

# Ho'oponopono – E-Book



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

[www.hooponopono.forumativo.com](http://www.hooponopono.forumativo.com)  
[www.crescent.com.br](http://www.crescent.com.br)

**Ho'oponopono - El E-Book © 2007 Crescent Ltda. editado por Al McAllister, con textos e ilustraciones del mismo, y de varias fuentes:**

[www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org)

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

[www.zerolimits.info](http://www.zerolimits.info) Copyright © Joe Vitale

[www.newsforthesoul.com](http://www.newsforthesoul.com)

[www.whatishooponopono.com](http://www.whatishooponopono.com) Copyright © Saul Maraney - 2007. All Rights Reserved

**Fotos: Clara y Luiza McAllister**

**Design Cartas Ho'oponopono: George Milek**

**Todos los derechos reservados a los autores y dueños del copyright de los textos, citas, fotos e ilustraciones contenidos en este e-book. Este material NO puede ser copiado, reproducido, adaptado, alterado de ninguna manera. Usted PUEDE distribuir gratuitamente este e-book sin alteraciones vía e-mail, CD, o impreso para uso propio o como presente.**

**Notificación: los autores no se responsabilizan de ningún error u omisión en los textos, tampoco se responsabilizan por los daños sufridos por el usuario del sistema, técnicas, instrumentos y aparatos descritos en este e-book. El lector asume la total responsabilidad por el uso o no de lo que se presenta aquí. Este material es ofrecido únicamente para entretenimiento, como información educacional. Los productos y/o tecnologías mencionados en este e-book y websites no tienen la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ningún problema físico. Si usted sufre de alguna enfermedad, por favor, consulta a un médico cualificado. Copyright © 2007 Crescent Ltda.**



**E**n este e-book usted va a encontrar toda la información que vengo recopilando desde hace algún tiempo sobre el Proceso **Ho'oponopono**. Algunas cosas las escribí a partir de mi experiencia personal practicando el sistema, otras las escuché en entrevistas que existen en internet, además de lo que leí y guardé. Otras informaciones las cogí en foros de discusión sobre el **Ho'oponopono** en los cuales participo, también en la Red.

Intenté mantener todo lo mas simple posible para facilitar la comprensión de quien está comenzando. Así como usted, yo también soy novato en esto y vi que a mucho de lo que se tiene acceso en Internet sobre el **Ho'oponopono**, aunque sea el resultado de un esfuerzo notable de interés y dedicación, desgraciadamente contienen fallos en la traducción que dificultan el entendimiento. En mi opinión, existe también en algunos sitios un sincretismo de creencias que no caben dentro de la simplicidad y objetividad del **Ho'oponopono**.

El **Ho'oponopono** de ninguna forma, es el único camino, existen otros procesos semejantes, pero es el que mas me llega aquí y ahora. Por lo que, lo que tenemos en estas páginas es un poco de lo que el *Dr. Ihaleakala Hew Len*, maestro y profesor de Ho'oponopono, explica y muestra como hacer.

Espero que con nuestra práctica, y la demostración de intereses y cuidado, podamos tener aquí en Brasil uno o mas workshops sobre el **Ho'oponopono** avalados por la *por The Foundation of I* del Dr. Len. Aguardemos.

Al McAllister, Octubre 2007



## Índice

<b>Los Preceptos .....</b>	<b>05</b>
<b>La Oración .....</b>	<b>06</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>07</b>
<b>Escrutando El Proceso .....</b>	<b>12</b>
<b>Buscando resultados .....</b>	<b>17</b>
<b>100% de Responsabilidad .....</b>	<b>22</b>
<b>La Personificación del Divino .....</b>	<b>26</b>
<b>Herramientas .....</b>	<b>28</b>
<b>Mas Herramientas (“No Oficiales”) .....</b>	<b>33</b>
<b>Entrevista con el Dr. Len .....</b>	<b>38</b>
<b>¿Quién tiene el Mando? .....</b>	<b>45</b>
<b>Finalizando. Como llegué al presente .....</b>	<b>58</b>



**Yo opero en mi vida y mis relaciones de acuerdo con los siguientes insights<sup>1</sup>:**

- 1. El universo físico es una realización de mis pensamientos.**
- 2. Si mis pensamientos son cancerígenos, ellos crean una realidad física cancerosa.**
- 3. Si mis pensamientos son perfectos, ellos crean una realidad física desbordando AMOR.**
- 4. Yo soy 100% responsable de crear mi universo físico tal como es.**
- 5. Yo soy 100% responsable de corregir los pensamientos cancerígenos que crean una realidad de enfermedad.**
- 6. Nada existe allí fuera. Todo existe como pensamientos en mi mente.**

---

<sup>1</sup> Perspectivas



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

Arte: © Aldo Luiz de Paula Fonseca

**“Divino Creador, padre, madre, hijo todos en uno...  
Si yo, mi familia, mis parientes y antepasados ofendieron,  
a tu familia, parientes y antepasados en pensamientos, palabras,  
hechos y acciones desde el inicio de nuestra creación hasta el presente,  
nosotros pedimos tu perdón...  
Deja que esto se limpie, purifique, libere, corta todas las memorias, bloqueos,  
energías y vibraciones negativas  
y transmuta estas energías indeseables en pura luz...  
Y así se ha hecho”.**

**Mornah Nalamaku Simeona**  
Creadora del Ho'oponopono Auto-Identidad



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

## Introducción

**M**uchos 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:

### HO'OPONOPONO - por Joe Vitale

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

La primera vez que escuché esa historia, pensé que se trataba de alguna leyenda urbana. ¿Como podía alguien curar a otro, solamente a través de curarse a sí mismo? ¿Cómo podría, aunque fuese el maestro de mayor poder de auto-cura, curar a alguien criminalmente trastornado?

No tenía ningún sentido, no era lógico, de modo que descarté esa historia.

No obstante, la escuché de nuevo, un año después. Supe que el terapeuta había usado un proceso de cura hawaiano llamado "**Ho'oponopono**".



Nunca había escuchado hablar de él, sin embargo, no conseguía quitármelo de la mente.

Si la historia era realmente verdadera, yo tenía que saber más sobre él.

Siempre supe que total responsabilidad significaba que yo soy responsable por lo que pienso y hago.

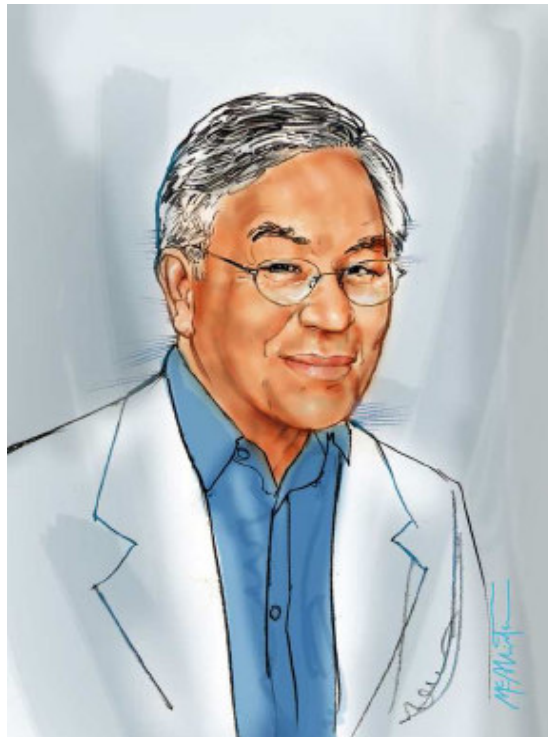
Lo que esté mas allá, está fuera de mis manos.

Creo que la mayor parte de las personas piensa lo mismo sobre la responsabilidad.

Somos responsables por lo que hacemos y no por lo que hacen los otros.

El terapeuta hawaiano que curó a esas personas mentalmente enfermas me enseñara una nueva perspectiva avanzada sobre lo que es la total responsabilidad.

Su nombre es **Dr. Ihaleakala Hew Len**.



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

Arte: © Al McAllister

Pasamos, probablemente, una hora hablando en nuestra primera conversación telefónica.

Le pedí que me contase toda la historia de su trabajo como terapeuta. Él me explicó que había trabajado en el Hospital del Estado de Hawai durante cuatro años.

El pabellón donde encerraban a los locos criminales era peligroso.

Por regla general, los psicólogos dimitían después de un mes de trabajo allí. La mayor parte del personal del hospital se ponía enfermo o dimitía.



Las personas que pasaban por aquél pabellón simplemente caminaban con la espalda contra la pared por miedo a ser atacados por los pacientes.

No era un lugar bueno para vivir, ni para trabajar, ni para visitar.

El Dr. Len me dijo que nunca vió a los pacientes. Firmó un acuerdo para tener una sala en el hospital y revisar sus expedientes médicos. Mientras leía los expedientes médicos, él trabajaba sobre sí mismo.

Mientras él trabajaba sobre sí mismo, los pacientes comenzaron a curarse. “Después de unos pocos meses, los pacientes que estaban atados con correas, recibieron permiso para caminar libremente”, me dijo.

“Otros, que tenían que estar fuertemente medicados, comenzaron a reducir sus medicaciones. Y aquellos, que nunca hubiesen tenido la posibilidad de ser liberados, recibieron el alta”.

Yo estaba asombrado.

“No fue solamente esto”, continuó, “hasta al personal comenzó a gustarle ir a trabajar. El absentismo y los cambios de personal desaparecieron. Terminamos con más funcionarios de lo que necesitábamos, porque los pacientes eran dados de alta y todo el personal seguía viniendo a trabajar. Hoy, aquél pabellón del hospital está cerrado”.

Fue en este momento en el que yo tuve que hacer la pregunta de un millón de dólares: “Señor, ¿qué hizo usted consigo mismo para provocar tal cambio en esas personas?”

“Yo simplemente estaba curando aquella parte en mí que los había creado”, dijo él.

No lo entendí. El Dr. Len me explicó, entonces, que entendía que la total responsabilidad de nuestra vida implica todo lo que está en nuestra vida, por el simple hecho de estar en nuestra vida y ser, por esta razón, de nuestra responsabilidad. En un sentido literal, todo el mundo es creación nuestra.

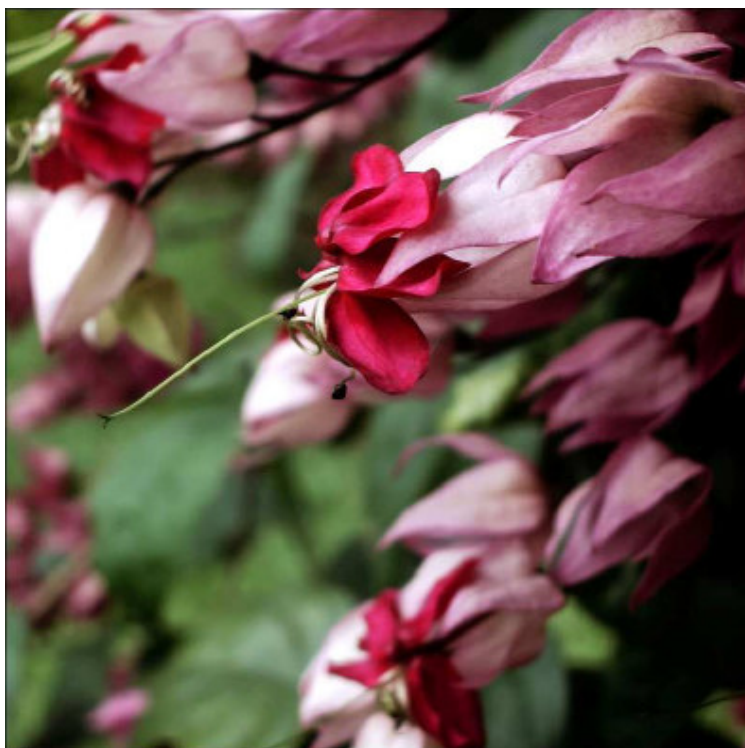
¡Guau! Pero eso es duro de digerir. Ser responsable por lo que digo y hago es una cosa. Ser responsable por lo que dice y hace otra persona que está en mi vida es muy diferente.

A pesar de ello, la verdad es esta: si usted asume la completa responsabilidad de su vida, entonces todo lo que usted ve, escucha, saborea, toca o experimenta de cualquier forma es su responsabilidad, porque está en su vida.

Esto significa que la actividad terrorista, el presidente, la economía o cualquier cosa que usted experimenta y no le gusta, está allí para que usted lo cure.

Todo esto, digamos que no existe, excepto como proyecciones que salen de su interior.

