

*Laurence Dujardin*

# HO'OPONOPONO

Descubre los milagros de la sabiduría hawaiana

*Lo siento*

*Por favor, perdóname*

*Gracias*

*Te quiero*

Incluye un  
juego de cartas  
en color



zenith

Laurence Dujardin

# Ho'oponopono

Descubre los milagros  
de la sabiduría hawaiana

Zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Ho'oponopono*

Primera edición: febrero de 2016

© Groupe Eyrolles, París, Francia, 2015

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

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

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

Icono de interior: © Yulia Lavrova - Shutterstock

ISBN: 978-84-08-15009-1

Depósito legal: B. 641 - 2016

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Liberduplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## SUMARIO

Introducción.....	13
-------------------	----

### Primera parte

#### **Orígenes y principios básicos**

<b>Capítulo 1.</b> Los orígenes.....	23
Orígenes ancestrales .....	23
<i>Tradiciones hawaianas y polinesias</i> .....	23
<i>Problemas universales</i> .....	25
Morrnah y la liberación del karma .....	25
<i>El karma</i> .....	26
<i>El método de Morrnah</i> .....	27
Ciencias y espiritualidad.....	29
La experiencia del doctor Ihaleakala Hew Len .....	30
<i>El método empleado</i> .....	31
<i>Joe Vitale, comprender para creer</i> .....	32
Tu turno.....	33
Lo esencial para recordar .....	34
<b>Capítulo 2.</b> Ho'oponopono y nuestra identidad .....	35
Constitución de la identidad .....	37
<i>Los tres «yoes»</i> .....	37

<i>La inteligencia divina</i> .....	37
Desunión interna.....	38
Armonía y equilibrio .....	39
<i>Cuatro necesidades esenciales</i> .....	39
<i>Vincularnos a nuestro niño interior</i> .....	40
La aportación de ho'oponopono.....	42
<i>Las cuatro frases para soltar amarras</i> .....	42
<i>El amor, componente indispensable</i> .....	43
Lo esencial para recordar .....	44
<b>Capítulo 3. Principios básicos del método</b> .....	45
Trabajar para soltar amarras .....	47
<i>Identificar las resistencias</i> .....	47
<i>Situaciones diversas</i> .....	47
Nuestros pensamientos crean nuestra realidad .....	49
<i>¿Basta con pensar?</i> .....	49
<i>El pensamiento, una energía</i> .....	50
<i>Tomar conciencia de la propia energía emisora</i> .....	51
Pasar a la acción .....	52
<i>Una mirada nueva sobre la realidad</i> .....	52
<i>Combatir los pensamientos erróneos</i> .....	53
<i>Salir del círculo vicioso de los recuerdos erróneos</i> .....	57
Trabajar a partir de uno mismo .....	58
<i>Cambiar uno mismo, ya que no podemos cambiar a los demás</i> .....	58
<i>Aprender la paciencia</i> .....	60
Lo esencial para recordar .....	62

Segunda parte  
**Por qué funciona**

<b>Capítulo 4.</b> Un mundo de energías .....	67
Comprender nuestro sistema de vida.....	68
<i>Una realidad no sólo material</i> .....	68
<i>Una cuestión de energías</i> .....	69
<i>Un ejemplo: las experiencias de Masaru Emoto con el agua</i> .	71
Cambiar nuestra visión del mundo.....	72
<i>Una nueva configuración</i> .....	72
<i>Alejarse de las falsas realidades</i> .....	73
<i>Recuperar el propio poder</i> .....	74
Aumentar nuestra percepción.....	76
Lo esencial para recordar .....	77
<b>Capítulo 5.</b> Leyes invisibles en acción .....	79
La ley de la manifestación.....	80
<i>La transmutación de los pensamientos</i> .....	81
<i>Reformular las intenciones</i> .....	82
<i>Una manifestación de lo esencial</i> .....	85
La ley de la aceptación .....	86
<i>La vida no es un «sueño»</i> .....	86
<i>Paciencia y benevolencia</i> .....	86
<i>Soltar amarras</i> .....	88
La ley de la gratitud.....	89
<i>Invertir la energía negativa</i> .....	89
<i>Conservar una energía positiva</i> .....	90
<i>Vivir el momento presente</i> .....	91
Perdonar .....	96
<i>Las marcas del pasado</i> .....	96
<i>Huellas indelebles</i> .....	97
<i>El perdón como liberación</i> .....	98

