

Dr. Luc Bodin, Nathalie Bodin, Jean Graciet

# El gran libro de Ho'oponopono

*Sabiduría hawaiana de autocuración*

Prefacio de María-Elisa Hurtado-Graciet



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

**Colección Nueva conciencia**

El gran libro de Ho'oponopono  
*Luc Bodin, Nathalie Bodin, Jean Graciet*

1.ª edición: junio de 2015

Título original: *Le grand livre de Ho'oponopono*

Traducción: *Pilar Guerrero Jiménez*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

Ilustraciones: *Jean Augagneur*

© 2012, Editions Jouvence

Editions Jouvence S.A.

Chemin du Guillon 20, case 143. CH-1233 Bernex. Suiza

[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

(Reservados todos los derechos)

© 2015, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L.

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta 5.ª puerta

08005 Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-16192-84-7

Depósito Legal: B-13.059-2015

*Printed in Spain*

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org))

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

Prefacio de María-Elisa Hurtado-Graciet . . . . .	7
Ho'oponopono, modo de empleo . . . . .	9

## **Capítulo 1: Ho'oponopono de los orígenes a la práctica actual.**

<i>Jean Graciet</i> . . . . .	11
Definición e historia de Ho'oponopono. . . . .	12
Morrnah Simeona . . . . .	13
El doctor Ihaleakala Hew Len . . . . .	13
La realidad física es una creación del pensamiento . . . . .	15
Las diferentes partes de tu identidad . . . . .	17
¿Cómo se hace una limpieza? . . . . .	18
Abandonar las expectativas. . . . .	19
El estado de «vacío» y el momento presente . . . . .	20
El amor propio . . . . .	21
Cómo practicar Ho'oponopono. . . . .	22
El poder creador . . . . .	24
El retroproyector . . . . .	25
El perdón abre la puerta al amor . . . . .	27
La luz y la oscuridad . . . . .	28
El perdón total. . . . .	30
El buda de oro . . . . .	31
La limpieza de las memorias . . . . .	32
El amor está en la unidad. . . . .	33

## **Capítulo 2: Ho'oponopono del mundo físico a la realidad cuántica.**

<i>Dr. Luc Bodin</i> . . . . .	35
--------------------------------	----

Las memorias erróneas explicadas por la PNL . . . . .	36
Las situaciones conflictivas. . . . .	42
El ciclo de los conflictos. . . . .	44
La memoria de los acontecimientos . . . . .	54
Psicología y Ho'oponopono . . . . .	56
La epigenética y Ho'oponopono . . . . .	59
La raíces chamánicas de Ho'oponopono . . . . .	64
La actualización de los pensamientos . . . . .	70
Ho'oponopono explicado por la física cuántica . . . . .	73
¿Es real nuestro mundo? . . . . .	80
Las consecuencias de Ho'oponopono en los individuos . . . . .	88
Ho'oponopono y las nuevas energías . . . . .	90

### **Capítulo 3: Ho'oponopono de la espiritualidad**

#### **a la abundancia.**

<i>Nathalie Bodin</i> . . . . .	93
Tu religión es espiritual . . . . .	94
Ho'oponopono, reencarnación y familia . . . . .	96
Budismo siempre . . . . .	100
Ser cristiano. . . . .	107
Un poco de islam. . . . .	110
Criaturas creativas . . . . .	113
Cómo cambiar el mundo. . . . .	124
Cómo vivir los momentos de duda . . . . .	129
Ho'oponopono en la vida cotidiana . . . . .	131

#### **Ho'oponopono y tú.**

<i>Nathalie Bodin</i> . . . . .	135
---------------------------------	-----

<b>Bibliografía</b> . . . . .	137
-------------------------------	-----

## PREFACIO



Cuando mi amigo Luc me pidió que escribiera el prefacio de este libro, esa misma noche, cogí un libro de mi biblioteca al azar y lo abrí distraídamente. En el interior descubrí un papel doblado en dos en el que, en algún momento, había escrito unas pocas líneas: «*En mi opinión, en el fondo de todo esto debe de haber... una noción la mar de simple. Y, para mí, esa noción, cuando finalmente la descubramos, será tan irresistible, tan bella, que diremos: "¡Oh! ¡No podía ser de otro modo!"*» (John Wheeler, físico, cita extraída de un documental televisado, titulado *The Creation of the Universe*).

Un silencio me susurró que esas frases eran un guiño de la vida, recordándome lo esencial.

Es así como las verdades vienen a nosotros. Siempre simples, no se explican ni requieren de grandes discursos.

Y fue así como Ho'oponopono llegó a mi vida. Mi corazón reconoció algo que ya conocía, porque nuestros corazones saben reconocer las verdades.

Pero tenemos una especie de velo que nos impide ver y expresar nuestra auténtica naturaleza. Para Ho'oponopono, ese velo está compuesto de memorias. Para clarificarlas y disolverlas, sólo hay una cosa que podamos hacer: «*limpiar, limpiar y limpiar*».

Con el tiempo comprendí que «limpiar» se hace en tres pasos: hay que empezar abriendo el corazón, luego acoger con amor «lo que es» y, finalmente, soltarse, dejar de estar enganchado, apegado, y confiar en «lo divino» que hay en nosotros.

En este libro, mis amigos Nathalie y Luc Bodin, y mi marido Jean, compartirán contigo su propia experiencia, su propio concepto de Ho'oponopono, dándote la oportunidad de ir más lejos en la comprensión de esta forma de estar en el mundo.

A través de la práctica es como podrás integrar y descubrir tu propia forma de estar en el mundo, la que tu corazón te indique.

Abre tu corazón y recuerda: *«Sólo se ve bien con el corazón porque lo esencial es invisible a los ojos»* (Antoine de Saint-Exupéry, *El Principito*).

Agradezco a la vida esta oportunidad que me ha brindado hoy para limpiar ese «velo» que me mantiene en «la ilusión de la separación».

Me dirijo al «Ser Único» que «Yo soy», a la «Tierra madre» y a ti, lector, sabiendo que mi primer error es creer que estoy separada del Todo y que soy imperfecta. Le pido a mi alma o a mi «Yo superior» que me ayude a limpiar toda la memoria que me hace pensar así.

