la Luz, entonces éramos perfectos. Cuando tú eras ese ser perfecto, tú eras libre. Esto es lo que el AMOR es. El AMOR es ser libre.

Los problemas no somos nosotros, no son los demás. Los problemas son las MEMORIAS que compartimos. Ellas son el verdadero enemigo. Si alguien en tu entorno está enfermo ó tiene un problema cualquiera; si alguien te hace un comentario a cerca de una persona (que tal vez ni si quiera conozcas) que tiene un problema, entonces tú te encuentras en una especie de “oscuridad” a la que tienes que llevar la LUZ. Esto quiere decir que allí hay una memoria que compartes con otro ó con otros (no importa si no lo conoces). TODO lo que llega a tu vida, cualquier cosa que sea, es una memoria que compartes. Si llegó a tu vida, es porque eso que está ocasionando el problema a otros, a ti ó a desconocidos, es una memoria que compartes con ellos.

Aquí puedes tomar el 100% de responsabilidad y borrar en TI la memoria que compartes (por que también está en TI) ó puedes no tomar la responsabilidad, entonces la memoria seguirá repitiéndose en ti y en los otros y no se limpiará.

Si decides limpiar, se limpia en ti y en todos los demás. Cuando limpias, cuando borras, vuelves a estar en la LUZ. Entonces, si permites a Dios hacer, si permites a Dios actuar en tu vida, borrar y transmutar en LUZ estas memorias que se manifiestan como problemas en tu experiencia, en ese momento tú y Dios son como UNO. Ocurre una comunión con la Divinidad.

Somos criaturas de Dios, niños de la LUZ, perfectos así como Dios es. No hay memorias repitiéndose. No hay problemas. Esto es el estado de CERO.

Cuando estamos desconectados, desintegrados, no podemos ser UNO con Dios. Nos estancamos. Quedamos enganchados. Somos zombis. Esto es cuando nuestro Aumakua, nuestro Uhane y nuestro Unihipili van cada uno por su lado y no hay conexión interior.

La conexión comienza en la mente consciente (Madre-Uhane).

Cuando estamos conectados, integrados, la comunicación con Dios fluye. Allí es donde permitimos a Dios hacer. Esto es Ho’oponopono. Hacer lo correcto ó corregir un error.

Cuando algo se manifiesta en nuestra vida como un problema, esto es una memoria que se encuentra en el subconsciente volviendo a “tocar” ó a “sonar”, repitiéndose, hasta que la limpiamos.

Por eso es tan importante alcanzar el subconsciente, el niño interior, y establecer una conexión, para poder limpiar esas memorias. ¿Cuál es esa memoria? Sólo Dios sabe. Tu no necesitas (no puedes, nunca podrás saber cuál es) saber eso. Dios, que todo lo sabe, sabe cuál es esa memoria y sabe que estás dispuesto a liberarla, entonces la transmuta en PURA LUZ. El Unihipili (niño) es liberado entonces de esa memoria y ya no sufre por ella. Entonces el problema desaparece. (Memoria = sufrimiento, tormento del subconsciente).

SIN EXPECTATIVAS

Cuando uno borra, debe hacerlo “sin expectativas”. Nosotros creemos que sabemos qué es bueno para nosotros. Pero esto sólo Dios sabe. Entonces limpiamos confiando que Dios nos dará lo que es correcto y perfecto para nosotros en el momento que El considere que es correcto y perfecto. Sólo

Dios sabe qué es bueno para nosotros. SIEMPRE se debe limpiar SIN EXPECTATIVAS. Nuestro “único trabajo en la vida” es limpiar continuamente, sin parar.

Para esto debemos lograr la conexión amorosa con nuestro subconsciente. Esta conexión no se puede forzar. Debe hacerse con amor y paciencia.

