

# Ho'oponopono Actualizado

na



*Maria Oses Arcocha*

## **INDICE**

- \* *Ho'oponopono Actualizado*
- \* *Ho'oponopono. El amor a uno mismo*
- \* *Sentido de la vida*
- \* *La mente subconsciente*
- \* *Sanarte a ti mismo*
- \* *Sanar conflictos*
- \* *Ho'oponopono actualizado todo el día.*
- \* *Cómo pedir*
- \* *Otras herramientas*
- \* *Las cuatro energías*
- \* *Al verte veo mi subconsciente*
- \* *Oración*

## *Ho'oponopono Actualizado*

*Ho'oponopono es una palabra que nos resulta bastante rara. No pertenece a nuestra cultura, es de la cultura Hawaiana y significa "enderezar lo torcido", ó "corregir un error".*

*Es una práctica que se ha utilizado para resolver conflictos durante milenios en esa zona del planeta.*

*Esta práctica se ha actualizado para convertirse en un proceso de sanación tan integrador que nos acerca a los milagros. En esta práctica de sanación se unen la psicología, física cuántica, filosofía y mística que nos permite no solo sanar, sino también avanzar por nuestra trayectoria de vida.*

*Ho'oponopono parte del concepto de que todos nosotros somos el producto de todas las experiencias que se han ido acumulando en nuestro proceso existencial como seres materiales, que han creado en nosotros un poso de información inmenso. Esta información es el resultado de todas las experiencias directas que hemos tenido a lo largo de nuestras vidas. De dolor, de placer, seguridad, peligro, .....a las cuales dimos la respuesta emocional que supimos darle en ese momento. Esas respuestas están en nosotros, en nuestro subconsciente.*

*Para los antiguos hawaianos todos los problemas se reducen a que tenemos pensamientos. Pero tener pensamientos no es en sí un problema.*

*Entonces, ¿Cuál es el problema?*

*El problema es que todos nuestros pensamientos están impregnados de memorias, muchas de ellas*

*dolorosas, memorias de personas, de lugares y cosas que se encuentran en el subconsciente.*

*El subconsciente se deja ver en algunas ocasiones en los sueños, en los juicios, en los gustos y preferencias, adicciones o rechazos que muchas veces exteriorizamos sin saber por qué.*

*Pero mientras nosotros experimentábamos la vida, llenando de información nuestro subconsciente, sabíamos que había algo, que se encuentra por encima de nosotros. Algo que preexistía, algo que siempre estuvo ahí, está y estará. Es la Divinidad, el infinito, el vacío.*

*Por tanto la información con la que opera nuestra mente consciente puede ser tomada de dos fuentes. Una es del subconsciente, que como ya hemos dicho antes, está lleno de recuerdos y experiencias, que nos impiden pensar, reaccionar y actuar, de forma realmente original, y la otra fuente posible es el supraconsciente ó mente espiritual, que se encuentra directamente vinculada con la Divinidad o Fuente.*

*Cuando operamos desde la mente espiritual o supraconsciente, estamos realizando un salto de creatividad, un salto cuántico, es, entonces cuando no estamos regidos por los recuerdos, sino por la inspiración.*

### **EL SENTIDO DE LA VERDAD**

*En nombre de la verdad, la raza humana ha cometido sus peores crímenes. Hombres y mujeres fueron quemados. La cultura de civilizaciones enteras fue*

*destruida. Los que buscaban caminos diferentes fueron marginados.*

*Uno de ellos, en nombre de la "verdad", terminó crucificado. Pero antes de morir, dejó la gran definición de la verdad.*

*La verdad:*

*No es lo que da certezas.*

*No es lo que nos da profundidad.*

*No es lo que nos hace mejores que los otros.*

*No es lo que nos mantiene en la prisión de los prejuicios.*

*La verdad es lo que nos da la libertad.*

*"Conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres", dijo Jesús.*

*Maria Osés Arcocha*

## HO'OPONOPONO. EL AMOR A UNO MISMO

*La falta de amor a nosotros mismos nos impide amar a los demás. Muchas veces amamos, pero de una forma muy posesiva. Creamos relaciones en las que sufrimos tremendos celos, muchas veces a nuestros hijos no les permitimos que sean ellos mismos por nuestro control y rigidez, etc. Estas son viejas creencias almacenadas en el subconsciente, que vuelven a emerger a nuestras mentes. No vemos a las personas tal y como son, sino las vemos a través de nuestros recuerdos y creencias.*

*Ho'oponopono, utiliza cuatro herramientas poderosas, que pueden ser utilizadas de varias maneras.*

*Estas son las palabras siguientes: **Lo siento, perdón, te amo, gracias.***

*Cuando alguien nos dice algo que consideramos injusto, cuando nos dicen algo que nos molesta, en vez de contestar y tratar de convencerle de nuestro punto de vista y que tenemos razón, podemos repetir las cuatro frases: lo siento, perdón, te amo y gracias unas cuantas veces, desde el chakra del corazón.*

*La repetición de estas palabras, de tanta energía, provoca resultados sorprendentes. Tanto en nosotros como en la persona que se encuentra frente a nosotros. No tenemos que olvidar que las cosas cambian según nuestra percepción de las cosas, situaciones y personas. Nuestra mente es nuestro propio proyector. Si no te gusta la película, detienes el proyector y pones otra nueva, así de simple.*

*Las dificultades que se nos presentan en la vida, ya se nos presentaron anteriormente, pero quedaron sin resolver adecuadamente, por esa razón, la situación regresa, para que podamos reaccionar de forma diferente. Las personas aparecen en nuestras vidas para movilizarnos y mostrarnos la parte de nosotros que necesitamos cambiar.*

*"No sé por qué estoy viviendo esto, pero si tengo un problema común con esta persona, me gustaría repararlo".*

*Con esta idea, tenemos la posibilidad de elegir, no de reaccionar. Podemos poner la otra mejilla. La mejilla del amor.*

*Esta frágil vasija la vacías una y otra vez y la vuelves a llenar constantemente de vida nueva. Esta pequeña flauta de caña la has llevado por valles y montañas y has soplado en ella melodías eternamente nuevas. Recojo tus dones infinitos con mis manos, tan pequeñas. Pasan los siglos y tú sigues vertiendo, y todavía hay sitio para más.*