El problema no está en ellos, está en usted, y, para cambiarlo, usted es quien tiene que cambiar.



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

Foto: © Luiza McAllister

Se que esto es difícil de entender, y mucho menos de aceptar o de vivir realmente. Echar la culpa a otra persona es mucho mas fácil que asumir la total responsabilidad pero, mientras conversaba con el Dr. Len, comencé a comprender esa cura de él, y que el **Ho'oponopono** significa amarse a sí mismo. Si usted desea mejorar su vida, usted debe curar su vida. Si usted desea curar a alguien, incluso a un criminal mentalmente enfermo, usted debe hacerlo curándose a sí mismo. Pregunté al Dr. Len como se curaba a sí mismo. Que era, lo que exactamente, él hacía, cuando miraba los expedientes de aquellos pacientes. “Yo, simplemente, permanecía diciendo ‘**Lo siento mucho**’ y ‘**Te amo**’, una y otra vez y después otra”, me explicó.

“¿Solo eso?”

“¡Solo eso! Sucede que amarse a sí mismo es la mejor forma de mejorarse a sí mismo y, en la medida que usted se mejora a sí mismo, mejora su mundo”.

Permítame, ahora, dar un rápido ejemplo de como funciona esto.

Un día, alguien me envió un e-mail que me desequilibró.

En el pasado, yo habría reaccionado trabajando mis aspectos emocionales tórridos o intentando razonar con la persona que me envió aquel mensaje detestable.

Pero, en este momento, yo decidí intentar el método del Dr. Len.

Comencé a pronunciar, en silencio: “**Lo siento mucho**” y “**Te amo**”. No decía esto para nadie en particular. Estaba, simplemente, invocando al espíritu del amor, para que él curase dentro de mí mismo lo que estaba creando aquella circunstancia externa.

Después de una hora, recibí un e-mail de la misma persona, disculpándose por el mensaje que me había enviado antes. Observé que yo no había hecho ninguna acción externa para recibir esta disculpa. Yo ni siquiera respondía aquél mensaje. No obstante, solamente repitiendo “lo siento mucho” y “te amo”, de alguna manera curé dentro de mí aquello que creara en aquella persona.

Posteriormente, participé de un workshop<sup>2</sup> sobre el **Ho’oponopono** impartido por el Dr. Len.

Él tiene ahora, 70 años de edad, es considerado un “chamán abuelo” y es un poco solitario.

Elogió mi libro “El factor de la Atracción” (*The Attractor Factor*). Me dijo que, a medida que yo me mejorase a mí mismo, la vibración de mi libro aumentaría y todos sentirían lo mismo cuando lo leyesen. Resumiendo, en la medida en que yo mejore, mis lectores también mejorarán.

“Y ¿que sucederá con los libros que ya he vendido y están ahí fuera?”

¡Le pregunté!

“Ellos no están ahí fuera”, explicó él, desconcertándome una vez mas, con su sabiduría mística. “Ellos aún están dentro de usted”.

Resumiendo, nada está en el lado de fuera.

Sería necesario un libro entero para explicar esa técnica avanzada con la profundidad que ella merece.

“Basta, apenas, decir que, cuando usted quiera o desee mejorar cualquier cosa en su vida, existe solamente un lugar donde buscar: dentro de usted mismo. Y, cuando mire, hágalo con amor”.

Del sitio web [www.zerolimits.info](http://www.zerolimits.info) © Joe Vitale

Revisión de varias traducciones y a partir del original: Fábio Takashi y Al McAllister



---

<sup>2</sup> *seminario-curso*



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

Foto: © Clara McAllister

## Escrutando el Proceso



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

**C**itando al Dr. Joe Vitale:

Con toda sinceridad, hablando en caminos espirituales, técnicas de cura alternativas, de dominio de la mente, todo lo que usted ya estudió, visualizó, puso en práctica, divulgó, enseñó, defendió, como afirmaciones, técnicas variadas de establecimiento de metas, de manifestación, ¿todo eso tiene efecto, trae satisfacción, funciona siempre, sin excepción?

Con certeza no. ¿Ya se preguntó por qué?

Porque son entretenimientos de la mente. Entretenimientos que le hacen pensar a usted que tiene el mando. Que usted puede pensar, hacer y manifestar. Pero la realidad es que usted no tiene el mando, el control. Los verdaderos milagros suceden cuando usted deja de lado los entretenimientos, los recursos acumulados de la mente, y confía en aquello que no forma parte de la charlatanería mental que se encuentra dentro de usted, su eslabón con lo Divino. Entonces, ¿como permitir que este eslabón se revele?

A través de este sistema, el **Ho'oponopono**.

**Ho'oponopono** significa “corregir un error” o “hacer lo correcto” en la lengua original de los hawaianos. Aunque hasta ahora no muy conocido en Brasil, el Ho'oponopono tradicional forma parte del sistema de cura Huna. Es el nombre que el empresario/investigador americano Max Freedom Long dio a su versión

del espiritualismo de los pueblos antiguos del Hawai. Mas adelante tenemos información sobre Huna para los que les interese, pero este **Ho'oponopono** sobre el cual escribo aquí es muy diferente del Ho'oponopono Huna. En el sistema Huna el proceso de cura Ho'oponopono es *interpersonal*, requiere la participación de todos en el proceso de reconciliación, de solución de problemas. Este nuevo **Ho'oponopono**, el **Ho'oponopono Auto-Identidad** es usted en comunicación con la Divinidad. Fue desarrollado por la **Kahuna Morrnah Nalamaku Simeona** que se lo enseñó al **Dr. Ihaleakala Hew Len**.



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

Arte: © Al McAllister

### • Como practicar el Ho'oponopono Auto-Identidad

**A**quí 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 usted 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”** usted 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, usted 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 al Divino. **“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 usted 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.



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

Foto: © Clara McAllister



**No existe ninguna regla en relación al orden de las frases.** Use la secuencia con la cual se sienta mejor, la que esté mas 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 Unihipilli. 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, pero son explicadas e ilustradas mas adelante en un texto del Dr. Len. 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. Una frase muy útil es pensada así:

**“¡Mis memorias os Amo!  
¡Estoy agradecido por la oportunidad de liberaros a vosotras y a mí!”.**

Siga con las frases (o frase) por el tiempo que quiera. El cambio es notable.

En situaciones difíciles, donde usted puede sentirse desamparado (o desamparada), cuando sus emociones están en desequilibrio y los pensamientos fluyen desordenadamente generando más aflicción, haga la oración de Mornnah. Oración que abarca a todo y todos, en un verdadero bálsamo espiritual:

**“Divino Creador, padre, madre, hijo todos en uno...  
Si yo, mi familia, mis parientes y antepasados  
ofendieron, a tu familia, parientes y antepasados en  
pensamientos, palabras, hechos y acciones  
desde el inicio de nuestra creación hasta el presente,  
nosotros pedimos tu perdón...  
Deja que esto se limpie, purifique, libere, corta todas las  
memorias, bloqueos, energías y vibraciones negativas  
y transmuta estas energías indeseables en pura luz...  
Y así se ha hecho”.**



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

Foto: © Clara McAllister

## Buscando Resultados

**A**hora 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. Este es el divisor de las aguas en relación a la tradición original. La diferencia entre el *Ho'oponopono Huna* y el **Ho'oponopono de la Auto-Identidad**.

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 usted limpia por limpiar, usted puede 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 al Divino 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”*.

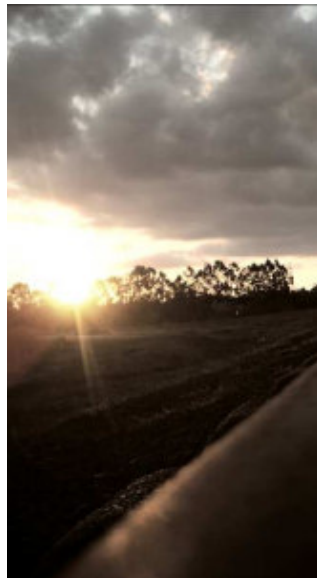


Foto: © Luiza McAllister

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 como 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 al Divino: "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 del Divino”.**

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”.



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

Foto: © Luiza McAllister

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 lo 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 no sabemos cuales. Solo el Divino sabe.

La limpieza del **Ho’oponopono** es profunda porque estamos trabajando directamente con el Divino, y el Divino es perfecto 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 mas”**. Todos quieren estar en sintonía consigo mismo, y solamente cuando lo consigues podrás cumplir tu destino”.



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

© Crescent Ltda.



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

Foto: © Luiza McAllister

## **100% de Responsabilidad**





[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

© Crescent Ltda.

**Necesitamos entender con claridad que la mente es perfecta.** Lo que no es perfecto son los datos y memorias que nuestra mente contiene, y con el **Ho'oponopono** es eso lo que estamos trabajando. Estamos cancelando memorias en común, la tarea es esa. Cuando el Dr. Len habla para las personas él solo busca la memoria en común que ellas comparten, él puede no estar consciente de ella. Él solo necesita *una* persona que esté preparada para ser 100% responsable para apagar la memoria compartida por todos allí.

Dr. Len: “El **Ho'oponopono** es solamente el hecho de mirarse para limpiar la basura que nos causa los problemas que tenemos en común con las otras personas”.

El Dr. Len dice que a él le gusta cuando las personas son rudas con él, porque él sabe que son las memorias las que están haciendo ser así, y como él está buscando memorias para limpiar, las *mejores* memorias para ser limpiadas son los datos ruines.

Dr. Len: “La definición del **Ho’oponopono** es corregir un error, y el error es corregido al decirse: “**Te amo, Lo siento mucho, Perdóname y Gracias**” al Divino, para permitir que el Divino vacíe y cancele los datos (las memorias en la Mente Subconsciente) que experimentamos como problemas.

Al hacer los distintos procesos **Ho’oponopono**, estoy pidiendo a la Divinidad que cancele programas (memorias) en mí para que ellos sean cancelados también en las otras personas. Solo necesito mirar lo que está sucediendo en mí, lo que tengo en común con los otros. “Estoy dispuesto a ser 100% responsable porque solo depende de mí traer la paz a mi propia vida, por que esto es mi responsabilidad”.

“Si no estuviésemos haciendo nuestra limpieza todo el tiempo, alguien infeliz está supeditado a aparecer en nuestra existencia, y eso puede aprisionarnos en su pesar”.

“Si alguien aparece con rabia en mi experiencia, yo asumo el 100% de responsabilidad preguntándome: ‘¿Qué hay en mí, que necesito liberar, que está haciendo aparecer esta experiencia?’ Yo observo en mí que problema (*memorias*) está causando la situación, que pueda ofrecer para que lo cancele la Divinidad.

Yo quiero estar siempre limpiando, porque quiero prevenir que cualquier problema retorne, si es correcto que ellos sean prevenidos. Además, a veces los problemas aparecen. ¿Por qué? Eso es algo que solo la divinidad sabe, pero el proceso **Ho’oponopono** es sobre prevención”.

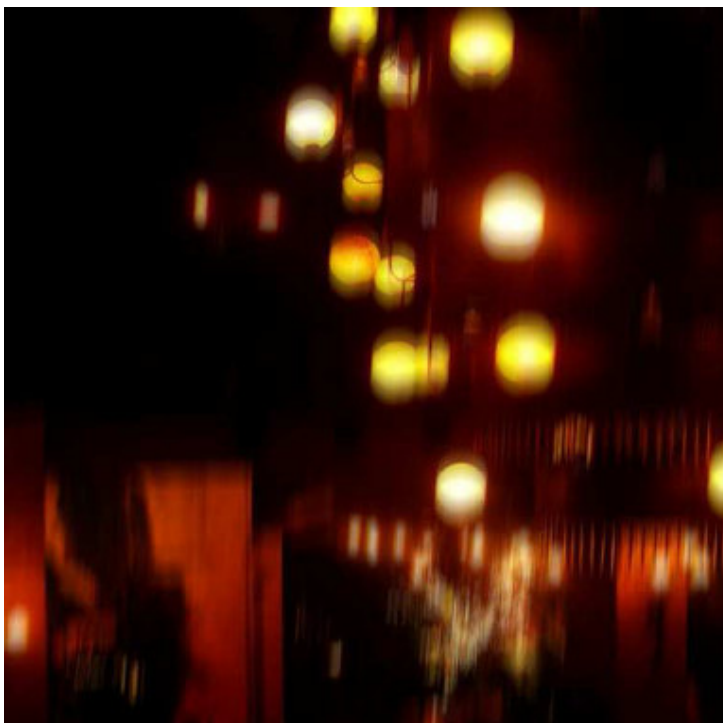
Antes de cualquier comida el Dr. Len habla mentalmente al alimento: “**Te amo**. Si estoy atrayendo cualquier cosa a esta situación que pueda causar que me sienta enfermo mientras te ingiero; no eres tú. Tampoco soy yo. Es algún gatillo del que yo estoy dispuesto a ser responsable”.

