

# Ho'oponopono

Qué es y

Cómo se practica

**Axel Piskulic**

# Ho'oponopono

Qué es y cómo se practica

Axel Piskulic

© 2013 Axel Piskulic

Las personas que no se sienten bien, física o emocionalmente, deben consultar personalmente con un profesional de la salud. Las técnicas mencionadas en este texto no son una alternativa al tratamiento médico o psicológico, aunque pueden ser un excelente complemento.

# Introducción

Nuestros pensamientos y emociones determinan lo que podríamos llamar nuestro estado de ánimo, esa sensación interior o mental que tenemos en un momento dado y que puede ser desde muy agradable a muy desagradable, admitiendo diferentes estados intermedios posibles.

Nuestro estado de ánimo varía todo el tiempo. Un pensamiento o un recuerdo que irrumpen de manera involuntaria en nuestra mente, nos pueden llevar de un momento a otro a un nuevo estado de ánimo, que incluso puede ser muy diferente del que teníamos.

Pero aunque nuestros pensamientos y emociones puedan variar dentro de un muy amplio rango, en general nuestra mente suele permanecer en determinados estados que le resultan familiares, sin apartarse normalmente de ciertos "territorios" conocidos.

Este proceso suele ser involuntario. Si bien podemos ejercer el control sobre nuestros pensamientos y emociones, en general nuestra mente funciona de una manera autónoma, como si tuviéramos algo así como un "piloto automático".

Mantener en nuestra mente de manera intencional un pensamiento o una emoción, requiere de nosotros nuestra atención consciente y aunque esta actitud no parece muy difícil de sostener en el tiempo, en la práctica siempre hay algo que nos distrae y que nos vuelve a llevar a ese funcionamiento "automático" en el que vivimos normalmente.

Sostener pensamientos o emociones positivas es incluso muy placentero. No parece muy razonable entonces que nuestra mente no pueda permanecer en ese estado placentero de atención consciente por períodos largos. Cualquiera que lo haya intentado seguramente comprobó que nuestra atención es captada muy rápidamente por otros pensamientos y nos olvidamos de nuestro propósito de permanecer en un estado de ánimo agradable.

Esto es bastante raro si lo miramos con un poco de atención: por un lado nuestra mente deriva de un pensamiento a otro sin que podamos controlarla, y por otro esos pensamientos y emociones automáticos suelen ser del tipo que nos provoca algún grado de malestar o incomodidad.

Además, todos coincidiremos en que nuestro estado de ánimo es muy importante para enfrentar la vida.

Desde ya que un estado de ánimo positivo es fundamental para construir relaciones satisfactorias con los demás.

Pero también es muy importante nuestro estado de ánimo para encarar y superar los problemas con los que la vida nos enfrenta.

Nuestro estado de ánimo influye decisivamente en la energía y el entusiasmo de que disponemos para encarar nuevos proyectos, para progresar en cualquier aspecto. Entonces, nuestro estado de ánimo tiene relación directa con el grado de éxito que alcancemos en cualquier área de nuestra vida.

Nuestro estado de ánimo tiene comprobada influencia también en nuestra salud. Nuestro sistema inmunológico funciona mejor cuando nos sentimos bien.

Pero lo más inmediato de todo es que nuestro estado de ánimo determina si llevamos una vida plena y feliz, o no.

Y todo esto no debe quedar librado a un proceso inconsciente que nos mantiene en el mismo estado de siempre, que dificulta los cambios positivos, que nos hace permanecer cautivos dentro de la incómoda zona de "lo conocido".

# El poder inconsciente

Nuestra vida parece estar gobernada, entonces, por poderosas fuerzas inconscientes.

Al decir de estas fuerzas que son poderosas y que a la vez son inconscientes, siempre me viene a la mente la imagen de "un elefante en un bazar", esa metáfora popular que usamos cuando queremos describir una situación que inevitablemente va a terminar mal, porque se combinan algo muy grande y fuerte con un entorno muy delicado y frágil.

Nuestro inconsciente, sin ninguna conducción inteligente, más pronto o más tarde se manifestará de maneras que no podremos comprender fácilmente. Muchas veces sentiremos que nuestra conducta nos resulta inexplicable, tal vez tomemos decisiones que no nos favorecen, quizás nos enfermemos, etc.