El modo más simple de comenzar con esta conexión es hacer Ho’oponopono “sin expectativas”. Comenzar a repetir las frases mentalmente, sin esperar nada a cambio. De todos modos, ¿qué puedes perder?. De este modo, la conexión se establece “naturalmente” y sin esfuerzo. No podemos ir a Dios con apuro. No podemos solicitar a Dios una limpieza rápida. No podemos “apurar” a la Divinidad. La solución vendrá cuando sea el momento correcto y perfecto. Sólo Dios puede saber cuál es ese momento. Nosotros debemos confiar en que Dios lo hará del mejor modo que podamos imaginar. No del modo que nosotros creemos que es correcto y perfecto. Si reconocemos que Dios es perfecto y sabe qué es bueno para nosotros, y si reconocemos que nosotros no lo sabemos, se nos hará “natural” confiar en Dios. Lo más importante es comprender esto.

Podríamos comenzar por limpiar nuestras expectativas, bajar nuestra ansiedad y nuestra costumbre de querer todo “ya”. Puede parecerte estúpido ahora, pero aunque exijas celeridad a Dios, El lo hará cuando considere que es lo mejor para ti.

Cuando las cosas no se dan del modo en que yo espero, ó como yo las quiero, ó cuando yo las quiero, debo limpiar esa ansiedad. Porque esto también es una memoria. Y nuestra conexión interior con nuestro Unihipili vendrá a través del amor, nunca a través de la presión ó el apuro.

¿QUIÉN SOY YO?

Tú eres un niño de Dios, creado de modo perfecto, a Su imagen y semejanza. De algún modo, el subconsciente es la representación de quién soy yo. La perfección se encuentra tapada por la suciedad de las memorias que se repiten. El subconsciente lleva todas nuestras memorias que hemos creado, aceptado y acumulado desde el comienzo de nuestra creación. Nuestra tarea es limpiar esa suciedad para descubrir la Divinidad en nosotros, dentro de

nosotros. Nuestra única tarea es limpiar, sin expectativas, sin apuro, sin condiciones. No se puede hacer la limpieza y decir a Dios: “estoy limpiando esto para obtener tal ó cual resultado” ó “ahora voy a limpiar para que ocurra tal cosa”. Cuando limpiamos, permitimos a la Divinidad hacer lo que es perfecto y correcto y no lo que nosotros estamos esperando que ocurra. “SOLO DIOS SABE”.

La única intención que ponemos al limpiar es “liberar”. Liberar memorias dolorosas que compartimos. Liberar pensamientos erróneos, sentimientos viles, bloqueos y ataduras. Luego, se lo dejamos a Dios. Permitimos que Dios haga lo suyo. Y confiamos.

EL BALANCE

¿Cuándo estamos en el estado de CERO? Esto es cuando ya no hay memorias repitiéndose en el subconsciente, cuando ya no compartimos ninguna memoria y vemos a todo y a todo así, del mismo modo como Dios los ve.

La mente consciente se expande y el subconsciente ya no domina. Ya no “reaccionamos” a causa de las memorias. Ya no juzgamos, no manipulamos, no somos víctimas, no queremos dominar a nadie, no queremos imponernos ante nada ni nadie, no nos ofendemos. Eso es el estado de CERO, de vacío, donde sólo el AMOR reside. Nuestras mentes consciente e inconsciente son iguales. Ninguna domina a la otra. Allí nuestro niño es feliz, por que no tiene memorias atormentándolo.

El trabajo de la limpieza es justamente para volver a este balance, a este equilibrio, donde ninguna parte domina a la otra.

En este estado de CERO, de balance, de equilibrio, únicamente en esta forma, se puede recibir la INSPIRACIÓN.

Cuando DUDAS, cuando tienes PREGUNTAS, es porque no estás en BALANCE. Recién cuando aceptas que “SOLO DIOS SABE”, cuando realmente lo único que sabes es que “NO SABES NADA” y te rindes a la SABIDURIA DE DIOS y confías en El, entonces allí estás en balance, en el estado de cero. Mientras quieras controlar los resultados, mientras creas que sabes, mientras creas que puedes manejar datos y forzar situaciones, no entrarás en el estado de cero.

MI TRABAJO NO ES SABER. MI ÚNICO TRABAJO ES LIMPIAR. A ESO HE VENIDO A ESTA VIDA.