Lo esencial para recordar .....	99
<b>Capítulo 6. Borrar los recuerdos erróneos.....</b>	<b>101</b>
El camino de la inspiración.....	102
<i>Un bagaje de experiencias</i> .....	102
<i>El ego dominante</i> .....	103
<i>El trabajo en perspectiva</i> .....	104
<i>Seguir la propia inspiración para recuperar la esencia</i> ....	104
El proceso de depuración.....	105
<i>¿Qué es un mantra?</i> .....	106
<i>¿Por qué estoy triste?</i> .....	106
<i>El perdón</i> .....	107
<i>Gracias</i> .....	109
<i>¿Liberar sin amor?</i> .....	109
Los beneficios de esta práctica .....	110
<i>Apertura a las posibilidades</i> .....	110
<i>Un nuevo modo de pensamiento</i> .....	111
<i>Aceptar un sistema equilibrado</i> .....	113
Lo esencial para recordar .....	114

Tercera parte  
**Practicar en lo cotidiano**

<b>Capítulo 7. Metodología</b> .....	<b>119</b>
El proceso de depuración.....	119
<i>La oración de Morrnah</i> .....	120
<i>El mantra</i> .....	120
<i>La desvinculación kármica</i> .....	122
El recitado.....	124
<i>Fácil uso</i> .....	124
<i>¿Cuándo recitar los cuatro términos?</i> .....	125

<i>Frecuencia del recitado</i> .....	125
<i>Utilizar la voz</i> .....	126
Una práctica individual.....	129
Lo esencial para recordar.....	130
<b>Capítulo 8. Ámbitos de aplicación</b> .....	131
Las limitaciones indeseables.....	132
Liberar el pasado.....	134
Mejorar las relaciones.....	136
<i>Abandonar los conflictos</i> .....	136
<i>Relaciones tóxicas</i> .....	137
<i>Un trabajo sobre uno mismo</i> .....	139
La salud .....	141
<i>La descodificación biológica</i> .....	141
<i>Aceptarse como uno es</i> .....	144
Abundancia, éxito, trabajo.....	145
<i>Recuerdos restrictivos</i> .....	145
<i>Dejar llegar las soluciones</i> .....	146
Prodigar la curación.....	148
Ho'oponopono para empezar y acabar el día.....	150
Preparar un momento importante.....	150
A cada instante .....	151
Lo esencial para recordar .....	153
<b>Capítulo 9. Y a continuación</b> .....	155
Aceleración de la energía.....	156
<i>Una nueva energía</i> .....	156
<i>Numerosas herramientas</i> .....	157
¿Demasiado hermoso para ser cierto? .....	157
<i>Permanecer consciente</i> .....	157
<i>Ser la causa y la solución</i> .....	158
Cambiar uno mismo, cambiar el mundo.....	159



<i>¿Un método egoísta?</i> .....	159
<i>Mantener el rumbo</i> .....	160
Para concluir .....	162
Lo esencial para recordar.....	164
Bibliografía.....	165

## Capítulo 1

### Los orígenes

#### **Programa**

- Orígenes ancestrales
- Morrnah y la libertad del karma
- Ciencias y espiritualidad
- La experiencia del doctor Ihaleakala Hew Len
- Tu turno
- Lo esencial para recordar

«Cuando al final de cada oración se utiliza la expresión “así sea”, significa que el trabajo del hombre ha terminado y que empieza el de Dios.»

MORRNAH NALAMAKU SIMEONA

## Orígenes ancestrales

### *Tradiciones hawaianas y polinesias*

Ho'oponopono tiene su origen en islas lejanas, en Hawái y en toda la Polinesia. Como el pueblo hawaiano mantenía una tradición oral, no han quedado trazas escritas y, por lo

tanto, resulta difícil datar exactamente su aparición. Así pues, nos concentraremos en la esencia de este método.

