

---

CURSO-Taller de HO'OPONOPONO

---

*Teresa Namasté*®

Este curso-taller es gratuito, prohibida su venta o comercialización o publicación, es para uso personal de quienes deseen realizarlo.  
Todos los derechos reservados INPI 936081 IHS

*Te deseo abundancia de amor fluyendo continuamente por tu vida*

*Teresa Namasti®*

*Teresa Namasti®*

La Filosofía HUNA es un sistema maravilloso, inteligente, de la psicología espiritual que abarca la iniciación sagrada, la meditación, el uso de la voz como instrumento de sanación, la curación avanzada y prácticas de visualización y manifestación. HUNA es una enseñanza espiritual y sagrada de Hawai, su palabra significa "secreto, oculto, no evidente", es una filosofía basada en la práctica, ya que sólo a través de la práctica es que sus secretos son revelados, describe la enseñanza esotérica que era parte del estilo de vida espiritual del pueblo Hawaiano. El corazón de HUNA es el amor o ALOHA es la expresión del amor incondicional universal, nos enseña a vivir y compartir más amor en todos sus matices: la compasión, la aceptación, el perdón, la tolerancia, el no juzgar, la alegría de compartir, el afecto, nos ayuda a comprender que todos somos uno de alguna manera, a desarrollar nuestra fuerza interior y a crear así día a día más armonía en nuestras vidas. Una de los significados de ALOHA es "la alegría de compartir la energía vital en el presente".

#### Los Principios de HUNA:

1. IKE: El mundo es lo que uno piensa que es, creamos nuestra realidad
1. KALA: No existen límites, todo está relacionado
2. MAKIA: La energía fluye hacia dónde va la atención, los pensamientos se materializan
3. MANAWA: Ahora es el momento de poder, ahora se está creando todo
4. ALOHA: Amar es estar feliz con algo, da amor para experimentarlo
5. MANA: Todo el poder viene de nuestro interior, el poder del amor es máximo
6. PONO: Lo efectivo es la medida de lo verdadero, todo es

relativo

#### 1. El mundo es lo que uno piensa que es.

El pensar está tomado aquí en un sentido amplio, en el que están incluidas las ideas, creencias, convicciones, supuestos e imágenes mentales, tanto en su aspecto consciente como inconsciente. Este principio sostiene básicamente que nuestros pensamientos contribuyen a generar nuestra experiencia de la realidad.

Dicho principio se puede entender en un nivel más literal y en otro más metafísico o esotérico. Desde un punto de vista más literal lo que asevera es que no son los hechos los que determinan nuestra experiencia de la realidad, sino las ideas, juicios e interpretaciones acerca de los hechos. Por ejemplo, lograr un ascenso en el trabajo es un hecho. Este hecho cambia nuestra realidad, pero el cambio depende no sólo del hecho, sino de nuestras creencias (conscientes e inconscientes) respecto del mismo. Si pensamos por ejemplo, que somos aptos para el nuevo empleo, que éste es merecido y favorable a nuestro crecimiento, tendremos un tipo particular de experiencia. Si pensamos en cambio, que el nuevo puesto implica demasiada responsabilidad, que no estamos capacitados para el o que otra persona está

más preparada que nosotros para esa función, nuestra experiencia será muy diferente.

En un nivel menos evidente lo que afirma este principio es que fueron también nuestras creencias y convicciones las que contribuyeron al ascenso. Decimos contribuyeron porque nosotros no controlamos la realidad. La realidad es el resultado de la confluencia de infinidad de variables. Nuestras creencias pueden favorecer o no el ascenso, no pueden determinar que suceda en un momento y lugar determinados. La imagen que tenemos de nosotros mismos, las creencias respecto de cómo somos y de cuáles son nuestros talentos, defectos y posibilidades en la vida abrirán algunos caminos y cerrarán otros, facilitarán ciertos logros y no otros. En relación al ejemplo del ascenso, podríamos decir que, si en líneas generales creemos que podemos lograr mejores posiciones laborales, es más factible que las logremos. No podemos forzar un ascenso, pero si podemos crear condiciones para lograr de alguna manera un puesto mejor en algún momento.

Desde una perspectiva más metafísica y esotérica, la aseveración subyacente a este principio es que los pensamientos son energía electromagnética.



Los pensamientos son una forma muy sutil de materia, son energía. Esta energía tiene la capacidad de atraer circunstancias, a la manera de un imán, y de cristalizarse en lo que llamamos realidad objetiva. ¿Qué quiere decir esto? que la energía de los pensamientos, cuando tiene suficiente fuerza o carga energética crea formas. Crea lo que somos y nuestras circunstancias. Si tomamos nuevamente el ejemplo del ascenso, podríamos decir que una fuerte convicción respecto de que lograremos un mejor puesto puede atraer concretamente esta posibilidad de diferentes maneras. Quizás vemos casualmente un aviso en el diario, cuando no solemos leer ese diario, o un amigo nos llama para darnos esa información, o alguien nos ofrece una conexión inesperada. El pensamiento "estoy convencido de que puedo encontrar un trabajo mejor" se manifiesta concretamente en una cadena de acontecimientos que pueden concluir en la oferta de un mejor trabajo. Una vez más, esto no quiere decir que individualmente podemos concretar todo lo que queremos en cada momento. Para generar la energía suficiente para que algo se manifieste muchas veces necesitamos que todo un grupo humano o comunidad piense en la misma dirección. Para llegar a la Luna, por ejemplo, fue necesario esperar a que mucha gente lo creyera posible. Mucho antes de que comenzaran los preparativos concretos para esta travesía había sido sólo una fantasía de algunos, pero pudo concretarse cuando muchos la creyeron posible.

Cuando tienen la fuerza necesaria nuestros pensamientos producen efectos en nuestro cuerpo, en nuestra salud, en nuestra relación con nosotros mismos y con otros. Pueden también manifestar nuestros deseos, metas y proyectos. Los pensamientos operan como co-creadores de nuestra realidad. En líneas generales, pensamientos saludables crean condiciones físicas saludables, pensamientos armoniosos generan relaciones armoniosas, creencias de prosperidad generan prosperidad.

## 2. No existen límites.

¿Quién no ha tenido la experiencia de estar pensando en una persona y al rato recibir su llamado? o a la inversa, tener el impulso de llamar a alguien y enterarse de que esa persona estaba pensando en uno en ese momento? Como estos se podrían citar muchos ejemplos para dar cuenta de uno de los significados de este principio: que todo está conectado. En términos del espíritu, de la información y la energía no existen separaciones, no hay fronteras ni límites, todo se conecta y comunica entre sí'. Nuestra mente con nuestro cuerpo y viceversa, las personas entre su, las personas con el medio ambiente y éste con las personas, etc. Recibimos y emitimos información y estamos conectados espiritual y energéticamente con todo lo que nos rodea, aún cuando por distintos motivos no seamos totalmente conscientes de ello. La telepatía y la clarividencia, por ejemplo, son posibles por esta razón.

Podemos recibir y emitir información de y a todo lo que nos rodea, independientemente de la distancia a la que se encuentre aquello con lo que establecemos contacto, precisamente porque no existen fronteras.

El otro sentido de este principio tiene que ver con que todo es posible, o sea, que no existen límites para las posibilidades. En campos de la ciencia, la educación, la tecnología y la informática, existen muchos ejemplos de cosas que se consideraban imposibles y que ahora no lo son. La ciencia y la tecnología nos han permitido trascender los límites de nuestro sistema perceptual. Como todo el mundo sabe, se inventaron instrumentos que pueden captar y transmitir cosas que nuestros sentidos naturales no captan. Ahora podemos ver cosas, a través de estos instrumentos, que hasta hace un tiempo se consideraban imposibles de ver o que eran desconocidas para el hombre. Hasta hace relativamente poco tiempo se pensaba que los niños con síndrome de Down tenían muy escasa posibilidad de aprendizaje. Hoy en día con programas y métodos adecuados se está logrando que estos niños aprendan mucho más de lo que solían aprender.

La cuestión es que todo es posible si descubrimos cómo hacerlo y si mantenemos flexibles nuestras expectativas en relación a los resultados y a los métodos empleados para ello. Este principio no dice que todo es posible para un individuo en particular, en determinado tiempo, lugar y forma. Dice que todo es posible en términos más universales. Para hacer posibles ciertas cuestiones se requiere del deseo, la dedicación y el trabajo mancomunado de un grupo de individuos. Para otras, es necesario que se den primero ciertas circunstancias para que luego otras cosas sean posibles.

Pero la cuestión es que si pensamos que algo es posible de alguna manera podemos contribuir a que lo sea, mientras que si pensamos que no lo es, no estamos colaborando para que lo sea.

En un plano más individual e interaccional la gran mayoría de las personas tienen ideas (conscientes o inconscientes) respecto de lo que pueden ser, hacer o tener en la vida que establecen límites a sus posibilidades. Lo que es importante tener presente es que en general estos límites son sólo supuestos y no límites "verdaderos" respecto de lo que es o no posible para nosotros. También en un plano individual todo es posible si descubrimos cómo hacerlo, cómo transformar nuestra auto imagen, nuestros pensamientos y acciones en la vida y si nos mantenemos flexibles en relación a nuestras expectativas, procesos y resultados.

### 3. La energía fluye donde va la atención.

Este principio alude a cómo es el fenómeno de la energía. Nos dice que la misma fluye naturalmente allá donde ponemos la atención. Si dirigimos la atención a alguna parte del cuerpo, allá va la energía automáticamente. Aquello que recibe nuestra atención se energiza, de manera que nuestros pensamientos más frecuentes son los que tienen más fuerza y poder, porque son los que reciben más atención.

Como hemos visto al referirnos al primer principio los pensamientos son energía electromagnética. Hemos dicho también que cuando los mismos

tienen suficiente fuerza se manifiestan de alguna manera en lo concreto. Este principio da cuenta precisamente de cómo es el proceso por el cual los pensamientos toman fuerza y cómo es el mecanismo por el cual le podemos dar poder a algo.

Dice que todo aquello en lo que centramos sostenidamente la atención, tanto en forma automática o voluntaria como en forma consciente o inconsciente, adquiere fuerza y prevalencia en nuestra vida.

Si ponemos mucha atención en un problema o en un malestar, éstos se acrecientan.

Si ponemos en cambio, la atención en las posibles soluciones o en el bienestar deseado, eso es lo que facilitamos.



#### 4. Ahora es el momento de poder.

Del pasado extraemos experiencia, hacia el futuro trazamos una dirección y en el presente es donde tenemos el poder para hacer algo con lo aprendido, con nuestros deseos y proyectos. Se ha hablado mucho ya respecto de que el presente es lo único real en términos existenciales, puesto que el pasado es sólo recuerdo y el futuro sólo imaginación. Pero aun cuando en términos existenciales esto sea claro, en términos psicológicos mucha gente vive más en el pasado o en el futuro que en el presente. ¿Y qué sucede entonces? Se pierde el contacto con la fuente de poder. Este principio nos dice en forma clara y simple cómo podemos conectarnos con nuestro poder: enfocando la atención en el momento presente. No dice que es malo ir al pasado o al futuro. Muchas veces puede ser necesario. Lo que dice es que si nuestra atención se queda allá nos desconectamos de nuestro poder y que para recuperarlo es necesario volver al presente. Para enfocarse en el presente sólo es necesario tomar la decisión de conectarse con el ahora en algún plano de la existencia o en todos ellos: el ahora del cuerpo, de la mente, de las acciones o del espíritu.

#### 5. Amar es estar feliz con algo.

El amor se entiende en esta filosofía como un tipo particular de energía y acción y no como un sentimiento. El sentir amor es algo que completa la experiencia, pero no es lo que define la cualidad de esta energía ni las acciones que la misma conlleva.

Desde un punto de vista energético el amor es una fuerza de unión. La energía contraria es la energía de separación. Cuando uno vibra con la energía de amor se siente unido a algo o a alguien. El tipo de acciones que se derivan de esta energía y que contribuyen a incrementarla son las acciones de valorar, reconocer, admirar, apreciar y agradecer a algo o a alguien. De manera que cuando realizamos alguna de estas acciones estamos incrementando la energía del amor en la relación con nosotros mismos, con los demás y/o con el medio.

El principio dice que cuando amamos somos felices. De manera que si queremos ser felices con algo es necesario que lo amemos. Como el amor es una acción y una energía, no dependemos de ningún sentimiento para acrecentar el amor en nuestra vida: lo que se requiere es que realicemos y practiquemos las acciones que conducen a él, que son, como hemos dicho, la valoración, el reconocimiento, la admiración, la apreciación y el agradecimiento.

La acción mental contraria al amor es la crítica. Cada vez que criticamos a algo o a alguien (incluyendo a nosotros mismos) vibramos en una energía contraria al amor. De manera que cada vez que criticamos generamos infelicidad. Generalmente la idea es que si criticamos vamos a mejorar algo, pero el efecto es el opuesto al buscado porque, como hemos dicho, lo que generamos es infelicidad y separación. Para esta filosofía si existe infelicidad no hemos mejorado en lo esencial.

La energía de separación se experimenta emocionalmente como miedo. El miedo es la emoción que sentimos cuando vibramos con esa energía,

cuando nos sentimos solos y separados. Si tenemos miedo el camino no es combatirlo, sino generar más poder y amor. Cuando estamos llenos de poder y amor, el miedo no tiene lugar, desaparece. Como hemos visto en referencia al principio anterior, nuestro poder se incrementa cuando estamos enfocados en el presente y como vimos en relación a este principio, nuestro amor aumenta cuando realizamos las acciones que llevan a vibrar con la energía de unión.

6. Todo el poder viene de nuestro interior.

Todo en la naturaleza tiene poder. El poder es energía dirigida a un propósito. De manera que todo tiene propósito. Cada aspecto del todo, cada ser en la naturaleza tiene su propio propósito.

Los seres humanos, al igual que todo en el universo, tenemos poder. Este poder se expresa en los diferentes aspectos o planos del ser como poder físico, emocional, mental y espiritual. Habitualmente hablamos de tener más o menos poder. Desde esta filosofía lo que en realidad tenemos es mayor o menor conexión con fuentes de energía, mayor o menor fluidez de la energía en nuestro sistema y mayor o menor capacidad de dirigir intencionalmente esta energía hacia una meta.