*Rabindranath Tagore*



## **SENTIDO DE LA VIDA**

*Ho'oponopono actualizado, parte de que el problema que no nos deja avanzar se encuentra en nuestro subconsciente, donde se encuentran todos nuestros recuerdos y experiencias.*

*Ese subconsciente lo tenemos que limpiar, para que el espacio que dejen los recuerdos y experiencias sea ocupado por el vacío, por la Energía Divina. De esta forma, poco a poco, podamos ir funcionando, no a partir de patrones repetitivos del subconsciente, sino por las inspiraciones del Supraconsciente.*

*El consciente no para de rescatar ideas del marasmo que es el subconsciente. Nunca funcionamos con ideas originales ya que siempre estamos hurgando en el vertedero del subconsciente. El subconsciente es "pu", que en hawaiano significa "basura". Mientras el consciente no establezca conexión con el Vacío iluminador, siempre actuará de esta forma.*

*El que nosotros no realicemos la conexión con el supraconsciente, nos predispone a vivir siempre de recuerdos y memorias, por tanto; nos impide pensar y actuar de una forma creativa, es la fuente de enfermedades y malestares que con frecuencia nos son difíciles de explicar; además, el subconsciente es la fuente de cuanto nos acontece en el exterior. Somos creadores de nuestra realidad.*

*Todo existe como pensamiento en nuestras mentes. No hay nada fuera de nosotros. Todo está dentro de nosotros.*

*Si somos creadores de la realidad, parece evidente que no podemos crear fuera de lo que conocemos.*



*Nuestro consciente es un testigo que dirige nuestros sentidos y acciones, pero no tiene el poder para crear. El Consciente, gestiona, organiza pero no crea.*

*¿Cuál es pues la fuente de nuestra creación? La fuente de nuestra creación está en el supraconsciente.*

*Habitualmente no creamos, sino que estamos sujetos a algo profundo y poderoso que está en nosotros: nuestro Subconsciente.*

*El subconsciente actúa en el plano inmaterial o cuántico, de pura energía y se manifiesta atrayendo personas y sucesos. Es así como los miedos y las rabias se hacen realidad. Mientras no despertemos al trabajo espiritual, no dejaremos de ser un consciente encarcelado por el subconsciente, y así serán nuestras "creaciones", y así será nuestra realidad (nuestra vida).*

*Mientras no limpiemos la basura que se encuentra en nuestro subconsciente, no podremos crear algo nuevo. Para ello tenemos que establecer conexión con la energía Divina.*

*Si somos capaces de realizarlo, en nuestras vidas ya no se manifestará la voluntad caótica de nuestro subconsciente, sino que se manifestará la energía Divina del Vacío.*

*Aquí está el sentido de la vida, limpiar el subconsciente para dar paso al supraconsciente, que está íntimamente ligado a la Divinidad, a la Fuente.*

*Si regidos por el subconsciente nos sentimos mal y atraemos circunstancias no deseables, si estamos regidos por el supraconsciente, nos sentiremos muy*

*bien y atraeremos las circunstancias que están en sintonía con él.*

*La pregunta que nos hacemos ahora es: ¿cómo o qué hacemos para poder limpiar el subconsciente y de esta forma vivir regidos por el supraconsciente?*

*"El karma es la afirmación eterna de la libertad humana. Nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras obras son los hilos de la red con que nos envolvemos a nosotros mismos".*

*Swami Vivekananda*

*Maria Osés Arco*

## **LA MENTE SUBCONSCIENTE**

*La mente subconsciente es como un disco duro, en el que se almacenan las experiencias directas que hemos vivido a lo largo de todas nuestras vidas. En su mayoría son comportamientos grabados de estímulo-respuesta. Los estímulos que desencadenan esos comportamientos pueden ser señales que el sistema nervioso detecta en el mundo exterior o señales procedentes del organismo, tales como emociones; placer o dolor. Cuando se percibe un estímulo, se desencadena de forma automática una respuesta, que fue aprendida cuando se detectó ese estímulo por primera vez. Es por eso que cuando nos damos cuenta de la naturaleza automática de alguna de nuestras reacciones, solemos decir que es como si "hubiéramos tocado un resorte".*

*Las decisiones se toman sin que nos demos cuenta conscientemente. Esto es porque existen millones de memorias inconscientes en nuestras mentes subconscientes y esas memorias son las que toman las decisiones por nosotros. .*

*El subconsciente, es el procesador de información más poderoso que se conoce, examina el mundo que nos rodea y las señales internas; percibe las condiciones del entorno y reacciona de forma inmediata, seleccionando el comportamiento previamente adquirido y todo esto sin ayuda de la mente consciente.*

*Cuando desarrollamos un comportamiento preprogramado, el consciente puede intervenir deteniendo la reacción y creando una nueva respuesta. De esta forma el consciente nos confiere libre*

*albedrío. De esta forma dejamos de ser víctimas de la programación de nuestro subconsciente. Pero para lograrlo, hay que estar muy atentos, ya que en caso contrario el subconsciente toma el mando rápidamente.*

*Cuando el consciente está soñando despierto, creando planes de futuro o reviviendo experiencias pasadas, el subconsciente se encuentra al mando, manejando con eficacia los comportamientos requeridos en ese preciso instante, sin la supervisión del consciente.*

*El consciente, es la voz de nuestros pensamientos. Puede tener grandes visiones o planes de futuro llenos de amor, de prosperidad y de felicidad. Pero mientras ocupamos nuestra mente con estas ideas felices, ¿quién se encarga de dirigir la función? El subconsciente. ¿Y cómo lo hace? Justo como le han enseñado a hacerlo. Es posible que los comportamientos subconscientes que llevamos a cabo sean consecuencia de experiencias acumuladas a lo largo del tiempo. Y es posible, que los comportamientos subconscientes no estén de acuerdo con las metas planteadas por el consciente. El mayor obstáculo para conseguir el éxito en aquello que soñamos son las limitaciones programadas en el subconsciente. Estas limitaciones no solo influyen en nuestro comportamiento, sino que también juegan un papel muy importante en nuestra salud y nuestra fisiología.*

*Los pensamientos positivos tienen un gran efecto sobre el comportamiento y los factores hereditarios,*

*(genes), pero solo cuando estamos en armonía con la programación de nuestro subconsciente.*

*El subconsciente tiene una capacidad de procesar infinitamente superior al consciente. Pretender escrudiñar con nuestro consciente el inmenso agujero negro de nuestro subconsciente, es como buscar una aguja en un pajar.*

*Mientras los recuerdos están dormidos, acomodados en el fondo del subconsciente, no nos ocasionan ningún problema. Las personas que se nos ponen en la vida, las visitas a ciertos lugares o las situaciones de la vida hacen que esos recuerdos y memorias se despierten. De ese modo, se convierten en pensamientos y se manifiestan. Por eso es muy importante ser consciente de que las personas aparecen en nuestra realidad para darnos otra oportunidad. La oportunidad de responsabilizarnos del 100% de lo que nos ocurre en la vida. Y poder decir: "Lo siento", "perdón", "te amo", "gracias", por esto que está en mí, que yo lo he creado.*

*Si el tema no estuviese dentro de nosotros, no lo podríamos percibir. Los problemas son simplemente una repetición de nuestros recuerdos.*

*Aquí es donde entra en juego Ho'oponopono actualizado.*

*Ho'oponopono se basa en tres pilares fundamentales:*

*\* **Asumir la responsabilidad del 100%** de todo lo que nos pasa en nuestra vida. Responsabilidad global. Tenemos que aprender a decir "Lo siento, perdón, te amo, gracias, por aquello que está en mí y ha creado esto". Al tomar la responsabilidad, nos perdonamos a*

*nosotros mismos. Como tenemos recuerdos y memorias en común, es suficiente que uno tome la responsabilidad de realizar el proceso para que esos recuerdos se borren. Punto Cero.*

*\* **No utilizar el intelecto en el proceso.** El intelecto no conoce la esencia de la realidad y hay una parte nuestra que sabe lo que es correcto y además, como hacerlo. Si le permitimos que esa parte nos guíe, nos llevará por el camino perfecto para nosotros. El proceso de sanación no puede hacerse mediante un acto consciente o un acto mental. Como dice Eckhart Tolle en su libro *El Poder del Ahora*: La mente nunca puede encontrar la solución ya que ella misma es parte intrínseca del problema". El intelecto no tiene la capacidad de asimilar y valorar la información que se presenta en relación a cualquier problema.*

*\* **Estar dispuesto a soltar.** A poner la otra mejilla. A no tener razón. A que las cosas no sean como uno quiere que sean. En este proceso el ego deja de existir. Porque el otro, eres tú.*

*"Como dos pájaros dorados posados en un mismo árbol, amigos íntimos, el ego y el Yo habitan el mismo cuerpo. El primero come los frutos dulces y agrios del árbol de la vida, mientras el segundo observa con desapego"*

*El Upanisad Mundaka*

## **SANARTE A TI MISMO**

*Ho'oponopono actualizado nos dice que no podemos pretender conocer todo lo que existe en nuestro subconsciente. No importa lo que se encuentre en él. Si queremos ir a mirarlo conscientemente, resulta que las experiencias que de allí emergen acuden al consciente una a una, pero como hay tantas, sería una tarea imposible y absurda perder tiempo en esa terapia.*

*Para Ho'oponopono actualizado lo importante es tomar conciencia de que la causa de las cosas que nos acontecen en la vida se encuentra en las experiencias almacenadas en el subconsciente.*

*El proceso se realiza por medio del arrepentimiento, el perdón y la transmutación.*

*Entonces, pongamos que se presenta un hecho desagradable en nuestra vida. ¿Qué hacemos?*

*Primero reconocemos que nuestro subconsciente lo a atraído, nos damos cuenta; segundo, nos produce un remordimiento y hacemos una petición de perdón hacia nosotros mismos, por no haber sabido responsabilizarnos antes y haber permitido la contaminación del subconsciente, y tercero hacemos la transmutación del hecho por medio del amor y la gratitud.*

*Porque el subconsciente no es un vertedero donde vamos depositando nuestras experiencias sin procesar. El subconsciente es espacio puro, vacío. Para Ho'oponopono, el subconsciente es un niño, a la vez que es donde se encuentra depositada la basura.*



*Es como si nuestro niño viviese en la basura de nuestro subconsciente. Y, ¿que quiere nuestro niño, que es nuestro subconsciente? Pues como todo niño quiere ser feliz, sin complicaciones, de forma sencilla e inmediata. No le agrada estar en un vertedero. Nosotros ensuciamos su espacio, por tanto, a nosotros nos corresponde la iniciativa de limpiarlo. Como no somos conscientes de las memorias almacenadas en el subconsciente, necesitamos hablar con la Divinidad, con la Fuente, que es consciente de ellas, ya que solo la Divinidad puede cancelarlas.*

*Somos seres con diferentes niveles psicológicos y cada nivel tiene una función. Es importante conocer estas funciones.*

*El subconsciente al igual que el supraconsciente, tienen de común su pureza esencial, su naturaleza es vacío. El vacío del subconsciente se va llenando de recuerdos que lo van empañando, mientras que el supraconsciente se mantiene siempre vinculado a la Fuente. Por tanto es importante dinamizar la relación entre estas dos entidades.*

*Al consciente no le corresponde sanar, ya que los males se encuentran en el subconsciente.*

*El subconsciente, el niño, quiere limpiarse, pero no sabe cómo.*

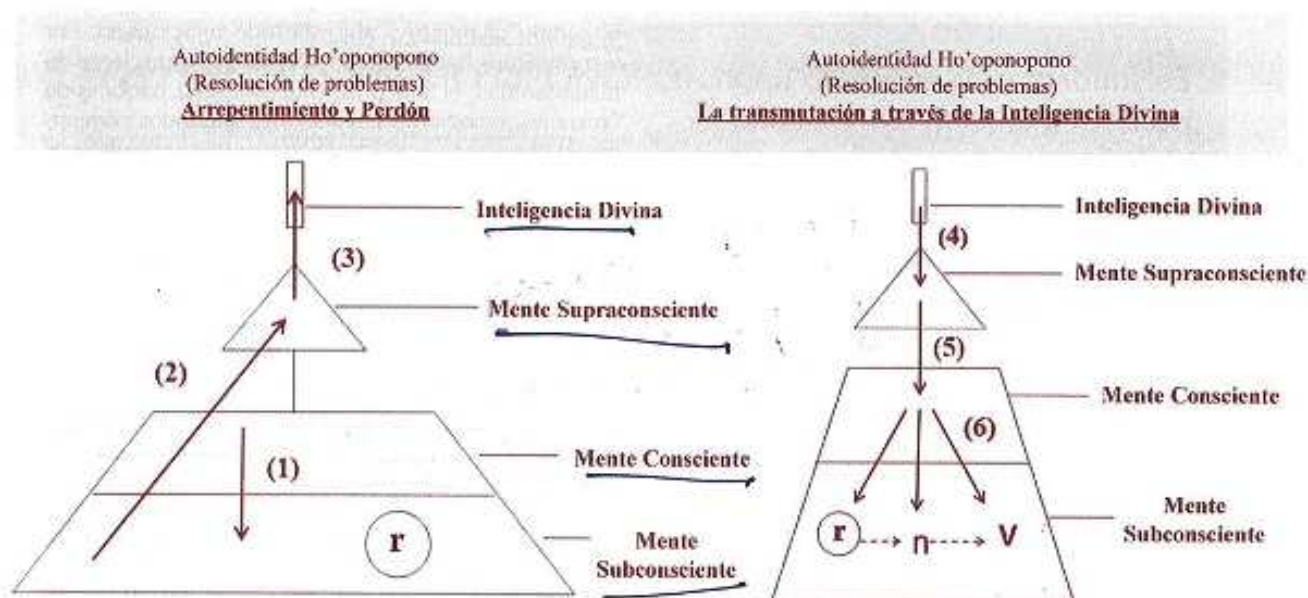
*El consciente quiere limpiar, pero tampoco sabe cómo.*

*El consciente y el subconsciente tienen que establecer contacto y poner a trabajar juntas sus funciones.*

*El consciente pone en marcha el acto de voluntad consciente. Por medio de este acto, pedimos a nuestro Niño-Subconsciente, con intención, que por favor pida a la Divinidad o Fuente, que su energía, bajando a través del supraconsciente y el consciente, inunde al subconsciente con su caudal de información pura.*

*En el Ho'oponopono actualizado se considera que el subconsciente está ubicado unos dos dedos por debajo del ombligo. Ahí es donde fijamos nuestra mirada interna al hacer la petición.*

*Como el subconsciente anhela ser sanado, atenderá la petición del Consciente, la cual la trasladará a la Divinidad o Fuente. Cuanto más receptivos estemos, más responsabilidad asumamos, más evidentes e incluso impresionantes serán los resultados del fluir desde la Fuente hacia nosotros.*



*Cuando se practica Ho'oponopono actualizado, la divinidad toma el pensamiento y lo purifica. Entonces tiene lugar algo maravilloso, no sólo la energía negativa queda neutralizada, sino que desaparece. En su lugar*

*queda vacío. El último paso consiste en permitir que la Divinidad o Fuente entre y llene el vacío con Luz.*

*Maria Osés Arcocha*

## **Palabras Mágicas: Las cuatro energías**

*Las palabras son más que sonidos, son códigos que ya tienen sus campos morfogenéticos recorridos, que activan las partículas que componen la realidad junto con los pensamientos y las acciones. Tienen el poder de la intención.*

**Lo siento:** *Cuando decimos lo siento, reconocemos que algo, no importa el que, ha entrado en nuestro sistema cuerpo/mente, y comenzamos el proceso de tomar el 100% de responsabilidad de nuestra vida. Esta poderosa energía, nos la decimos a nosotros mismos, porque si estamos experimentando cualquier situación desagradable en nuestra vida, es porque existe una memoria en nuestro subconsciente que necesita ser liberada.*

**Perdón:** *es una petición que nos hacemos a nosotros mismos, por tener en nuestro subconsciente ese pensamiento, sentimiento o acción, y haber creado la realidad que en estos momentos me está tocando vivir. Se puede decir: "Perdón por lo que hay en mi, que ha creado esto"*

**Te amo:** *el amor es todo lo que existe. Cuando me digo a mí mismo, Te amo, Te amo, Te amo y lo voy repitiendo, aunque lo que esté sucediendo en mi exterior sea desagradable, triste, o si estoy sintiendo rabia o enojo, es mágico lo que ocurre.*

*Conócete a ti mismo, ámate a ti mismo y cambia tu mundo. Es una palabra clave para el proceso, ya que el amor es transformador. Amo a mis memorias, lo que han manifestado y que se materializa en mi vida a través del dolor y sufrimiento. No es fácil, pero*

*cuando lo hacemos, es una forma de liberarnos, de decirles que ya no las necesitamos más en nuestra vida y es así como se realiza el proceso de sanación, es así como limpiamos esos pensamientos erróneos. Cuando decimos, Te amo, es el amor que comienza en mí y se extiende a todos los demás, y entonces dejo de querer cambiar lo que no me gusta de mí, lo que no me gusta de los demás y lo que no me gusta de las circunstancias que me rodean. Es una palabra mágica.*

***Gracias:** es una palabra que invita a la transmutación. No es fácil dar las gracias, sobre todo cuando son acontecimientos desagradables que estamos experimentando. Pero hay que pensar, que no estamos dando gracias a la situación, se las estamos dando a nuestras memorias por haberse manifestado y habernos brindado la oportunidad de limpiar.*

*Maria Osear Arcocha*

## **SANAR CONFLICTOS**

*El Ho'oponopono Actualizado es una maravillosa herramienta para la autosanación y para el equilibrio. Pero su alcance va mucho más allá. Ho'oponopono Actualizado se incorpora a múltiples prácticas, es totalmente complementaria, y facilita grandes progresos en el proceso de sanación de las personas.*

*La base de Ho'oponopono Actualizado es el concepto de responsabilidad. Es importante reconocer que todo lo que se manifiesta como una experiencia en nuestra vida ha sido atraído por nuestro subconsciente. Estas experiencias afectan directamente en nuestras vidas, perturbándola. Pero en realidad, el alcance de lo que nuestro subconsciente emana va mucho más allá de lo que sentimos que nos concierne directamente. ¿Hasta donde alcanza? Lo alcanza todo. Todo lo que de un modo u otro se presenta en nuestra vida ha sido atraído por el imán del subconsciente que anhela ser sanado.*

*Tenemos varias opciones: trabajar y pedir sobre aquello que sentimos como una perturbación más directa; por ejemplo sobre nuestra salud; trabajar y pedir sobre aquello que nos afecta aún cuando no nos cause daño en la salud; por ejemplo alguien que nos hace daño con sus palabras; o bien trabajar y pedir por la salud y el equilibrio a mucha mayor escala; por ejemplo hasta llegar al mundo entero. Cada uno de estos es un peldaño más en la escalera de la responsabilidad. Podemos trabajar con todos los peldaños alternativamente.*

*En segundo caso, es un tema difícil de entender. Es el caso de una persona que nos hace daño y tenemos que considerar que ha aparecido en nuestra vida reclamada por nuestro propio subconsciente. Lo primero es asumir que esto es realmente así. Tenemos que asumir realmente que algo hay en nuestro subconsciente que ha atraído esa manifestación. Así pues tenemos que cargar con nuestra responsabilidad en el asunto. Tenemos que ver que el sentido de la vida es proporcionarnos el espejo en el que se mira nuestro subconsciente, con el fin de que vayamos tomando la determinación de sanarlo. Si aceptamos esto como el sentido de nuestra existencia en este plano, no podemos sino agradecer a todas nuestras experiencias.*

*Por que Ho'oponopono nos enseña, a no ser personas que se meten en la vida de los demás, dándoles consejos y juzgando constantemente. Tenemos que hacernos esta pregunta:*

*¿Qué está sucediendo en mí que estoy experimentando esta realidad?*

*¿Por qué aparece en mi vida una persona, por poner un ejemplo, manipuladora?*

*Porqué nuestro subconsciente necesita que aparezca ante nosotros dicha persona. A su vez, el subconsciente de esa persona ha reclamado encontrarse con alguien como nosotros, al que le hacemos espejo y le invitamos así, a manifestar su forma de actuar.*

*¿Dónde están los límites del subconsciente? su ubicación es el vacío, el campo cuántico de todas las*



*posibilidades, ahí es donde todo está relacionado. Por eso podemos hablar de la masa del subconsciente de la humanidad, del subconsciente colectivo, patrones de creencias, emociones y reacciones que todos compartimos. El juego de atracción y repulsión que tiene lugar en este vasto campo cuántico, propicia los encuentros que tenemos.*

*Podemos considerar que en este mar de subconscientes sin fronteras, el subconsciente de una persona hace una llamada para que se manifieste algo; y ¿quién atiende esa llamada? Otro subconsciente que es afín a esa llamada. Hay un consentimiento de subconsciente a subconsciente previo a cualquier manifestación del que ambos esperan sanar algo.*

*Así, cuando tienes delante a esa persona, que te está sacando de tus casillas, piensa que tú le has invitado a aparecer en tu realidad y que él ha accedido a ello o viceversa. Os estáis haciendo un favor. Y tú, que estás aprendiendo Ho'oponopono Actualizado, tienes que asumir la responsabilidad de limpiar esos pensamientos con las cuatro energías para llevar estos al Punto Cero. Tienes que llegar al extremo de considerar que esa persona es manipuladora, porque tú has pedido que lo sea. ¿Y por qué lo has pedido? Pues, para que concuerde con tu concepto de realidad. Ya que tu subconsciente está imbuido de la creencia de que hay personas que manipulan en este mundo, necesitas que se manifiesten este tipo de personas para que te den la razón. Ya que la mente nunca entiende las cosas como ellas son. La mente tiene un modelo de cómo funcionan las cosas. Estos modelos los*

*toma del subconsciente, de las experiencias vividas anteriormente.*

*La mente, el intelecto está equivocado, ya que lo único que existe es realmente la Divinidad o Fuente y su luz. Por eso al limpiarlos con las cuatro energías, llevando los pensamientos al Punto Cero.*

*LO ÚNICO QUE EXISTE SON SERES PERFECTOS DE LUZ.*

*Eso es lo que es, ha sido y será. Todas las demás percepciones son fabricaciones de nuestro subconsciente, de nuestras creencias.*

*Esa persona manipuladora parece estar ahí, frente a ti, porque tú has fabricado esa creencia. Jamás a Dios, que es el verdadero Creador, se le pasó por la cabeza crear a personas con esta característica. .*

*Nuestra evolución requería que estuviésemos unos cuantos milenios dormidos, procesando información en el plano subconsciente, acumulando errores. Ahora nos encontramos ante el momento de despertar a este tipo de comprensiones.*

*Lo que dice Ho'oponopono actualizado se reduce a estas cuatro frases cortas:*

***Lo siento:** ¿Por qué lo sientes? Porque por culpa de tu error esa persona es manipuladora. Si tú no creyeses que hubiese personas manipuladoras en este mundo, no se te manifestarían personas así, y si tampoco lo concibiese el subconsciente colectivo de la humanidad, no se manifestarían ante nadie, jamás. Cuando dices "lo siento", estás reconociendo que has olvidado que esa persona es una entidad perfecta de*

luz, y lamentas el error, a causa del cual manifiesta manipulación esa persona.

**Cuando dices perdón:** no estás pidiendo a Dios que te perdone, sino que estás pidiendo que te ayude a perdonarte, ya que has tenido ese pensamiento erróneo y esa persona es de esa forma.

Al decir **"Te amo"**, se transmuta la energía bloqueada (que es el problema), en energía fluida, para que se vuelva a unir a la Divinidad.

Al decir, **"Gracias. Estoy agradecido"**, es tu expresión de gratitud, por tener la posibilidad de limpiar tu subconsciente.

Estas frases, energías, se deben de decir desde el chakra del corazón, no desde la cabeza, sintiendo profundamente su poder.

Haciendo todo esto, ¿Qué haces realmente?