El contenido de nuestro inconsciente, como su nombre lo indica, está fuera de nuestra consciencia, de nuestro conocimiento. Nada sabemos de sus contenidos a no ser por algunas pistas sutiles o por el resultado de su influencia en nuestras vidas.

Nuestro inconsciente contiene nuestras pulsiones más intensas y nuestras creencias más arraigadas. Se formó en nuestros primeros años de vida e incluye también aspectos colectivos, compartidos por toda la especie humana.

Pero es también el que contiene nuestros aspectos creadores y lúdicos, y nuestra capacidad de disfrutar de la vida. Es por esto que a veces se lo compara con un niño. Pero es justamente este "niño" el que tiene el control de los aspectos más importantes de nuestra vida, y a veces ejerce este poder de maneras que nos resultan inexplicables, muchas veces angustiado por la soledad y el temor que experimenta.

Nuestro inconsciente es, entonces, muy poderoso y muy primitivo al mismo tiempo. Y escapa por completo a nuestro control consciente.

Pero también, al igual que los niños, es fácilmente sugestionable. Y esta característica nos permitirá alinear sus maravillosas capacidades de crear y de disfrutar, con nuestros deseos conscientes.

Y es de esta manera que conseguiremos hacer realidad nuestras metas.

# La clave: El momento presente

***Somos responsables en un ciento por ciento de todas nuestras experiencias.  
Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.  
El momento del poder es siempre el momento presente.***

***Louise L. Hay***

Con estas sencillas palabras, Louise Hay comienza su libro "Usted puede sanar su vida".

Estas tres sencillas ideas expresan la totalidad de lo que sucede en nuestra realidad.

- 1 – *Nosotros creamos o atraemos cada experiencia que nos toca vivir.*
- 2 – *Creamos o atraemos esas experiencias a través de nuestros pensamientos.*
- 3 – *Y el proceso de creación siempre tiene lugar en el momento presente.*

Louise Hay nos muestra así (en una síntesis difícil de superar), quién es el que crea la realidad, cómo es creada esa realidad y en qué momento tiene lugar ese proceso de creación.

Quién, cómo y cuándo: Nosotros, a través de nuestros pensamientos, en el momento presente.

Y también nos guía para aprender a crear de manera consciente las experiencias que nos gustaría vivir.

Nos dice que somos nosotros los que podemos cambiar nuestra realidad, si somos capaces de pensar de determinada manera. Y el acto de creación sólo puede suceder en el momento presente.

Todas las corrientes de pensamiento que pretendan describir el proceso de creación de nuestra realidad individual, si realmente representan de manera correcta ese proceso de creación, deben coincidir.

Y al igual que la filosofía de Louise L. Hay:

1 – Ho'oponopono propone que somos ciento por ciento responsables de nuestras experiencias.

2 – Ho'oponopono describe el proceso de creación de nuestra realidad como un proceso mental.

3 – Y Ho'oponopono propone el cambio mental que es necesario llevar a cabo en el momento presente, para modificar la realidad.

# Ho'oponopono

Ho'oponopono es una técnica de resolución de problemas que pone el acento en nuestra propia mente como generadora de las circunstancias que nos toca vivir. Para no extenderme demasiado, lo único que diré aquí acerca de su origen es que era utilizada por los sacerdotes de la antigua cultura hawaiana.

Ho'oponopono propone que somos ciento por ciento responsables de nuestras experiencias, que cada situación que vivimos responde a nuestros propios pensamientos y creencias, en muchos casos inconscientes.

Cualquiera de nosotros estaría naturalmente dispuesto a asumir cierto grado de responsabilidad en muchas de las situaciones de nuestra vida. Por ejemplo, muchas de nuestras experiencias ocurren precisamente porque nosotros mismos decidimos actuar de una determinada manera. Nuestra responsabilidad en esos casos es evidente.

En otros casos, sin embargo, nuestras experiencias son la consecuencia de lo que otras personas hacen, muchas veces sin que hayamos interactuado previamente con ellas. En estos casos normalmente no nos sentimos responsables de lo que sucede.

Y hay otros eventos acerca de los cuales nos resistiríamos todavía más a reconocernos involucrados, tales como el mal tiempo, la marcha económica de nuestro país o la aparición de una nueva enfermedad.

Nuestro "sentido común" nos permite discernir claramente aquellas circunstancias que dependen de nosotros de aquellas que suceden sin que podamos hacer algo por provocarlas o evitarlas.