La conexión con fuentes de energía puede ser entendida básicamente de tres maneras diferentes, dependiendo de las creencias que se tengan al respecto: conexión con fuentes internas, con fuentes externas o con ambas. Desde el punto de vista de esta filosofía nosotros no somos la fuente única, ni última de energía y poder, porque todo tiene poder en el Universo. Como hemos dicho, podemos generar nuestro propio poder y podemos también conectarnos con fuentes de poder que están más allá de nosotros, para acrecentar el propio. Como el Universo es infinito, el poder del Universo es también infinito. Cuanto más estemos conectados con el Universo mayor será nuestro poder. Pero de nosotros depende esta conexión. Tener poder implica tener responsabilidad y decisión, de manera que nosotros decidimos (consciente o inconscientemente) cuánto, cómo y de qué manera establecemos estas conexiones con nuestro propio poder individual y con otros poderes más allá de nosotros, tales como el poder de otros seres, de la naturaleza, y del Cosmos. Es por ello que cuanto más amor tenemos, más poder tenemos, porque estamos más unidos y más conectados con más fuentes de poder.

Cuando los distintos poderes están conectados y en armonía se benefician mutuamente, se influyen favorablemente y de esa manera se cumplen los propósitos de todas las partes en relación, al mismo tiempo que el propósito del Todo. Por eso no hay mayor poder que el poder del amor.

Lo efectivo es la medida de lo verdadero.

La filosofía Huna es eminentemente práctica. No propone verdades ni métodos absolutos. Desde esta filosofía en estos siete principios son relativos. Son ideas o herramientas efectivas para lograr felicidad y bienestar en la vida, pero existen y se pueden proponer otras igualmente válidas o efectivas.

Este principio sostiene por lo tanto que todo es relativo en términos de verdades y métodos. Establece como parámetro de verdad a los resultados que obtenemos. Afirma que sólo podemos saber si algo es verdadero o no por los efectos que produce. Esto implica que lo que es verdad para unos pueda no serlo para otros. Lo que para algunos funciona no funciona para otros.

También propone una forma de dirigir la atención en la vida: propone que busquemos lo efectivo y que a través de ello encontremos lo verdadero.

Este principio también dice que siempre hay muchas maneras diferentes de hacer las cosas, de llegar a los resultados deseados, porque en él está implícita la idea de que puede haber muchas formas efectivas de lograr algo.

Existe otra idea, menos evidente, implícita en este principio, cuando se lo considera a la luz del conjunto de los 7 principios y es que los medios determinan los fines. Medios armónicos producen efectos armónicos y medios inarmónicos producen efectos no armónicos. Desde este punto de vista hay efectividad sólo cuando el resultado es armónico y como hemos visto, sólo hay armonía cuando hay amor. (<https://www.huna.org>)



La historia comienza en Hawái hace muchísimos años como una práctica para solucionar conflictos y problemas entre vecinos, ¡si así es! mediante el perdón y la reconciliación Morrnah Nalamaku Simeona, una mujer sabia, se dio cuenta que en la edad moderna esta práctica debería hacerse de manera individual en lugar de en grupo, que de esa forma tendría un mayor potencial.

Ella lo llamó *“auto identidad a través de Ho’oponopono”* y creó una Fundación para enseñar al mundo esta práctica.

El Dr. Hew Len conoció y estudió con Morrnah y se unió a la Fundación. Decidió utilizar ese proceso cuando trabajó en una institución para los delincuentes psicóticos.

Nunca se reunió con los pacientes, simplemente trabajó en él mismo y sus propias reacciones, pensamientos y comentarios. Con este trabajo sobre sí mismo, todos los pacientes del hospital fueron curados. Joe Vitale, estudioso de fenómenos espirituales, escuchó sobre la hazaña del Dr. Hew Len. En un principio no creía posible que el Dr. Len curase y mejorase la vida de esas personas sin ni siquiera conocerlos, pero finalmente contactó con él y decidió estudiar el tema, esto se hizo muy popular en internet y fué el origen de “CERO LIMITE” el libro gracias a él millones de personas conocieron por primera vez el Ho’oponopono. Este estudio cambió su forma de pensar de Joe Vitale y publicó un artículo sobre la experiencia del Dr. Len con los pacientes del hospital psiquiático. <sup>i</sup>

<https://hoponopono.net/la-historia-del-ho-oponopono>

<https://hoponopono.net/la-historia-del-ho-oponopono>

## Quién era Simona Mornnah



Mornnah Nalamaku Simeona nació en Honolulu, Hawaii el 19 de mayo de 1913 y falleció el 11 de febrero de 1992, en una familia muy respetada de Kimokeo y Lilia Simeona, su madre fue una de las última Kahuna Lapa'au que significa : ' aquél que usa las palabras y cantos para sanar", fue la mano derecha de la reina Lili 'uokalani la última monarca mujer en liderar el reino de Hawaii.

Simeona Mornnah, fue reconocida como kahuna lapa'au (sanadora) en Hawai y enseñó su versión actualizada de ho'oponopono en los Estados Unidos, Asia y Europa.



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

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

¿Cómo funciona el Ho’oponopono? Morrnah explica: “Somos la suma total de nuestras experiencias, lo cual quiere decir que estamos agobiados por nuestro pasado.

Cuando experimentamos tensión o miedo en nuestra vida, si miramos detenidamente, encontraremos que la causa es realmente un recuerdo. Son las emociones que están atadas a esos recuerdos las que nos afectan ahora. El subconsciente asocia una acción o persona en el presente con algo que ocurrió en el pasado. Cuando esto ocurre, las emociones se reactivan y se produce la tensión”.

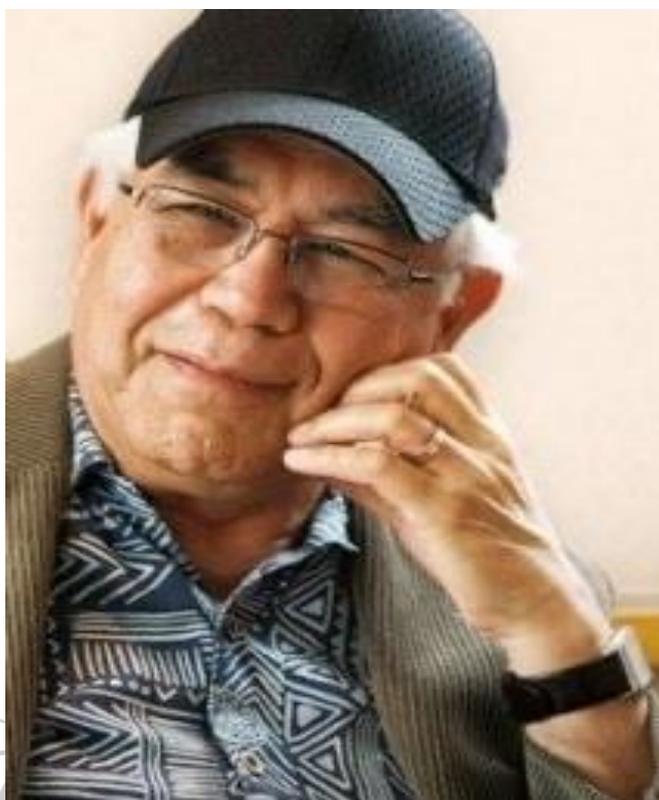
Continúa: “El propósito principal de este proceso es descubrir la Divinidad adentro de uno mismo. El Ho’oponopono es un don profundo que nos permite desarrollar una relación trabajada con la Divinidad en el interior y aprender a pedir que en cada momento nuestros errores en pensamiento, palabra, hecho o acción sean limpiados. El proceso es esencialmente acerca de la libertad, completa libertad del pasado”.

Fuente Más allá de los medios tradicionales: Ho’oponopono  
Traducción Andrea Mussini  
Entrevista con Morrnah Simeona y Dr. Stan Hew Len  
Deborah King – New Times



---

## El Dr Len



Oye atentamente lo que nos dice::

[https://youtu.be/c\\_LS4N24caE](https://youtu.be/c_LS4N24caE)

El Dr. Ihaleakalá Hew Len, fue alumno de Mornah Simeona y su trabajo es la prueba viviente del milagro de Ho'oponopono. Simeona Mornah trató de un herpes zoster a su hija era una enfermedad que en aquellos tiempos no había cura, esto fue el motivo de que el Dr. Len a profundizar en la técnica aunque dudó muchas veces del sistema debido a su carrera en Medicina y a su escepticismo en cuanto a técnicas que salieran de lo científico. Luego de ello confió con todo su ser y fue alumno eterno de su Maestra Mornah hasta su fallecimiento en 1992, él mejoró y simplificó la técnica de sanación y obtuvo en su práctica resultados increíbles. Trabajó en el pabellón de psiquiatría del hospital de Hawaii entre 1983 y 1987, con resultados maravillosos.

Lee el texto escrito por el Dr. Joe Vitale, él mismo explica como el Dr. Len sanó un pabellón entero de una clínica de Psiquiatría.

“Hace unos años, escuché hablar de un terapeuta en Hawaii que curó un pabellón completo de pacientes criminales con serias patologías (locos) sin siquiera ver a ninguno de ellos. El psicólogo estudiaba la ficha del recluso y luego miraba dentro de si mismo para ver cómo él (el psicólogo) había creado la enfermedad de esa persona. En la medida en que él mejoraba, el paciente mejoraba también.

La primera vez que escuché hablar de esta historia, pensé que era una leyenda urbana.

¿Cómo podía cualquiera curar a otro tratando de curarse a si mismo? Y, ¿cómo podía, aunque fuera un verdadero maestro, con un gran poder de autocuración, sanar a criminales insanos? No tenía ningún sentido, no era lógico. De modo que descarté esta historia.

Sin embargo, la escuche nuevamente un año después. El terapeuta había usado un proceso de sanación hawaiano llamado “Ho’oponopono”. Nunca había oído hablar de esta técnica, sin embargo no podía dejar de pensar en esa historia. Si era totalmente cierta, yo tenía que saber más.

Siempre había entendido que “total responsabilidad” significaba que soy el responsable de lo que pienso y hago. Pero lo que esté mas allá, está fuera de mis manos. Creo que la mayor parte de la gente piensa lo mismo acerca de la responsabilidad: somos responsables de lo que hacemos, no de lo que los otros hacen. Pero eso no es así.

El terapeuta Hawaiano que sanó a esas personas mentalmente enfermas, el Dr. Ihaleakalá Hew Len, me enseñaría una nueva perspectiva acerca de lo que es la total responsabilidad. Probablemente hayamos hablado una hora en nuestra primera conversación telefónica. Le pedí que me contara la historia completa de su trabajo como terapeuta.

Me explicó que había trabajado en el Hospital Estatal de Hawaii durante cuatro años. El pabellón donde encerraban a los enfermos criminales era peligroso. Por regla general los psicólogos renunciaban al mes de trabajar allí. La mayor parte de los miembros del personal se enfermaban al poco tiempo o simplemente renunciaban. La gente que atravesaba el pabellón caminaba con sus espaldas contra la pared, temerosos de ser atacados por los pacientes. No era un lugar placentero para vivir, ni para trabajar ni para visitar.

El Dr. Len me dijo que él nunca vio a los pacientes. Acordó tener una oficina y estudiar los legajos. Mientras miraba esos legajos, trabajaba sobre sí mismo. Y mientras lo hacía, los pacientes mejoraban.

“Luego de unos pocos meses, a los que debían permanecer encadenados se les podía permitir que caminaran libremente” me dijo. “A otros, a quienes tenían que mantener permanentemente medicados, se les podía reducir las dosis. Y algunos, que no hubieran tenido jamás la posibilidad de ser liberados, fueron dados de alta”. Yo estaba asombrado. “No solamente eso”, continuó, “sino que el personal comenzó a disfrutar de su trabajo.”

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

Aquí es, lógicamente, donde le hice la pregunta del millón de dólares:

“¿Qué estuvo haciendo usted consigo mismo que provocó el cambio en esas personas?”

“Simplemente estaba sanando la parte de mí que había creado sus enfermedades”, dijo él. No entendí. El Dr. Len me explicó que la total responsabilidad se extiende a todo lo que está presente en tu vida, simplemente porque está en tu vida. Es tu responsabilidad en un sentido literal. Todo el mundo es tu creación.

Uau! Esto es muy difícil de aceptar. Ser responsable por lo que yo hago o digo es una cosa. Pero ser responsable por lo que cualquiera que esté en mi vida haga o diga, es otra muy distinta.

Si asumes completa responsabilidad por tu vida, entonces todo lo que ves, escuchas, saboreas, tocas o experimentas, de cualquier forma, es tu responsabilidad.

Esto significa que la actividad terrorista, el presidente de tu país, la economía o cualquier cosa que experimentas y no te gusta, están allí para que tu las sanes.

No existen, por decirlo así, excepto como proyecciones que salen de tu interior.

El problema no está ahí afuera, está en ti, y para resolverlo, tú debes cambiar.

Sé que esto es difícil de aceptar, mucho menos de vivirlo realmente. Echarle a otro la culpa es mucho más fácil que asumir la total responsabilidad. Pero mientras hablaba con el Dr. Len, comencé a comprender que esta sanación tan particular, el Ho'oponopono, significa amarse plenamente a uno mismo.

---

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

Le pregunté al Dr. Len cómo se curaba a si mismo, qué era lo que hacía exactamente cuando miraba los legajos de los pacientes.”

“Simplemente decía ‘Lo siento’ y ‘Te amo’, una y otra vez” explicó él: “Lo siento... Te amo.”

“¿Sólo eso?”

“Sólo eso.”

“Resulta que amarte a ti mismo es la mejor forma de mejorarte a ti mismo. Y mientras te mejoras a ti mismo, mejoras tu mundo.”

Permíteme darte un rápido ejemplo de cómo funciona esto: en una oportunidad recibí un e-mail muy agresivo, que me desequilibró. Normalmente hubiera intentado manejar la situación trabajando sobre mis aspectos emocionales más negativos o tratando de razonar con la persona que envió el mensaje. Esa vez decidí probar el método el Dr. Len.

Me puse a pronunciar silenciosamente “lo siento” y “te amo”. No lo decía a nadie en particular. Simplemente estaba invocando el espíritu del amor para sanar, dentro de mí lo que estaba creando esa circunstancia externa.



---

En el término de una hora recibí otro e-mail de la misma persona. Se disculpaba por el mensaje anterior. Ten presente que no realicé ninguna acción externa que provocara la disculpa. Ni siquiera contesté el mensaje. Sin embargo, sólo diciendo “te amo”, de algún modo sané dentro de mí lo que estaba creando en él.

Más tarde asistí a un taller de Ho’oponopono dirigido por el Dr. Len, que tiene ahora más de 70 años y es un chaman venerable y solitario.