“Cuando existe una memoria repitiéndose y estamos pesarosos, hacemos cosas que normalmente no haríamos, pero si nos disponemos a trabajar en aquella memoria podemos cancelarla”.

El Dr. Len “respira” el **Ho’oponopono**. Él dice que él está dispuesto a trabajar en sus memorias porque si no, él enfermará, se sentirá infeliz, confuso, y culpable, y este no es un lugar en el que él quiera estar.

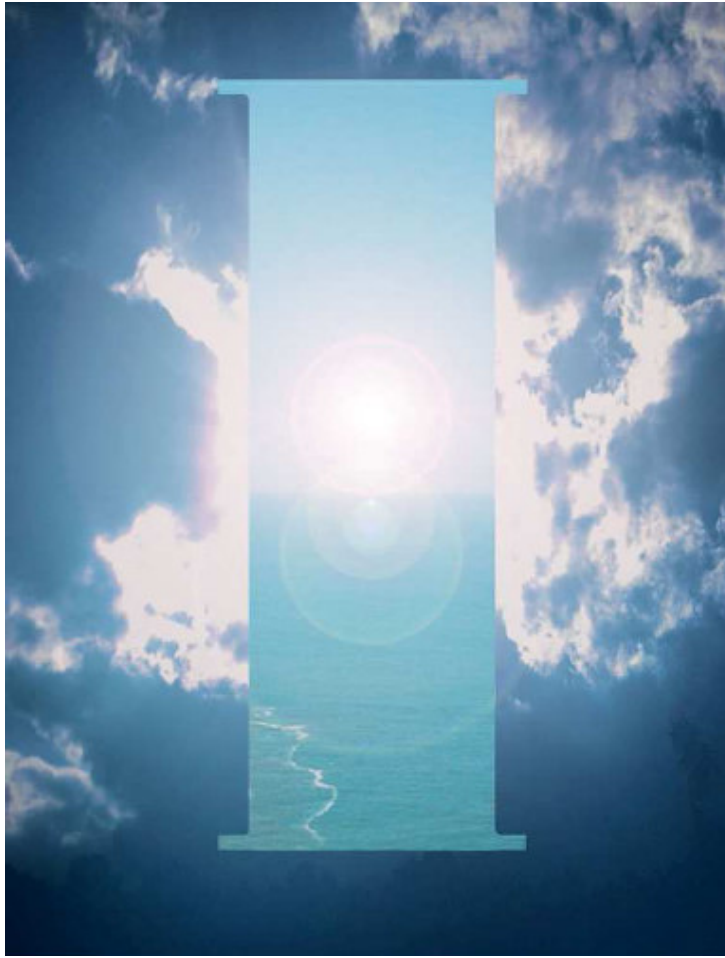
¿Como podemos incorporar el **Ho’oponopono** en nuestras vidas? Un proverbio chino dice que la jornada de mil kilómetros comienza con un paso. El Dr. Len siempre bebe el Agua Solarizada Azul. Al beberla él está pidiendo a la Divinidad que cancele las memorias que él comparte con otras personas. Al hacer su pedido a la Divinidad, él no sabe que memorias están siendo canceladas.

**Ho'oponopono** contiene procesos de limpieza que incluyen alimentos, respiración y ejercicio. El Dr. Len dice que toda su vida está organizada para que él cumpla con su misión —que es limpiar su mente de problemas (memorias) para que él esté armónico con la Divinidad que lo creó— **puro en corazón.**



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

Foto: © Luiza McAllister



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

© Crescent Ltda.

## La Personificación del Divino

Dr. Len o Saul Maraney:

El Dr. Len destaca que la profunda palabra hawaiana “Aloha” significa: Estar en la presencia (Alo) de lo Divino (Ha). Él dice que cuando decimos Aloha a alguien, estamos reconociendo que aquella persona es el Divino personificado. El Dr. Len quiere vivir el estilo de vida **Ho’oponopono**, por lo que él limpia continuamente, reconociendo que todo en su vida es la Divinidad personificada.

El Dr. Len confiesa que el **Ho’oponopono** es difícil de practicar. No pasa un día que él no se aborrezca, esté irritado preguntándose: “¿Cómo? o pensando, bueno al menos él esta consciente, y cuando se percata del tropiezo él vuelve a la limpieza. Él dice que no pasa un día en el que no dé un tropiezo.

Cuando conseguimos ver el mundo así, es imposible mirar a alguien y juzgarlo, tener algún preconcepción, en función de su “clase social”, origen, forma de expresarse, del trabajo que hace, sus elecciones, etc. Aquella persona es Dios expresándose de esa forma, dentro de aquellas limitaciones en aquél contexto, rico, pobre, o el que sea.

Es bueno recordar siempre que cuando reaccionamos a lo que alguien hace, o lo criticamos, es porque existe lo mismo dentro de nosotros, son las memorias, energía que compartimos con aquella persona. Es una óptima oportunidad para limpiarse.

“La única manera en que yo puedo estar en paz es haciendo el **Ho’oponopono** por mí, porque yo quiero estar en paz, y porque yo sé que en cuanto estoy en paz conmigo mismo, me doy cuenta que todos a mi alrededor también están en paz.

Por tanto cuando noto cualquier cosa que puedo percibir como un problema, me pregunto: ‘¿Qué hay en mí que necesito liberar?’ “.

“Las personas solo aparecen en nuestras vidas para mostrarnos si estamos dentro o fuera del camino con nuestra propia vida. La mayor parte del tiempo no sabemos si estamos o no, por eso necesitamos limpiar constantemente”.

“Intentar ayudar a las personas hablándoles, no ayuda. Con el **Ho’oponopono** yo traigo paz para mí mismo, y así todos a mi alrededor pueden tener la paz para sí.



## Herramientas

**L**impiar significa pedir a la Divinidad que coja 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, coger las memorias problemáticas, neutralizarlas y entonces dejar la mente limpia. Y ahora, como no hay mas 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 el Divino puede hacer”.

El Dr. Len enseña varios métodos para limpiarse en su **Workshop Ho’oponopono**, aún inédito aquí en Brasil. Pero a los básicos tenemos acceso a través de lo que ya fue publicado y divulgado en internet. Puede decirse que la mayor parte que es enseñada en el Workshop ya consta en este material disponible en la Red.

## 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 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. Esto sí. Deje a la Divinidad proporcionarle lo mejor.

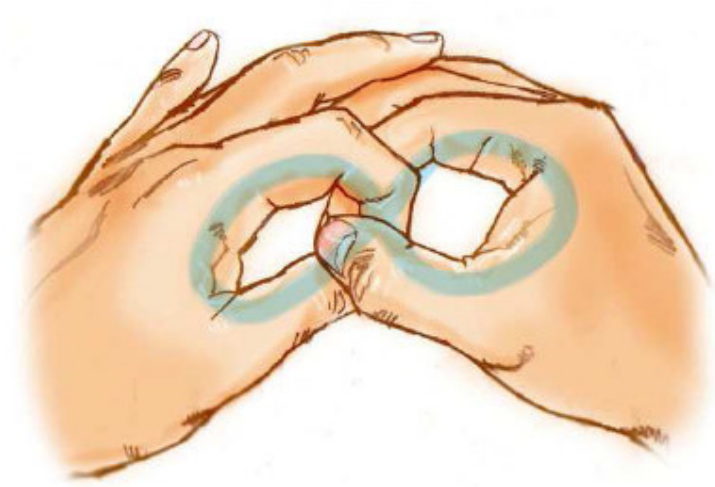


## La Respiración “Ha”

El nombre “Hawai” significa “El soplo y agua del Divino”. El proceso de respiración “Ha” es simple de hacer y cancela memorias.

**El proceso se hace así: Sentado cómodamente, con los pies en el suelo y la espalda recta; Inspire –mentalmente cuente hasta 7–, retenga el aire –mientras cuenta 7–. Expire, contando mentalmente hasta 7. Manténgase con los pulmones vacíos por otra cuenta mental de 7. Repita el proceso 9 veces.**

También puede juntar los dedos índice pulgar de cada mano, formando un aro y entrelazarlos, como el símbolo “infinito”<sup>3</sup>. Mantener esta posición durante el proceso.



Respire sin forzar, para no hiperventilar, lo que le puede provocar atontamiento y malestar. Piense las frases. O frase: **“Lo siento mucho, Perdóname. Te amo. Gracias”**. El Dr. Len afirma que este proceso puede eliminar el estado de depresión.

Anteriormente eran 7 conjuntos de respiración las que se hacían, pero en un Workshop reciente el Dr. Len dijo es mejor que se hagan 9 conjuntos de respiración en vez de 7.

---

<sup>3</sup> Únicos como dos eslabones de una cadena.

## Agua Solar Azul



Adquiera un recipiente de vidrio azul con un tapón **no metálico**. También evite que, si el recipiente fuese una jarra de agua como estas de la foto, en las que la tapa es de plástico, ésta tenga contacto con el agua. Los plásticos se degradan cuando son expuestos al sol soltando compuestos químicos. Use un papel fijándolo con una goma elástica para cubrir la jarra. Llene con agua del grifo (aquí en Brasil es mejor agua filtrada) el recipiente. Ponga el recipiente azul al sol o bajo una luz incandescente (no una lámpara fluorescente) durante al menos una hora. Después que el agua esté solarizada (alterada por exposición a la luz solar) puede ser usada de varias formas. Bébala. Cocine con ella, Úsela para las tisanas. En el desagüe después del baño. ¡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 ¡beba siempre!

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.

## Fresas y Arándanos



Estas frutas vacían memorias. ¡Ellas pueden comerse frescas o secas pueden ser consumidas como compota de frutas, mermelada, y jarabe sobre el helado!



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

© Crescent Ltda.

## Mas Herramientas (“No-Oficiales”)

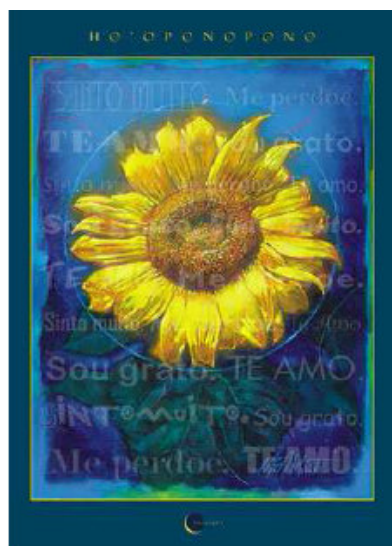
Las herramientas para la limpieza mencionadas anteriormente son las que constan en los textos del Dr. Len en su sitio [www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org) y que fueron mencionados en entrevistas y foros americanos.

En realidad cualquier objeto puede ser utilizado con una herramienta para efectuar la limpieza, siempre que usted tenga una identificación con él, de que ello pueda servirle como un “link”, o “gatillo” para practicar el **Ho’oponopono**.

Es como un ancla que impide a la mente navegar suelta –lo que es una condición normal nuestra, las memorias repitiéndose llaman la atención con algún gancho, o reclamo, e inconscientemente ahí vamos nosotros en más de un viaje mental. Son las “conversaciones internas” intentando justificantes, explicaciones, intentando cambiar el pasado recordado, o el encubrimiento con discursos variados, historietas épicas, y así siempre.

## El Póster Ho’oponopono

Una herramienta también puede ser una imagen como la de los **Pósters Ho’oponopono** del sitio [www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br). Usted lo cuelga en la pared y siempre que lo mire ya le recuerda la limpieza, o **si usted tiene algún problema, mire la imagen y de inmediato ella va a neutralizar, borrar la memoria, origen del problema**. Los pósters en sí están imantados con energía del significado de las frases, por la atención concentrada en ellas cuando la imagen fue producida. Es un vehículo poderoso. Repita las frases, o frase, el tiempo que le convenga. Lo interesante es que, cuantas mas personas vean estos **Pósters Ho’oponopono**, mas practican el **Ho’oponopono** con ellos, y mas fuerte es el efecto reparador de limpieza. Esto es así porque **la imagen original**, como si fuese una fuente de energía, una antena transmitiendo una señal, **está conectada con todas las copias existentes** por este sello vibracional. La sensación de bienestar, transformación es multiplicada exponencialmente por la dedicación, atención, y apreciación de muchos. Y la suya también.