Sin embargo, Ho'oponopono propone que somos ciento por ciento responsables de cada situación que nos ocurre o que simplemente observamos a nuestro alrededor. Incluso de cualquier evento del que tengamos conocimiento.

Esta idea contradice la lógica más elemental que hemos aprendido y que es normalmente aceptada en nuestra sociedad. Aun así, a muchas personas nos ha parecido que el enfoque de Ho'oponopono acerca de la realidad es interesante y útil, y sentimos que la práctica de esta técnica ha cambiado para bien nuestra realidad exterior y también la manera en que pensamos, actuamos y nos relacionamos.

# ¿Somos responsables de cada cosa que sucede?

A cualquier persona que tome contacto con Ho'oponopono puede parecerle exagerada, o simplemente falsa, la propuesta acerca de que seríamos responsables de todos y cada uno de los eventos que suceden a nuestro alrededor.

Lo que Ho'oponopono afirma obviamente no puede demostrarse. En todo caso quien busque una confirmación racional encontrará todo tipo de argumentaciones lógicas que niegan su responsabilidad sobre muchos hechos o circunstancias que forman parte de su realidad.

Sin embargo, cualquier razonamiento lógico, por más impecablemente que sea planteado, sólo llegará a conclusiones correctas si es que partió de premisas ciertas y verdaderas.

Por ejemplo, las primeras personas que propusieron que la tierra podría ser redonda se enfrentaron a todo tipo de refutaciones lógicas de los "sabios" de la época. Estos argumentos "científicos" sostenían que la tierra debía ser plana, ya que si fuera redonda los océanos se escurrirían por la superficie de la esfera, y los objetos, incluidas las personas, que no estuvieran en la parte "superior" de la esfera, inevitablemente se caerían también. Estos razonamientos eran formalmente correctos e impecablemente lógicos. Pero la conclusión a la que conducían (que la tierra sólo podía ser plana) era falsa porque no se conocía aún la Ley de la Gravitación Universal, que explica que la Tierra ejerce una fuerza dirigida hacia su centro sobre cada objeto en su superficie, y que es esta fuerza la que mantiene a cada cosa en su lugar.

Y aquí es donde podemos intuir que se abre un espacio para plantearnos una duda razonable acerca de nuestro "sentido común" y de nuestras interpretaciones sobre la realidad y su funcionamiento.

Habitualmente aceptamos que la realidad "exterior" no está conectada con nuestro mundo "interior", sino que es un escenario rígido, sobre el que tenemos muy poco control y al que tenemos que ajustarnos.

Pero podríamos imaginar que la realidad es mucho más flexible y compleja de lo que creemos habitualmente. Que de alguna manera que no nos resulta muy evidente todavía, la realidad que vemos responde constantemente a nuestros pensamientos, creencias y expectativas. Y que todos colaboramos al mismo tiempo en la creación de la realidad, que todos la estamos co-creando.

Ho'oponopono propone que yo soy ciento por ciento responsable de todo lo que sucede en mi realidad, aún de las noticias que recibo a través de la televisión, porque fue mi propia mente la que convocó a todos esos eventos a formar parte de mi realidad.

Una pregunta que surge inmediatamente es: ¿entonces yo soy culpable de todo lo malo que sucede en el mundo? La respuesta, obviamente, es "no". Es evidente que si yo dejara de estar en este mundo, seguiría habiendo terremotos, guerras y todo tipo de catástrofes.

Pero la práctica de Ho'oponopono sí me permitiría contribuir a mejorar cualquier situación que perciba como un evento desagradable, aunque suceda en un país lejano. Y la vía que Ho'oponopono propone es la sanación de mi propia mente.

Claro que las demás personas también son ciento por ciento responsables por sus propias experiencias. Esto quiere decir que si vemos a nuestro alrededor a alguien que está pasando por una situación difícil, es evidente que no fuimos nosotros los que le creamos ese problema. Esa persona es responsable de su propia realidad, de la misma manera que nosotros somos responsables de la nuestra.

En esos casos nuestra responsabilidad se limita a haber "invitado" a esa persona a formar parte de nuestra realidad. Y esa persona aceptó nuestra "invitación", por decirlo de alguna manera. El proceso de creación de la realidad es compartido por todos. Sería un verdadero proceso de co-creación.