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

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

“No han salido realmente”, explicó una vez más soplando en mi mente su sabiduría mística. “Aún están dentro de ti”. En resumen: no hay afuera. Me llevaría un libro entero intentar explicar esta técnica con la profundidad necesaria, para transmitir algo así como que cuando desees mejorar cualquier aspecto o situación en tu vida, hay sólo un lugar donde intentarlo: dentro de ti. Y cuando mires allí, hazlo con amor”.

Dr. Joe Vitale

Gracias por estar aquí, cuando uno sana, sana un poco más nuestro clan, sana un poco más nuestros ancestros, si encontramos la paz dentro de nosotros mismos todo nuestro alrededor también se “contagiará” el amor vá más allá de cualquier percepción, no solo comprende, perdona y limpia.

Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias, son potentes palabras que utilizarás a partir de hoy sin ningún esfuerzo sentirás como día a día tu vida toma un color “divino”.

"Todos los problemas empiezan en nuestro corazón.

Son "memorias" que se van repitiendo.

Si tenemos un problema, lo hemos tenido antes.

Todos los parientes, familiares, ancestros también lo tuvieron antes.  
Si hacemos Ho'oponopono limpiamos toda esa línea hasta el principio, el origen del problema... “

Dr. Len



**Ho'oponono: corregir o enmendar el error.**

"Existen millones de creencias inconscientes en nuestras Mentes Subconscientes y son esas creencias las que tornan las decisiones por nosotros.

Como no somos conscientes de esas memorias y creencias, necesitamos hablar con la Divinidad pues solo la Divinidad puede cancelarlas"

Dr. Len

La única manera en que yo puedo estar en Paz es haciendo Ho'oponono por mí, porque quiero estar en Paz. Y porque cuando estoy en Paz conmigo mismo, me doy cuenta que todo a mi alrededor está también en Paz. Cuando percibo cualquier cosa, como un problema, me pregunto:

¿Qué hay en mí que necesito liberar?

Las personas aparecen en nuestra vida para mostrarnos si estamos o no en nuestro camino vital...

La mayor parte del tiempo, no sabemos si lo estamos o no, por ello necesitamos limpiarnos constantemente...

Dr Len



*Teresa Namasté*®

Ho'oponopono

El Universo físico es una realización de mis pensamientos.

Si mis pensamientos son negativos, ellos crean una realidad física negativa.  
Si mis pensamientos son perfectos, ellos crean una realidad física perfecta,  
vemos el Mundo como nos vemos a Nosotros  
Yo soy 100 % responsable de crear mi universo físico tal como es. Yo soy  
100% responsable de corregir los pensamientos negativos que crean una  
realidad negativa. Yo soy 100 % responsable de la creación de mi realidad y  
tanto, soy 100 % Libre, en todo momento,

Soy 100 % responsable de cambiar mi realidad si ésta no se ajusta a lo que mi  
corazón realmente quiere. Soy Libre de crear una realidad enteramente  
distinta, nada existe fuera : Todo es dentro de uno mismo

---

Todo ser humano es un Ser de Luz Perfecto  
" la Sanación, comienza en Tino Mismo. Nos sanamos desde nuestra propia Y  
así, Sanamos La Vida"

Jorge Carvajal

Lo siento  
Perdoname  
Te amo  
Gracias

#### Práctica

Siempre el primer paso es la sinceridad con uno mismo, si buscas culpables aún, estás perdido.

Las personas hacen de espejo, en el cual veo reflejado el problema que he de limpiar y sanar en mí, con Ho'oponopono liberamos los pensamientos que hacen que otra persona, motivada por querer formar parte y entrar en nuestra realidad, sea otra "cosa" que no es un Ser de Luz Perfecto.

Cuanto más desagradable es la persona y cuanto mayor es el conflicto que tenemos con ella, más ganas tiene y mayor es su voluntad de entrar en nuestra realidad: Mayor valor tiene esa persona que acepta realizar ese comportamiento, lejos del Ser de Luz que es en realidad.

Cuanto más grande es el conflicto, mayor es la oportunidad que se nos ofrece de liberar nuestros pensamientos erróneos, y Sanar

Si reaccionamos ante lo que hace alguien, es debido a que aquello ante lo que reaccionamos es algo que forma parte de nosotros:

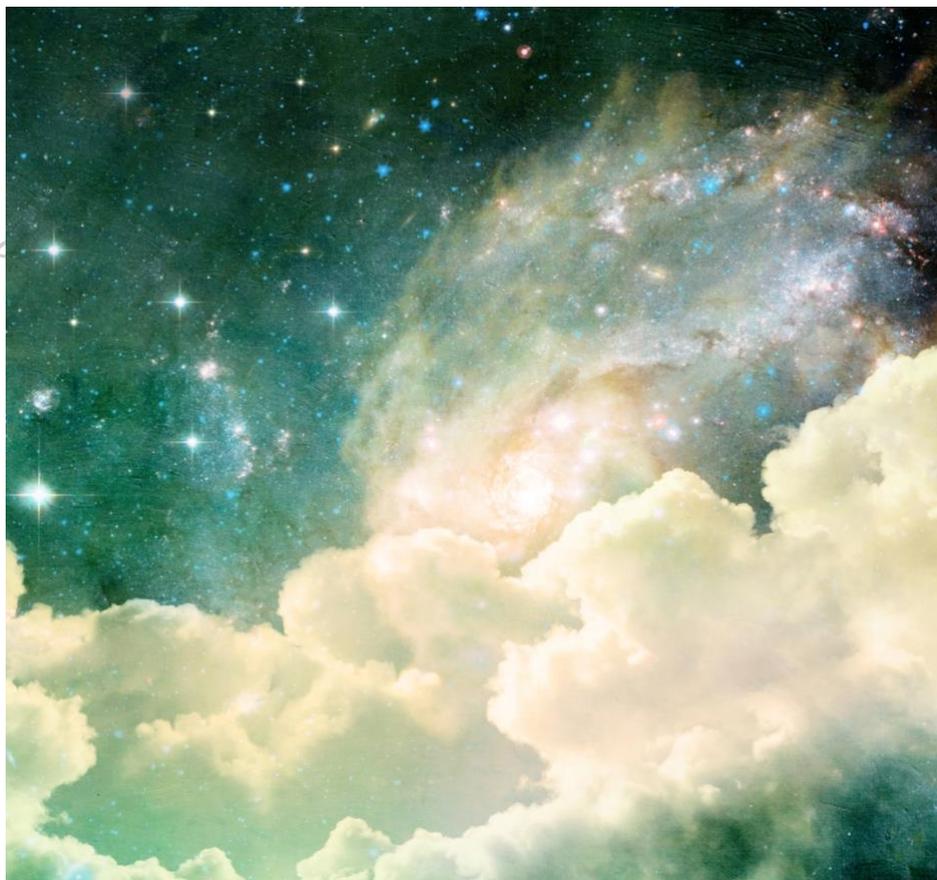
"Toda ocasión, es una oportunidad para poder limpiarnos, liberarnos y Sanar"

El trabajo intelectual, por sí solo, no es capaz de resolver estos problemas, para comprender el por qué debes conocer las 3 Partes del Yo.

Unihipili: El Niño / Subconsciente  
"Con la práctica del Ho'oponopono aprendemos a relacionarnos  
con  
nuestra mente subconsciente: el Niño"

Uhane: La Madre / Consciente Aumakua: El Padre  
/ Supraconsciente

"Cuando esta "familia interna" se encuentra alineada, la persona está en  
sintonía con la divinidad y la Vida fluye en equilibrio"



---

## El Niño

Es el responsable de los recuerdos, las memorias, las creencias, el Niño las recibe y almacena, repitiéndolas conforme a su programación  
Es al Niño, a quien aprendemos a Amar y a quien pedimos perdón por la incomunicación.



Los recuerdos, memorias, creencias y pensamientos erróneos se repiten y generan problemas, conflictos, bloqueos de energía, posteriormente, resultan y acaban en dolencias y sufrimientos, las memorias dolorosas están allí, nuestro trabajo es limpiar, sanarlas.

Las creencias se repiten una y otra vez, dictan cuales experiencias de la Mente Subconsciente; ésta actúa, siente y experimenta, haciéndose eco de esas memorias.

La Mente Consciente (el intelecto) cree que es la encargada de resolver los conflictos, controlar todo aquello que sucede y es experimentado; pero solo es consciente de una pequeñísima parte de la realidad

---

No vemos siquiera un 5% de nuestra realidad, sin embargo a nivel subconsciente, todo queda grabado.

La Mente Consciente y el Subconsciente sólo experimentan, a través de las creencias y recuerdos que se repiten, y a través de "inspiraciones", únicamente una de ellas, recuerdo o inspiración, puede estar al mando de la Mente Subconsciente

No son los problemas en si, sino los efectos: son las consecuencias de todas las creencias repitiéndose en el Subconsciente. Están en la Mente Subconsciente como creaciones de recuerdos que se repiten una y otra vez.



Lo siento  
Perdoname  
Te amo  
Gracias

Para la Práctica del Ho'oponopono es imprescindible:

#### La toma de RESPONSABILIDAD

"La culpa de todo lo que nos ocurre en la vida siempre es externa: El gobierno, los padres, la pareja los compañeros de trabajo, etc, buscar en los otros culpar, no te habilita a poder practicarlo.

Conclusión: No asumimos nuestra Responsabilidad Ho'oponopono: "Toda situación y vivencia nos permite regresar a nosotros mismos, a través de sus simples pero efectivas lecciones"



La responsabilidad es la capacidad existente en todo sujeto para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

La Mente Consciente tiene que hacer una elección:

"Iniciar una incesante limpieza o permitir a las creencias que continúe con su proceso de repetir problemas continuamente"

Ho'oponopono:

"Nos integramos con nuestro Niño para comunicarnos con la Divinidad"

---

Respons-habilidad: La Habilidad de Responder y en última instancia:

"La habilidad para corresponder"

¿Responder a qué? "A la necesidad: Cuando somos responsables somos sensibles a las necesidades de los demás: Respondernos con habilidad a su necesidad"

La Responsabilidad se convierte en un asunto de correspondencia:

"De cumplir lo que a cada uno le corresponde"

"Cumpló mi parte, lo que a mí me corresponde

La Responsabilidad se trata en descubrir cada Instante es de mi propia incumbencia, lo que me corresponde.

Si no cumpla mi parte, ocupo el lugar de otra persona: pierdo mi presente  
Mi parte está en aquel lugar donde puedo dar lo mejor de mí mismo, lo mejor del corazón, aquello que nace del Ser Ser en el Hacer : Soy en lo que hago

No hacer nada, igual, para nada más que para Ser.

Soy creador de mi realidad, si estoy teniendo una vivencia en la que una persona se comporta como algo diferente al Ser Perfecto de Luz que en realidad es, entonces asumo el 100 % de responsabilidad, por los pensamientos que hacen que yo no vea a esta persona como un Ser Perfecto de Luz.



Lo siento  
Perdóname  
Te amo  
Gracias

(recomendación:  
los días en que  
realices esta  
práctica bebe agua  
con gotas de limón  
al menos 8 vasos  
al día)

---

Gracias

Afirmación:

"Estoy dispuesto a Ser 100 % Responsable, porque sólo depende de mí, traer la Paz a mi propia Vida"

Actúa

- Ser 100 % responsables con nosotros mismos
- llegamos al 100 % de Paz con nosotros mismos
- todo se da perfectamente, con uno mismo y con la Divinidad



"Si alguien aparece en mi experiencia, con rabia,  
Yo asumo el 100 % de Responsabilidad preguntándome,  
¿Qué hay en mí, que necesito liberar, que está haciendo aparecer esta experiencia? "  
Dr. Len

---

Veamos algunos conceptos del Ho'oponopono: Mente

Supraconsciente:

No es afectada por las creencias, es una con la Divinidad Mente Consciente:

El presente de la elección, puede iniciar el proceso de liberación de las experiencias de vida a través del Ho'oponopono

Mente Subconsciente:

Es como la bodega de todas las creencias acumuladas desde el inicio de la creación, aquí las experiencias son vividas como "memorias.

El Vacío:

Donde surgen las inspiraciones procedentes de la Inteligencia Divina, los recuerdos y creencias desplazan el vacío de lugar

Recuerdo

Registro en la Mente Subconsciente de experiencias pasadas, cuando es activado repite la experiencia

La dificultad o el problema:

Una memoria repitiendo una experiencia pasada una y otra vez

Limpieza: "Divinidad limpia en mí"

Es la solicitud de limpieza iniciada por el intelecto a la Divinidad, borrar las memorias y reestablecer el Vacío y las inspiraciones divinas en nosotros..

Lo siento.

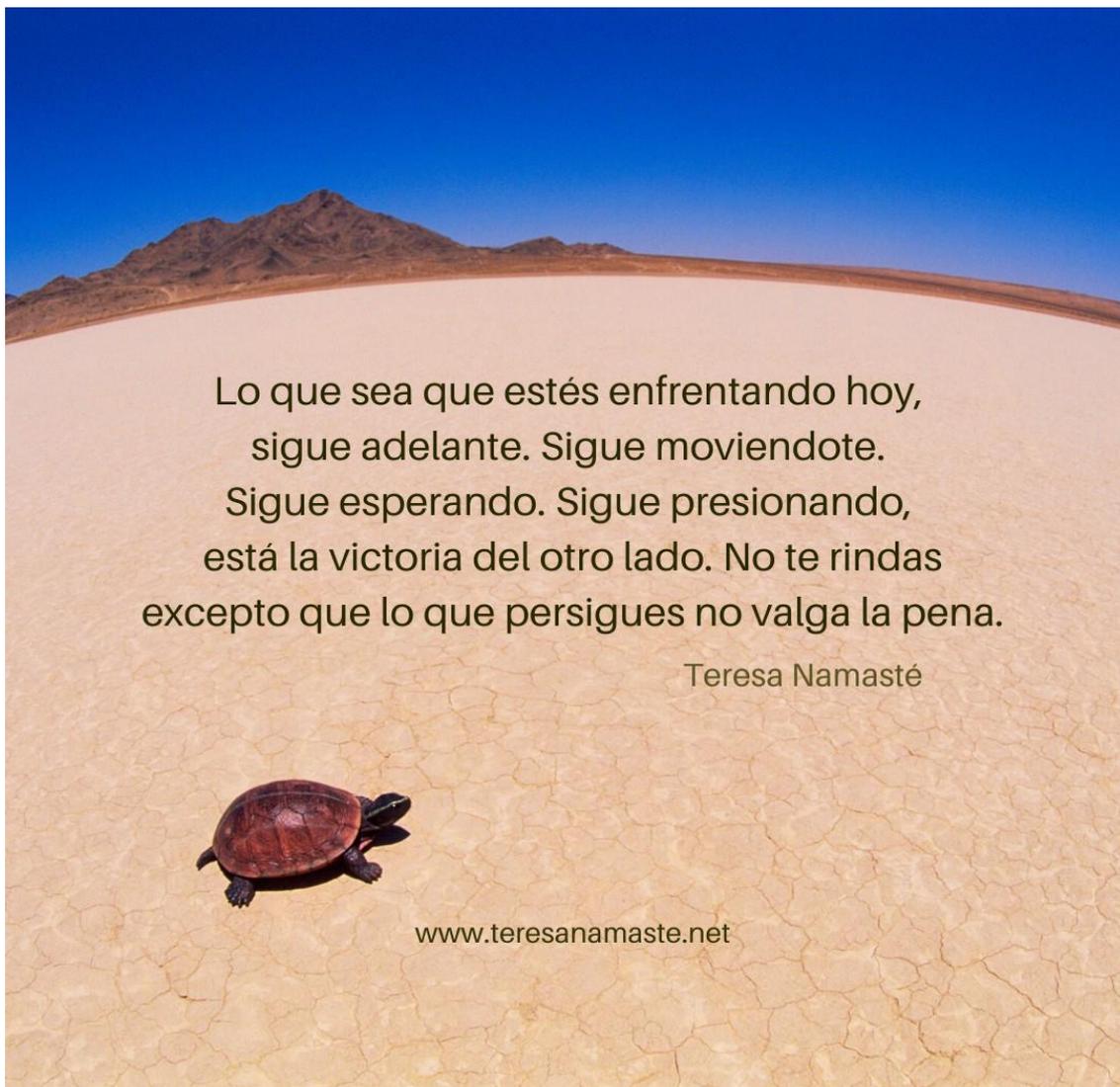
Perdóname.

Te amo.

Gracias.

---

Gracias



---

### Iniciación:

Cuando Tu quieras, en el momento en que se perciba dentro de Ti , cuando tengas una dificultad , un problema un enojo, en relación a una persona, contigo, un lugar, una situación, ahí puedes Iniciar el proceso de Limpieza y ya incorporarlo a tu vida día a día, sentirás una gran bendición, ya entenderás de que hablamos.

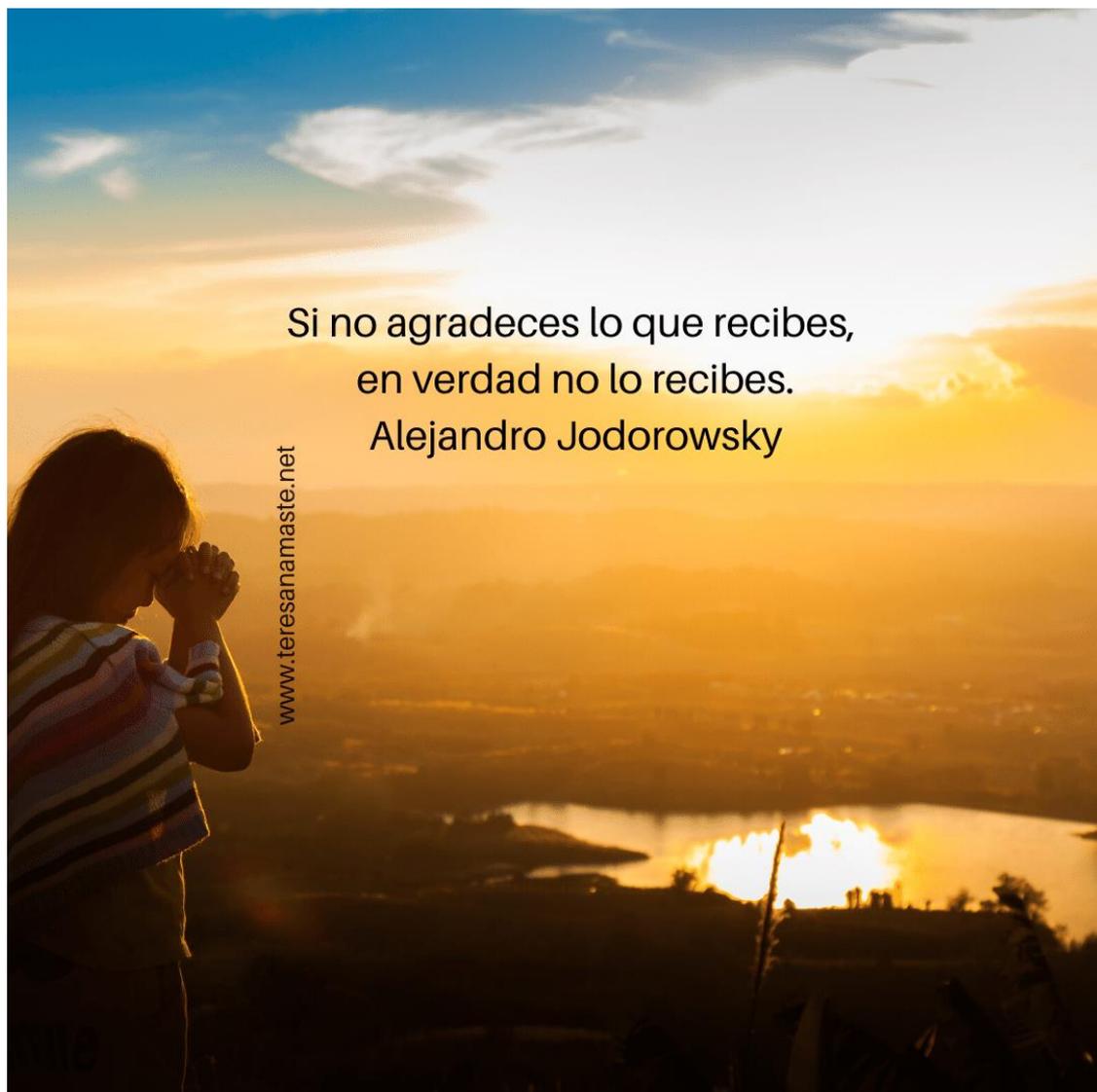
### Ejemplo:

Discutes fuertemente por algo con alguien y te pones mal, Chocas el auto , No te salen las cosas o te salen muy mal, Te peleas con tu pareja, amigo etc, lo que sea, inicias: "Divinidad limpia en mi las memorias dolorosas (de todo nuestro Clan) que me producen esto (describe el problemas) Lo siento, perdóname, te amo, gracias.

Debes sentirlo, no es ninguna magia, aunque lo parezca luego, debes decirlo con responsabilidad al decir **Lo siento** le estas diciendo a la Divinidad de que crees en esa responsabilidad de que lo que te sucede y asi comprendes que das lugar a la sanación por todo lo que te sucede, reconoces. Cuando dices **Perdóname**, estás pidiendo ayuda para perdonarte en tu nombre y el de tu clan. Cuando dices **Te amo** se transmuta la energía bloqueada en energía fluyendo, te vuelve a unir a lo Divino.

Cuando dices **Gracias** estás dando por hecho lo que dices, es la expresión de gratitud, tienes Fe en que todo será resuelto a partir de este momento para todos, para el bien mayor de todos los involucrados, como si dieras las gracias por anticipado.





---

«El perdón, y esto está demostrado científicamente, mejora las enfermedades cardíacas, mejora la ansiedad, mejora las depresiones. Muchas veces en el fondo de enfermedades que no responden bien a la medicación, a ciertos tratamientos, y demostrando que tras esas patologías existen problemas emocionales, y situaciones no perdonadas, pueden mejorar a través de esta técnica.» – Dra. María Carmen Martínez Tomás

Cuántas veces nos preguntamos por qué nos sucede esto, pues la pregunta debe ser a partir de hoy: Para qué me sucede esto?

---

Lo que nos sucede con las personas a nuestro alrededor para llevar a cabo nuestra propia sanación. Somos nosotros quienes creamos nuestra propia realidad.



**Existe un estudio muy importante de Dr En Psicología Matthew James realizado en 2008 es un gran defensor de esta práctica y además se dedica a enseñarla él y sus colaboradores dividieron a 79 voluntarios en dos grupos.**

---

**A uno se le sometió a una terapia de Ho'oponopono, y a otro no, todos los voluntarios fueron sometidos al cuestionario que evalúa la motivación hacia la evitación, la venganza y la benevolencia frente a una transgresión relaciona.**

**James realizó un análisis comparativo, y descubrió diferencias significativas entre el grupo que se sometió a la técnica, y el que no. Su conclusión fue que se trata de una técnica realmente efectiva.**

**"En ho'oponopono, la antigua práctica de perdón hawaiana que enseño, perdonas. Dejas ir el incidente y su carga, pero retienes el aprendizaje. Por ejemplo, si ha sido traicionado, libera todo el dolor y la ira, y puede retener una lección sobre ser más consciente y cauteloso en el futuro"(Clarín, 2019)**

El Universo observado depende del observador y su actitud.

"Lo que veo y experimento depende mi actitud y postura ante la vida...

¿Cómo veo mi vida?

Si decido ver desde mi centro, veo el centro de los demás (su belleza, su perfección.) Si veo desde mi exterior, veo solo el exterior de los demás (su fealdad, sus defectos) busca:

"Te miro y te Creo. Participo en tu creación"

El observador no sólo cambia el mundo también lo Crea: Con falsas creencias solo creamos un mundo falso, si cambio mi sistema de creencias cambio el Mundo, lo que crees creas.

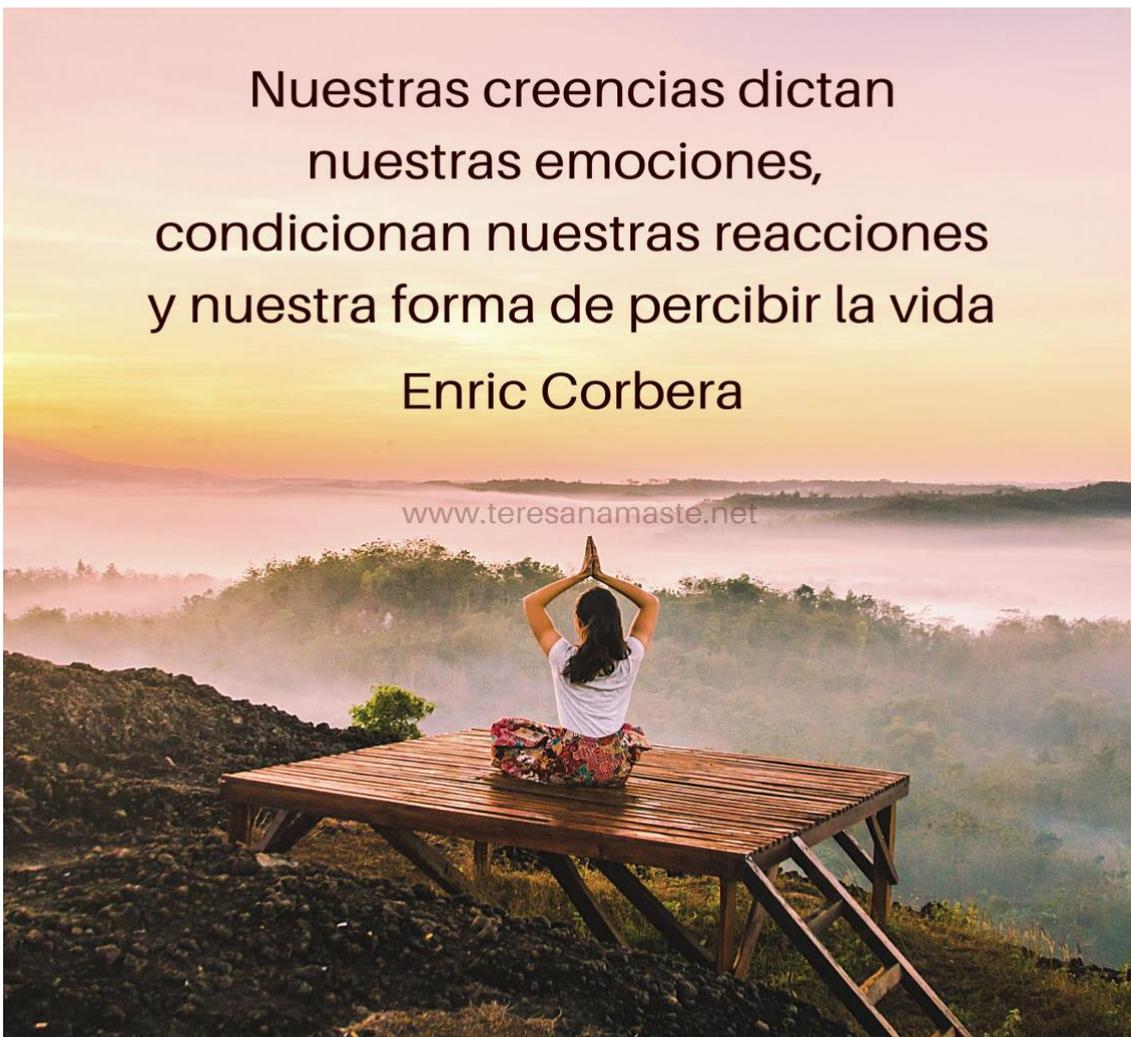


---

Nuestras creencias dictan  
nuestras emociones,  
condicionan nuestras reacciones  
y nuestra forma de percibir la vida

Enric Corbera

[www.teresanamaste.net](http://www.teresanamaste.net)



Ignoramos lo que está ocurriendo, ni lo que se está sanando, la Sanación ocurre a nivel Subconsciente, no es consciente. Los problemas pueden ser sanados sin la necesidad de saber el porqué de ellos, solo debemos entregarnos. La inteligencia no influye en el proceso de Limpieza, solo lo activa, limpiar visualizando un resultado eso no funciona en Ho'oponopono, simplemente hay que confiar y dejar que fluya solo, agradeciendo, sintiendo, confiando, perdonando con amor.

---

El proceso ocurre aquí y ahora entregándonos a la Divinidad... ella se encargará de que la limpieza se procese. Debemos escuchar lo que nos sucede sin expectativas solo confiar aquí y ahora, con amor, sin apegos, allí comenzará la sanación.



*Teresa Namasté*®

A trabajar con tus propias herramientas :

Realiza esta meditación antes de continuar, es parte muy importante del taller, ponte los auriculares y busca un lugar tranquilo:

[https://youtu.be/6Mlpx\\_FoV0Y](https://youtu.be/6Mlpx_FoV0Y)

Todas las prácticas y técnicas del Ho'oponopono, tienen una serie requisitos, simples pero muy importantes:

Ser en el Hacer: Poner todo nuestro Ser, nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestras emociones en el aquí y ahora. Disfrutarlo, no con enojo ni hastio, así no lo hagas, solo estarás restando.

---

Es muy importante conectar con nuestro Niño: Dirigir la mirada hacia el interior y poner toda la atención a un espacio por debajo del ombligo , es ahí donde reside el Niño.

Pedirle al Niño que se conecte con la "fuente", con la Divinidad, el Niño le pide a la Divinidad que nos ayude a sanar, y la Divinidad nos ayuda a sanar, mandándonos energía sanadora que fluye a través de todo nuestro Ser y trabaja el proceso de sanación.

Nos dirigimos a la persona, con todo nuestro Ser, mental y emocionalmente y le decimos:

Lo siento mucho Perdoname  
Te amo Gracias

Conectando:

La práctica de conexión con el Niño es algo muy sencillo, hermoso, abre las vías para una comunicación directa y diaria con nuestro espacio de creatividad y potencialidad que cada uno lleva dentro, creando un estado de paz y quietud

es  
L

la mejor manera de aproximarse a esa conexión interior con el niño. Para ello te ayudará la meditación anterior indicada, hasta que ya logres simplemente realizarlo como algo cotidiano, solo con la inspiración de creer y sentir, presta atención a tu respiración.

Luego pon toda la atención 3 dedos por debajo del ombligo y le hablas a tu Niño:

"Por favor, Niño, te pido que conectes con la Divinidad para poder sanar lo que tengamos que sanar"

---

Puedes hablarle diariamente contarle lo que te sucede las dificultades e incluso los agradecimientos, verás con los días como te invade una gran felicidad divina que te trae paz.

Cada vez que lo hagas di: Lo siento, perdóname, te amo, gracias.

Cuando sientas que quieres sanar algo puntual realiza este ejercicio:

Tras pedirle al Niño que se conecte con divinidad, visualiza una esfera de Luz , brillante, (ayúdate mirando antes alguna luz si lo deseas) imagínala por encima de la cabeza, pídele al Niño que suba hasta ahí arriba y le haga la petición a la divinidad. Podemos sentir y percibir como el Niño asciende y se funde con la Luz

Una vez que ha hecho la petición, visualiza un rayo que desciende por tu coronilla y se instala por debajo del ombligo, inmediatamente después sentirás como el Niño vuelve a instalarse en su lugar de nuevo, feliz.

La Conexión de nuestro Niño con la Divinidad se puede visualizar de muchas maneras. Por ejemplo: "El Niño asciende por unas escaleras hasta encontrarse con la Divinidad y hacerle la petición de limpieza"

Una vez que estamos conectados con la Divinidad, ponemos toda la atención en la persona o situación de conflicto en la que nos encontramos y, con todo nuestro Ser, le decimos: Lo siento perdóname te amo gracias.

---

"Pedimos que la Divinidad nos ayude a perdonarnos a nosotros mismos" (en realidad No pedimos que Dios nos perdone)

En esta fase del proceso de Ho'oponopono es, decir: Estoy dispuesto a ser 100 % responsable, porque sólo depende de mí, traer la Paz a mi propia Vida.

A partir de aquí, todo lo que sucede es determinado por la Divinidad, si albergamos algún sentimiento de duda de que el proceso no se haya realizado correctamente, persistimos en la limpieza, repetimos lo siento perdóname te amo gracias.

#### Práctica:

Busca un lugar tranquilo, cierra los ojos respira profundamente inhala el aire e imagina que es de color celeste brillante, realiza esto 3 veces seguidas con muchísima tranquilidad, al respirar por la nariz, y al exhalar, por la boca, lentamente y

En ese estado de quietud y paz interior, conéctate con el Niño y dile :  
"Gracias, Por favor durante esta meditación te pido que conectes con la Divinidad para poder sanar lo que tengamos que sanar"

Puedes tener comunicación Diaria con el Niño: Dialogar, compartir todas las vivencias y procesos vitales, llegará un momento que sentirás la paz de todo el trabajo y solo lo harás de vez en cuando.

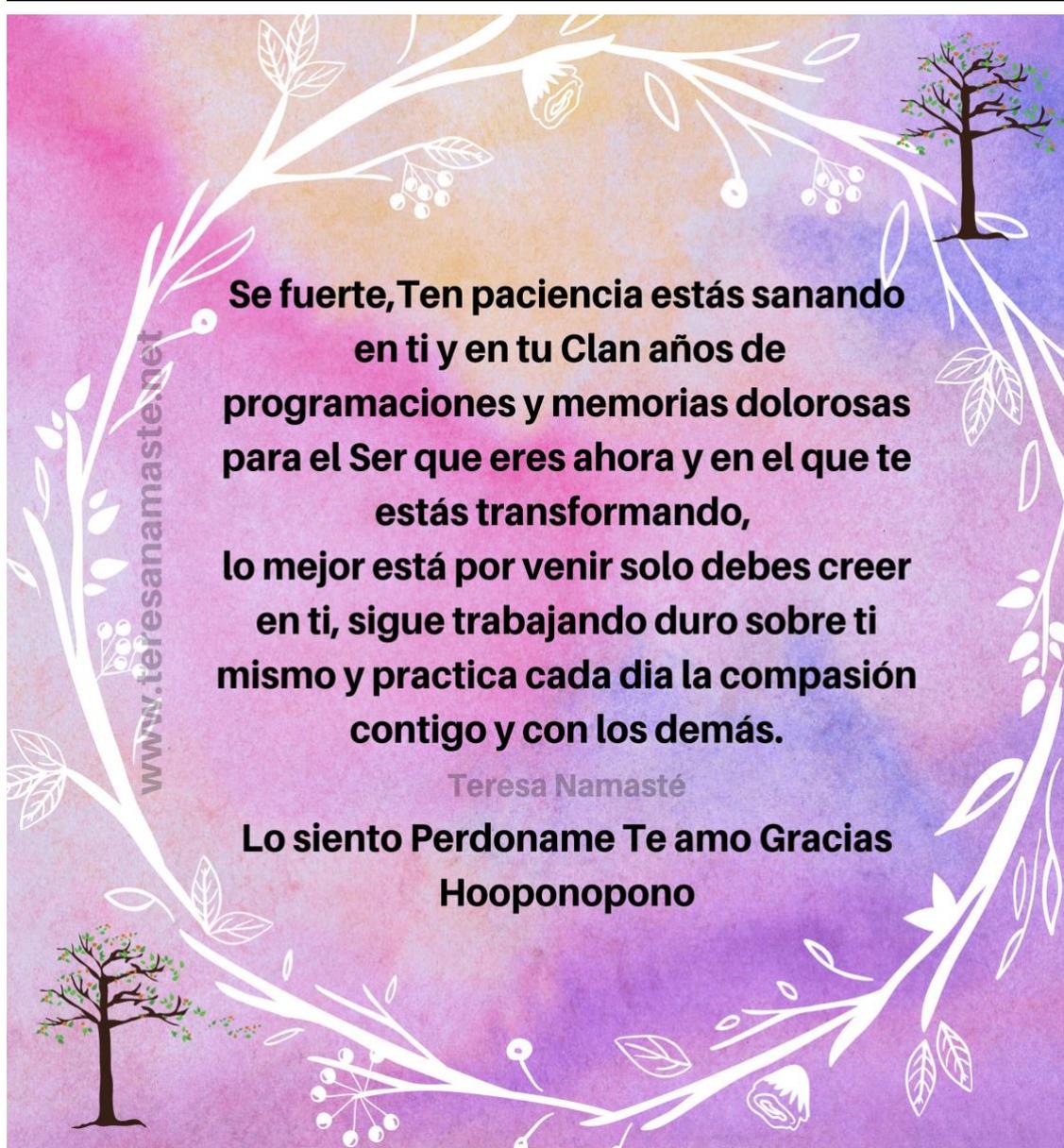
Quando tengas situaciones de dificultad, te sientas mal por algo, te angusties, una situación que te sobrepase:

Conectar con la persona y decir conscientemente :

"Lo Siento" "Perdóname" "Te Amo", "Gracias"

Toma tu responsabilidad internamente, deja el ego a un costado.  
Quando decimos Toma tu responsabilidad no significa que tienes la culpa, pero si que somos parate responsables, se entiende?

De lo contrario habría una gran resistencia interior, la culpa no existe.



Cuando se te presenten situaciones de conflicto, estrés, bronca, enojo, confusión con alguien, cuenta hasta 10, mantén la cabeza fría antes de actuar, y di: Lo siento, perdóname, te amo gracias, Divinidad limpia en mi las memorias dolorosas que producen esta situación, lo siento perdóname te amo gracias.

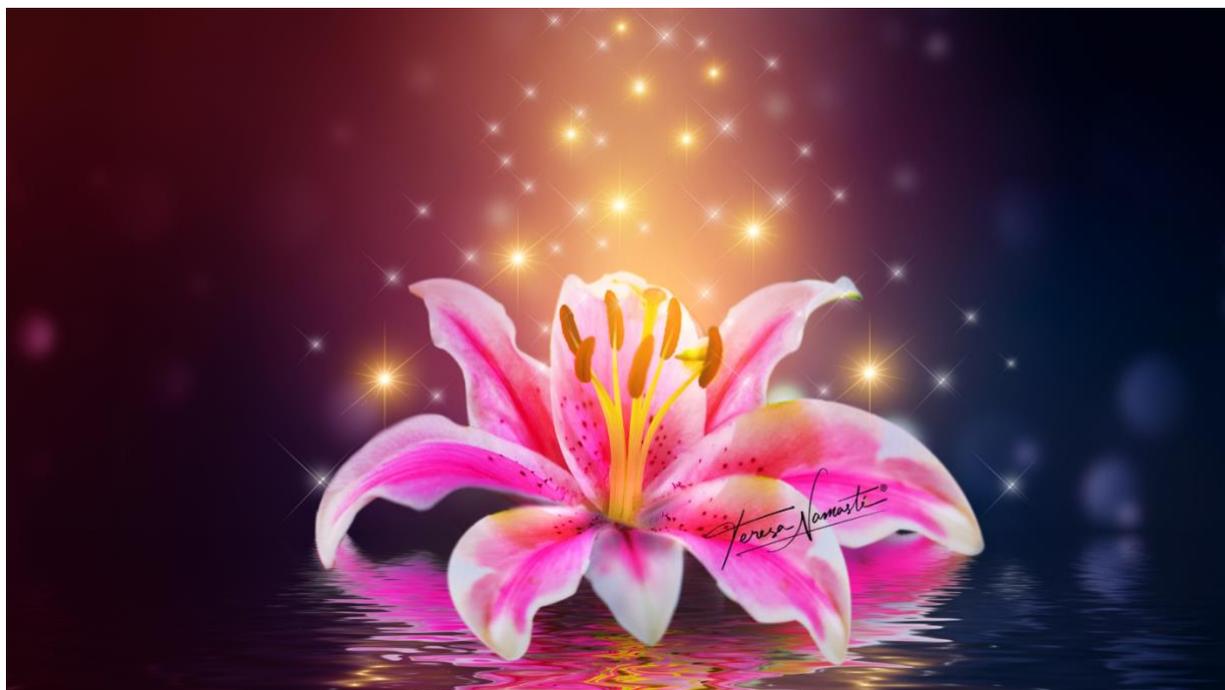
---

Visualiza esa persona en tu corazón y abrázala, seguramente al principio este ejercicio te costará pero. Una vez que lo incorporas a tu vida verás las bendiciones inmediatas. Si no somos capaces de experimentar Amor por la otra persona entonces experimentamos un sentimiento de Amor Incondicional que podemos extraer de algún recuerdo, puede ser un hijo, una mascotas, algo amoroso y después, llevar a la persona al Corazón Podemos decirle lo que sentimos y nos molesta sin ningún

rencor.

Cultivar un sentimiento de agradecimiento y gratitud, de corazón, hacia aquello con lo que realmente podemos experimentar este sentimiento.

¿Qué puedo aportar al Mundo en el día de Hoy?



---

Al terminar tu día cierra el día: "Cerrar el día" significa: morir cada noche sembrando en ese territorio las mejores semillas (la cosecha del propio día), así, al día siguiente, renaces"

Antes de ir a dormir:

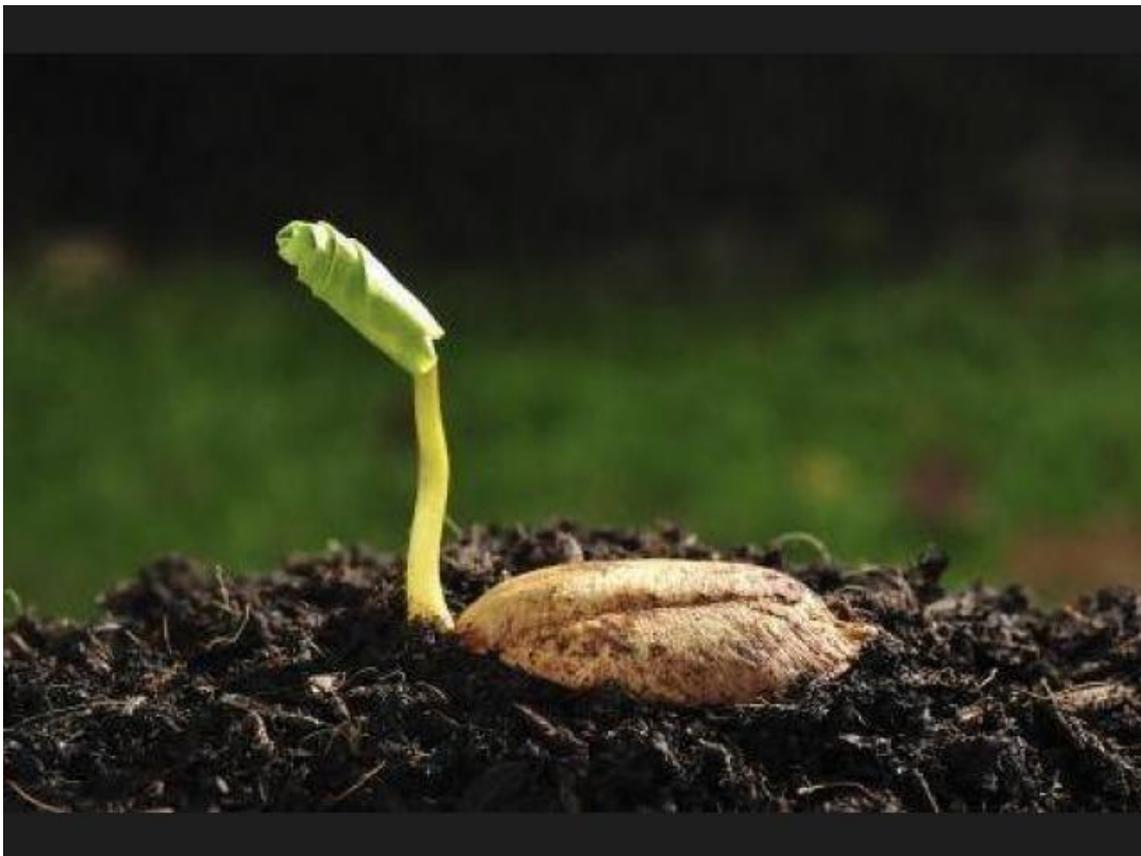
Trata de recordar tu día, desde el comienzo y revisa todas las vivencias del día y detente en lo que te llame la atención, lo primero que sea es, detrás de ese momento se oculta una lección que será el que plantemos durante la noche.

Ejemplo de Pensamiento Semilla:

"Mi ignorancia hace posible mi Sabiduría""mi enojo hizo posible verme"  
Envías Luz a todo el recorrido, todas las experiencias del día y mientras entras en el sueño (mientras "morimos"), manten la Conciencia fija en la Luz del entrecejo, imagina una Luz en ese lugar y pon toda tu atención allí y te vas durmiendo repitiendo el pensamiento semilla. Si no logras extraer ningún pensamiento, simplemente duermes con la Conciencia firme en la Luz.



asti®



### Pensamientos Semilla

***Un pensamiento semilla es un arquetipo, que se siembra en el interior del cuerpo y que tiene el poder de acceder al inconsciente.***

---

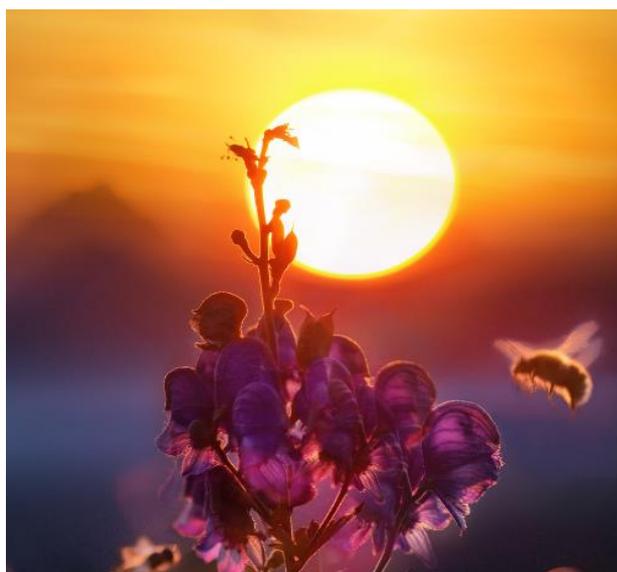
De las experiencias significativas puedes extraer un Pensamiento Semilla para trabajar con él, antes de ir a dormir y justo después de despertar"

Algunos Pensamientos Semilla:

"Mi ignorancia hace posible mi Sabiduría" "Nunca más me voy a sentir víctima de otras víctimas" "Veo la Luz desde mi propia Luz" "Decreto que todas las cosas son mis Maestros" "Elijo de Corazón, vivir como Aprendiz" "Liberó las lecciones de todas las situaciones y todas las dificultades"

"El Sol de nuestro Interior"

Este es un simple ejercicio pero con mucho poder, el día que elijas, a las 00 hs o 12 pm conecta con tu Corazón y lleva esa radiación a cada rincón, visualízalo, repite la respiración que has aprendido anteriormente, 3 veces también. Reconoce en ti un sentimiento de Amor Incondicional: Un instante, un recuerdo de genuina felicidad aquello que despierte, en uno mismo, el sentimiento de Amor Puro más auténtico recuérdalo y llévalo al Corazón, desde allí ese sentimiento se convierte en un torrente que va hacia todas las arterias a cada rincón, llenándolo de ese amor, el torrente del Corazón se convierte en una pulsación que palpita en todo tu cuerpo en todo tu Ser.

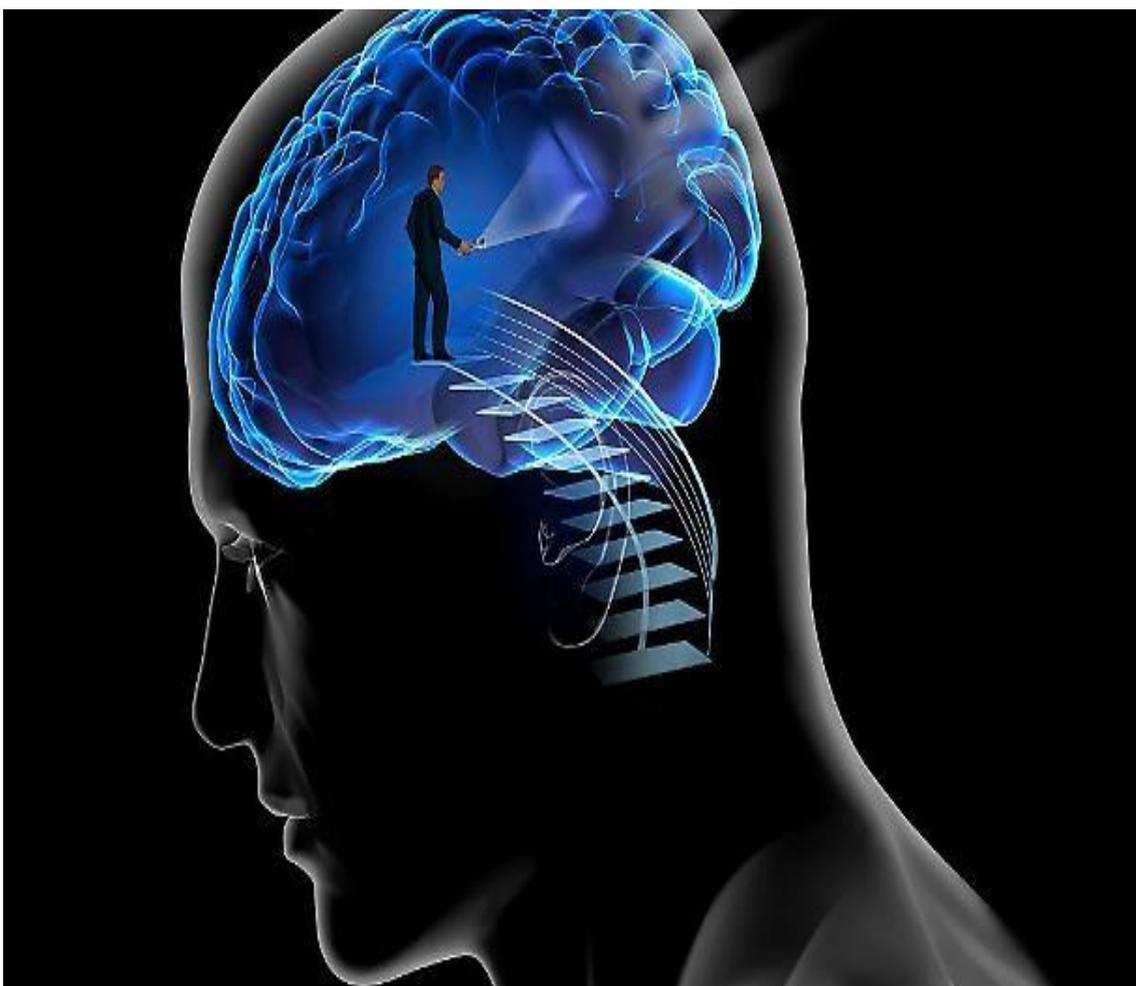


---

"El Orden genera Orden" "El Orden Interno genera Orden Externo"  
"Generando Orden en nosotros mismos, generamos Orden en las personas  
próximas"



"El Amor es la Gran Fuerza Ordenante de la Vida, el corazón ordena el cerebro. El Alma, es un Sol, que se proyecta sobre el Corazón, y éste ilumina todo el cuerpo dándole coherencia y orden" y la Coherencia induce Coherencia.



La Ley del Corazón:

"Entregarse íntegro, completo, enriquecido aquello que se ha recibido  
previamente..."

Amar en Presente Aprender en Presente Amar en cada Instante Aprender  
en cada Instante "Toda lección, es una lección de Amor  
Vivir es dar lo que recibes. Morir es llevar lo que has dado "Todo lo que pase  
por ti, devuélvelo enriquecido"



*Teresa Namaste*®

#### Respiración "Ha" :

Esta técnica es un proceso de respiración muy simple que te ayuda a conectar con el vacío interior que permite que se manifieste la "inspiración divina" y cancelar así memorias y creencias erróneas"

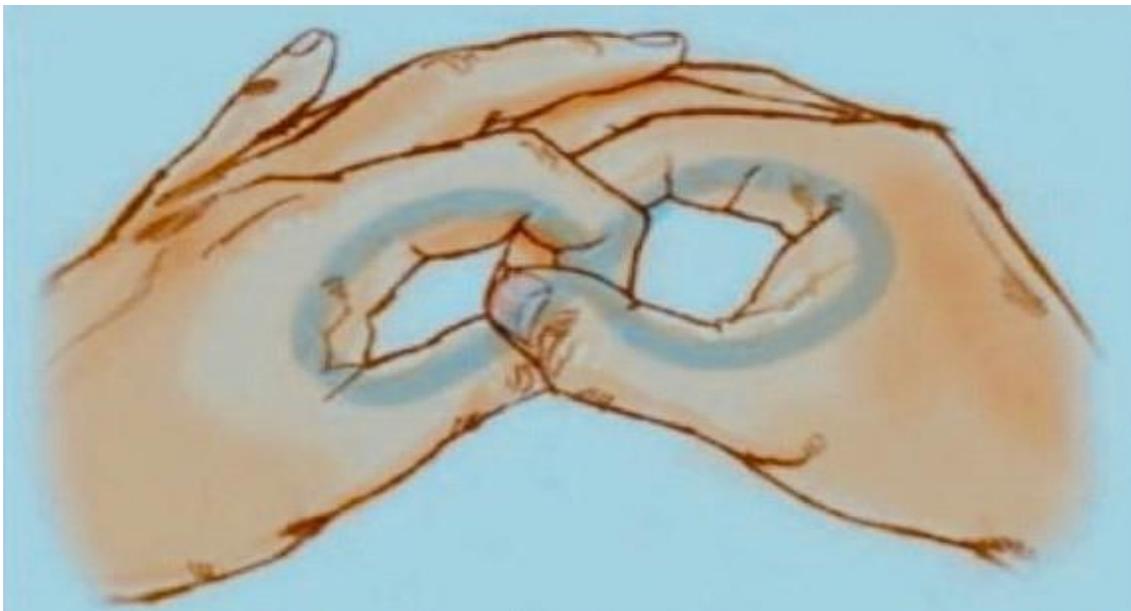
Busca un lugar tranquilo, siéntate cómodamente, los pies firmemente apoyados en el suelo y la espalda recta, inspira mientras cuentas mentalmente hasta 8, sostén unos instantes en la pausa existente entre la inspiración y la espiración, cuenta mentalmente hasta 8.

Exhala el aire hasta el final como si sacaras todo de adentro.

El Dr. Len aconsejaba repetir este proceso 9 veces.

---

Durante la respiración puedes realizar el mudra del infinito, es muy beneficioso, juntando los dedos índice y pulgar de cada mano entrelazándolos de modo que formes el símbolo del Infinito.



Practica para sanar y sanar el clan familiar.

Cuando sientas que te suceden cosas inexplicables, o creas que ya lo intentaste todo y sigues estancado, o cuando simplemente lo quieras realizar, practica esta oración en cualquier momento del día, hazlo con conciencia, con todo tu corazón, tal vez al principio no comprendas, llores o no sientas nada, con la practica verás como la Divinidad te dá las respuestas, la paz en tu Ser será sublime.

Es muy importante que sientas cada palabra,  
Es muy posible que sientas angustia las primeras veces que la recites,  
eso es normal y muy positivo, ya estás trabajando, ya estás limpiando,  
Utiliza las palabras divinas cada vez que quieras, al menos dilas 3 veces al día

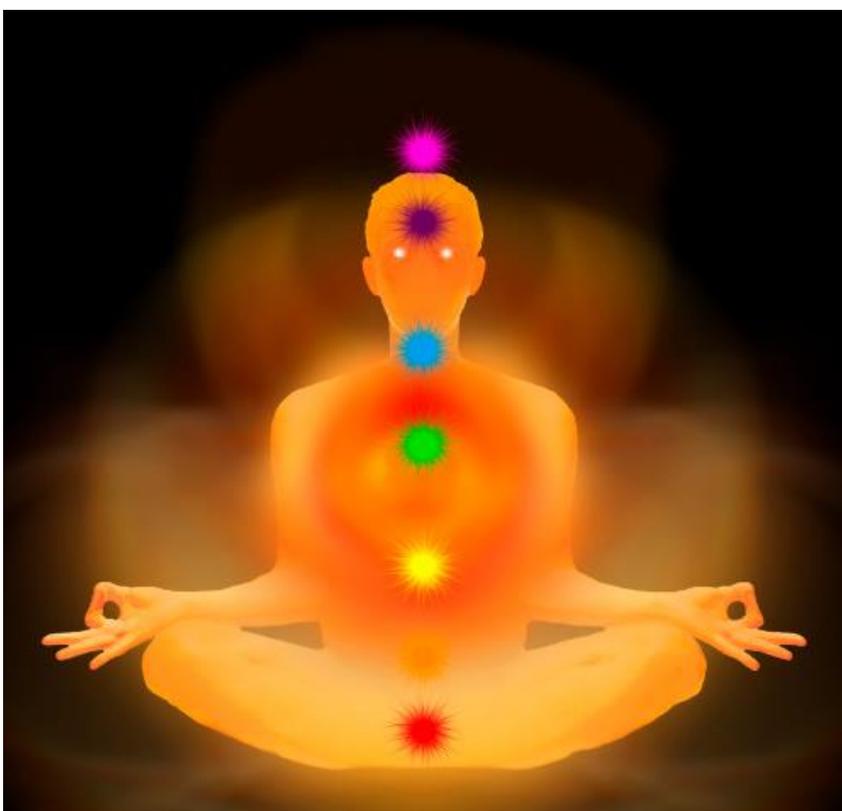
Lo siento  
Perdoname  
Te amo  
Gracias

YO , (...aquí tu nombre completo...), en este acto conscientemente y dando mi intento puro de que así sea y para siempre. Regalo al clan, a la familia a la cual pertenezco esta liberación e invoco el amor de Dios para que además nos bendiga y pido perdón y me perdono. Me libero y libero ahora a mis padres, libero a todos mis antepasados, desde mis abuelos, bisabuelos, tatarabuelos, y a mis ancestros hacia arriba, también libero a mis hermanos y hermanas y doy esta liberación consciente a mis hijos en línea directa, los liberó de todos los programas inconscientes y fidelidades de cualquier ofensa que otro clan haya recibido del nuestro a los cuales les pedimos perdón en nombre del que ofendió. Pido perdón y me perdono de posibles pérdidas económicas, separaciones, divorcios, herencias negativas, asesinatos, muertes repentinas y violentas, enfermedades mentales o físicas, accidentes, violaciones, adulterios, hijos no deseados, abortos, hijos no conocidos, hijos robados, , hijos extraviados, hijos abusados, hijos desaparecidos, que hayan sucedido a través de mi clan, maldiciones, desarraigos, amores no correspondidos, suicidios, falta de amor, adiciones, traiciones, pactos oscuros, todo en liberación total y profunda a partir de esta programación que hago en total conciencia. También liberó los trabajos forzados, la carencia, la escasez, las limitaciones, los miedos conocidos, miedos desconocidos, la frustración, la insatisfacción, la deshonestidad, el no merecimiento, las infidelidades, la desvalorización. La avaricia, la codicia. La envidia, el juicio, la queja, el maltrato. El sometimiento, las guerras que hayan transitado mis ancestros hasta hoy. Liberando completamente a mis hijos y a toda mi descendencia de todo aquello que fuera una vergüenza y limitación. Nos liberamos de lo no dicho, de lo oculto, de toda memoria de dolor. Nos liberamos de los ciclos biológicos que hemos aprendido donde perpetuamos las enfermedades y los dolores para que YA no sigan para mi mayor bien y el de todos los involucrados en mi línea ancestral. A partir de este momento me considero libre, instauró la liberación en mi cuerpo físico, en mi subconsciente, en mi familia y pongo de testigo aquellos seres de luz que tienen que ver conmigo. Espíritu Santo te entrego esta liberación, pongo bajo tu luz mi voluntad y me entregó a la paz que esto significa. Gracias. Gracias. Gracias que ésta liberación a tenido lugar. Que a sido concedida con el consentimiento de todos aquellos que me precedieron. Completamente relajado percibe como se abre la luz dentro de ti, haciendo espacio para lo que realmente eres. Permite que esta concurrencia de luz traiga tu conciencia superior dentro de tu cuerpo. Deja que esta conciencia tome lugar. Permite te sentir tu grandeza., el maravilloso merecimiento de que tengas realmente un cambio, una mejor vida, un amor más profundo por ti y que el conocimiento ocupe el espacio que has hecho hoy. Mientras descansas mientras la compasión del cielo y de la tierra cantan para ti. Mientras la misericordia del Divino se onorgullese de que hayas dado este paso, recuerda eres libre, que bienes del amor y que con esta frecuencia éstas transformando en este espacio de silencio y de luz. Tu te has liberado y le regalaste a toda tu familia el futuro que realmente estas soñando. Bendigo este paso que diste con dulces recompensas en tu mano el amor sea concreto para ti, que la dicha cuabule y se materialice cada uno de tus sueños. Me dejo abrazar por el amor y siento el vuelo, siento mi liberación. Lo Siento, Perdoname, Te amo, Gracias. Gracias. Gracias. Así está hecho, hecho está, amén.

---

Incorpora durante tu practica y si puedes, a tus días, frutos rojos, están relacionados con al primer chakra, con el muladhara, es el chakra raíz, se encuentra en la base de la columna vertebral, es el nucleo de la raíz emocional , el de la seguridad y protección, allí se construyen los demás chakras, cuando está en equilibrio estás conectado a la Tierra.

Recuerda beber agua con gotas de limón natural al menos 8 vasos al día.



### Aprendiz o Víctima

El Aprendiz es consciente de su unicidad:

"Soy único, puedo darle a la Vida, aquello que sólo Yo, puedo darle"

Es consciente de que por su sola presencia, completa el Mundo:

No compara

no juzga

no compite no

critica sabe oír,

aprende

tiene humildad

Es Inocente:

La inocencia no juzga

Quien Juzga no comprende

Quien no comprende no Ama

Quien no Ama, ignora al Dios que habita en su Corazón

Es consciente de que no puede controlar las situaciones pero sí cómo vivirlas.

El aprendiz, cada mañana, se dice a sí mismo: "me declaro inocente"

*Teresa Namasté*®



---

El Aprendiz reconoce los Maestros en Todo,  
Cada experiencia, cada situación, cada evento, cada fracaso,  
Todo es un Maestro.  
Creamos continuamente, sin cesar, nuestra realidad, pero de manera  
inconsciente  
"El Viaje del Aprendiz a través de las lecciones de la Vida  
es ir del inconsciente a la Conciencia"

"decreto que todas las cosas son mis maestros"

"Nunca más voy a ser víctima de otras víctimas"

"elijo de corazón a vivir como aprendiz"

"El Potencial del Alma se afianza en mi Corazón y es una fuente  
inagotables de Seguridad y Confianza"

El Escultor del ADN, el aprendiz. Con nuestra actitud somos escultores de la genética de los demás. Todos somos responsables de todos.

Somos Sanadores propios Transmitimos sanación: "Si yo no soy libre, no puedo generar libertad Encender el propio Corazón es encender el Corazón de los demás, veo la Luz desde mi propia Luz.

Dejo de buscar la Luz afuera para encontrarla en mi mismo.

El camino del Aprendiz : la decisión de seguir dejar el camino debe estar libre de miedo y expectativa, ambición. Aprende a mirar cada camino de cerca y con intención, pruébalo todas las veces que sean necesarias hasta que te haces la pregunta:

¿tiene corazón este Camino? Si el camino no tiene Corazón nunca se disfruta

Pero un Camino con Corazón es fácil. Cuando debas elegir entre varios

caminos, elige siempre el Camino del corazón cuando eliges el Camino del

Corazón, no te equivocas



La víctima Construye enfermedades y las retroalimenta  
Siempre hay un culpable o verdugo (externo) Le ocurren las cosas, no las crea  
Vive detrás de su personalidad, imágenes de ella misma aceptadas a lo largo del tiempo, falsas identidades, roles, máscaras, disfraces.  
En definitiva: La Víctima real es la vida. El viaje lo realiza hacia afuera, no es capaz de mirar su interior.  
En la enfermedad la actitud de la Víctima puede agravarla en gran medida. La Fisiología nos dice que el miedo al dolor, retroalimenta los circuitos corporales que están dedicados al dolor:  
"Aquellos a lo que prestamos atención, aquello en lo que nos centramos se vuelve más fuerte e nuestra vida."  
Si nos enfocamos en el miedo al dolor, Lo que temes atrae  
Eso es lo que fortalecemos.

---

Lo que agradeces se multiplica, así que... si te enfocaras en la sanación, la alegría, el amor, qué sucedería...



Estamos de paso en esta vida? A qué vinimos?

Vinimos a ser Felices y hacer felices a otros

Más allá de la comodidad, del placer o del bienestar, la felicidad es una condición del Ser y se revela como un estado de Conciencia Integral.

---

“El desarrollo de una nueva conciencia integral es importante, incluso decisivo, para nuestros tiempos, ya que es un tema de alcance universal, que abarca a toda la humanidad. Como tal, merece ser tratado como un todo coherente, ya que el destino común de Asia y Occidente depende en gran medida del grado en que esta nueva conciencia sea realizada. La singularidad de la conciencia integral radica en el hecho de que de ninguna manera se basa en el aumento del conocimiento intelectual, que puede ser mal interpretado o mal aplicado. La nueva conciencia no tiene nada que ver con ese conocimiento; su carácter se deriva de valores espirituales, no de valores puramente intelectuales. Puede, sin embargo, aclararnos eso que ha sido hasta ahora incomprensible, incluso impensable, y explicar relaciones que han sido, a lo sumo, simplemente materias de conjetura.” (Gebser, 1974)



---

Toda situación y experiencia nos permite regresar a nosotros mismos, a través de sus lecciones...

El amor del reconocimiento es el amor real.

¿Te amas? ¿Te juzgas? ¿te perdonas? ¿te exiges?

¿Te sientes amigo de ti mismo?

¿Te aceptas?

¿Te comprendes?

¿Te toleras?

¿Te respetas?

¿Te mimas?

¿Te permites tus pausas?

"Cada día tenemos la oportunidad de empezar de nuevo"

A large, elegant, handwritten signature in a cursive script that reads "Teresa Namasté®". The signature is written in a light gray color and is centered on the page. The letters are fluid and connected, with a prominent flourish at the end of the word "Namasté".

---

Somos Creadores de nuestra propia Vida...

Somos Soñadores... Nos soñamos...

"La Vida es un Viaje que necesita un punto de partida: YO"

Me amo y apruebo. Me  
permito Ser Yo.

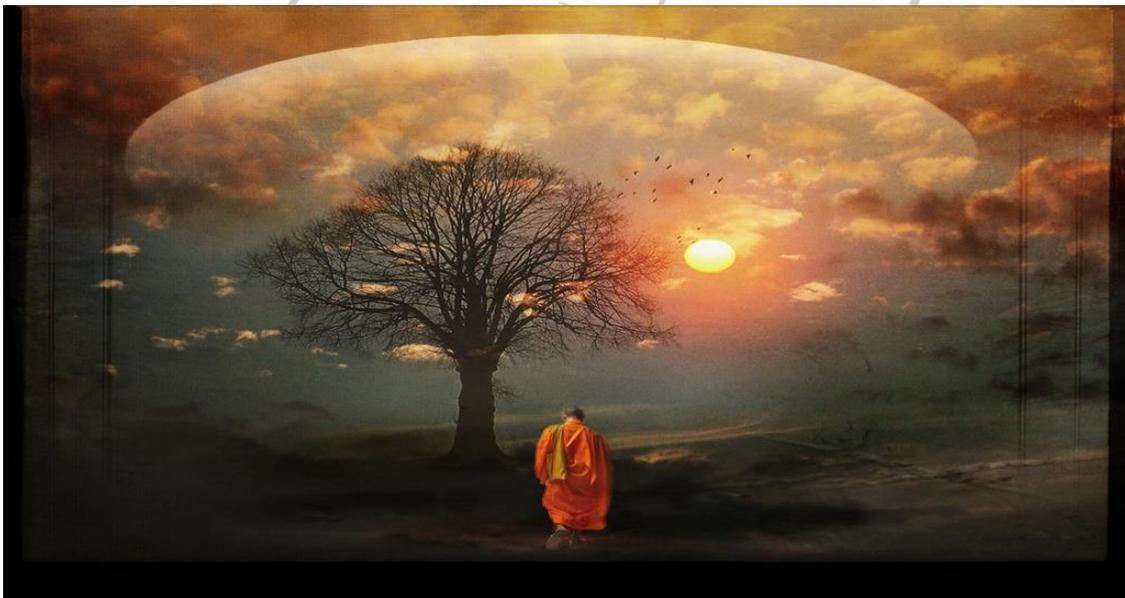
Me libero de las máscaras que impiden serlo. Disfruto de la alegría que  
resulta de ser yo mismo"

Un buen ejercicio es mirarte al espejo y hablarte con amor, decirte lo importante  
y maravilloso que eres.

Lo siento  
Perdóname  
Te amo  
Gracias

***Si quieres resolver un problema, no importa  
qué tipo de problema, trabaja en ti mismo.***

***Ihaleakala Hew Len***



---

***“Una Entrevista con Ihaleakala Hew Len, por Cat Saunders***

***Traducción:*** Andrea Mussini

¿Cómo le agradeces a alguien que te ha ayudado a liberarte? ¿Cómo le agradeces a un hombre cuyo espíritu gentil y sus declaraciones han alterado para siempre el curso de tu vida? Ihaleakala Hew Len es ese hombre para mí.

Como un hermano de alma que aparece inesperadamente en la hora de la necesidad, Ihaleakala llegó a mi vida en marzo de 1985 durante un tiempo de cambio masivo para mí. Lo conocí durante un entrenamiento llamado "Identidad propia a través del Ho' opono", que él facilitó junto con Mornah Nalamaku Simeona, una kahuna Hawaiana nativa ("guardiana del secreto").

Para mí, Ihaleakala y Mornah son parte del ritmo de la vida. Aunque los amo entrañablemente, realmente no me detengo a pensar en ellos como en personas, sin embargo su influencia está siempre conmigo, latiendo su pulso como tambores africanos en la noche. Recientemente tuve el honor de que la Fundación de I, Inc (Libertad del Cosmos) me pidiera entrevistar a Ihaleakala, una organización fundada por Mornah. Fue un honor aún mayor saber que vendría de Hawaii a encontrarse conmigo personalmente.

El doctor Ihaleakala S. Hew Len es el presidente y administrador de la fundación. Junto con Mornah, Ihaleakala ha trabajado con miles de personas a través de los años, incluyendo grupos en las Naciones Unidas, Unesco, etc.

También tiene una extensa experiencia trabajando con personas discapacitadas en su desarrollo y con personas criminalmente enfermas y sus familias. En todo su trabajo como educador, el Ho'Opono sostiene e impregna cada aliento de su esfuerzo.

Simplemente expresado, Ho'oponono significa "corregir", "hacer correcto" o "rectificar un error". De acuerdo con los antiguos hawaianos

---

el error surge de pensamientos que están manchados con recuerdos dolorosos del pasado.

Ho'oponopono ofrece una manera de liberar la energía de esos pensamientos dolorosos, o errores, que causan desequilibrio y enfermedad.

Junto con el proceso actualizado de Hop'oponopono, Morrnah fue guiada a incluir las tres partes del ser, que son la llaves a la identidad del ser. Estas tres partes - que existen en toda molécula de realidad- son llamadas:

Unihipili (niño/subconsciente), Uhane ( Madre/consciente) , y Aumakua (Padre/supraconsciente).

Cuando esta "familia interior" está alineada, la persona está en ritmo con la Divinidad. Con este equilibrio, la vida comienza a fluir. Así, Ho'Oponopono ayuda a restaurar el equilibrio en el individuo primeramente y luego en toda la creación.