LOS PROBLEMAS

Todo comienza en la mente etérica. La memoria se queda estancada en la mente subconsciente y al no ser liberada, produce todas las emociones negativas que traen que traen enfermedad al cuerpo físico. TODOS los problemas son memorias repitiéndose continuamente. Son interpretaciones falsas, pensamientos erróneos, tóxicos. La mente subconsciente hace “clic”, “activa” esa memoria que vuelve a la mente consciente, donde se retroalimenta, creando más memorias, pasando se una a la otra, retroalimentándose. Entonces, si no liberamos, nos quedamos enganchados con la emoción negativa que produce esa memoria. Quedamos estancados, remando contra la corriente, sin posibilidad de escapar.

Todos los problemas mentales, espirituales, físicos, financieros, materiales, las relaciones, comienzan DENTRO DE TI, con una memoria. Todo comienza en el subconsciente y se manifiesta como problemas de stress, salud, ataques de pánico, depresión, etc.

Sólo la Divinidad que existe DENTRO DE TI puede borrar esa memoria. Tu ÚNICO trabajo es hacer la petición y permitir que la Divinidad borre.

No sabemos cuál es la causa del problema. No tenemos ni la más mínima idea. No lo sabemos, porque no tenemos cómo saberlo. Simplemente, no podemos saberlo. Sólo DIOS SABE. Y es el ÚNICO que lo puede resolver.

LOS CONSEJOS

Muchas veces, las personas realmente altruistas, con toda buena intención de prestar ayuda, desesperan por resolver la vida y los problemas de los otros.

Desafortunadamente, nuestra mente consciente no tiene la menor idea sobre la verdadera naturaleza de los demás. Interpretamos sus situaciones de acuerdo a nuestras propias percepciones segadas por nuestra experiencia, que de ningún modo son la mismas que las de los otros. Aunque lo intentemos mil veces, no podremos verlos tal cual son, por que no podemos percibir lo que los demás

perciben, ni aun con ellos contándonos con lujo de detalles sus emociones, sentimientos ó sensaciones.

Las personas no llegan a ti porque te necesitan. Lo que ellas necesitan es a Dios, no a ti. Entonces, ¿te vas a quedar parado allí, en el medio del camino? Ellas llegan a ti con una gran variedad de problemas. Te cuentan sobre sus problemas de salud, sobre sus relaciones, sus conflictos, los problemas de otros, sobre sus angustias... Comparten su sufrimiento, pero, en general, quedan atrapados ó perdidos en el drama o en la autocompasión. Y tú, con la mejor voluntad, sólo les das un poco más de lo mismo. ¡DEBES LIMPIAR!:

“Querido Dios, lo siento, perdóname por favor, por aquello que está pasando dentro de mí que está ocasionando el sufrimiento a esta persona: Si hay algo que pueda hacer para repararlo, lo haré con gusto.” La inspiración puede venir ó no. Tal vez no sea el momento. Tal vez le llegue directamente a la otra persona. Nadie sabe. Sólo Dios sabe. Tú encárgate de hacer la limpieza y permite que Dios haga su trabajo.

LA PAZ COMIENZA CONMIGO Y CON NADIE MAS

Cuando limpias y liberas, estás liberando a todos los involucrados. Pero NO LIBERAS A “OTROS”, no lo haces “POR OTROS”. Cuando limpias, estás LIBERANDOTE A TI MISMO de esa memoria que compartes, y lo haces para tus familiares, parientes y ancestros y para TODO EL MUNDO. Pero esto es un trabajo DENTRO DE TI. Entonces, como tú mejoras y te sanas, tu mundo mejora y se sana.

Ahora sabemos que cuando aparece un sentimiento de culpa, vergüenza, pena, dolor, etc., se trata de una memoria repitiéndose. Entonces, podemos reaccionar y angustiarnos aún más, ó podemos agradecer esta maravillosa oportunidad de limpiar.

