



## HO'OPONOPONO - MI ULTIMO DESCUBRIMIENTO: MI YO

***"Cuanto menos expectativas tenemos, apreciamos con más gratitud lo que la vida nos depara" HO'OPONOPONO***

Como la mayoría de vosotros sabéis mi trabajo consiste en estar frente al ordenador todo el día, (además de compartir fotos, ideas, chistes, tonterías, escribir, opinar, reirme, etc.), tengo que leer y actualizar mis conocimientos y llevar a cabo mi trabajo.

Un día, no sé cómo ni por qué, le di a una tecla y me salió un video que se llamaba **COMO BORRAR MEMORIAS**, y pensé, ¡madre mía ya hacen videos hasta para borrar discos duros de ordenadores y archivos, con lo fácil que es resetear y punto!...

Mi curiosidad no solo llegó ahí, quise ver como lo explicaban, y ¡zasssss!, me encontré con una señora que te explicaba como **BORRAR MEMORIA, LAS MEMORIAS ACUMULADAS EN TU SUBCONSCIENTE, TU PASADO, EL DE TUS ANCESTROS, DE TU ADN...**

Al principio pensé que era tema religioso y estuve un poco a la expectativa pero NO, no tiene nada que ver con Religión, todo está dentro de ti y el **Universo**.

Acto seguido me quedé pegada a la silla porque según iba hablando esta señora, sobre su vida, como se encuentra ahora aquí, lo agnóstica que era, la vida tan plena a nivel de trabajo e ir corriendo por la vida porque no le daba tiempo a todo. Sus experiencias me iban impactando porque me iba viendo reflejada en ella...

Empecé a investigar y a interesarme por el tema. Es verdad que en los últimos años HE ESTADO en lucha con el mundo, juzgando, opinando, haciendo ruido, culpando a ..., culpándome de cualquier error, victimizándome, discutiendo y cabreada con el mundo y conmigo misma. En definitiva, querer a agradar a todo el mundo sin pensar en mí, y cuando pensaba en mí, forzaba la máquina... siempre mirando hacia fuera, corriendo, no pararme a sentir, solo dejar a mi **EGO**, ese intelecto que nos mueve como marionetas. Tenía ganas de parar, callar y escuchar mi silencio. Conocer mi alma, ese ruido que aparece cuando estás en silencio, eso que llamamos intuición y alma.

El descubrimiento de **Mabel Katz**, ha marcado un antes y un después en mi vida. Llevo escuchándola online, leyendo sus libros desde hace casi dos años y puedo decir que mi predisposición a cambiar comenzó cuando escuché que todo está dentro de nosotros, que nadie es culpable de nada, que no hay víctimas, que todo lo creamos nosotros, que no esperemos nunca nada, sin expectativas, solo hacer y pedir todo desde el corazón.

Nada tiene que ver con las pautas que nos enseñaron desde pequeño, las religiones, las cuales tienen la misma base, esa fe de algo que vendrá a salvarnos, y aquí nadie viene a salvarnos, eres TU SOLO el que te salvas; pero siempre ha sido más fácil manipularnos, bajo la política, las religiones y hacernos culpables y llegar a matarnos entre nosotros. La fe es algo que va mucho más allá. Nada de sectas, de comeduras de cabeza ni de obligaciones. Lo maravilloso de esto es que es LIBRE ELECCIÓN CONTIGO MISMO.

Yo empecé a notar cambios en mi vida, en mi persona y a mí alrededor, la sensación de paz interior que buscaba la estoy encontrando. **SOY FELIZ ESPIRITUALMENTE**. La Fe no depende de Religión alguna, la fe se tiene o no se tiene, estamos por encima de cualquier religión del mundo.

***"La gente se arregla todos los días el cabello. ¿Por qué no el corazón?"***

Me da pena (no rabia, que sería lo que hubiera dicho antes de conocer esta herramienta) no haber encontrado el **HO'OPONOPONO** hace años, herramienta de sanación personal y espiritual, aún así doy gracias por haberlo encontrado y como me dijo ella: "Rosa, llegó cuando tenía que llegarte. Hay que salir del lugar de confort y dejar de culpar al mundo para que las cosas vayan llegando."

El Ho'oponopono es un método de auto sanación basado en la práctica del perdón originario de las islas de Hawaii. La palabra hawaiana Ho'oponopono significa "hacer lo correcto, enmendar un error, borrar memorias".