*«Lo siento, perdóname, gracias, te quiero».*

María-Elisa Hurtado-Graciet  
Coautora de *El arte de Ho'oponopono*.  
*El secreto de los sanadores hawaianos*.

## Ho'oponopono, modo de empleo



### Fórmula de Ho'oponopono

*«Lo siento, perdóname, gracias, te quiero».*

### ¿Qué significan esas palabras?

*«Lo siento»: es reconocer su creación.*

*«Perdón»: porque no sabía que tenía eso dentro de mí.*

*«Gracias»: por permitirme limpiar la memoria.*

*«Te quiero»: a ti, mi Divinidad interior, podría decirte «te quiero».*

### ¿Cuándo decir esta fórmula?

*Cuando nos encontremos frente a un conflicto, una reacción violenta, un accidente, un trauma, todo lo que despierte en ti una fuerte emoción negativa.*

### ¿Cómo decirla?

*En voz alta, en voz baja o en tu interior.*

### ¿A quién se dirige cuando la pronunciamos?

*A ti mismo, a tu Divinidad interior, a tus protectores, al universo, a Dios.*

### ¿Puede ser una frase preventiva?

*Puedes decir la fórmula: «Lo siento, perdóname, gracias, te quiero» incluso cuando no percibes un conflicto en concreto. Eso te permitirá borrar las memorias que vayan creciendo a tus espaldas. Algunas personas recitan esta fórmula como si fuera un mantra, durante un paseo, una caminata o una vuelta en bici.*

### ¿Se puede decir durante un acontecimiento feliz?

*Sí. Tienes una herramienta a tu disposición que permite a tu ego descansar y ser feliz plenamente, desde la humildad.*

### **¿Se puede hacer Ho'oponopono delante de la tele?**

*Se puede hacer Ho'oponopono delante de todo lo que suscite en ti emociones negativas: eso puede ser Internet, el teléfono o escuchando la radio.*

### **¿Hay que decir todos y cada uno de los elementos de la frase?**

*Cuando empieces a practicar Ho'oponopono, tómate tu tiempo para repetir la fórmula íntegramente hasta que hayas integrado la sensación que se desprende de cada palabra. Después, bastará con decir sólo «Gracias, te quiero».*

### **¿Qué pasa luego?**

*Que llega la calma. Estarás sin expectativas sobre lo que pueda pasar, porque Ho'oponopono sirve, fundamentalmente, para obtener paz interior.*



## Capítulo 1

# HO'OPONOPONO DE LOS ORÍGENES A LA PRÁCTICA ACTUAL

*Jean Graciet*



**E**ntrar en el proceso Ho'oponopono es muy sencillo. Si hay algo que te desgarrar por dentro o si tienes una molesta cotidiana, tanto si se trata de un acontecimiento grave o de algo sin demasiada importancia, bastará con que repitas las cuatro frasecitas que, de hecho, son palabras. La fórmula es «*Lo siento, perdóname, gracias, te quiero*». A partir de esas cuatro frases repetidas varias veces durante cierto tiempo, acaba por pasar algo, es como un milagro. Nada hay más sencillo, en efecto, y está al alcance de todos. Ahora vamos a ver que Ho'oponopono no es, en realidad, tan fácil como parece a la hora de integrarlo y practicarlo.

### DEFINICIÓN E HISTORIA DE HO'OPONOPONO

Ho'oponopono es una filosofía, un estado anímico, y adherirse a este proceso requiere integrar ciertas ideas, ciertas nociones diferentes a las que nuestra tradición judeo-cristiana nos tiene acostumbrados. Con Ho'oponopono abordamos otra manera de ver las cosas, llevándonos a contemplar el mundo con ojos distintos, a veces a ver la vida, la gente y a uno mismo de modo opuesto. Es en este punto donde la práctica de Ho'oponopono se vuelve menos fácil porque, en realidad, cada uno tiene que hacer un cambio interior a nivel de creencias y valores.

Ho'oponopono nace de una tradición ancestral hawaiana y significa: «*Enderezar, armonizar, corregir lo que es erróneo, poner orden*». Cuando aparecen diferencias entre las personas o llegan los problemas relacionales en el seno de una comunidad, la gente se reúne en presencia de los protagonistas y, bajo la dirección de un sacerdote, se conceden el perdón.

*Ho'oponopono es un proceso de arrepentimiento  
y reconciliación entre personas de una misma comunidad,  
de una misma familia.*

## MORRNAH SIMEONA

Luego interviene Morrnah Simeona, chamana y curandera con plantas. Se dice que el proceso de Ho'oponopono puede simplificarse suprimiendo la figura del sacerdote o chamán y que cada uno puede practicarlo solo. Es ella quien propuso la enseñanza de Ho'oponopono tal como lo conocemos actualmente: solos, nos concedemos el perdón, el amor y la paz a nosotros mismos. Ya no es necesario estar en presencia de otras personas, ni siquiera de un chamán; para conseguir el perdón es esencial, por encima de todo, perdonarse a sí mismo. Esto es importante dado que muestra hasta qué punto el proceso puede adaptarse a cada época, particularmente a la nuestra, en la que cada individuo es empujado a buscarse la vida solo.

Morrnah decía también que estamos ralentizados por el peso de nuestra memoria. El objetivo de Ho'oponopono es, pues, liberarnos de esa memoria para desembarazarnos de ese velo que nos impide descubrir la «Divinidad» que vive en nosotros. Así, podremos descubrir quiénes somos realmente, lo que es esencial.

Con este proceso, la memoria se libera y se transmuta en energía pura a través de la «Divinidad». Es una especie de auténtico proceso alquímico, una transmutación de nuestras memorias y de nuestros miedos en amor puro.

Para Morrnah Simeona, *«la paz empieza en mí y en nadie más»*. Morrnah propuso la formación y el doctor Len se convirtió en su alumno más conocido ya que, gracias a su extraordinario testimonio, Ho'oponopono se expandió por el mundo.

## EL DOCTOR IHALEAKALA HEW LEN

La historia del doctor Len ha dado la vuelta al mundo y más o menos todo el mundo la conoce: ejercía como psicólogo clínico y, un día, le propusieron prestar ayuda como responsable en un psiquiátrico

penitenciario de Hawái. Hay que decir que, en dicha penitenciaría, el ambiente era duro, desagradable y el peligro era constante en la vida cotidiana, tanto que el personal penitenciario y los médicos no duraban mucho en sus puestos.