## El Lapicero con Goma de Borrar para Apagar



Otra herramienta muy útil es el lápiz con **goma** de borrar. Use la punta con la goma para dar varios toques en ítems que usted siente que contienen una carga negativa. Esta “carga” tiene que ver con alguna memoria en usted que se está presentando para ser limpiada. Este proceso es muy bueno para deudas, cobros, contratos, multas de tráfico, boletines escolares, etc. En este caso no es recomendable tocar a las personas...

Usted puede usar un **cuaderno escolar**, común, y escribir los asuntos a tratar, y tareas a cumplir durante el día. Ponga la fecha en aquella página, cierre el cuaderno y dé varios toques en la portada pidiendo a la Divinidad que limpie en usted cualquier memoria que pueda resultar en problemas relativos al que consta dentro del cuaderno. Piense las frases o frase continuamente: “**Te amo, Te amo. Te amo**”. Esto puede ser un óptimo hábito para iniciar el día.

Hay personas que prefieren un **sobre**, en vez del cuaderno.

Deje el cuaderno, o sobre, a mano y dé algunos toques (golpecitos con la goma de borrar del lápiz) en él de vez en cuando, al hacer sus tareas, siempre con las frases o frase en mente.

Si usted está pasando por momentos de preocupación en la parte financiera, con cuentas atrasadas, cobros, etc., ponga estas cuentas y documentos dentro del cuaderno o sobre. Dé varios toques pidiendo a la Divinidad que limpie en usted cualquier cosa que esté generando estos problemas, o que pueda llegar a generar problemas. Mentalmente diga las frases o frase.

**Importante: Usted no está limpiando para obtener resultados.** No es para tener dinero para pagar las cuentas, para conseguir *aquél* empleo, o aquella promoción. Usted no está limpiando para conseguir que fulana o fulano, le pida perdón a usted, nada de eso.



Usted está pidiendo a la Divinidad que limpie las memorias en usted que, en este momento, están produciendo los problemas en su vida, las ansiedades, conflictos, celos, lo que sea. No importa saber de donde viene el problema, aparentemente de quién, o por qué. Es difícil que el intelecto abra la mano, pero con la práctica del **Ho'oponopono** serás testigo de que Dios sabe mucho mejor que usted cual es la solución. Y puede proporcionarle la respuesta y bendición que usted ¡nunca podría imaginar fuese posible!

## Una Herramienta Bonita



[www.crescent.com.br](http://www.crescent.com.br)

Mosalite Ho'oponopono Generador de Orgón

Este bello objeto confeccionado en piedra *sodalita azul* semipreciosa, de forma piramidal, é un **Generador de Orgón (u Orgonio) Mosalite**, modelo **Ho'oponopono**.

### ¿Qué es el Orgón?

El Orgón es el término desarrollado por el **Doctor Wilhelm Reich** para describir y utilizar la energía y sustancias de la vida en sí (*energía vital*), favoreciendo el equilibrio energético y la fuerza vital del ser humano. El Orgón es literalmente "Fuerza Vital", también conocida como "Prana", "Chi", "Energía Universal".



El generador absorbe el Orgón, y recicla esta energía si ésta estuviese con la carga nociva de la polución del aire, de las emisiones electromagnéticas de televisores, ordenadores, otros aparatos domésticos, torres de transmisión ELF (Microondas de Frecuencia Extremadamente Baja) y telefonía móvil. El Orgón es vehículo también para pensamientos y entidades parásitas y perturbadoras. Este tipo de Orgón es llamado DOR (Orgón negativo, “muerto”, en inglés “Dead Orgone” o DOR).

Este Orgón negativo (DOR) absorbido por el generador y reorganizado por los cristales del cuarzo colocados conforme un patrón dentro de la Orgonita, una mezcla de la limadura de metales con resina que es el componente que atrae el Orgón. El Orgón reestructurado y purificado, El Orgón limpio, positivo y revivificador, es redireccionado por los cristales y lanzado de vuelta al medioambiente. La sensación de limpieza y bienestar es perceptible para muchas personas, las más sensitivas ven el aura azul del campo del Orgón envolviendo el generador. La ventaja de estos generadores es que no se saturan de DOR como los antiguos Acumuladores de Orgón del Dr. Wilhelm Reich que necesitaban ser descargados, y necesitaban de un medioambiente ventilado y limpio de emisiones electromagnéticas para no convertirse en peligrosos para el usuario.

El **Generador de Orgón Ho’oponopono** además de la belleza de su piedra azul como objeto decorativo, puede ser utilizado como una herramienta mas para la práctica del **Ho’oponopono**. Por tener la capacidad de transmutación energética, él puede **realzar**, revigorizar, el **efecto ancla** descrito anteriormente. Facilitando el proceso de limpieza de las memorias repitiéndose en la Mente Subconsciente.

La manera mas práctica es colocar el generador de Orgón sobre el cuaderno, o sobre, y pedir a la Divinidad que limpie lo que hay en usted que está causando problemas y sentimientos ruines relacionados a lo que consta en el cuaderno (o sobre). Pida a la Divinidad que limpie todo en usted que usted comparta con otras personas que pueda llegar a causar problemas. Piense las frases o frase: “**Lo Siento. Perdóname. Te amo. Gracias**”, varias veces, la sensación de bienestar, de renovación, cambio de ánimo para mejor, puede ser asombroso. Déjelo actuar una hora.

**Importante: Usted no está limpiando para obtener resultados.**

Para adquirir el **Generador de Orgón Ho’oponopono** y otros modelos de generadores de Orgón, visite: [www.crescent.com.br](http://www.crescent.com.br)



## ENTREVISTA CON IHALEAKALA HEW LEN - Ph.D.



(¿Quién es ese hombre y por qué usa una gorra de béisbol?)

Por Cat Saunders

¿Cómo demostrar gratitud a alguien que le ayudó a ser libre? ¿Cómo demostrar gratitud a un hombre cuya gentileza de espíritu y “declaraciones” espirituales, alteró completamente el curso de su vida? Ihaleakala Hew Len es la persona que significa todo eso para mí. Como un hermano de alma que aparece inesperadamente en un momento de necesidad, Ihaleakalá entró en mi vida en marzo de 1985, un año de grandes cambios para mí. Yo lo conocí durante un curso llamado **Self I-Dentiti Through Ho’oponopono**<sup>4</sup>, en el cual él era el conferenciante, junto con la nativa hawaiana y kahuna (“guardián del secreto”) Mornnah Nalamaku Simeona, ya fallecida.

Para mí, Ihaleakala y Mornnah forman parte del ritmo de la vida. Aunque yo siento un gran amor por ellos, no consigo verlos como simples personas, porque la forma con que ellos influyen mi vida viene a través de un vigoroso pulsar, como los sonidos de tambores africanos en la noche. Recientemente, tuve la honra de ser invitada a entrevistar a Ihaleakalá por la Foundation of I, Inc. (Freedom of the Cosmos —*Libertad del Cosmos*—), organización fundada por Mornnah. Pero mi mayor honra fue saber que él vendría de Hawai especialmente para encontrarse conmigo.

El Dr. Ihaleakala S. Hew Len es presidente y administrador de la Fundación. Junto con Mornnah, él viene trabajando con millares de personas hace muchos años, inclusive con grupos de las Naciones Unidas, UNESCO, Conferencia Internacional por la Paz Mundial, Conferencia de la Medicina Tradicional Indígena, Sanadores por la Paz en Europa, y de la Asociación de los Profesores del Estado de Hawai. Tiene también una larga experiencia en el tratamiento de personas mentalmente enfermas, con criminales enfermos mentales y sus familias.

---

<sup>4</sup> Auto-Identidad a través del Ho’oponopono

Todo su trabajo como educador es impregnado y tiene como soporte el proceso **Ho'oponopono**.

**Ho'oponopono** significa simplemente “acertar el paso” o “corregir el error”. De acuerdo con los antiguos hawaianos, el error proviene de pensamientos contaminados por memorias, dolorosas acontecidas en el pasado. **Ho'oponopono** ofrece una forma de liberar la energía de esos pensamientos dolorosos, o errores, los cuales causan desequilibrio y enfermedades.

En el desarrollo del proceso **Ho'oponopono**, Mornah fue orientada a incluir las tres partes del yo, que son la llave para la Auto-Identidad. Esas tres partes, presentes en cada molécula de la realidad, son llamadas **Unihipili** (niño / subconsciente), **Uhane** (madre / consciente) y **Aumakua** (padre / supraconsciente). Cuando esta “familia interna” se encuentra alineada, y la persona está en sintonía con la Divinidad, llega el equilibrio y la vida comienza a fluir. Así, **Ho'oponopono** auxilia en la restauración del equilibrio, primero en el individuo y después en toda la creación.

Al presentarme este sistema triple, junto con el más poderoso proceso de perdón que yo he conocido (**Ho'oponopono**), Ihaleakalá y Mornah me enseñaron lo siguiente: la mejor forma de traer sanación para cada aspecto de mi vida, y para el universo entero, es asumir el 100% de responsabilidad y trabajar conmigo misma. E incluso aprendí con ellos una simple sabiduría de total auto-cuidado. Como dice Ihaleakalá, en su nota de agradecimiento después de nuestra entrevista: "Cuide bien de usted. Si hace esto, todos serán beneficiados".

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

**Cat.** Ihaleakalá, cuando lo conocí, en 1985, yo acababa de comenzar a trabajar con consultas individuales, después de haber sido consejera en agencias durante cuatro años. Recuerdo que usted dijo: “Toda terapia es una forma de manipulación”. Y yo pensé: “¡Canastos! ¿Qué es lo que voy a hacer ahora?” Yo sabía que usted tenía razón, y ¡casi desistí en la idea! Está claro que continué, pero aquella posición suya cambió completamente mi forma de trabajar con las personas.

**Ihaleakala:** La manipulación sucede cuando yo (el terapeuta) llegó con la idea de que usted está enfermo y yo voy a trabajar con usted. La cosa es muy diferente cuando creo que usted llegó hasta mí para traerme una oportunidad de mirar lo que está sucediendo conmigo. En este caso no hay manipulación.

Si la terapia estuviese basada en su creencia de que usted está allí para salvar a otro, curar a otro u orientar a otro, la información que usted trae emerge del intelecto, de la mente consciente. Pero el intelecto no está habilitado para entender y abordar problemas. ¡El intelecto no tiene la menor condición de solucionar problemas! Él es incapaz de comprender que, cuando una situación problemática es solucionada por transmutación (como en el caso de **Ho'oponopono** y otros procesos semejantes), no solo la situación queda resuelta, sino todo lo que estuviese relacionado con ella, comprendiendo niveles microscópicos y extendiéndose hasta el inicio de los tiempos.

Siendo así, pienso que la pregunta mas importante para hacer es: “¿Qué es un problema?” Si usted hace una pregunta como esta, no hay claridad. Y como no hay claridad ellos inventan una forma de resolver el problema...

**Cat:** ...Como si el problema estuviese “ahí fuera”.

**Ihaleakala:** Sí. Por ejemplo, el otro día recibí una llamada telefónica de una mujer, cuya madre tenía 92 años. Ella decía: “Mi madre está con un horrible dolor en las caderas desde hace ya muchas semanas”. Mientras la mujer hablaba conmigo, yo hacía la siguiente pregunta a la Divinidad: “¿Qué está sucediendo conmigo para haber causado el dolor en esta señora? ¿Como puedo resolver este problema dentro de mí? Las respuestas vinieron y yo hice lo que me fue solicitado.

Puede ser que una semana después la mujer me llame para decir que su madre está mejor. Esto no significa que no habrá reincidencia del problema, porque puede haber causas variadas para aquello que parece ser el mismo problema.

**Cat:** He acompañado muchos casos de dolencias crónicas y dolores recurrentes. Trabajo con ellas todo el tiempo, usando **Ho'oponopono** y otros procesos de clarificación, con el fin de reparar todo el dolor que causé, desde el inicio de los tiempos.

**Ihaleakala:** Si. La idea es que personas como nosotros estamos justamente trabajando en profesiones de cura porque ya causamos mucho dolor por ahí.

**Cat:** ¡Cuanto dolor en esto!

**Ihaleakala:** ¿No es maravilloso que la gente sepa esto? E incluso ¡atendemos personas que nos pagan por haberles causado problemas!