Es una herramienta que no tiene expectativas, solo venimos a sanar nuestras memorias, volver a ser niños, solo debemos soltar las malas memorias y da gracias por todo, por lo bueno y por lo malo, hazlo de corazón y sigue tu intuición.

***"El hombre sabio es aquel que busca instruirse con todos los hombres; el hombre fuerte, aquel que sabe quebrar sus deseos; el hombre rico, aquel que se contenta con su suerte; y el hombre honrado, aquel que honra a los demás"*** (Proverbio israelita)

Su práctica te permite limpiar, borrar y liberar las memorias dolorosas del pasado que se encuentran almacenadas en nuestra mente subconsciente, en forma de pensamientos, programas, creencias y prejuicios que nos causan malestar o sufrimiento en el presente. Al practicar **Ho'oponopono** nos conectamos conscientemente con la propia divinidad (universo), contamos con el apoyo de nuestro espíritu al más alto nivel, para desprendernos de todas las bloqueos y memorias causantes de enfermedad, así como de los pensamientos y sentimientos de miedo y ansiedad que nos acompañan.

Actualmente no sólo las antiguas tradiciones místicas y religiosas conocen y proclaman los beneficios del perdón. La Psicología sostiene que el rencor, el coraje y el deseo de venganza son emociones que dañan el cuerpo y el alma. Son causantes de ansiedad, depresión e infelicidad, además de contribuir a disminuir la efectividad del Sistema Inmunitario.

Según muchas investigaciones científicas, cuando guardamos en nuestro cuerpo emocional rabia, ira o resentimientos, se generan toxinas que afectan principalmente al cerebro y a los sistemas cardiovascular, digestivo y nervioso y creación de enfermedades.

Se ha probado científicamente que la práctica del perdón contribuye en gran medida a la mejoría tanto física como psicológica de estas patologías.

***"El Ho'oponopono nos anima a asumir el 100% de la responsabilidad, pero es un acto voluntario. Tú decides si quieres hacerlo, es de libre elección."***

No solo somos responsables únicamente de nuestra vida y de lo que nosotros hacemos, sino que somos responsables de TODO. Si vamos por la calle y vemos a alguien pidiendo limosna, es responsabilidad nuestra; si un determinado político toma una mala decisión, es responsabilidad nuestra; si en un determinado país hay una guerra, es responsabilidad nuestra.

Es una idea muy impactante. La primera vez que uno la oye, cuesta digerirla y aceptarla. Una parte de nosotros ( Este Ego) grita: ¡Cómo va a ser responsabilidad mía... Yo no tengo nada que ver!, pero si reflexionamos con seriedad y humildad, no podemos más que reconocerlo. Claro que somos responsables. Somos una unidad. Somos parte del todo.

Una vez aceptamos este hecho, el **Ho'oponopono** nos ofrece un camino para sanar cualquier situación. Se basa en dos pasos muy simples.

***"Las grandes almas tienen voluntad; las débiles solo tienen deseos"*** (Proverbio chino)

El primer paso es asumir la responsabilidad del hecho que queremos sanar. Por ejemplo, si queremos ayudar a alguien que está enfermo, asumimos la responsabilidad de su enfermedad. Reconocemos abiertamente que estamos todos unidos y que, por lo tanto, somos responsables. Y luego simplemente le pedimos al Universo (o a Dios, Divinidad, Firmamento, a ti mismo, puedes usar la palabra que más te guste) "que sane todo lo que hay en nosotros que ha causado esa situación".

Es importante remarcar que el **Ho'oponopono** no dice que seas el único responsable de todo lo que sucede. Simplemente dice que, al estar unido con todo el universo, eres responsable. Y que, si quieres, puedes asumir la responsabilidad para sanarlo.

Y precisamente por ser voluntario, es un acto hermoso y maravilloso. Es un acto de gran madurez, humildad y amor. Es una filosofía de vida que la he incluido en la mía porque me hace ser mejor persona, más humilde y más llena de amor.



***Sé verdadero ante ti mismo primero que todo. No puedes nutrir y ayudar a otros si no puedes nutrirte y ayudarte a ti mismo primero*** (Proverbio indígena nativo-americano)

***No hay que ser fuerte, hay que ser sensible*** (Proverbio chino)

***Lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente, pero el presente es tuyo*** (Proverbio árabe)

**GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS**