

Auto YO-Identidad a través de Hooponopono

Por Mary Koehler

Hace poco recibí una nota maravillosa de un amigo que me felicitaba por mi vigesimocuarto aniversario de bodas y hablaba sobre su propia experiencia con la autoidentidad a través del proceso Hooponopono, el antiguo arte de la resolución de problemas de Hawai. Ella escribió, lo que ha estado surgiendo recientemente es cómo CAMBIAMOS a través de los años desde el día en que tomamos nuestros votos, física, mental, emocional y espiritualmente. ¿Los recién casados tienen una pista? Sé que no lo hice. Luego escribió sobre lo práctico que fue el proceso para ella y lo agradecida que estaba por ello.

Me sorprendió su descripción del proceso de Hooponopono como un proceso práctico. Los hawaianos creen que nuestro propósito aquí es soltar y permitir que AMOR resuelva nuestros problemas. Tenemos la oportunidad con cada situación de asumir la responsabilidad del problema y salir del camino. Imagine pasar el día con la disposición de ver cada problema como una oportunidad, dejarlo ir, permitir que ocurra el cambio y ver hacia dónde nos guía la inspiración.

Me reí entre dientes al recordar sus palabras, mirando a mi esposo y a donde me había llevado mi vida. No tenía ni idea. Y parece cierto que no tenemos idea del cambio que sucederá para nosotros en nosotros mismos, nuestras relaciones, nuestras familias, nuestro trabajo y en el mundo. Los hawaianos creen que no es nuestro trabajo saber cómo deben desarrollar las cosas: es el trabajo de AMOR, el trabajo de Dios, el trabajo de Divinidad, el trabajo de los Creadores, el trabajo de las Diosas o cualquier palabra que uses para eso. Como les gusta decir, solo estamos aquí para arreglarnos a nosotros mismos.

La Auto YO-Identidad a través de Hooponopono ve cada problema no como una prueba, sino como una oportunidad. Los problemas no son más que memorias reproduciéndose del pasado que aparecen para darnos una oportunidad más de ver con los ojos del AMOR y actuar desde la inspiración. A través de una variedad de herramientas de limpieza, el proceso de Hooponopono permite a cada persona asumir el 100% de la responsabilidad del problema, dejarlo ir y actuar desde la inspiración. Una de las partes maravillosas de este proceso es que solo se necesita una persona para hacerlo.

Mi esposo y yo venimos de una gran familia y nos juntamos frecuentemente con la familia extensa. A lo largo de los años, me ha resultado interesante cómo han cambiado esas reuniones, ya que he estado usando este proceso. Hace cinco años, a menudo llegaba alguien molesto o enojado por algo si se hablaban o no. A menudo me encontré en estos eventos deseando que otros simplemente se llevaran bien o lo superaran. Con este proceso, comencé a asumir la responsabilidad de mis pensamientos, de las cosas que surgirían en estos eventos y de las cosas que imaginaba que podrían surgir. Y para los hawaianos asumir la responsabilidad, es decir, limpiar cada una de estas cosas.

La limpieza está hecha dentro. Tomar responsabilidad no es tomar la culpa, o asumir que estoy equivocado. Es un deseo de responder, de responder ante la memoria actual que se está ejecutando. Integrado en cada una de las herramientas de limpieza de más de 60 se está responsabilizando del problema y diciendo, lo siento, por favor, perdóneme. Estamos diciendo, lo siento, por favor, perdóneme el problema. A menudo estos problemas han existido por muchas generaciones. Aparecen para darnos una oportunidad más para liberarlos. Cuando decimos, lo siento por favor, perdónenme. El amor borra la memoria, para que pueda entrar lo correcto y lo perfecto. No podemos borrar los problemas: solo el AMOR puede hacer eso. ¿Alguna vez te has dado cuenta de la frecuencia con la que puedes ignorar, esperar, castigar y enojarte e irritarte por un problema, pero sin gritar, ignorar o culpar se deshace de él? No es nuestro trabajo liberarlo: solo Dios puede hacer eso. Y si una persona está dispuesta a asumir la responsabilidad de un problema, la inspiración puede venir para todos nosotros.

Me di cuenta de que nuestras reuniones familiares han cambiado a lo largo de los años. La gente se divierte más, las pequeñas irritaciones parecen ir y venir más fácilmente y lo mejor de todo es que estoy menos irritado y me siento menos deseando que todos se lleven bien. Noto que mis hermanos y familiares se ríen más, la gente parece menos estresada o preocupada por los detalles y todos parecemos llegar a un acuerdo más fácilmente. ¿Cambiaron otros? ¿Cambié? ¿Quién sabe? Y con el proceso de Hooponopono, no necesito resolverlo. Noto que con más frecuencia veo a mi familia con los ojos del AMOR. No hay nada malo con ninguno de los miembros de mi familia ... Simplemente no podía verlos. Con el proceso de Hooponopono tengo la oportunidad de ver a los demás y a mí mismo con los ojos de Dios y dejar de lado cómo deberían ser las cosas.