Yo le dije esto a una mujer en Nueva York, y ella exclamó: “¡Dios mío, si al menos ellos lo supiesen! Pero, como usted ve, nadie lo sabe. Psicólogos, psiquiatras continúan creyendo que su función es ayudar a curar a otro.

Vamos a suponer que usted vino a consultarme. Yo pido a la Divinidad: “Por favor, lo que quiera que esté sucediendo dentro de mí que causó este dolor en Cat, dígame como puedo corregirlo”. Y después estaré aplicando continuamente la orientación recibida, hasta que su dolor se vaya, o hasta que usted me pida que pare. Lo importante no es propiamente el efecto, sino llegar al problema. Esa es la llave.

**Cat:** Usted no enfoca el resultado porque esto no es de nuestra competencia.

**Ihaleakala:** Cierto. Nosotros solo podemos hacer la petición.

**Cat:** Y nosotros tampoco sabemos cuando un determinado dolor o enfermedad se va a alterar.

**Ihaleakala:** Pues así es. Digamos que se recomendó a una mujer el tratamiento con cierta hierba, la cual no está surtiendo efecto. Nuevamente la cuestión es: “¿Qué sucede dentro de mí que hace que esta mujer no reciba los beneficios de la hierba?” Y yo trabajo con eso. Me pongo a limpiar y quedo callado, permitiendo que el proceso de transmutación se opere. Cuando sucede que usted se apega a su intelecto, el proceso es interrumpido. La cosa más importante a recordar, en el caso en que un trabajo de sanación no surte efecto, es aceptar la posibilidad de que la causa del problema está en errores múltiples, en múltiples cuestiones y memorias dolorosas. ¡Nosotros no sabemos nada! Solo la Divinidad sabe lo que está sucediendo.

El mes pasado, hice una presentación en Dallas. En la conversación con una maestra de Reiki, le pregunté: “Cuando alguien le viene con un problema, ¿a donde lo busca usted?” Ella me miró intrigada. Y yo le dije: “En usted. Porque fue usted quien causó el problema, y su cliente le va a pagar por la cura de un problema ¡que es suyo!”.

**Cat:** 100% de responsabilidad.

**Ihaleakala:** 100% de consciencia de que fue usted quien causó el problema. % de consciencia de que es suya la responsabilidad de corregir el error. ¡Imagine el día en que todos nosotros fuésemos 100% responsables!

¿Como convenceré a las personas de que nosotros somos % responsables por los problemas? Si usted quiere resolver una situación problemática, trabájela en sí mismo. Si la cuestión está ligada a otra persona, pregúntese a sí mismo: “¿Qué hay de errado en mí que está haciendo que esta persona me incomode?” Además, ¡las personas solo aparecen en su vida para incomodarle! Cuando usted sabe esto, puede superar cualquier situación y liberarse. Es simple: “Lo siento mucho por todo lo que está sucediendo. ¡Por favor perdóname!”.

**Cat:** La verdad es que, usted no necesita decirles esto en voz alta, y tampoco necesita entender el problema.

**Ihaleakala:** Ahí está la belleza de todo. Usted no tiene que entender. Es como Internet. ¡Usted no entiende nada de como funciona! Usted solo llega hasta la Divinidad y dice: “¿Vamos a hacer un download?” La Divinidad entonces proporciona el download y usted recibe toda la información. Pero, como nosotros no sabemos quien somos, nunca hacemos el download directo de la Luz. Vamos a buscar fuera.

Siempre recuerdo lo que Morrnah decía: “Es un trabajo interno”. Si usted quiere tener éxito, trabaje internamente. ¡Trabaje en usted mismo!”.

**Cat:** Reconozco que la única cosa que funciona es ser 100% responsable. Pero hubo un tiempo en que cuestioné esto, porque yo era una persona del tipo super responsable, que cuidaba de mucha gente. Cuando le escuché hablar sobre el 100% de responsabilidad, no solo por mí misma, sino por todas las situaciones y problemas, pensé: “¡Un momento!” ¡Eso es una locura! ¡No necesito que nadie venga a decirme que sea aún más responsable!” Lo que sucedió fue que, cuanto más reflexionaba sobre eso, más fui descubriendo que hay una gran diferencia entre ser celosa en exceso, y ser totalmente responsable por el celo conmigo misma. Lo primero tiene que ver con ser una buena chica, y lo segundo, con ser libre.

Me recordó que cuando usted habló sobre la época en que trabajó como psicólogo en el ala de locos criminales en el Hospital Estatal de Hawai. Dijo que cuando comenzó a trabajar allí, había mucha violencia entre los internos y que, después de cuatro años todo quedó en paz.

**Ihaleakala:** Básicamente, asumí el 100% de responsabilidad. Solo trabajé conmigo mismo.

**Cat:** ¿Es verdad que, durante todo aquel tiempo, usted no tuvo contacto con ninguno de los internos?

**Ihaleakala:** Es verdad. Yo solo entraba en el ala para verificar los resultados. Si ellos aún parecían deprimidos, yo trabajaba un poco más en mí mismo.

**Cat:** ¿Usted nos podría contar una historia sobre la utilización del **Ho’oponopono**, con los llamados, objetivos inanimados?

**Ihaleakala:** Cierta vez, yo estaba en un auditorio, preparándome para dar una conferencia, y conversaba con las butacas. Entonces, pregunté: “¿Hay alguien ahí que yo haya olvidado? ¿A alguien entre ustedes le gustaría exponer algún problema que exija cuidado por mi parte?” Una de las butacas respondió: “¡Sabe, hoy en un seminario anterior, había una persona sentada sobre mí, que tenía problemas financieros, y ahora estoy muerta!”. Traté de limpiar aquel problema y luego pude ver a la butaca enderezándose y diciendo: “¡Ok! ¡Estoy preparada para acomodar al próximo!”.

En verdad, lo que yo intento hacer es enseñar a la sala. Acostumbro a decir a la sala, y todo lo que hay en ella: “¿Ustedes quieren aprender el **Ho’oponopono**? ¡Al fin y al cabo!, yo me iré en breve, y ¿no sería óptimo si ustedes pudiesen hacer ese trabajo ustedes mismos?”. Algunos responden sí, otros responden no, y hay aquellos que dicen: “¡Estoy muy cansado!”.

Entonces, pregunto a la Divinidad: “Para aquellos que dicen que quieren aprender ¿como puedo enseñarlos?” En la mayoría de las veces, la respuesta es: “Deja el libro azul (‘Self Identity Through Ho’oponopono’) con ellos”. Y es lo que hago. Mientras estoy hablando, dejo el libro azul sobre alguna silla o mesa. ¡No acostumbramos a creer que las mesas están allí, quietas y atentas a todo lo que está ocurriendo a su alrededor!

**Ho’oponopono**, es muy simple. Para los antiguos hawaianos, todos los problemas comienzan con el pensamiento. Pero el problema no está en el simple pensar. El problema ocurre cuando nuestros pensamientos están impregnados de memorias dolorosas respecto de personas, lugares o cosas.

El trabajo intelectual por sí solo no es capaz de resolver estos problemas, porque la función del intelecto es apenas de administrar. Y no es administrando las cosas como se resuelven problemas. ¡Usted quiere librarse de ellos! Cuando usted hace **Ho’oponopono**, lo que sucede es que la Divinidad coge los pensamientos dolorosos y los neutraliza o los purifica. No se trata de neutralizar o purificar a la persona, lugar o cosa. Usted neutraliza la energía que usted asocia con aquella persona, lugar o cosa. Por tanto, la primera práctica del **Ho’oponopono** es la purificación de la energía.

Entonces, he aquí que algo maravilloso sucede. La energía no es solamente neutralizada; ella es también liberada, el resultado es una pizarra totalmente nueva. Lo que los Budistas llaman como “el Vacío”. El último paso es permitir que la Divinidad entre y llene el Vacío con Luz.

Para hacer **Ho’oponopono**, usted no necesita saber cual es propiamente el problema o el error. Usted solo tiene que darse cuenta de que está teniendo un problema, sea físico, mental, emocional o cualquier otro. Después que usted lo perciba, es su responsabilidad comenzar inmediatamente la limpieza, diciendo: “Lo siento. Por favor, Perdóname”

**Cat:** Quiere decir que la verdadera función del intelecto no es resolver problemas, sino pedir perdón.

**Ihaleakala:** Si. Yo tengo dos tareas en este mundo. La primera es, antes de cualquier otra cosa, cuidar de la limpieza. Y la segunda es despertar a las personas que están adormecidas. ¡Casi todo el mundo está adormecido! ¡Pero la única manera de hacerlas despertar es trabajando conmigo mismo! Esta entrevista sirve de ejemplo. Durante las semanas que precedieron a nuestro encuentro, estuve haciendo el trabajo de clarificación, de modo que, cuando nos encontrásemos, fuésemos como dos lagos juntando sus aguas. Ellos se unen y siguen al frente. Solo esto.

**Cat:** ¡En estos diez años que hago entrevistas, esta fue la primera vez que no me preparé! Siempre que intentaba hacerlo, mi Unihipilli decía que yo debía solo venir y esta con usted. Mi intelecto hizo de todo para convencerme de que yo tenía que prepararme, pero yo no lo escuché.

**Ihaleakala:** ¡Mejor para usted! El Unihipilli, a veces, es muy divertido. Cierta día, yo iba bajando por una calle en Hawai. Cuando me preparaba para coger una desviación a la derecha, por donde yo siempre pasaba, escuché la voz melodiosa de mi Unihipilli: “Si yo fuese usted, yo no iría por ahí” Y yo pensé: “Pero la gente siempre va por ahí” Y continué mi camino. Unos cincuenta metros adelante, escuché de nuevo: “¡Eh! Si yo fuese usted, no bajaría por ahí” Segunda oportunidad. “pero la gente siempre va por ahí”.

En ese momento, nuestra conversación ya era en voz alta y las personas de los coches próximos me miraban creyéndome loco. Anduve 25 metros mas, y escuché un estruendoso: “Si yo fuese usted, no bajaría por ahí” Bajé, y acabé estando parado unas dos horas y media. Por causa de un enorme accidente, estaba todo congestionado. No se podía ir ni para adelante ni para atrás. Ahí, escuché a mi Unihipilli decir: “¡¿No te lo dije?!” Y él se quedó sin hablar conmigo un tiempo. Y con razón. ¿Porque hablar conmigo si yo no lo escuchaba?

Recuerdo una vez, cuando me preparaba para ir a la televisión a hablar sobre **Ho’oponopono**. Mis hijos me miraban y dijeron: “Padre, sabemos que usted va a salir en la TV. ¡Póngase unos calcetines que combinen! Ellos no se preocuparon con lo que yo hablaría. Ellos solo estaban preocupados con mis calcetines. ¿Ve usted como los niños saben lo que es realmente importante en la vida?

Esta entrevista fue originalmente publicada por  
The New Times, en Septiembre de 1997.

Para mas información sobre Ho’oponopono y contacto con Ihaleakala Hew Len, Ph.D,  
Visite el sitio: [www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org).

Cat Saunders, Ph.D es la autora del libro Dr. Cat’s Helping Book.  
Para más información, visite [www.dr.cat.org](http://www.dr.cat.org).

Traducción al portugués presentada por <http://danielcaixao.multiply.com/journal/item/239>



# ¿Quién tiene el Mando?

Ihaleakala Hew Len, Ph.D.

Gracias por acompañarme en la lectura de este artículo. Yo estoy muy agradecido. Amo al **Ho'oponopono Identidad Propia** y a la querida Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au, quien tuvo la generosidad de compartirlo conmigo en noviembre de 1982.

Este artículo está basado en pensamientos apuntados en mi cuaderno de anotaciones, en 2005.

## 9 de enero del 2005

¡Los problemas pueden ser resueltos sin la necesidad de saberse el porqué de ellos! Percibir y apreciar eso es un alivio y alegría absolutos para mí.

Solucionar Problemas, parte del propósito de la existencia, es de lo que trata el **Ho'oponopono Identidad Propia**. Para solucionar problemas, dos cuestiones que deben ser respondidas:

¿Quién soy yo? ¿Quién tiene el mando?

Entender la naturaleza del Cosmos comienza con el insight de Sócrates: "Conócete a ti mismo".

## 21 de enero del 2005

¿Quién está al control?

Muchas personas, incluyendo aquellos de la comunidad científica, lidian con el mundo como una entidad física. Investigaciones actuales en ADN para identificar las causas y curas para enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes son el principal ejemplo de esto.