Jesús dijo: “ama a tus enemigos”. ¿Y quién es tu enemigo? Las memorias dolorosas que compartes. Por eso tienes que amar estas memorias y liberarlas. Entonces les dices:

“Queridas memorias, las amo. Por favor, perdónenme por haberlas atado a mi realidad y agradezco esta oportunidad para liberarlas y liberarme”

Cuando nos damos cuenta, cuando podemos comprender que nuestra tarea es sólo y únicamente liberar, limpiar, borrar, sentimos una gran liberación. Sabemos que sólo se trata de memorias repitiéndose. Sabemos que sólo se trata de confiar en Dios y que El nos traerá lo que es correcto y perfecto para nosotros en el momento que El considere correcto y perfecto. Y sabemos que así será hecho. Tenemos esa certeza.

Puedes decir:

-Querido Dios, lo siento, por favor perdóname por las memorias que tengo en relación a....

-Querido Dios, por favor, borra, transmuta las memorias que compartimos con estas personas...

-Lo siento, perdóname por favor, mi querido Dios, por aquello que está dentro de mí que pudo haber ofendido a esta persona, a sus familiares, parientes ó ancestros, ó a su país.

-Lo siento por aquello que está en mí que ha creado este problema financiero en..., por favor perdóname. Que esto libere la energía negativa que está causando este problema. Que esta memoria sea liberada y transmutada en PURA LUZ DIVINA.

Muchas veces nuestro intelecto nos señala hacia quién es el culpable de nuestro dolor. El intelecto siempre señala “afuera”. Busca al culpable “afuera”. Y el culpable está ADENTRO nuestro, y NO SOMOS NOSOTROS, son las MEMORIAS, son NUESTROS PENSAMIENTOS.

Cuando decidimos ser 100% responsables, comenzamos a sentir ese estado de PAZ.

No debemos resistirnos a los problemas. “Lo que resistes, persiste”. Debemos decirles: **“TE AMO, AGRADEZCO ESTA OPORTUNIDAD PARA BORRAR”**. Y le decimos a nuestro subconsciente: **“NO IMPORTA LO QUE VENGA. SEA LO QUE SEA, LO VAMOS A AMAR, SOLO POR EL HECHO DE DARNOS LA OPORTUNIDAD DE BORRAR”**

El AMOR es la fuerza más poderosa del Universo. No hay NADA que el AMOR no pueda resolver. No hay NADA que el AMOR no pueda curar.

A la mayoría de las personas que hacen Ho'oponopono les cuesta comprender que la limpieza debe hacerse a UNO MISMO. No hay que preocuparse por los demás, sólo es con UNO MISMO, ya que cuando limpiamos en nosotros mismos, se borra, desaparece en nosotros y en TODOS LOS INVOLUCRADOS. No hacemos Ho'oponopono a otros. Sólo lo hacemos en NOSOTROS MISMOS.

Cuando queremos enseñar a otros, enseñamos compasión por las personas, enseñamos a prestar atención, enseñamos a respetar a los demás. Pero cuando enseñamos haciendo la limpieza, no tenemos que hacer ninguna otra cosa. Sólo limpiarnos. Ninguna enseñanza.

Esto ocurre con nuestros hijos. Les enseñamos todo tipo de cosas a cerca de “cómo creemos” que es la vida. Pero si no limpiamos, no estamos haciendo eso que vinimos a hacer. Dios nos da a nuestros hijos sólo para limpiar, para liberar las memorias que compartimos. Nos está dando una oportunidad de corregir los errores que hemos cometido en el pasado, para luego devolvérselos a Él. Nos da un recordatorio de hacer la limpieza y devolvérselos.

Cuando tomamos el 100% de responsabilidad, establecemos una relación con la Divinidad. Estamos tomando 100% de responsabilidad de lo que sea que esté ocurriendo dentro de mí que experimento como juicios, problemas, aflicciones.

Así es que cuando los hijos llegan a la vida de una persona, es sólo porque Dios le está dando otra oportunidad de mejorar nuestra relación con El. Dios ha creado a TODOS puros de corazón. La única forma de mejorar nuestra relación con Dios es soltando, liberando, borrando memorias, liberando a todo el mundo, liberando y soltando todos los juicios, todos los pensamientos. Necesitas liberar, soltar. Y debes hacerlo CONTÍNUAMENTE, todo el tiempo. Es un trabajo que debes hacer toda la vida.