Lo que si está claro es que te estás sanando tú, al llevar los pensamientos al Punto Cero. No estás analizando, estás sintetizando, y te limitas a limpiar, a no darle fuerza a ese pensamiento. Estás limpiando las creencias erróneas de tu subconsciente, en este caso la manipulación. Al limpiarlo, tu subconsciente dejará de reclamar como un imán la presencia de personas manipuladoras en tu vida.

No te digo que tienes que sentirte responsable de esa persona, sino que debes sentirte responsable de la manipulación misma, por que solo eso te permitirá deshacerte de tu patrón. Solo así desaparecerá la manipulación que llevas dentro.

*Desaparecerá porque dejarás de concebir que pueda existir. Esto nos lleva al concepto de responsabilidad total.*

*Cuando decimos a la Divinidad ó Fuente: "Limpia la causa que hace que vea yo de una determinada manera a tal persona", al liberar ese pensamiento, hay un cambio en nuestro mundo interno, y ese cambio, en contrapartida hace que tu mundo cambie. Y al cambiar tú, cambia el mundo que te rodea.*

*Dice el Dr. Len: "Si quieres solucionar un problema, no importa que tipo de problema sea, trabaja en ti mismo".*

*Maria Osés Arcocha*

## HO'OPONOPONO ACTUALIZADO

### TODO EL DÍA

*Ho'oponopono Actualizado es una práctica de sanación que lo podemos incorporar como una manera sabia de ir por la vida, además de realizar un trabajo de autotransformación.*

*Ho'oponopono Actualizado esta en la línea de vivir el presente, estar atentos a lo que surge en nosotros. Además, Ho'oponopono añade a esta recomendación una metodología práctica, en la cual la vida entera es una escuela, las relaciones humanas son una bendición, y más si son las conflictivas, ya que nos permiten ver la basura y sanarla.*

*Ho'oponopono Actualizado es una filosofía de vida. Para que la autoidentidad sea autoidentidad, en todo momento se requiere el uso de Ho'oponopono incesante. Como los recuerdos, el Ho'oponopono incesante jamás puede salir de vacaciones, tampoco se puede jubilar, jamás puede dormir, jamás puede detenerse, ya que los recuerdos que se repiten nos siguen de cerca.*

*Los recuerdos habitan en el subconsciente y nos condicionan absolutamente; realizamos nuestro concepto de realidad según ellos. Por esta razón es imprescindible realizar la limpieza, igual que la respiración, sin pausa. Es importante practicar Ho'oponopono lo más posible, incluso cuando parece que no pasa nada, o que no tenemos problemas. ¿Por qué? Porque la mente siempre toca los recuerdos, creencias y memorias que están en el subconsciente.*

*Los programas se repiten aunque no seamos conscientes de ello. Tenemos la suerte de que los podemos borrar. De esta forma damos permiso para que haya otras oportunidades en nuestra realidad. Muchas veces éstas vendrán de personas y lugares de lo más inesperados. Es necesario practicar y practicar.*

*Durante toda nuestra existencia hemos practicado el reaccionar y el sufrir. Lo tenemos tan metido en vena, que nos sale de forma automática. Igual somos adictos a esta forma de existir.*

*Al principio la limpieza, nos puede parecer algo poco fácil, pero luego se va incorporando en la vida diaria como la respiración y se usa automáticamente, porque nos empezamos a encontrar diferentes y a ver resultados. Uno empieza a notar cambios en su vida, como empieza a cambiar su realidad. No hay que tener expectativas, es fundamental desapegarse del resultado, soltar, soltar y soltar.*

*Ho'oponopono incesante constituye su antídoto natural. Por él viene lo contrario del recuerdo, que es la Inspiración, la cual emana sin fin de la Fuente o Divinidad, mientras espera que hagamos el vacío en nosotros para manifestarse.*

## COMO PEDIR

*Las palabras que utilizamos generan la vibración que emitimos. Nuestros pensamientos están hechos de palabras, por eso es preciso saber cuáles nos conviene utilizar y cuáles no para atraer lo que queremos.*

*Hay expresiones que atraen lo que no queremos. Tenemos muchas cosas negativas metidas en nuestro subconsciente.*

*Por eso cuando realicemos la petición de Ho'oponopono tenemos que tener cuidado de hacerla adecuadamente.*

*Nuestra mente, de forma consciente ó inconsciente, filtra automáticamente expresiones como; "No hago", "No soy" siempre con el "No" por delante.*

*Cuando lo utilizamos, nuestra mente dedica atención y energía a lo que no queremos. Es un error.*

*Es como si en un buscador de Internet pones; "No fútbol". El resultado de la búsqueda será un montón de páginas sobre ese deporte.*

*Varias formas de realizar la petición con la Divinidad o Fuente de Ho'oponopono:*

*\* Decimos a nuestro Niñ@ que se ponga en contacto con la Divinidad o Fuente, para que limpie la causa, las memorias....., que hacen que tenga "tal problema" en mi vida.*

*\* Decimos a nuestro Niñ@ que se ponga en contacto con la Divinidad o Fuente, para que limpie la causa, las memorias, que impiden que se de "tal cosa" en mi vida.*



*\* También, cuando tenemos algo que no vemos con claridad, qué es lo mejor para nosotros, podemos hacer la petición: Decimos a nuestro Niñ@ que se ponga en contacto con la Divinidad o Fuente, para que limpie la causa, las memorias, de esa falta de claridad y que nos de luz para "tal" problema.*

*Estas formas de pedir son las que se utilizan con la práctica de sanación Ho'oponopono.*

*Desde la práctica de la meditación, también se pueden realizar peticiones.*

*Una vez que hayamos realizado el contacto con nuestro interior, traemos a nuestra atención una o dos intenciones que queremos se den en nuestra vida. Las llevamos al chakra del corazón, las tenemos ahí, inundándolas con todo nuestro sentimiento de amor. Las mantenemos un tiempo, para luego, practicando la ley del desapego las soltamos al Universo, como si le dijésemos al Universo lo que queremos, con total confianza, para más tarde estar un tiempo en meditación silenciosa.*

*En este aprender a pedir, también es válido, "Luz" para una cosa en mi vida o "Claridad" para tal cosa, pero siempre recordando que todo el trabajo es con nosotros mismos.*

*"Si tu deseas resolver un problema, no importa que tipo de problema, trabaja en ti mismo".*