A pesar de ello, el doctor Len aceptó el puesto. Pidió que le entregaran los informes de cada uno de los pacientes y, antes de encerrarse en su despacho, insistió en que no lo molestaran para nada y que no le era necesario ver a ningún enfermo —actitud extraña viniendo de un psicólogo—, y fue respetado en sus deseos.

Pasaron los días y, al cabo de tres meses, más o menos, la gente se fue dando cuenta de que el ambiente y las relaciones con los enfermos habían mejorado como por arte de magia. Así se informó al doctor Len y le preguntaron qué hacía encerrado a cal y canto en su despacho, porque su extraña actitud despertaba la curiosidad de todos.

El doctor Len les explicó que estaba limpiando la memoria que tenían en común o, para ser más preciso, la memoria que había compartido con cada paciente al ir leyendo los informes de cada uno.

—Pero ¿cómo lo hace?

—Simplemente —respondió—, repito cuatro frases: «*Lo siento, perdóname, gracias, te quiero*».

—¿Y ya está?

—Sí, ya está.

Y así fue como se quedó en su puesto de trabajo durante cuatro años, hasta que el psiquiátrico penitenciario cerró sus puertas. En efecto, ya no había pacientes. Extrañamente, todos se habían curado, de modo que la existencia del psiquiátrico ya no tenía sentido.

*El doctor Len explicó que limpiaba las memorias que había compartido con cada paciente, simplemente repitiendo: «Lo siento, perdóname, gracias, te quiero».*

## ¿Qué había pasado?



Hablando de toda esa gente que había curado, el doctor Len explica que les curaba la parte de ellos mismos que había creado sus problemas. Añade que todo en la vida, todo lo que nos pasa, es responsabilidad nuestra. Eso significa que todo lo que nos llega a nuestros cinco sentidos, el mundo que nos rodea... es creación nuestra. Por consiguiente, si algo externo nos desagrade, es nuestra responsabilidad curar las memorias que han causado dicha situación.

### LA REALIDAD FÍSICA ES UNA CREACIÓN DEL PENSAMIENTO

Lo que está en tu exterior no es sino una proyección de alguna cosa que procede de ti, que podríamos llamar *creencias, pensamientos o memorias*. Ésta es una noción que se relaciona con las enseñanzas que todos hemos recibido, los occidentales, más o menos del mismo modo, bajo la presión de la tradición judeo-cristiana siempre omnipresente. En efecto, nos resulta mucho más fácil echarle la culpa a otro y quedarnos con el papel de víctimas, que es mucho más cómodo.

¡Pero no! Pase lo que pase, no eres una víctima, nunca lo has sido, sólo eres el creador al 100 por 100 de lo que te pase.

En efecto, es difícil de aceptar así, a bote pronto. Pero es la clave del proceso de Ho'oponopono. Es absolutamente necesario integrar totalmente esta idea antes de ponerse a la práctica de Ho'oponopono de manera eficaz.

Un pensamiento erróneo creará una realidad errónea. Si tengo un pensamiento acertado, entonces crearé una realidad armoniosa y pacífica. Y, en ese punto, hay que darse cuenta de que todo está en nuestro interior. Nada está en el exterior.

*La realidad física es una creación de nuestro pensamiento,  
es decir, que somos los creadores de todo lo que nos pasa.*

Esta noción es difícil de integrar. Hasta ahora hemos vivido en la idea de que los responsables son los demás y que los acontecimientos que vivimos vienen, evidentemente, de fuera. Con Ho'oponopono las cosas se invierten. En realidad nada cambia. Simplemente no sabíamos que éramos nosotros los que creamos nuestra realidad de manera inconsciente.

«Desde el momento en que algo aparece delante de nosotros –dice el doctor Len–, puedes preguntarte lo que pasa en ti, en tu interior, lo que estás experimentando». Luego se trata de responsabilizarse al 100 por 100 de lo que sientes y lo que estás creando. Después, una vez que has aceptado la situación –que has creado tú por completo–, entonces puedes empezar el proceso de limpieza de todas las memorias causadas por tus sinsabores. Porque las memorias no nos dejan respiro alguno. Inconscientemente, guían nuestras vidas, nos arrebatan el libre albedrío para expresarnos.

«No somos la suma de nuestras memorias, no somos nuestras memorias, somos más que eso» decía Mornnah Simeona.

Todo lo que pasa en tu vida, los acontecimientos, la gente que conocemos, los sitios donde vives, tus viajes, todo es creado por tus memorias. En realidad, estás teleguiado por ellas. Te hacen creer que eres diferente a los demás y, en definitiva, son ellas las que te dan la ilusión de separación. Por eso es útil que siempre recuerdes que tú no eres tu memoria.

Y ello nos lleva a la cuestión fundamental que se plantea Mornnah, que se plantea el doctor Len y que, de hecho, todo ser humano debiera plantearse: «¿Qué soy yo realmente?».

Tus memorias pueden impedirte ser quien eres, ser tú mismo y, liberándote de esos escombros «heredados», pelando pacientemente una capa tras otras, como se hace con una cebolla, descubrirás quién eres realmente. Así, todo lo que hay en tu exterior que te desgarras, que te

desestabiliza, que te hace sufrir, es una memoria. El sufrimiento que ves en los demás es también una memoria que se reactiva en ti.

El origen de todo lo que te pasa y que te afecta es una memoria.



Ho'oponopono te permite limpiar todas esas memorias. Pero, de hecho, no hay buenas o malas memorias, es la mente la que juzga y decide lo que es bueno y lo que es malo. La realidad es otra cosa. Hay algunas memorias que te pueden parecer erróneas o malas, mientras que otras te parecerán buenas. Lo cierto es que sólo existen memorias que deben ser limpiadas para librarte de ellas. Y Ho'oponopono lo permite.