Sin embargo, cada vez que sanamos una parte de nuestra mente, nuestra evolución individual le sirve además a todas las otras personas. Todos somos uno, nuestras mentes estarían unidas, de manera que cualquier progreso individual es un progreso de todos. Cualquier aspecto de nuestra mente que cada uno de nosotros consigue sanar, es un logro compartido con todos los demás.

# Cómo aplicar Ho'oponopono para crear una realidad mejor

Muchas veces actuamos como si la realidad "exterior" no estuviera conectada con nuestro mundo "interior", como si se tratara de un escenario rígido que sólo podríamos modificar a través de alguna acción. Nuestro sentido común normalmente confirma esta interpretación y tal vez nos sugiera una estrategia o plan de acción para alcanzar nuestras metas, pero sólo aquellas que considera "razonables", que estima que están a nuestro alcance.

Ho'oponopono, en cambio, propone que cada situación que vivimos responde a nuestros propios pensamientos y creencias. Y que podemos modificar la realidad de manera deliberada, sin tener que ajustarnos a las limitaciones que nuestro "sentido común" (que nuestro ego) pretende imponernos.

Sin ir demasiado lejos, la práctica de la oración, tal como la proponen todas las religiones, es una manera de alterar la realidad desde nuestro interior, a través de una actividad mental. Esto es normalmente aceptado por muchas personas.

Y la práctica de Ho'oponopono es en todo similar a la actividad de orar.

Ho'oponopono puede aplicarse frente a cualquier situación que nos resulte desagradable. Puede ser un conflicto con otra persona, una emoción negativa (angustia, tristeza, ira, rencor), un problema laboral, una carencia material, etc. Incluso puede aplicarse a los problemas de salud, pero sin olvidar que es necesario consultar siempre al médico y seguir al pie de la letra el tratamiento que nos recomiende.

En su forma más sencilla, la práctica de Ho'oponopono consiste en repetir mentalmente "Lo siento, te amo" cuando vemos o experimentamos una situación que nos disgusta.

Al decir "Lo siento, te amo" nos estamos dirigiendo a la Divinidad (a Dios, si nos resulta un concepto más familiar), y le estamos expresando que lamentamos haber utilizado nuestro infinito poder creador para atraer a nuestras vidas una situación desagradable. Y le estamos expresando nuestra gratitud por sanar la parte de nuestra mente que atrajo esa situación.

En vez de sólo decir "Lo siento, te amo", podemos completar esa sencillísima oración de la siguiente manera: "Lo siento, por favor perdóname, te amo, gracias". El sentido sigue siendo el mismo: reconocemos nuestra responsabilidad en relación con lo que sucede y agradecemos la sanación de nuestra mente.

Es importante notar que lo que pedimos es que nuestra mente sea sanada. No estamos pidiendo que el problema sea resuelto. Es que de acuerdo a Ho'oponopono, la aparición del problema es la consecuencia de algo que está presente primero en nuestra mente y que requiere ser sanado. En cambio, al orar normalmente pedimos un cambio exterior sin sentirnos necesariamente involucrados en la aparición del problema.

Otro aspecto interesante de la práctica de Ho'oponopono es que no tratamos de identificar qué es lo que hay en nuestra mente que contribuyó a la aparición del problema. Nos limitamos simplemente a pedir a la Divinidad que sane nuestra mente y a expresarle nuestra gratitud.

Desde el pensamiento consciente es bien poco lo que sabemos acerca de la totalidad de nuestra mente. Lo que podemos percibir es sólo el interminable discurso de nuestro ego, esa sucesión de pensamientos que parece no terminar nunca. Pero hay procesos mucho más profundos e inconscientes de los que nada sabemos y que muchas veces nos condicionan y limitan.

Por eso le pedimos asistencia a la Divinidad, porque no podríamos por nosotros mismos identificar y sanar los elementos de nuestra mente que están convocando los problemas que a veces nos toca enfrentar.

# Lo más importante

Dejo para el final lo que considero más importante y que sólo puede entenderse bien luego de tener una visión general de Ho'oponopono.

Para que haya un cambio real en nuestras vidas debe haber un cambio emocional profundo en nuestras mentes y en nuestros corazones.