*Dr. Len*

*A veces tomamos las prácticas con ansiedad. Estamos pidiendo que se limpien las causas de tales*

*efectos que hay en nuestra vida, mandamos las cuatro energías, pero se nos olvida una parte importante de la práctica que es la de soltar. "El estar dispuesto a soltar". Por nuestra propia ansiedad impedimos que la energía de sanación se de. No tenemos que tener expectativas*

*También es muy adecuado, tener un momento al día, para dar las gracias, agradecer. Siempre hay un motivo para estar agradecido a la vida, a la Divinidad, a la Fuente.*

### ***¿Qué pedir?***

*Desde la práctica de Ho'oponopono que estamos trabajando, que es el verdadero amor a nosotros mismos, lo que tenemos que hacer es cuidarnos a nosotros, amarnos, para que cada día vivamos más desde nuestra naturaleza.*

*Sabiendo esto y teniéndolo integrado la única petición sería "sanación", para nosotros, querernos cada día más, ser nosotros mismos, porque sabemos que cuanto más nos queramos a nosotros mismos, más querremos al otro y todo fluirá mucho mejor.*

*Pero como cada uno estamos en un nivel de conciencia y estamos aprendiendo, podemos pedir lo que vayamos sintiendo en el momento presente.*

*Cuanto más utilicemos la práctica de Ho'oponopono con nosotros mismos, pidiendo que se limpien las causas de los efectos que hay en nuestra vida, más nos iremos dando cuenta de nuestros pensamientos, de nuestras expresiones, de nuestras actitudes, en*

*resumen de nuestro subconsciente. De esta forma lo iremos limpiando.*

*Cuando empezamos a pedir de la forma anteriormente expuesta, empiezan a moverse energías de sanación, a veces manifestadas en dolor y en movimientos aparentemente negativos en nuestra vida. Estas son energías que nos suelen descolocar. Pero en este proceso de pedir, que en realidad es un proceso de limpieza y de purificación del origen de nuestros problemas, es una parte imprescindible del proceso.*

*Porque como dice Morrnah, creadora de Ho'oponopono Actualizado: "Nosotros estamos aquí, en esta vida, solamente para traer paz a nuestra vida. Y si traemos paz a nuestra propia vida, todo a nuestro alrededor encuentra su propio lugar, su propio ritmo y su propia paz".*

*El limpiar no tiene nada que ver con las expectativas, no estamos limpiando para salvar la vida de nadie. Estamos limpiando para que suceda pacíficamente lo que es perfecto y correcto en nuestra vida. La limpieza se hace para conseguir las circunstancias perfectas y correctas para nosotros.*

*La limpieza del subconsciente con el Ho'oponopono es profunda, porque estamos trabajando directamente con lo Divino, y lo Divino es perfecto en su trabajo. El proceso Ho'oponopono solo necesita una persona: "La paz comienza conmigo y con nadie más". Todos queremos estar en sintonía con nosotros mismos y solamente cuando lo conseguimos podemos cumplir nuestro destino.*

*Tener presentes las frases en todos los momentos del día, nos mantendrá con una actitud vibrante de bienestar y comprensión, en relación a cualquier acontecimiento que se manifieste en nosotros.*

*Al salir de casa, podemos pedir: "Divinidad; Limpia lo que hay en mí, que pueda ser la causa de algún conflicto o problema que se de en el camino al trabajo"; por ejemplo.*

*Durante el día, al sentir cualquier malestar o sentimiento que nos traiga algún recuerdo, no agradable, nos unimos a este sentimiento y decimos: "Divinidad o Fuente limpia en mí las memorias que están generando este sentimiento".*

*Y decimos" Memorias, os amo. Agradezco poder liberar estas memorias en mí".*

### *CAMINO DE LA ABUNDANCIA*

*Una vez, en tierras lejanas, un joven fue al bosque y le dijo a su guía espiritual:*

*- Quisiera tener riquezas sin límites, y con esa riqueza quiero ayudar y sanar al mundo. Por favor, ¿me dirás el secreto para crear esa abundancia?*

*Y el maestro respondió:*

*- Hay dos diosas que habitan el corazón del ser humano, y todos amamos profundamente a esos seres supremos. Pero existe un secreto que tienes que saber, y yo te lo diré.*

*"Aunque amas a ambas diosas, debes prestar más atención a una de ellas. Es la diosa del Conocimiento, y se llama Sarasvati. Persíguela, ámala y préstale atención. La otra, Lakshmi, es la diosa de la Abundancia.*

*Al ver que prestas más atención a Sarasvati, Lakshmi se pondrá muy celosa y se fijará más en ti. Cuanto más persigas a la diosa del Conocimiento, la de la Abundancia te perseguirá más a ti. Te seguirá donde quiera que vayas, y nunca te abandonará. Y tendrás para siempre esa abundancia que deseas.*

*El conocimiento, el deseo y el espíritu tienen fuerza, y esa fuerza, dentro de cada ser, es la clave para crear abundancia.*

*Maria Osés Arcocchia*

## **OTRAS HERRAMIENTAS**

*Existen otras herramientas que se utilizan en diferentes situaciones. Son frases "chamánicas" para borrar los programas que se repiten en nuestra mente.*

*Se utilizan en sustitución de las cuatro energías: Lo siento, perdón, te amo, gracias.*

*Una es "Llave de luz".*

*Se repite mentalmente y en voz baja: "llave de luz", "llave de luz".....todo el tiempo. Al repetir esta frase lo que estamos haciendo, es apagar el interruptor de la programación que tenemos en nuestro subconsciente.*

*Al principio puede parecer poco fácil el estar delante de una persona que te está hablando, mientras tú llevas la atención a "Llave de luz". Si alguien nos cuenta sus problemas, sólo lo hace para darnos la oportunidad de limpiar y borrar las memorias que tenemos en común. Recuerda que son nuestras pantallas. Entonces, antes de reaccionar, antes de dar un consejo o una opinión, pensemos: "llave de luz", "llave de luz".....Hay muchas veces en las que no hay que decir nada y así, simplemente la persona se encuentra mejor. A veces, encuentra ella sola la solución a su problema.*