## LAS DIFERENTES PARTES DE TU IDENTIDAD

Las memorias se almacenan en el subconsciente, que los hawaianos llaman *Unihipili* o «niño interior». Es la sede de las emociones y las memorias. Por eso el proceso de Ho'oponopono invita a pedirle al niño interior que abandone sus miedos para liberarse de las memorias que han causado un problema o una situación. Es en esa parte de ti donde se almacenan las memorias. El niño interior necesita desesperadamente ser tranquilizado y amado, así que sólo a través del amor podrá aligerar el fardo que carga y liberar memorias.

Por otra parte, la consciencia o *Uhane*, que significa «madre» en hawaiano, es la parte que representa la mente, el intelecto, la que puede escoger entre limpiar las memorias o no iniciar el proceso, guardando así la ilusión de tener el control. Su papel es importante. Requiere mucha humildad dado que, al escoger limpiar las memorias, la mente deja las riendas. Hay que tener confianza y anularse frente a la Divinidad.

Finalmente, la supraconsciencia o alma, incluso el Yo superior, es llamado por los hawaianos *Aumakua* que significa «padre». Es esa parte la que está en conexión directa con la Divinidad interior y a la que

le pediremos que limpie las memorias cuando hayan sido liberadas por el subconsciente. La petición se dirige al Yo superior o alma que, a su vez, le pasa el testigo a la Divinidad interior, cuyo papel consiste en limpiar y purificar la causa o causas del problema. También podemos dirigirnos directamente a la Divinidad interior.

### ¿CÓMO SE HACE UNA LIMPIEZA?

Utilizaremos las cuatro frases clave del proceso de Ho'oponopono, que son: «*Lo siento, perdóname, te doy las gracias, te quiero*».

La práctica regular del proceso de Ho'oponopono puede llevarte a reducir las frases a un simple «*Lo siento, perdóname, gracias, te quiero*» o incluso a un «*Gracias, te quiero*». Déjate guiar por tu intuición y emplea las palabras que más te convengan.

Dices «*lo siento*» por no haber sabido que tenías esa memoria dentro de ti. Luego dices «*perdóname*» a la Divinidad para pedirle ayuda y poder perdonarte a ti mismo por dejarte llevar por las memorias. Seguidamente das las «*gracias*» a las memorias por aparecer, por emerger desde el fondo y darte la oportunidad de liberarlas, dando gracias a la Divinidad por ayudarte en dicha liberación.

Concluirás diciendo «*Te quiero*» porque sólo el amor cura. Diciendo eso te diriges a tus memorias y a ti mismo.

El proceso de Ho'oponopono consiste en perdonarte, darte las gracias y enviarte amor. Con ello, borras las memorias. A medida que dicho sufrimiento desaparece en ti, también lo hace en los demás. Cuando dices esas palabras, te las diriges a ti mismo y, más concretamente, al niño pequeño que sufre dentro de ti.

*No hay nada que hacer ni que comprender, sólo hay que pedir.*

En eso consiste la simplicidad de Ho'oponopono. No hay que ponerse a buscar de dónde procede tal memoria ni qué doloroso episodio



está en su origen. Parece complicado para la mente porque lo que la mente quiere es controlar y comprenderlo todo.

Sin embargo, la mente es útil en este proceso y su papel es importante. Tiene libre albedrío. Puede tomar la decisión de abandonar todo control y todo poder y de confiar en la Divinidad interior, pidiéndole al Yo superior que te libere de las memorias.

Por eso, cuando se entra en la energía Ho'oponopono, hay que llegar a desarrollar una gran confianza en uno mismo, una fe total en el alma, para que la mente consiga abandonar todo poder, todo control. El intelecto deja sitio a la intuición del corazón.

Podríamos decir que la mente es parecida a un superordenador, un ordenador tan perfecto que el ser humano jamás será capaz de construir uno tan eficaz. Pero un ordenador sin programas y sin datos no sirve para nada. Será sólo una máquina vacía.

La mente funciona del mismo modo. Son las memorias del pasado las que sirven de datos. La mente se basa en ellas, siempre, antes de tomar una decisión. Lo que nos conduce a organizar nuestra vida entorno a esquemas dictados por el pasado. Si dejas de jugar, esto es, si dejas de utilizar recetas desfasadas, podrás vivir el momento presente y estarás listo para acoger una nueva realidad. Una realidad que no estará más bajo en control de tu ego, sino bajo la guía de tu alma.

## **ABANDONAR LAS EXPECTATIVAS**

El objetivo, la finalidad de Ho'oponopono es conectarte con tu Divinidad interior a través de tu alma.

Para ello, hay que abandonar toda expectativa, porque si estar en la energía Ho'oponopono significa no tener que comprenderla, también consiste en no esperar un resultado concreto. Estar a la expectativa es volver a dejar intervenir a la mente.

Estar a la expectativa de una cosa quiere decir que la mente interviene. Y si la mente recupera el control, el alma se retira y nada cambiará.

Desde ese momento, la mente bloquea todo el proceso. La mente, por lo tanto, debe dejar el control por completo.



Parece que este aspecto, es decir, el «abandonar las expectativas», es lo más difícil de conseguir porque significa «no querer nada». Para conseguir un objetivo, estamos habituados a tener una primera comprensión mediante el estudio de los datos y, después, pasamos a la acción. Ahí nos mantenemos en el marco de «lo razonable», que depende completamente del intelecto, de la mente y del ego. Por otra parte, la elección misma del objetivo a conseguir ha sido, previamente, fruto de la reflexión

mental. Generalmente es así como funciona la gente.

Para escoger un objetivo a conseguir, la mente echará mano de su banco de datos, como lo haría un ordenador con los datos del disco duro. La elección de un objetivo, de una decisión a tomar, en definitiva, es el producto de las memorias. Es la razón por la que la mente se equivoca tan a menudo.

## EL ESTADO DE «VACÍO» Y EL MOMENTO PRESENTE

La mente sólo existe en el pasado o en el futuro y pierde su poder y el control del momento presente. Porque en el presente la mente no puede actuar y suelta las riendas. Por eso el proceso de Ho'oponopono sólo conoce el tiempo concreto del «aquí y ahora». La condición de su eficacia es practicarlo en el momento presente, desconectado de la mente.