Nuestros hijos no están aquí para que nosotros les digamos qué es lo que tienen que hacer. Tú sólo debes tomar cuidado de ellos, sólo debes protegerlos. Es importante comprender que los niños vienen a nuestras vidas porque la Divinidad dice **“Te estoy enviando este recordatorio, para que los liberes y me los devuelvas”**. Entonces, cada vez que hago mi limpieza, lo que estoy haciendo es dejarlos ir de nuevo hacia Dios. Dios los creó (a ellos y

a cada uno) y sólo Dios sabe lo que es mejor para ellos. Así que nuestro trabajo es cortar nuestros lazos con ellos y devolvérselos a Dios.

BUSCAR ADENTRO – NO EXISTE NADA “ALLA AFUERA”

Hay que comprender que todos los problemas están dentro de uno mismo. Entonces, si vas a visitar a alguien y te dice que le duele la cabeza, por ejemplo, entonces nos hacemos la pregunta: **“qué está pasando dentro de mí que está ocasionando este dolor de cabeza en esta persona”**. Y así con cada experiencia. No se puede dejar de hacer la limpieza.

Todas las experiencias son pensamientos, mis propios pensamientos. Son componentes míos y trabajo con ellos. Tomo el 100% de la responsabilidad por mis memorias repitiéndose “recreando” problemas, que están conectados con los problemas de la tierra

Si me encuentro con personas que se manifiestan hostiles, entonces me hago la pregunta: **“Qué está sucediendo dentro de mí, EN mí, que experimento la (ira, irritabilidad, desprecio, molestia, enojo, etc.) de esta gente?”**

Si el problema se manifiesta en mí, es decir, si estoy sintiendo alguna emoción desagradable en relación a personas ó cosas, funciona del mismo modo. Son mis pensamientos. Están en MÍ. Sólo tengo que hacer la limpieza y borrarlos, haciendo la solicitud a La Divinidad.

NUESTRO MEJOR SOCIO

Nuestro Unihipili es como el disco duro de una computadora. Uno debe trabajar con esa parte nuestra para reeducarla y entonces hará la limpieza por nosotros automáticamente. El Unihipili es nuestra mejor pareja, nuestro mejor compañero. El es el “manifestador” en nuestras vidas, El hace las conexiones con nuestro Aumakua cuando hacemos el trabajo de Ho’oponopono, cuando hacemos nuestra limpieza. Es donde se almacena toda la información desde el comienzo de nuestra creación. Si encuentras un problema, ó experimentas un problema, esto está almacenado como información dentro del Unihipili. Debes estar dispuesto a enseñarle al subconsciente cómo soltar eso, cómo liberar recuerdos ó memorias que “recrean” ó se repiten como problemas.

Hablas con tu niño interior y le dices: **“Niño amado, hoy vamos a hacer esto y esto. Así que tenemos que hacer la limpieza, ese es nuestro trabajo, por lo tanto te pido, muy humildemente, que me ayudes a borrar.”**

LUGARES; EDIFICIOS Y COSAS

No podemos ir a ninguna parte sin hacer la limpieza, sin habernos limpiado antes. Y esto no se puede entender con el intelecto. Entender tiene que ver con el “conocimiento” y lo que estamos buscando es “sabiduría”. Sólo Dios tiene esta sabiduría. Así que cuando salimos para ir a alguna parte, ó vamos de visita a algún lugar, antes de ir, hablamos con ese lugar, ó con la casa ó edificio que visitaremos y le decimos: **“Voy a ir allí, y sólo estoy yendo para hacer enmiendas, para corregir los errores, para hacer la limpieza. No estoy yendo para ninguna otra cosa, sólo para limpiar. Sólo iré a limpiarme. Entonces, por favor, sólo hazme saber si hay algo que yo deba enmendar ó corregir”**. Y entonces comienzo a hacer mi limpieza. Antes de ir y mientras esté allí, donde quiera que esté, mientras estoy conversando ó haciendo lo que tenga que hacer, estoy continuamente haciendo la limpieza. Y luego, cuando me preparo para irme, sigo con la limpieza, incesantemente. Porque los lugares, las cosas, las casas, cualquiera sea, también sufren, también tienen añoranzas, igual que las personas, y mi trabajo es eliminar cualquier cosa que produzca sufrimiento a ese lugar, cosa, oficina, etc. Porque también comparto memorias con estas cosas desde que estoy allí.