*Ho'o* significa «iniciar una acción» y *pono* «bueno, honesto, justo, equitativo» o, incluso, «aliviado». El significado de la palabra *ho'oponopono* («enderezar, poner las cosas en orden» o «restablecer el equilibrio»), tiene su origen profundo en un ritual ancestral empleado en Hawái. Este método era utilizado en la tradición hawaiana para resolver los diferentes problemas de comunicación que podían experimentar las comunidades. Se recurría a él para permitir que cada cual se reconciliara o se arrepintiera.

Las tradiciones polinesias consideraban que un mal comportamiento personal podía ser fuente de enfermedades. Si alguien enfermaba, se decidía hacer méritos a través de rituales de penitencia. Al reconstruir así, mediante el perdón y el reconocimiento del «mal», los vínculos rotos en las familias, se podía recuperar la alegría y la salud en el seno de la comunidad.

La tradición hawaiana, como la polinesia, considera que el sentimiento de culpabilidad y la falta de perdón son elementos recurrentes capaces de desgarrar a una familia. Además, según otra creencia, el «enfermo» que no se sometía a una penitencia era necesariamente sancionado por las leyes divinas y espirituales. ¡Todo el mundo estaba interesado en reconocer la disfunción y ponerle remedio!

Para resolver estos problemas y liberar las situaciones complicadas, se organizaban reuniones entre las familias en las que se pronunciaban plegarias, se formulaban las dificultades específicas y se reconocían los errores de unos y otros. Ante todo, la idea era perdonar y aceptar lo que había en lugar de proyectar la falta sobre el otro para no sentirse uno mismo responsable. Cada cual expresaba sus senti-

mientos más profundos y era escuchado. Se trataba de una especie de mediación en grupo muy respetuosa con cada uno de sus miembros.

## *Problemas universales*

Las dificultades halladas y combatidas por estos antiguos pueblos afectan aún hoy a nuestras familias. La falta de comunicación y de reconocimiento de los propios errores no ayuda a la paz ni a la armonía, ni en el seno de la familia ni en otra relación, independientemente de qué tipo sea y del lugar en el que acontezca.

En la actualidad nos resultaría muy útil aplicar estas prácticas regularmente en nuestras familias y en nuestra sociedad. Así podríamos atenuar las consecuencias desastrosas de la flagrante falta de comunicación que reina por doquier en nuestras relaciones.

## **Morrhah y la liberación del karma**

Morrhah Nalamaku Simeona ha actualizado estos ritos ancestrales.

Basándose en los antiguos ritos hawaianos de resolución de conflictos, utilizados en otro tiempo en las aldeas, Morrnah desarrolló la práctica de ho'oponopono de manera individual y no colectiva. Trabajó mucho la noción de *karma*, que constituye una de las bases principales de su enseñanza.

## MORRNAH NALAMAKU SIMEONA

Nacida el 19 de mayo de 1913 en Honolulu, Hawái, y fallecida en 1992 en Múnich, era hija de una de las últimas «sacerdotisas» hawaianas que curaba con palabras: itenía a quién parecerse! Antes de lanzarse a esta aventura, Mornnah también fue curandera y masajista. En 1976, decidió adaptar los antiguos modos de intervención de las tradiciones de su isla a la realidad social de su tiempo. Su trabajo fue influido por su educación (católica y protestante) y por sus estudios filosóficos (especialmente las filosofías indias y chinas). Impartió numerosas conferencias en todo el mundo y escribió tres libros sobre su método: *Self-Identity through Ho'oponopono, Basic 1, Basic 2* (enseñado tras dos años de práctica) y *Basic 3* (tras cinco años de práctica).