No es muy realista creer que si aplicamos Ho'oponopono o cualquier otra técnica de manera mecánica o rutinaria, se producirán automáticamente cambios importantes en nuestra realidad de cada día.

Hay dos emociones muy importantes que Ho'oponopono nos ayuda a desarrollar y sostener: arrepentimiento y gratitud.

Frente a cada situación desagradable que nos toque enfrentar debemos sentir verdaderamente que la hemos atraído a nuestras vidas. Debemos experimentar realmente esa emoción. La llamo aquí arrepentimiento, a falta de una palabra mejor. Pero a toda costa quiero evitar cualquier confusión con la culpa o los remordimientos.

Pero si le estamos pidiendo perdón a la Divinidad es que sí cometimos un error. Y al pedirle perdón es imprescindible sostener por un momento en nuestra mente la idea de que las cosas salieron mal debido precisamente a ese error que cometimos.

Al pedir perdón debemos comprender que teníamos otras opciones. Y es natural que lamentemos que las cosas nos hayan salido involuntariamente mal, sin que esto nos conduzca a sentirnos culpables.

Algunas ideas simples nos pueden ayudar a sostener el arrepentimiento sin caer en la culpa. Es evidente que todos estamos embarcados en un proceso de aprendizaje y evolución, por lo que estos errores, aunque se repitan una y otra vez, son inevitables. Entonces no hay razón para sentirnos culpables. Y además, la culpa no está justificada en estos casos porque no hemos obrado mal de manera intencional, sino que normalmente son aspectos inconscientes de nuestra mente, sobre los que no tenemos control, los que atraen situaciones desagradables a nuestras vidas, sin que nosotros hayamos aprendido aún cómo evitar este proceso.

La otra emoción muy importante que debemos experimentar al practicar Ho'oponopono es la gratitud.

Le damos las gracias a la Divinidad por la sanación de nuestra mente (inada menos!).

Pero también podemos sentir gratitud por la oportunidad que se nos presentó, en la forma de un problema, para poder evolucionar.

Nuestra vida rápidamente comenzará a reflejar, con hechos concretos y felices, los cambios positivos que sucedan en nuestra mente. Y cada novedad feliz en nuestras vidas será algo muy fácil de agradecer. ¡Ojalá no nos olvidemos de hacerlo!

Y podemos también agradecer profundamente el haber recuperado la capacidad olvidada de crearnos una vida mejor, de manera consciente y deliberada. Y no sólo para nosotros, sino también para nuestros seres queridos y para todas las personas que nos rodean.

# Ho'oponopono, aquí y ahora

Desconfiemos siempre de rituales y fórmulas. Difícilmente consigamos inducir así a nuestro inconsciente a que adopte nuevas creencias que nos ayuden a vivir mejor.

Las oraciones o afirmaciones repetidas de manera mecánica, sin una emoción auténtica que las acompañe (una emoción realmente experimentada en el momento presente), difícilmente produzcan los cambios que esperamos.

El momento del poder es siempre el momento presente, decía Louise L. Hay.

La creación de la realidad ocurre exclusivamente en el momento presente.

Entonces debemos cambiar lo que sentimos en el momento presente. En cada momento presente.

Esto significa un cambio revolucionario en nuestra manera de vivir.

Continuar nuestra vida como hasta ahora, con las mismas preocupaciones de siempre, con las mismas emociones negativas, y pretender cambiar nuestra realidad a través de la práctica de algunos ejercicios, durante unos pocos minutos al día, un par de veces por semana, simplemente no es una actitud realista.

La realidad responde a nuestros pensamientos y emociones más frecuentes.

Entonces, es necesario hacer nuestro mejor esfuerzo para experimentar plenamente, con total consciencia, cada momento de nuestra vida, impregnándolo de emociones positivas.

Y cada vez que algo desagradable pase a formar parte de nuestra realidad, ya sea una experiencia real, o un recuerdo, o una preocupación, o una noticia... debemos recordar que nosotros lo hemos atraído a nuestras vidas y sentir el arrepentimiento y la gratitud que expresamos con "Lo siento, por favor perdóname, te amo, gracias".

Este es el único ejercicio realmente efectivo. Esto es lo que limpia nuestra mente de todas las memorias del pasado que nos afectan negativamente hoy.

Esto es Ho'oponopono.

*Axel Piskulic*  
[www.amarseaunomismo.com](http://www.amarseaunomismo.com)