LA LIMPIEZA INCESANTE, AUNQUE NO HAYA MOTIVO APARENTE.

Algunas veces una persona puede estar hablando muy amablemente, pero su Niño, su Unihipili, está en conflicto (peleando). Ni lo dudes, por que la mayor parte de los Unihipilis están en conflicto. Como yo no sé qué es lo que están recreando esos recuerdos, entonces estoy dispuesto a hacer la limpieza, porque luego Dios vendrá y hará en mi los cambios que necesito hacer. Lo maravilloso de todo esto es que sea lo que sea que Dios libera en ti, se libera de todo el Universo. Así que si estás en Paz, todo el Universo estará en Paz. Si el Universo tiene problemas en algún lugar, en cualquiera, entonces la pregunta es: **“¿Qué está sucediendo dentro de mí? ¿Qué es eso de lo que debo hacerme cargo?”**. La Paz comienza conmigo y con nadie más.

LA RELACION PERFECTA

A veces buscamos la persona perfecta para entablar una relación. A medida que haces la limpieza, descubres que la relación perfecta, la persona “perfecta” es aquella que nos dará más oportunidades para limpiar. Es aquella que nos mostrará aquello que debemos limpiar dentro nuestro para corregir nuestros errores del pasado.

Encontraremos a la persona perfecta en un corazón puro. Así es que si somos puros de corazón, cualquier persona ó cosa con la que establezcamos una relación, mientras estemos en CERO, la relación siempre será perfecta.

Por eso decimos que una relación no tiene nada que ver con lo que está “afuera”. Una relación, cualquiera que sea, tiene que ver con uno mismo y, en tanto estemos en paz con nosotros mismos, la relación funcionará. Tenemos la tendencia a pensar que la relación perfecta supone que la otra persona dirá, hará, pensará y actuará exactamente como esperamos que lo haga (expectativas). Si esto no ocurre, nos desilusionamos, nos enojamos, pensamos que no es perfecta para nosotros. O peor... la juzgamos y condenamos. Actuamos como si las personas fueran propiedad de nosotros. Esto también es una memoria que se repite. Sólo hay que hacer la limpieza y liberarnos de esa forma tóxica de pensar.

Esto es lo mismo para cualquier relación. Por ejemplo: para los negocios, ó para el dinero. Mientras yo esté en CERO, ese “negocio” ó ese “dinero” podrán hacer eso que vinieron a hacer. Pero si pongo el dinero primero, ó el negocio primero, entonces, estaré en problemas.

La relación perfecta, sólo viene de Dios y mi trabajo es estar en cero, de tal manera que Dios me dé (pueda manifestar para mí) lo que es perfecto y correcto en el momento perfecto y correcto.

ALMAS ANCLADAS EN LA TIERRA

Muchas veces, si la transición de la vida a la muerte ocurre en un momento en que la persona no está conectada totalmente con la Divinidad y experimenta mucho sufrimiento, su subconsciente y consciente quedan anclados en la

tierra. Podemos tomar el 100% de responsabilidad y solicitar a Dios que transmute las memorias que compartimos para que sean llevados hacia la Luz. Hacemos una petición a Dios mediante el consciente (Madre - Uhane), yendo con esta petición al subconsciente (Niño interior - Unihipili), que a su vez sube la petición al supra consciente (Padre – Aumakua) y desde allí a la Divinidad. Estamos pidiendo a Dios **“Dios por favor, libéranos”** y al liberarnos, no sabemos quién ó quienes se liberan ó qué recuerdos, pensamientos ó memorias se liberan. Nosotros no tenemos cómo saber esto. Eso es responsabilidad de Dios que sí lo sabe.

¿CÓMO COMIENZO?

Para alguien que no conoce Ho’oponopono y pregunta: ¿Cómo comienzo? ¿Por dónde comienzo a confiar en mí mismo, cómo comienzo la limpieza, el borrado, cómo hago para confiar lo suficiente como para decir “gracias” y soltar? ¿Cómo hago para dejar ir y permitir a Dios obrar?