### La Ley de Causa y Efecto Modelo físico

<i>Causa</i>	<i>Efecto</i>
ADN defectuoso	Enfermedad cardíaca
ADN defectuoso	Cáncer
ADN defectuoso	Diabetes
Física	Problemas físicos
Física	Problemas medioambientales

El intelecto, la Mente Consciente, cree que es la encargada de resolver problemas. Que controla lo que sucede y lo que se experimenta. En el libro "La ilusión de Quién lo Usa: Reduciendo el tamaño de la Consciencia"<sup>5</sup>, el periodista científico Tor Norretranders nos ofrece una versión diferente de la Consciencia. El cita estudios e investigaciones, particularmente del profesor Benjamin Libet, de la Universidad de California, en San Francisco, que demuestran que las decisiones son tomadas antes de que la Conciencia las haga. Y que el intelecto no es conciente de esto, creyendo que es él quien decide.

### Patrones

Desde el momento mi nacimiento  
Hasta el instante de mi muerte  
Hay patrones que debo seguir  
Así como debo respirar cada respiración.  
Como una rata en un laberinto  
El camino ante mí se establece  
Y el patrón nunca se altera  
Hasta que la rata muere.  
Y el patrón aún permanece  
En la pared donde la oscuridad cayó  
Y se ajusta como debería  
Porque en la oscuridad yo debería permanecer.  
Como el color de mi piel  
O el día en que yo crecí  
Mi vida está hecha de patrones  
Que difícilmente pueden ser controlados.

*Paul Simon, Poeta*

¡Norretranders también cita investigaciones que muestran que el Intelecto es conciente de solamente 15 a 20 bits de información por segundo de los millones de reacciones bajo su percepción!

Si no es el Intelecto, la Conciencia, entonces ¿quién tiene el control?

## 8 de febrero del 2005

Las memorias repitiéndose dictan cuales son las experiencias de la Mente Subconsciente.

La mente Subconsciente experimenta, de forma indirecta, imitando, haciendo eco a las memorias repitiéndose. Se Comporta, experimenta, siente y decide exactamente como los recuerdos dictan. La Mente Consciente también opera, sin percibirlo, por la repetición de las memorias. Ellas dictan las experiencias de la Mente Consciente, como muestran las investigaciones.

---

<sup>5</sup> *User Illusion: Cutting Consciousness Down To Size*

## La ley de causa y efecto: Ho'oponopono Identidad Propia

Causa	Efecto
Memorias repitiéndose en la Mente Subconsciente	Físico – Enfermedad cardiaca
Memorias repitiéndose en la Mente Subconsciente	Físico – Cáncer
Memorias repitiéndose en la Mente Subconsciente	Físico – Diabetes
Memorias repitiéndose en la Mente Subconsciente	Problemas físicos – El cuerpo
Memorias repitiéndose en la Mente Subconsciente	Problemas físicos – El mundo

***El cuerpo y el mundo residen en la Mente Subconsciente como creaciones de memorias repitiéndose, raramente como inspiraciones.***

### 23 de febrero del 2005

La mente subconsciente y la mente consciente, que componen el Alma, no generan ideas propias, pensamientos, sentimientos y acciones. Como se dijo antes, ellas experimentan de forma indirecta, a través de las memorias repitiéndose y a través de Inspiraciones.

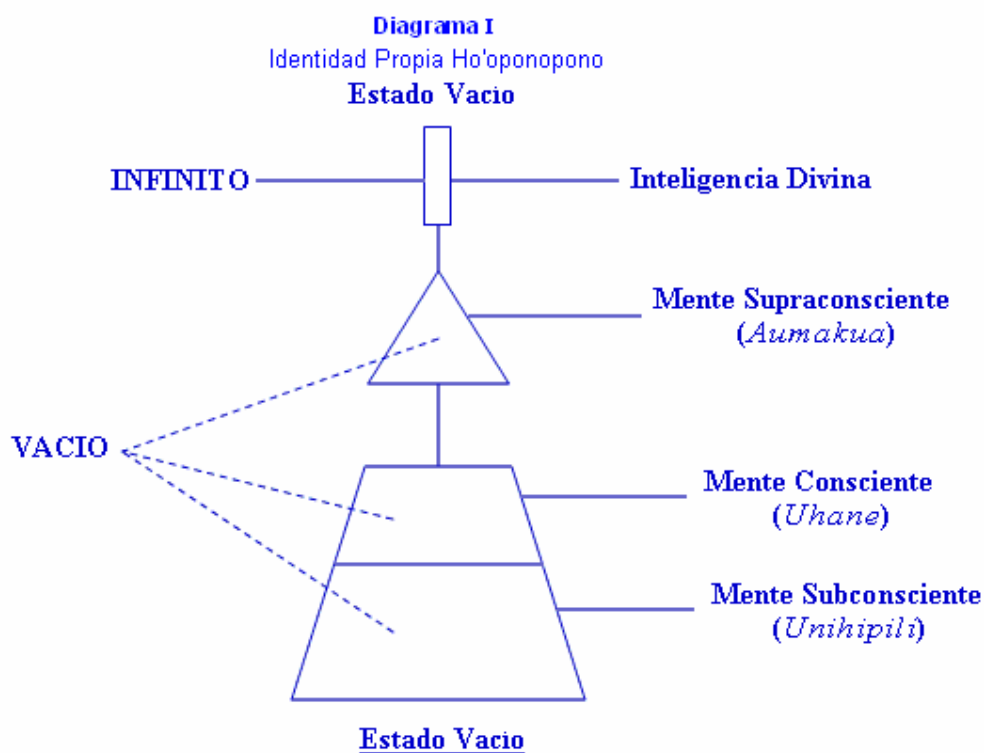
Es esencial entender que el Alma no genera su experiencia; que ella experimenta lo que la memoria experimenta; siente o que la memoria siente; se comporta como la memoria se comporta y decide como la memoria decide. O, raramente, ¡experimenta, siente, se comporta y decide como la Inspiración experimenta, siente, se comporta y decide!

Es crucial en la solución de problemas entender que el cuerpo y el mundo no son en sí los problemas, sino los efectos, las consecuencias, de las memorias repitiéndose en la Mente Subconsciente. ¿Quién tiene el mando?

### 12 de marzo del 2005

El Vacío (es estado Cero, que también puede ser llamado como Vacío) es el aliciente de la Identidad Propia, de la Mente, del Cosmos. Es el estado precursor de la infusión de Inspiraciones de la Inteligencia Divina hacia el interior de la Mente Subconsciente.

“Todo lo que los científicos saben es que el Cosmos fue generado de la nada, y retornará a la nada, al lugar de donde vino. El Universo comienza y termina en cero”. Carles Seife, “Zero: La Biografía de Una Idea Peligrosa” (Vea el Diagrama 1)



Las memorias repitiéndose desplazan de lugar al Vacío de la Identidad Propia, impidiendo la manifestación de Inspiraciones. Para remediar este desplazamiento, para reestablecer la Identidad Propia, las memorias necesitan ser vaciadas a través de la transmutación de la Divina Inteligencia.

*LIMPIE, borre, borre y encuentre su propio Shangri-Lá. ¿Donde? Dentro de ustedes mismos*

Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au

*Ni torre de piedra, ni los muros de bronce,  
Ni el calabozo angustioso, ni las fuertes cadenas de hierro,  
Pueden retener la fortaleza del espíritu.*

William Shakespeare, Dramaturgo

## 22 de marzo del 2005

La existencia es un presente de la Inteligencia Divina. Y este presente es concedido con el único propósito de restablecimiento de la Identidad Propia a través de la solución de problemas.

**Ho'oponopono Identidad Propia** es una versión actualizada del antiguo proceso Hawaiano de la solución de problemas por el arrepentimiento, perdón y transmutación.

*No juzgues y no serás juzgado. No condenes y no serás condenado.  
Perdona y serás perdonado.*

Jesús según Lucas 6

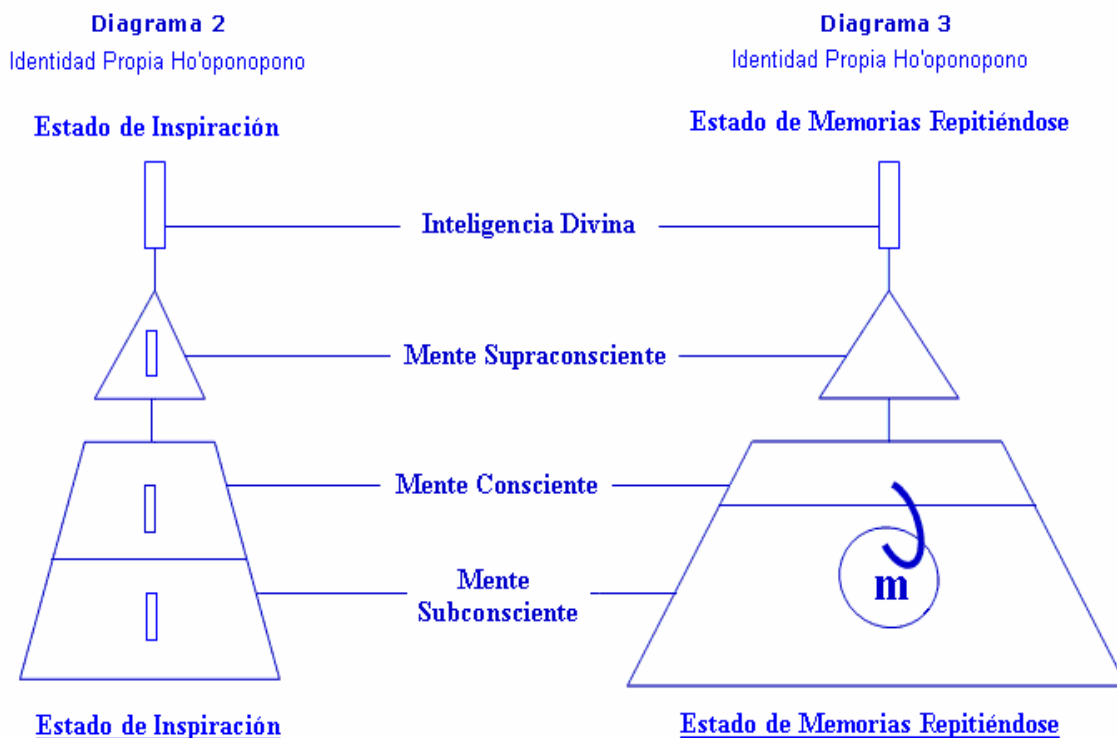
**Ho'oponopono** implica la plena participación de cada uno de los cuatro miembros de la identidad Propia: la Inteligencia Divina, la Mente Supraconsciente, la Mente Consciente y la Mente Subconsciente, trabajando juntas como una unidad. Cada miembro tiene función y papel único en la solución de los problemas de las memorias repitiéndose en la Mente Subconsciente.

La **Mente Supraconsciente** está libre de recuerdos, y no es afectada por las memorias repitiéndose en la Mente Subconsciente. Es siempre una con la Inteligencia Divina. Por lo que, conforme se mueve la Inteligencia Divina así se mueve la Mente Supraconsciente.

La Identidad Propia **opera por la Inspiración y memoria**. Solamente una de ellas, memoria o Inspiración, puede estar al mando de la **Mente Subconsciente**, en cualquier momento.

El Alma de la Identidad Propia sirve solamente a un maestro a la vez, normalmente la memoria, es la espina, al contrario de la Inspiración, que es la rosa.

(Vea el Diagrama 2 y 3)



## 30 de abril del 2005

*“Yo soy el consumidor de mis propios lamentos”.*

John Clare, Poeta

El vacío es el lugar común, el medio ecualizador, de todas las Identidades Propias, “animadas” e “inanimadas”. Son los cimientos, la base eterna e indestructible de todo Cosmos, visible e invisible.

*“Consideramos estas verdades evidentes por sí mismas, que todos los hombres (todas las formas de vida) son creados iguales ...”*

*Thomas Jefferson, en la Declaración de Independencia de los EE.UU.*

Los recuerdos que se repiten desplazan el suelo común de la Identidad Propia, trasladando al Alma de la Mente de su posición natural de Vacío e Infinito. Por lo que las memorias repitiéndose desplazan al Vacío, no pueden destruirlo. ¿Como puede la nada ser destruida?