Cuando se practica Ho'oponopono, yo diría incluso cuando se «vive» Ho'oponopono –porque es un estado anímico–, el dejar correr las cosas y el desapego deben ser totales para conseguir el necesario estado de «vacío», el estado «cero» del que habla el doctor Len. El estado de «vacío» no puede entenderse fuera del «aquí y ahora».

*Es en ese estado de «vacío», en el que no se desea nada,  
donde puede aparecer la inspiración.*

La inspiración viene del alma o Divinidad interior. La Divinidad sabe exactamente lo que es bueno para nosotros. La inspiración es siempre justa.

## **EL AMOR PROPIO**

Es importante mantener la energía del amor a un nivel siempre elevado. Para ello, piensa en las frases clave en tu vida cotidiana, un día tras otro. Se apela al proceso de Ho'oponopono para todo. Desde el momento en que sales de casa para ir al trabajo o a una cita, pide a tu Yo superior o a la Divinidad interior que te limpie de todo aquello que pueda ser causa de un problema, de un obstáculo cualquiera con las personas que vas a ver.

*Repite las frases: «Lo siento, perdóname, gracias, te quiero»,  
y verás que, poco a poco, la magia se cumple.*

Deja volar tu intuición para encontrar las palabras, las frases que más te convengan. Dirígete a tu niño interior y pídele que deje libres las memorias, agrádecécelo recordándole que lo quieres. Tranquilízalo.

Dirígete a tu Yo superior para pedirle que limpie las memorias, que purifique las causas del problema y agrádecécelo.

Puedes, más específicamente, dirigirte a tus memorias recordándoles tu amor por ellas, porque te dan la oportunidad de liberarlas y liberarte a ti mismo.

Por eso, practicando Ho'oponopono cada día, varias veces al día, desarrollarás en ti esos magníficos valores que son como parcelas de amor: gratitud, perdón, desapego, humildad, alegría, la ausencia de juicios, la fe en ti mismo y el amor propio.

De este modo descubrirás, poco a poco, quién eres realmente.

Pero no pierdas de vista que Ho'oponopono consiste en liberarte de tus memorias para tener acceso a la iluminación y poder conocer la libertad y la paz.

## CÓMO PRACTICAR HO'OPONOPONO

Detrás de cada situación, de cada acontecimiento, de cada persona que conoces, de cualquier cosa que pase en tu vida, se esconde una memoria. El objetivo de Ho'oponopono es liberarte de todo lo que pueda representar un obstáculo en tu vida o lo que pueda ser fuente de dolor, de pena o de sufrimiento.

La práctica debe conducirte a un estado «cero», es decir, un estado de vacío en el que la mente deje por completo el control a tu parte divina, a fin de que puedas recibir su mensaje mediante lo que comúnmente se conoce como inspiración. Se trata de permanecer en dicho estado el mayor tiempo posible para poder estar en permanente estado de acogida.

La práctica de Ho'oponopono debe convertirse en un reflejo de cada instante de tu vida. Conviene acoger todo lo que llegue, por insignificante que sea, con sentimiento de gratitud, de perdón, de humildad y de amor.

No hay ninguna presión ni ningún esfuerzo que ejercer. Cuando el reflejo se ha adquirido, las palabras «*Lo siento, perdóname, gracias, te quiero*» vendrán automáticamente a tu cabeza y saldrán solas por tu boca.

Pronunciar esas palabras no es una obligación absoluta ni una condición *sine qua non*. A menudo me pasa que sólo digo «*Gracias, te quiero*», repitiéndolo muchas veces. Emplea las palabras que más te conengan, las que más te creas. Algunos dicen «*Luz*» o «*Acepto*» o incluso «*Gracias*».



Por ejemplo, cuando aparece un contratiempo o un problema, puedes enunciar el proceso completo con el pensamiento o en voz alta, como prefieras: *«Soy creador total de lo que me pasa y acepto la situación. Sé que está producido por una memoria y decido liberarla. También pido a mi niño interior o a mi subconsciente que deje ir esa memoria y me permita liberarla. Le pido a mi alma, que está unida a mi Divinidad interior, que limpie la memoria para purificar y transmutarla en luz»*. En todo el proceso, conviene no tener ninguna expectativa en cuanto al resultado final.

Con la práctica habitual bastará repetir las frases: *«Lo siento, perdóname, gracias, te quiero»* o bien *«Gracias, te quiero»*, sabiendo que esas palabras contienen todo el proceso.

Puedes practicar Ho'oponono para todo. Puedes empezar limpiando las memorias por la mañana, cuando te levantas, pensando en las citas que tendrás durante la jornada, aunque no sepas cuáles van a ser ni si van a representar un obstáculo o molestia en tu vida. Con cada encuentro, repite: *«Lo siento, perdóname, gracias, te quiero»* para que la entrevista sea lo mejor posible para ambos interlocutores.

Pero también puedes hacer Ho'oponono yendo en el coche, en el metro, en el trabajo o con la familia: en cuanto una situación molesta aparezca, será momento de limpiar porque, en definitiva, se trata de memorias.

Practicar así Ho'oponono es una bonita forma de iluminar tu camino. Es un desembarazo permanente. No obstante, para desembarazarse de algo hay que responsabilizarse previamente. Una vez aceptada la responsabilidad, viene la aceptación, que se consigue subiendo a un nivel superior en el que recuerdes quién eres. Así puedes decidir liberar esa memoria que está a punto de actuar, generalmente de manera inconsciente. Entonces le darás permiso a tu parte divina para existir plenamente y, a través del amor, transmutará la memoria.

## EL PODER CREADOR

Gandhi decía: «*You must be the change you want to see in the world*» («Debes ser el cambio que quieres ver en el mundo»). Dado que el mundo es sólo el reflejo de lo que somos, cuando nosotros cambiamos, el mundo cambia. El mundo somos nosotros.

Cuando pasa algo desagradable en tu vida ¿qué haces instintivamente? Seguramente buscas en el exterior un culpable. Estás tan seguro de ello que sólo se te ocurre concluir: si lo malo viene de fuera, entonces el culpable debe de estar fuera también.