### *El karma*

En diversas religiones orientales, el término *karma* designa comúnmente el ciclo de causas y consecuencias vinculadas a la existencia. Representa la suma de lo que un individuo ha realizado en sus vidas pasadas, en su vida actual, y lo que hará en otras encarnaciones. Según ella, el karma negativo, creado por todo lo que hemos hecho padecer a otros en otras vidas o en nuestra vida actual, debe pagarse de una manera u otra. Ésa es la razón por la que debemos vivir ciertos acontecimientos dolorosos que son una simple reacción a lo que hemos cometido en otras vidas.

La consecuencia directa es que somos completamente responsables de lo que nos sucede. Éste es uno de los principales

preceptos del ho'oponopono y del universo en su totalidad. Como nuestra realidad no es más que la consecuencia de lo que hemos realizado en otras vidas, se establece un «efecto bumerán». Es indispensable asumir y aceptar esta noción para poder aplicar y vivir el ho'oponopono de manera eficaz; hablaremos de ello muchas veces a lo largo de esta obra.

Ho'oponopono está ahí para liberar los recuerdos asociados a todos los sucesos pasados negativos, intentando borrar todos los recuerdos y condicionamientos erróneos relacionados con nuestro karma. Estos vínculos kármicos también pueden aplicarse a personas y lugares que acumulan un «recuerdo sólido» de todo lo acontecido, y a objetos como un mueble antiguo que ha pertenecido a la familia y también está cargado con pesados recuerdos familiares. No todo está perdido, ni siquiera para aquellos cuyo karma es manifiestamente sofocante.

## *El método de Mornnah*

Mornnah propone una especie de purificación de la conciencia para recuperar la paz interior y eliminar todo karma negativo.

Su procedimiento se practica en soledad, a diferencia de lo que hacían las familias hawaianas ancestrales, que se reunían para purificarse mutuamente de sus pensamientos erróneos. Así, en este caso, se trata de volver a conectar con uno mismo y con la propia divinidad interior. Mornnah decía que «la paz empieza siempre en uno mismo».

Para Mornnah, el karma y los recuerdos pueden limpiarse gracias a un trabajo realizado a partir de uno mismo: estas dos nociones esenciales gobiernan todo trabajo interior y toda voluntad de vivir plenamente libre.

El método de Mornnah consiste en «mirar» en nuestro interior cuando sentimos malestar, miedo, estrés, etcétera: como somos portadores de elementos problemáticos, el malestar arraiga en uno de nuestros recuerdos indeseables.

Mornnah hablaba de los conceptos de *luz pura*, *energía* o *maná divino*, que corresponden a la energía divina, al nivel divino al que estamos vinculados y que también forma parte de nosotros. Este recuerdo permite liberar completamente todo recuerdo doloroso incrustado en nosotros: dejamos a un lado la mente, que pretende controlarlo todo, para permitir a lo divino actuar en nosotros y limpiarnos.

### **OBSERVACIÓN**

Cuando hablamos de divinidad interior, se trata de nuestra alma, de lo que somos en profundidad, independientemente de nuestras historias vitales. Nuestro espíritu interior. Mornnah solía emplear el término *Dios* para evocar una realidad que nos supera. Pero tú puedes emplear otros términos como *universo*, *vida* o cualquier otro que refleje esta idea y te resulte más conveniente.

El objetivo es recuperar la paz interior y el equilibrio entre lo divino y nuestros tres «yoes»: el subconsciente, que corresponde a nuestro cuerpo emocional; el consciente, al cuerpo mental; y el supraconsciente, al cuerpo espiritual (abordaremos este concepto más en detalle en el segundo capítulo de esta parte, y más adelante, en esta guía, ofreceremos ejercicios destinados a tal efecto).

# Ciencias y espiritualidad

«O nos damos muerte o nos alimentamos. No hay término medio.»

IHALEAKALA HEW LEN

En nuestra sociedad, especialmente la occidental, se intenta ignorar completamente todo lo que guarda relación con la energía. Por el contrario, el mundo oriental ha comprendido desde hace mucho que la armonía del cuerpo y del espíritu es indispensable, y ha desarrollado una medicina vinculada a la energía de los cuerpos. Si parece tan evidente, es porque es natural. Por fortuna, también en nuestra cultura hay espíritus que se abren progresivamente. La acupuntura<sup>2</sup> se ha convertido en un ejemplo, entre otros, que viene a demostrar que las medicinas orientales han sido comprendidas y utilizadas en Occidente. Sin embargo, siempre necesitamos pruebas científicas, experiencias para apuntalar las evidencias, simplemente porque no se *ven*.