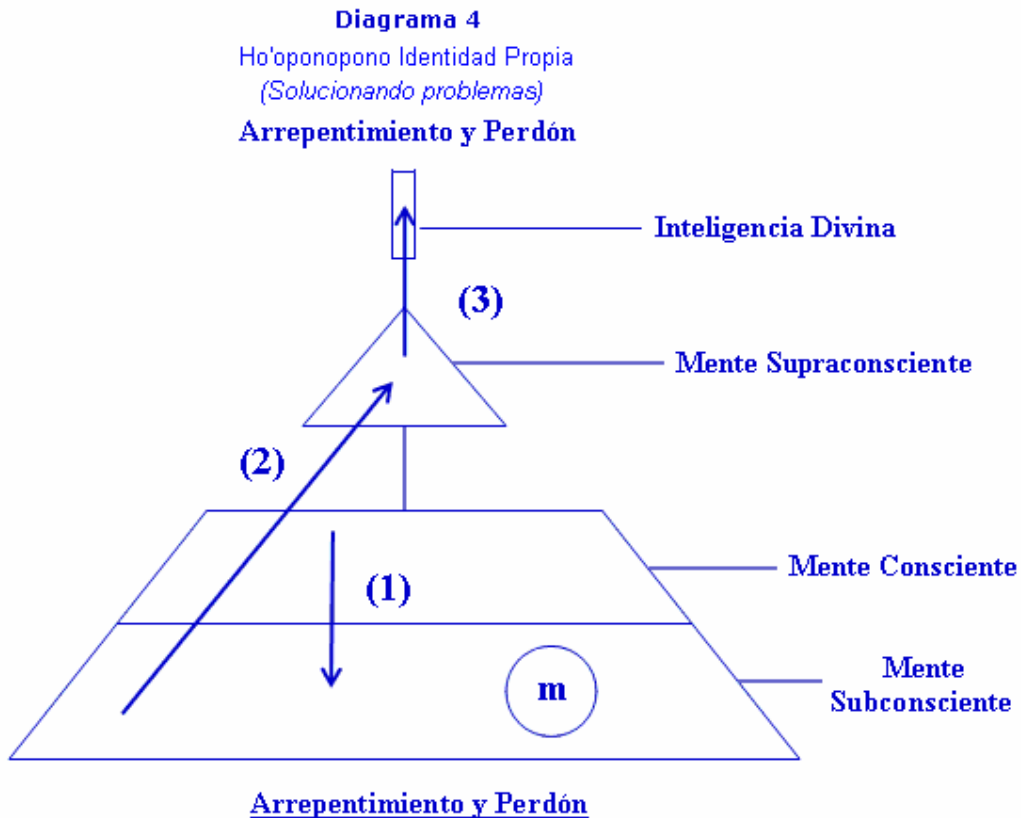
*Una casa dividida contra sí no se sostiene en pié”*

Abraham Lincoln, Presidente de los EE.UU.

## 12 de Mayo del 2005

La Mente Consciente puede iniciar el proceso de Ho’oponopono para liberar las memorias o puede comprometerse culpándolas y pensando.

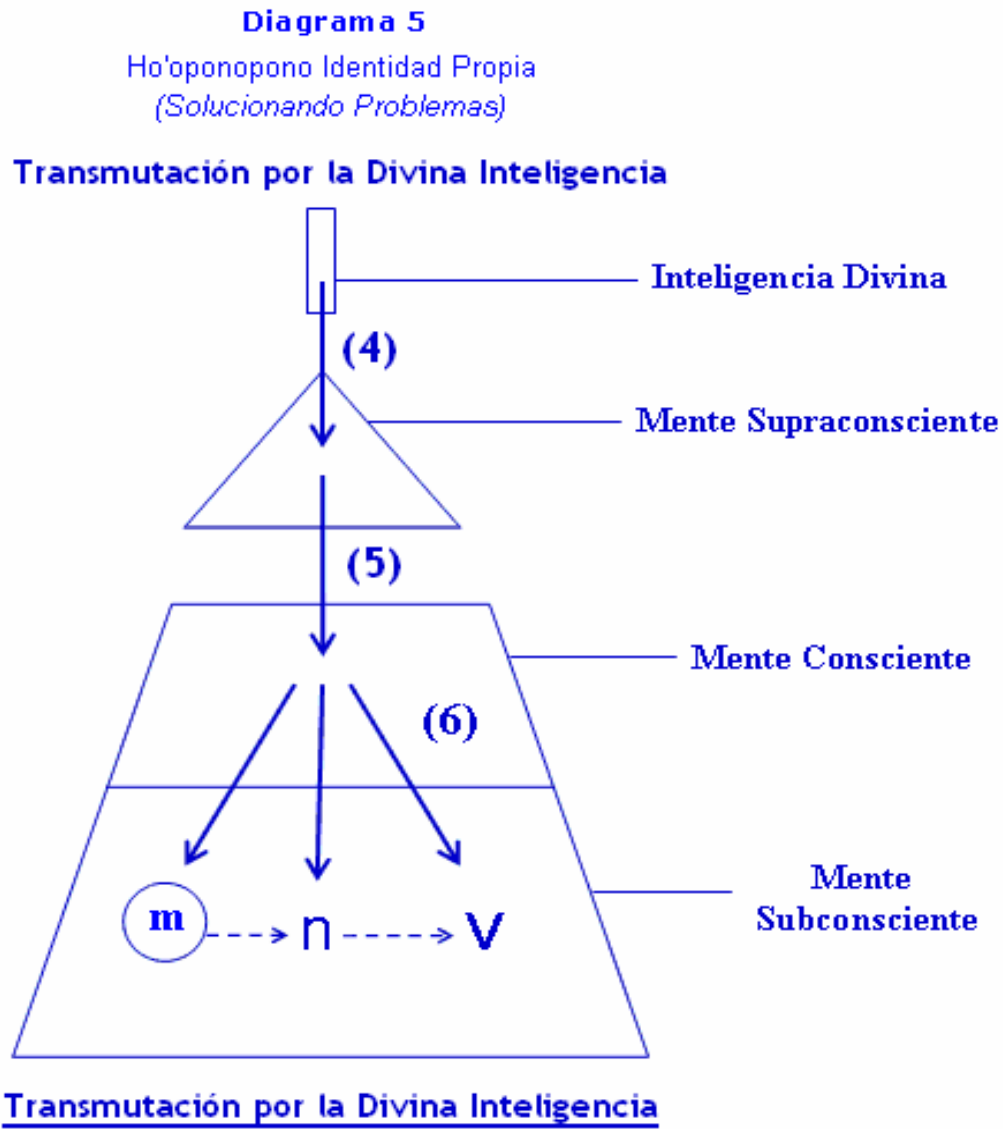
## Diagrama 4 (Solucionando el Problema) Arrepentimiento y Perdón



1. La **Mente Consciente** inicia el proceso **Ho'oponopono** de solución de problemas, pidiendo a la **Inteligencia Divina** que transmute las memorias en vacío. Reconoce que el problema son las memorias repitiéndose en su **Mente Subconsciente**. Y que es 100% responsable por eso. La petición se mueve hacia abajo de la **Mente Consciente** hacia la **Mente Subconsciente**.
2. La solicitud desciende fluyendo hacia dentro de la **Mente Subconsciente** y gentilmente remueve las memorias hacia la transmutación. La petición, entonces, sube de la **Mente Subconsciente** hacia la **Mente Supraconsciente**.
3. La **Mente Supraconsciente** examina la petición, haciendo los cambios apropiados. Porque ella siempre está en sintonía con la **Inteligencia Divina**, ella tiene la capacidad de examinar y hacer cambios. La petición es, entonces, enviada hacia la **Inteligencia Divina**, para la revisión y consideración final.



**Diagrama 5**  
**Ho'oponopono Identidad Propia**  
 (Resolviendo el Problema)  
 Transmutación por la Inteligencia Divina



4. Después de analizar la petición enviada por la Mente Supraconsciente, la Inteligencia Divina envía energía transmutadora para la Mente Supraconsciente;

5. La energía transmutadora fluye de la Mente Supraconsciente hacia la Mente Consciente.
6. La energía transmutadora fluye de la Mente Consciente hacia la Mente Subconsciente. Donde la energía transmutadora primero neutraliza las memorias designadas. Las energías neutralizadas son, entonces, liberadas para su almacenamiento, dejando un vacío.

## **12 de junio del 2005**

Pensamiento y culpa (Vea el gráfico 4) son memorias repitiéndose.

El Alma puede ser inspirada por la Inteligencia Divina sin saber lo mínimo sobre lo que está sucediendo. El único requisito para la Inspiración, Creatividad Divina, es que la Identidad Propia sea ella misma. Ser Identidad Propia requiere incesante limpieza de las memorias.

Las memorias son compañeras constantes de la Mente Subconsciente. Ellas nunca dejan a la Mente Subconsciente salir de vacaciones. Ellas nunca dejan a la Mente Subconsciente que se jubile. ¡Las memorias nunca paran de repetirse, incesantemente!

Para acabar de una vez por todas con las memorias, ellas deben ser limpiadas hasta que no quede nada de una vez por todas.

## **30 de junio del 2005**

El propósito de la vida es ser la Identidad Propia, como la Divinidad creó a la Identidad Propia, a su semejanza exacta, Vacía e Infinita.

Todas las experiencias de vida son expresiones de memorias repitiéndose e Inspiraciones. Depresión, pensamiento, culpa, pobreza, odio, resentimiento y aflicción son "...frentes de lamentaciones", como Shakespeare escribió en uno de sus Sonetos.

La Mente Consciente tiene que hacer una elección: puede iniciar una incesante limpieza o puede permitir a las memorias repitiendo problemas incesantemente.

## **12 de diciembre del 2005**

La Consciencia trabajando sola es ignorante de la dádiva más preciosa de la Divina Inteligencia: Identidad Propia. Como tal, es ignorante de lo que es un problema. Esta ignorancia tiene como resultado la ineficacia en la solución de problemas. La pobre Alma, es abandonada a un innecesario, incesante pesar por toda su existencia. Muy triste.

La Mente Consciente necesita recordar la dádiva que es la Identidad Propia, "...riqueza además de toda comprensión".

La Identidad Propia es indestructible y eterna como lo es su Creador, la Divina Inteligencia. La consecuencia de esta ignorancia es la falsa realidad de pobreza sin sentido y constante, enfermedad, guerra y muerte, generación tras generación.

## 24 de diciembre del 2005

Lo físico es la expresión de los recuerdos e Inspiraciones que suceden en el Alma de la Identidad Propia. Cambie el estado de la Identidad Propia y el estado del mundo físico cambiará.

¿Quién manda – Inspiración o memorias? La elección está en manos de la Mente Consciente.

## 7 de febrero del 2006 (Un salto al 2006)

Aquí tenemos cuatro (4) procesos de solución de problemas del **Ho'oponopono Identidad Propia** y que pueden ser aplicados para restablecer la Identidad Propia a través del vaciado de los recuerdos repetitivos de dentro de la Mente Subconsciente:

1. **“Te amo”**. Cuando el Alma experimente las memorias repitiéndose, dígalas a ellas mentalmente.

**“Os amo queridas memorias. Estoy agradecido por la oportunidad de liberaros a ustedes y a mí”**.

**“Te amo”**, se puede repetir mentalmente de continuo. Las memorias nunca salen “de vacaciones” o se jubilan, a menos que usted las jubile. “Te amo”, puede ser usado incluso si usted no estuviese consciente de tener problemas. Por ejemplo, puede ser aplicado antes de ocuparse de cualquier actividad como haciendo o respondiendo a una llamada telefónica o antes de entrar en su vehículo para ir a algún lugar.

*Ame a sus enemigos, y haga el bien a quienes le odian.*

Jesús según Lucas: 6

2. **“Gracias”**. Este proceso puede ser usado con o en lugar de **“Te amo”**. Al igual que **“Te amo”**, puede ser repetido mentalmente de continuo.
3. **Agua azul solar**: Beber mucha agua es una maravillosa práctica para la solución de problemas, particularmente si fuese **Agua Solar Azul**. Adquiera un recipiente de vidrio azul con una tapa no metálica. Vierta agua del grifo (aquí en Brasil es mejor agua filtrada) en el recipiente. Ponga el recipiente azul al sol o bajo una luz incandescente (no una lámpara fluorescente) durante al menos una hora. Después que el agua está solarizada (alterada por exposición a la luz solar), puede ser usada de varias formas. Bébala. Cocine con ella. Viértala en el desagüe después del baño. Las frutas y legumbres aman ser labadas en Agua Solar Azul! Así como los procesos “Te amo” y “Gracias”, el Agua Solar Azul vacía problemas de recuerdos en la Mente Subconsciente. Así que ¡beba siempre!

#### 4. **Fresas y Arándanos:**

Estas frutas borran memorias. ¡Ellas pueden comerse frescas o secas, pueden ser consumidas como compota de frutas, mermelada, y jarabe sobre el helado!