Por otra parte, los que tienen autoridad sobre ti te animan a mirar siempre hacia afuera. Eso te lleva a verte como una víctima y a considerar que el peligro está en el exterior. Cada cual se sacude la responsabilidad y hasta el más insignificante de los problemas se achaca al médico, al maestro de los niños, al empleado, al jefe o al vecino. En el ámbito de la salud hemos encontrado emisarios de la maldad en los virus, el tabaco, la polución y muchas otras cosas. Las religiones han abierto el camino, hace mucho tiempo, inculcándonos la idea de que somos pecadores malvados desde que nacemos y que vivimos bajo el inquisidor ojo de un Dios implacable, listo siempre para castigarnos.

Desde que nacemos, el arquetipo de la víctima se ancla en nosotros, allanando el camino para los poderes exteriores, ya sean políticos o religiosos.

Continuando en la búsqueda de culpables en el exterior ¿qué pasa? ¡Que entregas todo tu poder a los demás! Como el responsable está fuera, le das tu poder y dejas de controlar tu propia vida.

Conclusión: si un agente externo es el culpable de tu desgracia ¡poco puedes hacer tú! Pones el poder en manos de otro, y eso lo hace la gente sin cesar, durante toda su vida.

En este punto, seguramente dirás, con acierto: «*Si soy responsable de esta situación que me desgarras, ¿cómo voy a resolverla?*». Lo cierto es que si piensas que eres el creador de todo lo que te pasa, sí estará en tu mano cambiar tu realidad.

Justo en ese momento recuperas el poder porque entiendes que sólo tú eres responsable de tu vida. No es culpa de la gente, la gente no interviene en tu vida, salvo para indicarte qué se puede cambiar y qué puede mejorar en ti.

*En ningún caso la gente es responsable de tus problemas,  
tú eres el único responsable de lo que te pasa. ¡De todo!*

De repente, puedes decir: «Tú no tienes poder alguno sobre mí. Yo soy el artífice de mi propia vida. Voy a cambiar lo que ha provocado que esto me pase, lo que me hace sufrir. Porque sólo yo controlo mi vida».

Cuando aparece un problema en nuestra vida, ¿está la solución fuera, en manos de otro? Si quieres que un problema deje de serlo, ¿tienes que intentar cambiar a los demás porque, según tú, han causado el problema que te amarga la vida? Veamos la respuesta con el retroproyector.

## EL RETROPROYECTOR

Voy a poner un ejemplo que te mostrará lo que significa «crear la propia realidad en cada instante de la vida» y, también, que un problema no está allá donde habitualmente creemos. Todo el mundo sabe lo que es un retroproyector. Es un aparato que proyecta imágenes, unas detrás de otras, sobre una pantalla.

Supongamos que estás cómodamente instalado en casa de unos amigos, a punto de visionar diapositivas. De repente, a la vista de la última imagen proyectada, algo te desgarrar por dentro. Puede haber sido una frase escrita o la representación de una escena, un personaje, o los colores, las formas..., en realidad poco importa saber qué ha sido. Lo que importa es que, en lo que has visto, hay algo que te desgarrar hasta el punto de provocar una intensa emoción en ti. Dicha emoción

parece afectarte tremendamente porque, de inmediato, lleno de ira, te levantas y te acercas a la imagen. Luego, coges el primer objeto cortante que encuentras y rasgas la pantalla. Sin embargo, la imagen continua presente porque se proyecta en la pared que hay detrás de la pantalla. Te precipitas contra la pared para destruir la imagen que tanto te molesta.

Si alguien te diera un mazo para romper la pared en la que se está proyectando la imagen ¿sería una buena idea para dejar de verla? ¡Naturalmente que no! Todo el mundo sabe que, para cambiar una imagen proyectada por un retroproyector, hay que cambiar la diapositiva, que está dentro del retroproyector. En consecuencia, si una imagen proyectada por un retroproyector te hace daño, la solución al problema no está en la pantalla ni en la pared, sino en el retroproyector mismo.

*Bastará con cambiar la diapositiva para conseguir otra imagen, así de simple. ¡Y esta vez pondremos una imagen que nos agrade!*

¿Crees que es diferente en ti? ¡Desde luego que no! Tú también funcionas, de alguna manera, como un retroproyector. Cuando aparece un problema, inmediatamente buscas la solución en el exterior, como si las causas de éste estuvieran separadas de ti mismo, es decir, como si las causas no estuvieran conectadas contigo. Si haces eso, buscarás en el lugar erróneo. Lo cierto es que la solución a todo problema no está ahí fuera. Los problemas no existen fuera de ti. La percepción que tienes del problema es sólo el reflejo de tus pensamientos, de tus creencias, de tus memorias.

*Como si de un retroproyector se tratara, la solución a tus problemas no está fuera de ti sino dentro de ti, sea cual sea la causa.*

Eres una especie de retroproyector –millones de veces más eficaz que una máquina, sin duda alguna– porque, como él, proyectas imágenes, escenas y personajes que son solamente el reflejo de lo que eres interiormente, de tus pensamientos... Recordemos que cuanto más



intensas son las emociones que los acompañan, más creativos son tus pensamientos. ¿Y de dónde salen tus pensamientos si no es de tus memorias? Éstas son las memorias que Ho'oponopono, mediante un simple procedimiento, te propone limpiar para liberarte de su impronta y conducirte hacia la paz.

## EL PERDÓN ABRE LA PUERTA AL AMOR

Las frases «*Lo siento, perdóname*» forman parte del proceso de Ho'oponopono. También podríamos decir: «*Lo siento porque no sabía que tuviera esas memorias en mí. Perdóname, niño interior, que tanto has sufrido; perdóname, alma, por haberte privado de mi confianza; perdonadme, memorias, por haberos ignorado, y perdón a mí mismo por los sufrimientos a los que me he sometido por falta de amor a mí mismo..., pido perdón a los demás por haberlos juzgado*».

Habitualmente, creemos que tenemos que perdonar a los demás por lo que nos han hecho. Los otros son considerados como culpables y nosotros nos limitamos a juzgarlos. Pero ¿cómo vamos a juzgar a los demás si sólo son un reflejo de sí mismos? Juzgar a los demás es juzgarse a uno mismo.

Cuando juzgas o criticas cierras el corazón al amor, fuente de vida que está por todas partes, y dejas de amar. El juicio induce dualidad y separación, corta la energía del amor. Y, cuando dejas de amar, también sales perjudicado porque cortas el amor.