*Llave de luz es una especie de contraseña. Cuando te encuentras preocupado por cualquier tema cotidiano, para evitar que la mente empiece con sus pensamientos sin fin, repite mentalmente esta frase: "llave de luz", "llave de luz", "llave de luz",*

*Otra es "Azul hielo"*

*Esta frase chamánica se utiliza para cualquier tipo de sufrimiento. Tanto físico como emocional. Para*

*cuando te encuentres un poco angustiado, deprimido y también con dolores físicos.*

*Las enfermedades y dolencias son también recuerdos que los podemos limpiar y sanar. Pero, recuerda, que tenemos que trabajar la causa, no el efecto.*

*La tercera herramienta es "Papel para moscas"*

*Esta frase se utiliza para momentos de rabia o de ira. Cuando te encuentres en un momento fuerte con alguna persona, opta por estar callado. No entres en ninguna discusión ya que ello te sacará de tu centro. Repite mentalmente "papel para moscas", "papel para moscas", "papel para moscas"..... Te empezarás a dar cuenta de cómo te vas calmando.*

*Muchas personas, cuando oyen hablar de Ho'oponopono piensan que es demasiado fácil. Pero lo que requiere Ho'oponopono es realizarlo constantemente. Hay está su dificultad, el perseverar en su práctica.*

*Cada vez que tengamos la oportunidad de tomar el 100% de responsabilidad de algo, practiquemos Ho'oponopono para borrar nuestra programación. Pero no hacemos eso. Lo que hacemos es lo que está programado en nuestro subconsciente, reaccionamos, nos preocupamos, juzgamos y opinamos; en resumen sacamos nuestra programación y no hacemos nada más que perder tiempo y energía. Y ya nos encontramos con un problema.*



*Decidimos reaccionar en vez de soltar, soltar y soltar, porque siempre nuestro "ego", quiere tener razón.*

*Cada vez que utilizamos estas herramientas, tanto las cuatro energías, como las frases chamánicas, significa que estamos tomando el 100% de responsabilidad y estamos diciendo: lo siento, perdón, te amo y gracias, para llevar mis pensamientos al Punto Cero. De esta forma creamos a nuestro alrededor otra energía, una energía de elevación. Es una forma de transmutar los problemas.*

*El propósito fundamental de Ho'oponopono actualizado es descubrir la Divinidad dentro de nosotros. Utilizando esta práctica es posible entablar una relación con la Divinidad y aprender a pedir en cada momento que nuestros errores de pensamiento, palabra y acción sean limpiados. El resultado final es la libertad, el logro de la liberación total del pasado.*

## **LAS CUATRO ENERGÍAS**

*En la portada de este texto podéis ver unos mandalas, a los cuales hemos denominado, mandalas de las cuatro energías. Estos representan a las cuatro energías. Según como se encuentran distribuidos en la portada, de izquierda a derecha; los de arriba son; Lo siento y gracias, y los de abajo; perdón y te amo.*

*Estos mandalas son muy adecuados para personas que son más visuales, para que puedan trabajar Ho'oponopono de esta forma.*

*También se pueden colocar en algún sitio que consideremos especial, donde realicemos nuestras prácticas espirituales.*

*Hay personas que lo están utilizando en lugares de trabajo, para alejar energías inadecuadas, así como para recordatorio de trabajar Ho'oponopono.*

*Estos mandalas se encuentran a la venta, así como los audios que contiene prácticas de Ho'oponopono. Lo puedes ver en el apartado de publicaciones.*

## **AL VERTE VEO MI SUBCONSCIENTE.**

*La música del Espíritu nunca ha dejado de sanar en nuestra alma. Más profunda aún que la del pensamiento, ella nos susurra que lo aparente es producto de una percepción distorsionada.*

*Que tú y yo somos lo mismo.*

*Este saber milenario se ha transmitido de padres a hijos, de abuelos a nietos, de Maestros a discípulos, de modo que éste conocimiento permanece dentro de nosotros.*

*Puede que hoy no queramos escuchar, en eso consiste la libertad, pero mañana o pasado, tendremos que reconocer que lo es.*

*La verdad nunca se impone, sino que se comprende o integra en uno mismo por propia voluntad.*

*Como dicen todas las filosofías ancestrales, Ayurveda, Ho'oponopono.... hablan con la misma voz profunda con la que hablan los chamanes, los Maestros de todo el mundo. Aquello que ves ahí fuera no es algo distinto de tu subconsciente.*

*Nuestro pasado quedó cristalizado en forma de recuerdos interpretados, ideas o pensamientos, solo gestionados por nuestro particular punto de vista. El resto de los matices de lo vivido quedaron enterrados en el Gran Océano del Subconsciente y dejaron de pertenecer a nuestro Yo.*

*El Futuro es probabilidad y aunque somos capaces de producir ondas de influencia con nuestro deseo o con nuestra elección, sigue perteneciendo a ese grandioso y misterioso Mar.*

*El Pasado, el Futuro, las mentes de todos los seres que nos parecen "otros", configuran nuestro Subconsciente.*

*El miedo, a lo desconocido, surge de la Inconsciencia, del dolor primordial de permanecer separados, separados de la Verdad.*

*Conscientes de tan poco, que confundimos lo esencial, que separamos entre dentro y fuera, entre tu y yo.*

*Cuando seamos capaces de entrenar la mente en la nueva percepción de que tú eres mi subconsciente, desaparecen las víctimas y los verdugos, nos reconciliamos con nuestro Universo Unido, no es el final de un camino sino el principio de una nueva percepción.*

*Somos capaces por primera vez de ver auténticamente que tú y yo somos UNO.*

*"Divino Creador, padre, madre, hijo todos en  
uno.....*

*Si yo, mi familia, mis parientes y antepasados  
ofendieron, a tu familia, parientes y antepasados  
en pensamientos, palabras, hechos y acciones  
desde el inicio de nuestra creación hasta el  
presente,*

*nosotros pedimos perdón.....*

*Deja que esto se limpie, purifique, libere, corta  
todas las memorias, bloqueos, energías y  
vibraciones negativas*

*Y transmuta estas energías en pura luz.....  
Y así se ha hecho".*

*Morrnah Nalamaku Simeona  
Creadora del Ho'oponopono Auto-Identidad*