### **27 de diciembre del 2005 (Un salto hacia atrás, al 2005)**

Yo tuve una idea hace algunos meses de un glosario “parlante” de los “caracteres” esenciales en el **Ho’oponopono Identidad Propia**. Usted puede familiarizarse con cada uno de ellos cuando tenga tiempo.

1. **Identidad Propia:** Yo soy la Identidad Propia. Yo estoy compuesto de cuatro elementos: Divina Inteligencia, Mente Supraconsciente, Mente Consciente y Mente Subconsciente. Mis cimientos, Vacío e Infinito, son una réplica exacta de la Divina Inteligencia.
2. **Inteligencia Divina:** Yo soy la Divina Inteligencia. Yo soy el Infinito. Yo creo Identidades Propias e Inspiraciones. Yo transmuto las memorias al Vacío.
3. **Mente Supraconsciente:** Yo soy la Mente Supraconsciente. Yo vigilo a las Mentes Conscientes y Subconscientes. Yo reviso y hago cambios apropiados dentro de las solicitudes Ho’oponopono para la Divina Inteligencia iniciada por la Mente Consciente. Yo no soy afectada por las memorias dentro de la Mente Subconsciente. Yo soy siempre una con el Divino Creador.
4. **Mente Consciente:** Yo soy la Mente Consciente. Yo tengo el presente de la elección. Yo puedo permitir a las memorias repetirse dictando para la Mente Subconsciente y para mi (las experiencias en la vida), o puedo iniciar su liberación a través del Ho’oponopono incesante. Yo puedo pedir dirección (ayuda) a la Divina Inteligencia.
5. **Mente Subconsciente:** Yo soy la Mente Subconsciente. Yo soy el depósito de todas las memorias acumuladas desde el inicio de la creación. Yo soy el lugar donde las experiencias son vividas como memorias o como Inspiraciones. Yo soy el lugar donde el cuerpo y el mundo residen como memorias reaccionando.

6. **Vacío:** Yo soy el Vacío. Yo soy los cimientos (la base) de la Identidad Propia y del Cosmos. Yo soy donde las Inspiraciones surgen venidas de la Divina Inteligencia, el Infinito. Las memorias repitiéndose dentro de la Mente Subconsciente me desplazan de lugar, pero no me destruyen, impiden la influencia de las Inspiraciones venidas de la Divina Inteligencia.
7. **Infinito:** Yo soy el Infinito, la Divina Inteligencia. Como rosas frágiles, las Inspiraciones fluyen de mí hacia el Vacío de la Identidad Propia, fácilmente desplazado de su lugar por las espinas de las memorias.
8. **Inspiración:** Yo soy la Inspiración. Yo soy una creación del Infinito, Divina Inteligencia. Yo me manifiesto desde el Vacío hacia dentro de la Mente Subconsciente. Yo soy experimentada como un nuevo evento.
9. **Memoria:** Yo soy la memoria. Yo soy un registro en la Mente Subconsciente de experiencias pasadas. Cuando soy activada, yo repito experiencias pasadas.
10. **Problema:** Yo soy el problema. Yo soy una memoria repitiendo una experiencia del pasado de nuevo en la Mente Subconsciente.
11. **Experiencia:** Yo soy la experiencia. Yo soy el efecto de las memorias repitiéndose o Inspiraciones dentro de la Mente Subconsciente.
12. **Sistema Operativo:** Yo soy el Sistema Operativo. Yo opero la Identidad Propia con el Vacío, Inspiración y Memoria.
13. **Ho'oponopono:** Yo soy Ho'oponopono. Yo soy un antiguo proceso Hawaiano de solución de problemas, actualizado para hoy día por Mornah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au, reconocida como un Tesoro Vivo de Hawai en 1983. Yo estoy compuesto por tres elementos: arrepentimiento, perdón y transmutación. Yo soy una solicitud iniciada por la Mente Consciente a la Divina Inteligencia para borrar las memorias y con esto restablecer a la Identidad Propia. Yo comienzo dentro de la Mente Consciente.

14. **Arrepentimiento:** Yo soy el Arrepentimiento. Yo soy el comienzo del proceso Ho'oponopono iniciado por la Mente Consciente como una solicitud hacia la Divina Inteligencia para transmutar las memorias al Vacío. Conmigo, la Mente Consciente reconoce su responsabilidad de las memorias repitiendo problemas dentro de la Mente Subconsciente, habiéndolas creado, aceptado y acumulado.
15. **Perdón:** Yo soy el Perdón. Junto con el Arrepentimiento, yo soy una solicitud de la Mente Consciente hacia el Divino Creador, para transformar las memorias dentro de la Mente Subconsciente al Vacío. La Mente Consciente no está solamente lastimando, está también pidiendo perdón a la Divina Inteligencia.
16. **Transmutación:** Yo soy la Transmutación. La Divina Inteligencia me usa para neutralizar y liberar las memorias al Vacío dentro de la Mente Subconsciente. Solamente la Divina Inteligencia puede utilizarme.
17. **Riqueza:** Yo soy la Riqueza. Yo soy la Identidad Propia.
18. **Pobreza:** Yo soy la Pobreza. Yo soy las memorias repitiéndose. Yo desplazo a la Identidad Propia de lugar, impidiendo la infusión de Inspiraciones de la Divina Inteligencia hacia dentro de la Mente Subconsciente.

Les deseo la paz más allá de toda comprensión.

**Ihaleakala Hew Len, Ph.D.**

Presidente Emérito

Fuente: The Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos

<http://www.hooponopono.org>

Traducido por: Roberto Gasi, revisión Al McAllister

Consta en el sitio [www.luzdegaia.org](http://www.luzdegaia.org) de Pedro Coelho

## Finalizando - Como Llegué al Presente



**Mi** experiencia: un resumen del transcurso de como llegué al **Ho'oponopono**.

Después de irme a la facultad en Nueva York, en vez de volver a Brasil yo continué viviendo y trabajando en la Gran Manzana, ya tenía en aquella época muchas preguntas relativas a la religión. Dios, nuestro origen, destino, etc. La ciudad era un hervidero de grupos alternativos exponiendo todo tipo de práctica espiritual existente en el planeta tierra, y probablemente grupos alienígenas también —pero no tuve contactos de primer grado con éstos... pero eso también depende del punto de vista.

Como me estaba estableciendo en el mercado de trabajo, como artista yo tenía poco tiempo para dedicarme a esta búsqueda espiritual, pero sentía la necesidad de profundizar en eso en busca de un sentido a la vida. Así aprendí a meditar usando una técnica de un inglés, afincado hacía muchos años en los EE.UU., de observación del flujo de pensamientos sin mezclarse con ellos, ahí es cuando comencé a comprender que los pensamientos no somos nosotros, que ellos vienen de algún lugar y se alojan en la gente formando la base de nuestro ego donde se reproducen, afirman creencias y en general alborotan nuestra cabeza. ¡Cuántas veces actuamos como bomberos apagando un incendio, incendio que nosotros mismos iniciamos intentando arreglar a personas, grupos, el mundo! 30 minutos por la mañana y antes de dormir, esta práctica me mantuvo con los pies en el suelo a la hora de discernir el verdadero valor de todo lo que se presentaba interesante en aquél torbellino de información que hasta hoy es Nueva York, ombligo y sobaco del mundo al mismo tiempo. Leí a Rajneesh, Gurdjieff, Idries Shah, vi a Krishnamurti, en ese momento yo intenté entrar en una orden Sufí, pero acabé volviendo a Brasil y participando 11 años en una secta/centro espírita donde se bebe el té Ayahuasca, té que amplía la percepción de todo, expande la consciencia —supuestamente. En realidad comprendí que esta expansión de consciencia sucede dentro de ciertos parámetros, dentro de los límites de la creencia profesada por el grupo, de su doctrina, y acepta a la persona discípula. Tuve este *insight* bajo efecto del té, y en este aspecto me fue liberador en aquél momento. Años antes había leído todos los libros escritos por Carlos Castañeda (lo que realmente me motivó a buscar y entrar en este grupo) y allí en la sesión del té me vino nítidamente el encuentro de



Castañeda (durante un viaje sobrenatural) con una entidad que poseía el dominio de un lugar de impresionante conocimiento. Él quedó cautivado por la belleza del lugar y todas las cosas que estaban allí para ser descubiertas, apreciadas, conocidas, y el poder que él adquiriría con este conocimiento. Esta entidad ofreció a Castañeda todo el conocimiento y poder de aquél lugar a cambio de su alma. En este instante, para mí Castañeda comprendió que su alma, su esencia, tenía un valor que trascendía todo y cualquier conocimiento de “lugares” de poder, de autoridad, de importancia. Pues en la esencia, en nuestro interior, se encuentra el Todo. Y en mi situación allí, durante aquella sesión vi claramente que la secta era como una casa con muchas habitaciones, cada habitación tenía en ella objetos, estantes llenos de libros interesantes, y bonitos cuadros por las paredes. En un vistazo reparé que entre los cuadros había una ventana, que antes yo pensaba que era un cuadro más, y al mirar por la ventana un velo se desprendió y vi una realidad mucho más amplia. El contraste fue muy grande, comprendí que aquella casa donde yo estaba era una construcción fruto de la mente de una persona que nosotros teníamos como “maestro”, y en esta reciprocidad colectiva fortalecíamos la creencia por él elaborada, que venía vinculada al té, e incluso ¡incrementábamos a ella mas detalles!. Vi que podía estar años y años allí, fascinado con las historias, los detalles, los “cuadros”, “libros”, y “habitaciones” de aquella infraestructura, toda la vida, social y espiritual girando en torno de aquello, sin entender que una vida real, espiritual, de verdadero descubrimiento y expresión se encontraban en el lado de fuera de aquello. En el día a día del mundo, en el trabajo, con la familia, con los amigos.

Comprendí entonces nuestra humanidad, como somos todos parte del Uno, que allí en la secta yo vivía conforme lo que yo creía de aquella doctrina, todo sucedía conmigo dentro de aquellos límites, por mi elección de estar allí. No había nada de errado en esto, no reniego de los años pasados allí, ni critico a los amigos que yo tenía y tengo ahí hasta hoy, pero en mi caso vi que no necesitamos de intermediarios, de vehículos como el té, para llevarnos hasta Dios. En primer lugar porque no existe esta separación. Dios allí y la gente aquí necesitando “evolucionar” para llegar allí. Con esto traté de encontrar la puerta de salida de aquella casa.



Foto © Luiza McAllister



[www.hooponopono.com.br](http://www.hooponopono.com.br)

**E**l discernimiento entre lo que es inspiración y lo que viene del bando de memorias del ego no es fácil, incluso con la práctica del **Ho'oponopono**. Práctica que yo comencé al escuchar dos entrevistas del Dr. Ihaleakala Hew Len, donde él dejó claro que: "la única cosa que necesitamos hacer es la limpieza incesante de las memorias en nuestro subconsciente a través del **Ho'oponopono**, así abrimos un espacio en nosotros donde la inspiración del Divino nos orienta, con esto tomamos la acción correcta. Así no hay mas elecciones. Cuando hay elecciones es porque estamos aún en los límites del intelecto, de las memorias. Un día se descubre que no sabe nada. **Ho'oponopono**, es simple y sencillo, mostrando el camino.



## Reconocimiento

**V**arias personas merecen mi gratitud en este proyecto **Ho'oponopono** de varios lugares, artes y foros, y su despliegue de aquí en adelante: Marcia Mendes, mi "colaboradora", mi amor, por su conducta y ejemplo que exprime su unión con el Divino, por todo lo que he aprendido con ella a través de los años. George Milek por la dedicación y talento en hacer el proyecto gráfico matriz, Godofredo Florito Vianna, Aldo Luiz de Paula Fonseca y Beto Lins, amigos que componen el equipo que participa y cela por el proyecto. Jude O'Hare, amiga en los EE.UU., responsable del grupo Ho'oponopono Cleaning, que se reunían todos los días a través de tele conferencia para conversar, intercambiar observaciones, y hacer una limpieza en conjunto, todo conducido con mucho discernimiento por Jude. El Dr. Ihaleakala Hew Len, por la sinceridad de propósito e integridad, el Dr. Joe Vitale a través de sus libros y presencia en internet. A su dedicación en acercar al mundo los conceptos del **Ho'oponopono** como enseñados por el Dr. Ihaleakala Hew Len es un ejemplo de esto. Por todo esto estoy muy agradecido. Te amo. Te amo. Te amo.