Lamentablemente, cuando surge un problema, a menudo comenzamos a pensar. Reaccionamos, pensamos, reaccionamos, nos enfrentamos, reaccionamos y pensamos un poco más. Entonces, muy pronto, este pequeño problema se ha acumulado y hay caos. Los hawaianos ven el pensamiento como un recuerdo repetido del pasado. No podemos ayudarlo. Estamos solo donde estamos. Los recuerdos aparecen para darnos una oportunidad más de ser nosotros mismos. Entonces, con cada problema, tenemos la oportunidad de asumir la responsabilidad, dejar de pensar y comenzar la limpieza. Podemos hacernos la pregunta: ¿Qué está sucediendo en mí que esto haya aparecido ahora? No necesitamos resolverlo. Al asumir la responsabilidad, tenemos la oportunidad de arreglar las cosas para nosotros, nuestros hijos, nuestras familias y aquellos con quienes trabajamos.

Cuando surge un problema y se reproduce las memorias, a menudo no nos damos cuenta. Y el juego de memoria no es lo que somos. Para los hawaianos, quiénes somos, es una pregunta muy importante. Somos perfectos, hechos a la imagen y semejanza de Dios, completos, completos, eternos. Y las memorias no son lo que somos. ¿Alguna vez has tenido esa experiencia de que alguien te recuerde quién eres en realidad y te das cuenta de que no eres la forma en que actúas?

Tengo gemelos que tienen 15 años, y son maravillosos al recordarme quién soy. Estuve respondiendo con irritación a uno de ellos no hace mucho tiempo

y él me miró y dijo de una manera muy amable, mamá, no sé quién me está hablando en este momento porque no suena como tú. Me di cuenta de que se estaba ejecutando un recuerdo y me disculpé, y le di las gracias. Pudo ver que la persona malhumorada no era realmente su madre y se inspiró para asumir la responsabilidad y hablar claro.

Mi esposo Kurt también es excelente para recordarme quién soy. A veces, cuando tratamos de tomar una decisión sobre algo y parecemos tener objetivos diferentes, el infierno susurra en mi oído muy suavemente: ¿Olvidaste que estamos del mismo lado? Todo lo que puedo hacer es reírme y dejarlo ir.

Él me recuerda que la parte que argumentada de mí, no es realmente yo. El proceso hawaiano de Auto YO-Identidad a través de Hooponopono me recuerda quién soy, completo, perfecto, hecho a la imagen y semejanza del amor.

Una de mis herramientas de limpieza favoritas es "Te amo". Al igual que con todas las herramientas de limpieza proporcionadas en el proceso de Hooponopono, incrustado en cada una de las herramientas se está responsabilizando del problema, diciendo que lo siento, por favor, perdóneme y permita que LOVE transmute el problema. Todo lo que tenemos que hacer es tener el pensamiento de te amo. Puedo usar esta herramienta cuando surja algún problema. Ni siquiera tengo que tener la sensación de que te amo. De hecho, me resulta más útil usar cuando alguien realmente me está molestando. Todo lo que necesito hacer es pensar que te amo, y el Amor borraré la memoria, para que fluya lo correcto y lo perfecto.

A veces, es necesario utilizar la herramienta varias veces, o durante varios días, o incluso durante un tiempo ilimitado, ya que puede haber muchos memorias acumulados para borrar. Estamos llenos de recuerdos de odio, muerte, muerte y enfermedad, y los recuerdos pueden estar en nuestra familia, en nuestros antepasados << o en nosotros. Tenemos la oportunidad de ser liberados. ¿Pueden imaginarse cuán buenos podrían verse nuestros hijos cuando los recuerdos no se transmiten y sean libres de

vivir de la inspiración? ¿Qué pasaría si pudiéramos dejar ir cada problema que surja y estar en el flujo? ¿Qué pasaría si no tuviéramos que pensar qué sucedería después, cuando las personas que esperábamos ver o conocer simplemente nos llamaron por teléfono, y los problemas se resolvieron sin que necesitáramos hacer nada? La autoidentidad a través de Hooponopono es un proceso simple y práctico de resolución de problemas que nos brinda esa oportunidad. Tenemos la oportunidad de ser nuestro ser Divino momento a momento y en Paz. experimentar la Paz más allá de todo entendimiento.

Reimpreso con permiso de NETWORK IRELAND Abr-Jul 2004

<https://hooponopono-zerowise.com/>