

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 libro no son una alternativa al tratamiento médico o psicológico, aunque pueden ser un excelente complemento.

¿Qué es 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.

Aquí, 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.