Lo primero que tienes que comprender es que cada uno de nosotros fue creado por Dios a su imagen, perfecto en todo sentido. Perfecto significa ser infinito y ser CERO. Esto significa “sin restricciones”, “sin fronteras”, “sin límites”, “completamente libre”, “vacío”, “sin juicios”, sin nada... ni “bien”, ni “mal”, ni “bueno”, ni “malo”.

En la medida en que deseemos estar en ese estado mental en donde uno es puro de corazón, todo funcionará para uno mismo y todo funcionará para los demás.

El “problema” no es un “problema”, a menos que nosotros digamos que es un “problema”. Y el “problema” no es el problema: el problema es cómo reaccionamos frente a él. Algunas personas creen que haciendo Ho’oponopono no tendrán más problemas ó con la expectativa de que sus problemas se resolverán como ellos “piensan” que debería resolverse.

La realidad es que estamos aquí como hijos pródigos. Estamos aquí porque Dios nos ama tanto que nos está dando otra oportunidad para enmendar, para corregir los errores, para poder liberarnos de nuestro pasado. Una vez que nos hemos liberado, todos los demás quedan liberados también y luego obtenemos

aquello que necesitamos, que es la INSPIRACIÓN... y luego todos los demás la obtienen. Por lo tanto, en definitiva, somos responsables 100%.

Muchas personas dicen: **“yo limpio y limpio... pero esto no está funcionando...”**

-En primer lugar, DEBEMOS SOLTAR LAS EXPECTATIVAS, ser PACIENTES, estar dispuestos a ser pacientes, porque no sabemos cuándo es el momento correcto y perfecto. Sólo Dios sabe eso.

-En segundo lugar, debemos CONFIAR en que Dios nos traerá eso que es correcto y perfecto para nosotros. Nosotros no sabemos qué ó cuándo es eso. DIOS SABE.

Comprender que no hay otra alternativa. Porque a veces “creemos que sabemos”. Pero la realidad es que no sabemos nada. Aceptar esto es lo más difícil.

¿Qué hacemos cuando aparece algo que se manifiesta como un problema?
¿Qué hacemos cuando algo se presenta?

Digamos que estamos buscando riqueza. Sólo un corazón puro podrá encontrarla. Estamos hablando de riqueza financiera y riqueza en relaciones y en salud. Porque puedes tener riqueza financiera y ser realmente muy carente en otros aspectos. Sólo podrás encontrarla en el estado de CERO en el VACÍO.

La idea es que uno tiene que “abandonar” el mundo, uno tiene que “dejar ir” TODO, tanto lo que piensa que es “bueno” como lo que piensa que es “malo”. Tenemos que abandonar lo que pensamos acerca del dinero, lo que es “bueno” del dinero, lo que es “malo”... hay que abandonar todo prejuicio. Y esto se logra sólo diciendo “TE AMO”, “GRACIAS”, bebiendo AGUA AZUL SOLAR. Sin pensar... sin estar preguntando “lo hago bien?”... sólo la limpieza. Sólo encontraremos a Dios en el estado de CERO, sólo con el corazón puro. Y si no estamos en CERO los problemas se manifestarán.

¿QUÉ ES “LIMPIAR”?

Es dejar ir, liberar... y confiar. Sin expectativas. Sin pensar que esto debería ser de este ó de este otro modo. Dios traerá lo que es perfecto y correcto en el mejor momento. Sólo Dios sabe. Debemos permitir a Dios hacer lo suyo.

Cuando limpiamos, no decimos: “limpiamos y obtendremos esto, ó aquello...” No damos órdenes a Dios. Sólo confiamos.

“Querer” algo... es un “deseo”, una añoranza, es pensar que sabemos que tal cosa es correcta para nosotros. DESEO (DE: lejos – SIRE: Padre). Tener un deseo es alejarse del Padre. Cada vez que queremos algo, que deseamos algo, nos alejamos de la mirada de Dios. Ho’oponopono nos aleja de los deseos (que también son memorias de carencia), los suprime dentro de nosotros.