Esta relación entre la espiritualidad y las ciencias tiende a ampliarse cada vez más, signo de una evolución de las ciencias. Así, los físicos hablan de teorías sobre el tiempo y de la posibilidad de tener un doble que podría solucionar nuestros problemas. Citemos, por ejemplo, los trabajos de Jean-Pierre Garnier Malet<sup>3</sup> y su teoría del desdoblamiento.

2. Véase el libro de G. Grigorieff, *L'Acupuncture: des aiguilles à l'auto-massage des points chinois pour soulager les maux au quotidien*, París, Eyrolles, nueva edición 2010 (trad. cast.: *Acupuntura y digitopresión: dedos que curan*, Buenos Aires, Lidiun, 1987).

3. Véase su página en internet, <[www.garnier-malet.com](http://www.garnier-malet.com)>.



Este ejemplo, entre otros, señala claramente los vastos horizontes que se abren en todos los niveles.

En el caso de la experiencia del doctor Ihaleakala Hew Len que citamos más adelante es muy similar: habrían hecho falta muchos años de demostraciones y de aplicación de un método preciso para recoger resultados concretos espectaculares. Sin esta experiencia concreta, sería muy difícil creer en posibilidades ya demostradas.

## La experiencia del doctor Ihaleakala Hew Len

El doctor Ihaleakala Hew Len fue formado por Morrnah. Durante cuatro años trabajó en el Hospital Estatal de Hawái. En aquel entorno reinaba una gran violencia que implicaba condiciones de trabajo muy difíciles. Era frecuente que el personal se diera de baja por enfermedad, el *turnover* de los psicólogos que trabajaban in situ era muy importante, muchos vivían con el temor permanente a ser atacados por los pacientes...

El doctor Ihaleakala Hew Len no visitaba a sus pacientes, sino que se limitaba a consultar sus historiales en la oficina. Sin embargo, el clima del hospital se transformó progresivamente y por completo. Tanto el personal como los pacientes se calmaron, los pacientes pudieron circular con mayor libertad, el personal recuperó el deseo de acudir a trabajar... Esta transformación completa tuvo lugar en el espacio de pocos años.

¿Cuál fue el secreto de este cambio? ¿Cómo este médico pudo obtener semejante resultado permaneciendo en su oficina, sin ver a ningún paciente? ¿Cómo lograba curar eficazmente?

## *El método empleado*

Ihaleakala Hew Len explicó cómo había atendido a todos sus pacientes: curando la parte de sí mismo que creaba esa realidad frente a él, según la teoría de los espejos. Según ésta, atraemos hacia nosotros mismos lo que somos y lo que llevamos en nosotros mismos. Lo que ocurre ante nosotros (relación, situación, persona conocida o frecuentada) no es más que el reflejo de lo que somos y llevamos en nuestro interior.

### **OBSERVACIÓN**

Este médico precisa que practicar ho'oponopono significa, ante todo, amarse a uno mismo. ¡Para curar todos los aspectos de la vida hay que sanar la parte de uno mismo que lo origina todo!

El doctor Ihaleakala Hew Len pasó todo el tiempo ante las fichas de sus pacientes, curando la parte de sí mismo que había creado esa enfermedad. Pensando en cada paciente, concentrándose en cada historial clínico, recitaba constantemente las cuatro expresiones: «lo siento», «perdón», «gracias», «te quiero», enviando así una energía amorosa destinada a corregir el problema, el pensamiento o el recuerdo erróneo que fundamentalmente provenía de sí mismo.

El doctor defiende la tesis según la cual somos completamente responsables no sólo de las acciones que cometemos, sino también de las cometidas por otros. Para él, la liberación interior únicamente puede alcanzarse mediante la re-

petición incesante de las siguientes palabras: «te quiero», «lo siento», «perdóname», «gracias». Volveremos sobre ello.