Al introducirme en este sistema de tres partes, junto con el más poderoso proceso de perdón que conozco (Ho'Oponopono), Ihaleakala y Morrnah me enseñaron esto: la mejor manera de traer sanación a cada parte de mi vida - y a todo el universo - es asumir el 100% de responsabilidad y trabajar en uno mismo. Además enseñaron la simple sabiduría del cuidado personal. Como dijo Ihaleakala en una nota de agradecimiento luego de nuestra entrevista: "Tú cuídate. Si lo haces, todos se beneficiarán."

Una vez, Ihaleakala se ausentó una tarde entera en el medio de un curso que yo estaba haciendo, porque su Unihipili (niño/subconsciente) le dijo que se fuera al hotel a dormir. Por supuesto que fue responsable al decidir irse y Morrnah estaba allí para enseñar. Más aún, su ida me causó una duradera impresión. Para alguien como yo, criada en una familia y cultura que me inculcó a poner siempre a los demás como prioridad, las acciones de Ihaleakala me sorprendían y fascinaban. El consiguió su descanso y yo, una lección inolvidable sobre el cuidado personal.

**Cat:** *Ihaleakala, cuando te conocí en 1985, yo justo había comenzado mi práctica privada después de trabajar como consejera en agencias durante*

---

cuatro años. Recuerdo que dijiste: "Toda terapia es una forma de manipulación". Yo pensé "¡Epa! ¿Qué se supone que tengo que hacer ahora?"

Sabía que tenías razón, así que casi dejo. Obviamente no lo hice pero esa afirmación cambió simplemente el modo en el que trabajaba con las personas.

**Ihaleakala:** La manipulación ocurre cuando yo (como terapeuta) trabajo con la idea de que tú estás enfermo y yo voy a trabajar en ti. Por otro lado, no es manipulación si me doy cuenta de que vienes hacia mí para darme una oportunidad de ver lo que está ocurriendo en mí. Hay una gran diferencia.

Si la terapia es acerca de tu creencia de que estás allí para salvar a otra persona, sanar a otra persona o dirigir a otra persona, entonces la información que traes vendrá del intelecto, la mente consciente. Pero el intelecto no tiene una comprensión real de los problemas y cómo acercarse a ellos. El intelecto no se da cuenta que cuando el problema se resuelve por transmutación, usando Ho'Oponopono o un proceso similar, entonces el problema y todo lo relacionado a él se resuelve, inclusive en niveles microscópicos y hacia el comienzo de los tiempos.

Así que, primeramente, pienso que la pregunta más importante es "¿Qué es un problema?" Si les preguntas esto a las personas, no hay claridad, inventan alguna manera de resolver el problema...

**Cat:** ...como si el problema estuviera "allí afuera".

**Ihaleakala:** Sí. Por ejemplo, el otro día recibí el llamado de la hija de una mujer que tiene 92 años. Me dijo: "Mi madre ha tenido dolores severos en las piernas por varias semanas." Mientras me habla, yo le estoy preguntando a la Divinidad: "¿Qué está ocurriendo en mi interior que le ha causado el dolor a esta mujer?" Y luego pregunto: "¿Cómo puedo rectificar este problema en mí?" Las respuestas a estas preguntas llegan y yo hago lo que me dicen.

Quizá una semana más tarde me llama la hija y me dice: "¡Mi madre se siente mucho mejor ahora!" Esto no significa que el problema no será

---

recurrente, porque hay múltiples causas para lo que aparece ser un mismo problema.

**Cat:** *Tengo un montón de enfermedades recurrentes y dolores crónicos. Trabajo en ellos todo el tiempo, usando Ho'oponopono y otros procesos clarificadores para reparar todo el dolor que he causado desde el comienzo de los tiempos.*

**Ihaleakala:** Sí. La idea es que las personas como nosotros que estamos en la sanación hemos causado mucho dolor.

**Cat:** *¡Qué gran momento!*

**Ihaleakala:** ¡Qué maravilloso saber eso, y que las personas nos paguen por haberles causado a ellos sus problemas! Le dije esto a una mujer en Nueva York, y ella dijo: "¡Dios mío, si sólo supieran!" Pero ves, nadie lo sabe.

Los psicólogos, psiquiatras, ellos siguen pensando que están allí para ayudar a sanar a la otra persona.

Así que si alguien como tú viene a mí, le digo a la Divinidad: "Por favor, dime cómo puedo rectificar lo que me ocurre a mí que ha causado este dolor en Cat." Y aplicaré cualquier información que me sea dada indefinidamente, hasta que tu dolor se haya ido o hasta que me pidas que pare. No es tanto el efecto que es importante como el llegar al problema. Esa es la llave.

**Cat:** *No te enfocas en el resultado, porque no estamos a cargo de él.*

**Ihaleakala:** Correcto. Sólo podemos hacer la petición.

**Cat:** *Tampoco sabemos cuándo un dolor particular o una enfermedad cambiarán.*

**Ihaleakala:** Sí. Digamos que una mujer ha estado tomando una hierba que se le sugirió, y no funciona. Una vez más, la pregunta es "¿Qué me está ocurriendo a mí que hace que esta hierba no funcione en esta mujer?" Yo trabajaría en eso. Yo seguiría limpiando, cerraría la boca y dejaría que el proceso de transmutación tenga lugar. Cuando dejas entrar

---

al intelecto, el proceso se detiene. Lo que hay que recordar cuando algún proceso de sanación no parece funcionar es lo siguiente: puede haber múltiples errores, múltiples problemas o recuerdos dolorosos que están causando el dolor. ¡No sabemos nada! Sólo la Divinidad sabe lo que está ocurriendo realmente.

Dí una presentación en Dallas el mes pasado y hablé con esta mujer, una maestra de Reiki. Le dije: "Déjame hacerte una pregunta. Cuando alguien viene a ti por un problema, ¿dónde está ese problema?". Pareció confundida cuando le dije: "Tú eres la que causó el problema, así que tu cliente te va a pagar ¡para que le cures tu problema!!" Nadie entiende esto.

**Cat:** 100% de responsabilidad.

**Ihaleakala:** 100% de saber que tú eres la causa del problema. 100% de saber que tú tienes la responsabilidad de rectificar el error. ¿Te imaginas si supieras que somos 100% responsables?

Yo hice un trato conmigo mismo hace diez años de que me daría el gusto de comer un "hot fudge sundae", tan grande que me empalagaría, si pudiera atravesar el día sin juzgar a nadie. ¡Nunca he podido hacerlo! Me doy cuenta de que me descubro a mí mismo con más frecuencia, pero nunca he podido atravesar el día.

Así que cómo le hago entender eso a la gente - ¿que somos cada uno 100% responsables de nuestros problemas? Si quieres resolver un problema, trabaja sobre ti mismo. Si el problema es con otra persona, por ejemplo, pregúntate a ti mismo: "¿Qué ocurre en mi interior que causa que esta persona me moleste?" ¡Las personas sólo se te aparecen en tu vida para molestarte! Si sabes eso, puedes elevar cada situación, y puedes liberar. Es simple: "Perdón por lo que está ocurriendo. Por favor perdóname."

**Cat:** No se lo tienes que decir en voz alta a ellos, y ni siquiera tienes que entender el problema.

---

**Ihaleakala:** Esa es la belleza de ello. No tienes que entender. Es como Internet. ¡No comprendes todo esto! Sólo vas hacia la Divinidad y le dices: "¿Podemos descargar?" y la Divinidad descarga y obtienes la información necesaria. Pero como no sabemos quiénes somos, nunca descargamos directamente de la Luz. Vamos a buscar afuera.

Recuerdo que Mornah solía decir: "Es un trabajo interior". Si quieres tener éxito, es un trabajo interior. ¡Trabaja sobre ti mismo!

**Cat:** Yo sé que 100% de responsabilidad es lo único que funciona, pero yo luchaba con este asunto porque soy del tipo de los supresponsables y protectores. Cuando te escuché hablar de 100 % de responsabilidad no sólo para mí misma, sino de cada situación y problema, pensé: "Esto es una locura. No necesito que nadie me diga que soy aún más responsable". Sin embargo, más lo pensaba, más me daba cuenta de que hay una diferencia entre ser supresponsable y cuidadora, versus ser totalmente responsable y autocuidadora. Una cosa es ser una buena niñita y otra es ser libre. Recuerdo que tú hablabas de los años en que trabajabas como psicólogo en el hospital estatal de Hawaii con los insanos criminales. Dijiste que cuando comenzaste a trabajar allí, la unidad estaba llena de violencia, y cuando te fuiste cuatro años después, no había ninguna.

**Ihaleakala:** Correcto. Yo sólo iba al edificio para chequear los resultados. Si todavía se veían deprimidos, entonces trabajaba sobre mí mismo un poco más.

**Cat:** ¿Contarías una historia sobre Ho'oponopono con los así llamados objetos inanimados?

**Ihaleakala:** Yo estaba una vez en un auditorio preparándome para dar una charla, y estaba hablándole a las sillas. Les pregunté: ¿"Hay alguien a quién me salteé? ¿Alguien tiene un problema del que me tengo que ocupar?"

Una de las sillas dijo: "Sabes, había un tipo sentado sobre mí hoy durante un seminario previo que tenía problemas financieros, y ahora me siento muerta!" Así que limpié el problema y pude ver como la silla se Enderezaba.

---

Luego escuché: "¡OK! ¡Estoy lista para el siguiente tipo!".

Lo que realmente trato de hacer es enseñarle a la habitación. Le digo a la habitación y a todo lo que hay en ella: "¿Quieren aprender a hacer Ho'Oponopono? Después de todo, yo me voy a ir pronto. ¿No sería bueno si ustedes pudieran hacer este trabajo por ustedes mismos?" Algunos dicen que sí, otros dicen que no, otros dicen: "¡Estoy demasiado cansado!".

Luego le pregunto a la Divinidad: "Si dicen que les gustaría aprender, ¿cómo puedo ayudar a que aprendan?" La mayor parte del tiempo recibo esto: "Déjales el libro Azul (Identidad de sí mismo a través de Ho'Oponopono)" Así que saco el libro azul y lo dejo sobre una mesa o una silla mientras estoy hablando. No les damos a las mesas la posibilidad de que aunque están calladas, tengan consciencia de lo que pasa!

El Ho'Oponopono es realmente muy simple. Para los antiguos hawaianos, todos los problemas comienzan en el pensamiento. Pero tener un pensamiento no es el problema. Entonces, ¿cuál es el problema? El problema es que todos nuestros pensamientos están imbuidos de recuerdos dolorosos, recuerdos de personas, lugares o cosas.

El intelecto trabajando solo no puede resolver estos problemas, porque el intelecto sólo maneja. Manejar las cosas no es el camino para resolverlas. ¡Tienes que dejarlas ir!

Cuando haces Ho'Oponopono, lo que ocurre es que la Divinidad se lleva el pensamiento doloroso o lo purifica.

No purificas a la persona, al lugar o al objeto.

Neutralizas la energía que asocias con esa persona, lugar u objeto.

Así que la primer etapa del Ho'Oponopono es la purificación de la energía.

Ahora sucede algo maravilloso. No sólo se neutraliza esa energía; también se libera, así que hay una tábula nueva. Los budistas la llaman el vacío. El paso final es dejar que la divinidad llene ese vacío. Para hacer Ho'Oponopono, no tienes que saber cuál es el problema o el error. Todo lo que tienes que hacer es ser conciente de cualquier problema que estés experimentando físicamente, mentalmente, emocionalmente, o como sea.

---

Una vez que te das cuenta, tu responsabilidad es inmediatamente comenzar a limpiar, a decir "Lo siento. Por favor perdóname"

**Cat:** *Así que el verdadero trabajo del intelecto no es el de resolver problemas, sino el de pedir perdón.*

**Ihaleakala:** Sí. Mi trabajo aquí en la tierra es doble. Primero está el trabajo de reparar.

El segundo es el de despertar a personas que puedan estar dormidas. ¡Casi todos están dormidos!

El único modo en que los puedo despertar es trabajando sobre mí mismo. Nuestra entrevista es un ejemplo. Semanas antes de nuestra cita, he estado haciendo el proceso de limpieza, así cuando tú y yo nos encontramos, es como dos piletas de agua que se unen. Se mueven una a través de la otra y se dejan ir. Eso es todo.

**Cat:** *En diez años que llevo haciendo entrevistas, esta es la única que no preparé. Cada vez que chequeaba, mi Unihipili decía que sólo debería venir y estar contigo. Mi intelecto enloqueció tratando de convencerme que debía prepararme.*

**Ihaleakala:** ¡Bien por ti! Unihipili puede ser realmente divertido. Un día estaba en la autopista en Hawai. Cuando estaba dirigiéndome hacia la salida usual, mi Unihipili me dijo en una voz cantarina: "Yo no bajaría por ahí si fuera tú." Yo pensé: "Pero siempre voy por allí". Cuando me acerqué y estaba a más o menos cincuenta yardas, escuché: "¡Hola! Yo no iría ahí si fuera tú". Segunda oportunidad. "¡Pero siempre vamos allí!".

Ahora estoy hablando en voz alta y las personas en los autos que me rodean me miran como si estuviera loco. Cuando estoy a 25 yardas, escucho una voz fuerte: "¡Yo no iría allí si fuera tú!". Fui allí, y estuve sentado dos horas y media. Había habido un gran accidente. No se podía ir ni para atrás ni para delante. Finalmente escuché a mi Unihipili decir: "¡Te lo dije!".

(Saunders, s.f.) ¡No me habló por semanas! ¿Para qué, si yo no iba a escuchar?

---

Recuerdo una vez que iba a aparecer en la televisión para hablar de Ho'Oponopono. Mis hijos escucharon y dijeron: Papá, escuchamos que vas a salir en TV. ¡Asegúrate de que tus medias combinen!" No les importó lo que yo fuera a decir. Les importó que mis medias hicieran juego. ¿Ves cómo los niños saben cuáles son las cosas importantes en la vida? (Len, s.f.)

Si deseas interiorizarte en el trabajo o para contactar a Ihaleakala Hew Len visita: [www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org)

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.

#### Trabajos citados

- Clarín. (julio de 2019).
- Gebser. (1974). <https://www.nodualidad.info>. Obtenido de <https://www.nodualidad.info/articulos/conciencia-integral.html>
- Ct. (s.f.). Obtenido de Una Entrevista con Ihaleakala Hew Len, por Cat Saunders.
- Saunders, C. (s.f.). *Una Entrevista con Ihaleakala Hew Len, por Cat Saunders*. Obtenido de [www.dr.cat.org](http://www.dr.cat.org).
- Len, C. S. (s.f.). Obtenido de [www.dr.cat.org](http://www.dr.cat.org).
- (s.f.). Obtenido de <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1621&context=dissertations>