Es entonces cuando, mediante un profundo sentimiento de sinceridad, le pides perdón a los que «aparentemente» son la causa de tu sufrimiento porque juzgándolos te sientes mejor, aunque renuncies al amor.

*El perdón es esencial en el proceso de Ho'oponopono,  
porque ilumina tus zonas oscuras, tus miedos, y te abre al amor.*

## LA LUZ Y LA OSCURIDAD

Imagina por un momento que estás en una habitación sin ventanas. Hay una puerta cuyos intersticios han sido perfectamente sellados. No puede entrar la luz por ningún lado, de modo que la estancia está sumergida en una profunda oscuridad. Tienes la mano en el pomo de la puerta. Sabes que al otro lado hay una habitación perfectamente iluminada y ventilada.

De repente abres la puerta. ¿Qué pasa entonces? Que te sientes deslumbrado, para empezar, pero también que la luz entra en la habitación hasta hace un momento oscura. Nada de eso te sorprende, de hecho es el proceso normal. Sin embargo, ¿notas algo diferente en la habitación que ya estaba iluminada? ¿Ha perdido luminosidad por haber repartido parte de la luz en la habitación oscura? Evidentemente, no, la habitación luminosa sigue siéndolo tanto como antes. Siempre ha sido luminosa y siempre lo será.

Estas preguntas te parecerán absurdas. Las respuestas son de cajón, dirás. Sin embargo, observa esto: la oscuridad –por ejemplo en la habitación sin ventanas– solamente existe en ausencia de la luz. ¿Estamos de acuerdo? Conforme dejamos entrar la luz en una habitación oscura, la oscuridad se va atenuando hasta que desaparece.

Pero ¿podríamos decir que la oscuridad no existe? La ciencia sabe muchas cosas sobre la luz, su composición, su rapidez, etc. Pero ¿ha estudiado la oscuridad? No, que sepamos.

*La oscuridad aparece como el anverso de la luz, su opuesto.  
De la misma forma que la oscuridad sólo existe en ausencia de luz,  
podemos decir que el miedo existe por falta de amor.*

La luz está por todas partes y, de la misma manera, el amor está por todas partes también. Está en todas las cosas, es parte integrante de todo lo que es. Tus miedos son tus zonas oscuras, tu parte más sombría.

Volvamos a nuestra metáfora y pongamos que estás en la habitación oscura, otra vez, con la mano en el pomo de la puerta. La puerta ha sido ligeramente entreabierta por muchas personas que conoces, un poquito más por algunos en concreto. ¿Por qué no abres toda la puerta de par en par para que entre toda la luz? ¿Por qué continuas con la mano agarrotada en el pomo de la puerta, impidiendo que entre la luz y el amor? ¿Por qué te quedas aferrado al miedo cerrándote al amor? Es difícil separarse de las costumbres, de las memorias, de los recuerdos. Estás muy acostumbrado a ellos, los conoces y, aunque sean sinónimo de sufrimiento y de dolor, los conservas por pereza, por miedo al cambio, por miedo a lo desconocido.

Efectivamente, si nadie te ha enseñado el camino del amor, si nadie te ha enseñado a amarte a ti mismo, entonces el amor verdadero da miedo. Puede parecer paradójico decir esto. Sin embargo, comprendemos que todo lo que no está dentro de ti es también desconocido y lo desconocido da miedo. Así, si el amor no está dentro de ti de manera natural, no podrás atraer amor hacia ti.

Parece, no obstante, muy fácil darle la vuelta al pomo de la puerta y dejarse invadir por el amor. Pero para hacerlo tendremos que desarrollar en nosotros la capacidad para desembarazarnos de determinadas cosas, la autoestima y la fe en el alma. No se trata de abrir la puerta brutalmente, porque el deslumbramiento hace daño. Cada uno abrirá la puerta a su ritmo, según su propia evolución.

*Es el perdón total el que puede llevarnos al desapego y a la liberación.*

*«El verdadero perdón debe incluir el desapego completo  
en la conciencia del que se siente víctima».*

*(Colin C. Tipping, Le pouvoir du pardon radical, 2011)*

## EL PERDÓN TOTAL

Para nuestros espíritus occidentales bajo influencia judeo-cristiana, el perdón es un concepto delicado que nos encierra en la noción de culpabilidad. «*Si pido perdón es porque soy culpable de alguna falta*». El ego siente repugnancia a la hora de reconocer sus faltas y aún más a la hora de pedir perdón.

Por eso, la tarea de librarse de las pesadas memorias enseñadas durante siglos no es nada fácil. Además, hay algo humillante en el hecho de reconocer culpabilidad, errores. Pero cuando la humillación se transforma en humildad, entonces el perdón nos libera completamente del rol de víctima y nos invita a modificar radicalmente nuestra visión del mundo, así como la interpretación de todo lo que nos pasa.

En la práctica de Ho'oponopono, en el momento en que dices «*Perdón*» o «*Perdóname*», te diriges el perdón a ti mismo. En ese momento habrás llegado al estadio último que procura el poder del perdón, que te conduce hacia un sentimiento de felicidad indescriptible, a un alivio liberador, a un desapego total. La puerta de tu corazón se abre, finalmente, sin esfuerzo alguno, la luz te invade y te transporta. Es como un nuevo nacimiento.

Se puede ver el perdón como el eje central del proceso de Ho'oponopono. Si la petición de perdón se hace con sinceridad y desde la más profunda humildad, entonces los miedos y la resistencia empiezan a disolverse y a dejar sitio al amor.

El perdón es, verdaderamente, la puerta que te permite pasar de los asuntos del ego a ese espacio infinito de libertad y de paz que están en tu corazón.

El perdón es un acto de amor, una entrega absoluta.



Es a través del don como te conviertes en «uno» con la Fuente divina. «Escogiendo pedir perdón, transformamos nuestro orgullo y la importancia que nos damos frente a la humildad y la simplicidad. Renunciamos a nuestras pretensiones, a nuestra pretendida superioridad y bajamos de nuestra torre de marfil... entonces algo se abre ante nosotros. Deshaciéndonos de la amargura, desembarazándonos de nuestros reproches, encontramos la libertad». (Olivier Clerc, *Le don du pardon*, 2010)

### EL BUDA DE ORO

El amor está por todas partes, asegura la cohesión de todas las cosas, del universo, de todos los organismos vivos, de nosotros mismos, tanto si tenemos conciencia de ello como si no la tenemos.