## *Joe Vitale, comprender para creer*

Si ho'oponopono llegó a nosotros gracias a Mornnah, debemos a Joe Vitale el descubrimiento del doctor Ihaleakala Hew Len y sus procesos en el hospital psiquiátrico de Hawái. Publicó un artículo en internet que dio la vuelta al mundo, y relató en un libro<sup>4</sup> su historia y su encuentro con el famoso médico.

En primer lugar, a Joe le costó aceptar el concepto de *responsabilidad total* predicado por el doctor Ihaleakala Hew Len y por Mornnah antes que él. Podemos sentirnos responsables de lo que vivimos en relación con lo que creamos, decimos o hacemos. Esto parece lógico y aceptable. Pero ¿cómo sentirnos responsables de nuestro entorno, de las personas que nos rodean y de lo que hacen o han hecho en su propia vida?

Al igual que Joe Vitale, tal vez nos cueste aceptar que todas las situaciones en las que nos encontramos se deban a nosotros. Sin embargo, cuanto antes lo aceptemos, antes estaremos en disposición de liberar, «como por milagro», las situaciones difíciles en las que nos encontramos. Como Joe Vitale, hemos de experimentarlo para juzgar su eficacia.

4. Joe Vitale e Ihaleakala Hew Len, *Zéro limite*, Quebec, Le Dauphin Blanc, 2008 (trad. cast.: *Cero límites: las extraordinarias enseñanzas del ho'oponopono, el método hawaiano para purificar tus creencias*, Barcelona, Obelisco, 2014).

## Tu turno

Para prepararte para la aplicación de ho'oponopono, primero tendrás que practicar la meditación descrita a continuación para tomar conciencia de algunas de tus heridas. Así, en un segundo momento, te resultará más fácil aceptar que eres responsable.

### **Meditación preparatoria**

Por la mañana, al despertar, resérvate algunos minutos antes de levantarte.

Elige con toda lucidez un aspecto de ti mismo que no te guste.

Observa bien este problema, manifiestamente recurrente en tu vida.

Decide que ese problema no puede dominar tu vida e intenta observarlo con más atención y comprensión y con menos ira.

Intenta descubrir hasta dónde se remonta el problema, e intenta reconfortarte a ti mismo desde la nueva perspectiva que se abre ante ti.

Repite el ejercicio tantas veces como sea necesario, mientras sigas percibiendo que no has reconocido el problema como algo que tiene su origen en ti.

Cuando te sientas preparado, retoma el mismo ejercicio pero en esta ocasión aplicándole ho'oponopono (véase más abajo).

¡Una vez que has observado, identificado y aceptado tus problemas (o al menos uno de ellos), gracias a la meditación anterior, lánzate a la práctica de ho'oponopono!

### **Ho'oponopono, primeros pasos**

Piensa en una situación simple que pretendas liberar y al mismo tiempo recita los cuatro términos o principios que pueden calificarse como mantras: «lo siento», «perdón», «gracias», «te quiero», concentrándote en su significado en relación contigo mismo.

Repite el ejercicio al menos tres veces al día durante veintidós días, al menos cinco minutos en cada ocasión... y déjalo actuar. ¡Aprecia los cambios!

## **Lo esencial para recordar**

- Llevamos en nosotros recuerdos que influyen directamente en nuestras vidas y en las situaciones y las personas que encontramos.
- Morrnah considera que estos recuerdos están vinculados a un karma y a otras vidas en las que hemos cometido errores.
- Somos íntegramente responsables de todo lo que nos ocurre, de los acontecimientos que tienen lugar como consecuencia de lo que hemos dicho o hecho. Al mismo tiempo, somos plenamente responsables de lo que los otros hacen y de lo que ocurre en el universo entero.
- Atraemos hacia nosotros lo que pensamos y lo que llevamos en el interior de nosotros mismos en todos los niveles y a cada instante.
- Nuestra divinidad interior puede despejar y limpiar estos recuerdos.
- Debemos actuar con una energía plena de aceptación y amor para una depuración «en profundidad».