El problema está dentro de mí. Es una memoria que se repite y entonces le pido a Dios: **“Querido Dios, quisiera enmendar, corregir esa memoria que se repite como un problema (que recrea la enfermedad, que recrea el sufrimiento), lo siento, por favor, perdóname por estos recuerdos, por estos pensamientos”**. Dios es el ÚNICO que tiene la “capacidad” de borrarlos. Esto se llama “transmutación”, porque en ese lugar vacío que queda cuando la memoria es borrada, Dios lo llena con su PURA LUZ, lo impregna de su AMOR DIVINO. Pero si no decimos, si no asumimos que somos responsables, si no hacemos la petición, jamás se borrará. La mayor parte de la gente piensa que esa responsabilidad está afuera, que es de “otro”. La mayor parte dice: “Eso ocurrió porque xx hizo-no hizo tal ó cual cosa.”

Cuando soy 100% responsable, sólo así soy libre. Sólo siendo 100% responsable podré encontrar la libertad. ¡Sólo entonces puedo liberarme, porque hago mi limpieza!

Ya no dependo de lo que haga, diga ó cambie la gente, no dependo de los actos de otro. Soy libre! Mi felicidad sólo depende de mí. Nunca de otros. Nada más incoherente que poner la propia felicidad en manos de otros. Si yo no soy feliz, ese realmente es mi problema... yo puedo elegir.

¿Qué piensa de la visualización, de la sensación de estar en la casa que desea ó manejando el auto que desea?

Si la LUZ está siempre encendida, la Luz de la Divinidad, y esa Luz me dice: **“Yo sé lo que es correcto y perfecto para ti y te daré todo lo que es correcto y perfecto”**... ¿para qué visualizaría? ¿Para qué haría eso? ¿Para qué

lo haría si todos ya tienen lo que es perfecto y correcto? Hay que limpiar esa noción, esa creencia que “yo sé lo que es correcto y perfecto para mí”, “yo sé lo que es bueno para mí”...¿Yo sé mejor que Dios??? Lo primero que limpiaría es esta idea, ya que sólo Dios sabe que es correcto y perfecto para mí y lo que es correcto y perfecto para ti. A veces creemos, pensamos que “si conseguimos tener esto ó aquello”, entonces sí vamos a ser felices. Pero si no estamos en el estado de CERO, entonces, una vez que lleguemos allí, a eso que queríamos tener, entonces se nos ocurrirá otra cosa y diremos: “Si, además, consigo esto otro, entonces sí seré feliz” y así, continuamente... y nunca serás feliz, porque nunca será suficiente. Siempre habrá “algo más”. Esto ocurre cuando vives a través de las memorias repitiéndose.

En la medida en que yo esté en CERO, en un corazón puro, obtendré lo que sea perfecto para mí. Nunca me preocupo por el dinero, ni por las relaciones, ni por ninguna cosa. Mi única preocupación es saber si me mantengo haciendo mi limpieza, todo el tiempo. Sólo limpio, limpio y limpio.

La mayor parte de las veces, las personas limpian para tener dinero, para tener una relación, para resolver un problema... ¿Qué tal “limpiar para estar con Dios?” ¿Qué tal limpiar para ser así como El me creó, puro de corazón? Sólo estando en el estado de CERO puedo tener una relación perfecta con Dios. Es decir, no existe otra relación más perfecta que la de un corazón puro alineado con la Divinidad.

Cuando tenemos miedo, cuando sentimos la falta de algo, la carencia, apagamos nuestra Luz de Dios. La estamos rechazando. Pero la Luz de Dios siempre está encendida, nunca se apaga. Entonces hay que soltar, hay que dejar ir a través de la limpieza, mediante el arrepentimiento, perdón y transmutación de las memorias: **“Lo siento, perdóname por favor, por eso que está ocurriendo DENTRO DE MI que hace que experimente esto”**

Si pudiera hacerlo más complejo para ti... lo haría. Pero no puedo. Es TAN SIMPLE que nuestra rigidez de pensamiento no puede procesarlo.