*Todo es amor, tú eres amor.*

Pero entonces ¿qué te impide acceder a esta maravilla, a ese tesoro que hay en ti? Los miedos. El miedo actúa como un caparazón protector, es una construcción del ego. Es una máscara social que te permite exponerte al mundo.

Ilustremos este problema mediante un ejemplo que tuvo lugar en Tailandia. En 1957, un grupo de monjes se vieron en la obligación de trasladar un gigantesco buda de cerámica, de un templo a otro. Su monasterio tenía que desplazarse para permitir la construcción de una autopista que atravesaría Bangkok. Se necesitó una enorme grúa para levantar el Buda gigante. Pero, como era tan grande, aparecieron fisuras. Luego, para colmo, se puso a llover. Entonces, preocupados por proteger la estatua, los monjes la dejaron en el suelo y la cubrieron con una gran lona para que no se mojara. Por la noche, el prior quiso verificar el estado del buda. Encendiendo una linterna para ver si es-

taba seco, vio que en las fisuras que se habían producido al moverlo se veían reflejos brillantes. El prior se extrañó de esos brillos y se acercó para ver mejor, porque todo parecía indicar que el buda escondía algo bajo la cerámica. Tanta curiosidad le entró, que se fue en busca de un martillo y un cincel. Se puso a quitar trozos de cerámica pequeños para ir haciendo la fisura más grande. Cuanta más cerámica arrancaba, más brillaba el buda.

Después de pasarse toda la noche quitando trozos de cerámica, el monje quedó estupefacto al ver aparecer ante sus ojos un gigantesco buda de oro macizo.

Los historiadores opinan que, siglos antes, durante la invasión del ejército birmano en Siam (que más tarde se convertiría en Tailandia), los monjes, sabiendo la inminencia del ataque y preocupados por proteger su precioso buda del pillaje y el vandalismo, lo recubrieron con una gruesa capa de arcilla.

Todos esos monjes perecieron durante el ataque, pero el buda no fue tocado porque no parecía tener valor alguno y así, guardando su secreto, se mantuvo intacto hasta que fue descubierto, por casualidad, en 1957.

*Durante siglos, ese buda mostró sólo su caparazón basto pero sólido,  
escondiendo su secreto interior.*

Una hermosa historia altamente simbólica que nos enseña que estamos, como el buda de oro, recubiertos de un caparazón creado enteramente por nuestro ego, por culpa del miedo.

## **LA LIMPIEZA DE LAS MEMORIAS**

Generalmente detestamos la capa de arcilla que nos recubre, ese caparazón hecho de miedos, de creencias y de memorias. Sin embargo, todos estaremos de acuerdo en que el buda le debe un agradecimiento

infinito y un amor muy especial a la capa de arcilla que lo supo proteger del pillaje y el vandalismo durante tantos años.

Del mismo modo, tenemos que aprender a amar nuestros propios miedos porque esconden un tesoro. Tu misión individual ¿no será deshacerte de ese caparazón, de ese velo que esconde tu verdadera naturaleza y te impide descubrir quién eres realmente?

Ese caparazón es el depositario de un mensaje divino para guiarte en tu propia evolución. Ha cumplido con su papel hasta ahora, que era el de protegerte. Explorando cada faceta de todos tus miedos, podrás desvelar las facetas que corresponden al amor puro que constituye tu Divinidad interior.

El monje budista usó un martillo y un cincel. Tú tienes a tu disposición la más maravillosa de las herramientas. Con Ho'oponopono limpiarás todas las «capas de arcilla» que son tus memorias.

*En una noche, el monje hizo aparecer el oro macizo del buda.  
Tú tienes la vida entera.*

Refuerza tu paciencia, tu confianza en ti mismo, la gratitud y el amor hacia los demás y hacia ti mismo, y la práctica cotidiana de Ho'oponopono te liberará poco a poco de tus memorias, ayudándote a descubrir tu «tesoro» interior a medida que vayas evolucionando, descubrirás el ser de luz que eres realmente.

## **EL AMOR ESTÁ EN LA UNIDAD**

Podemos imaginar el universo como un inmenso puzle. Cada planta, cada ser vivo, tú, yo, cada planeta, todo lo que existe, constituye una pieza de ese puzle. Cada componente es sólo un fragmento del «todo», que llamamos Energía universal, Amor universal, Fuente o... Dios, poco importa el nombre que se le dé. Cada una de dichas piezas es esencial para la composición del Todo. Del mismo modo que cada

zona de sombra y de luz es indispensable para la construcción de tu integridad individual, cada ser vivo es indispensable para la composición de la energía universal.

Si se proyecta un haz de luz blanca sobre un prisma de cristal, la luz se refracta y saldrá transformada en un arcoíris. Si se invierte la operación y se proyecta una luz coloreada, todos los colores se unirán hasta proyectar un rayo de luz blanca. A fin de obtener de nuevo aquella luz blanca y perfecta, es necesario que todos y cada uno de los colores que forman el espectro estén presentes. Supón que retiramos una sola vibración del conjunto de colores, aunque sea una mínima parcela, el resultado no será una luz blanca y perfecta.

Imagina que cada ser humano es un color. Si un solo ser humano es rechazado, apartado porque no se le ama, la humanidad no podrá alcanzar completamente el amor perfecto e incondicional, porque todos estamos conectados, unidos en una sola energía que se llama amor.

*Acepta a los demás como si fueran una parte de ti mismo.*

Cada ser humano debe reconocer y aceptar todas las facetas que componen su totalidad, aunque se trate de odio, ira, lujuria, alegría, paz, etc.

El blanco no es ausencia de color sino todo lo contrario, es la suma de todos los colores. De igual modo, el amor es el conjunto de todos los valores y de todas las sombras, lo engloba todo.

No existe el bien ni el mal, no hay defectos ni virtudes. Simplemente hay memorias que cubren el ser de radiante luz que eres.