

parati

Ho'oponopono: la filosofía milenaria que hoy es tendencia

Es un arte y pensamiento ancestral que se puede practicar en cualquier momento y lugar. Basado en la repetición de palabras claves y en rituales que llevan a la limpieza y la depuración de las energías limitantes, apuesta a la gratitud y al aprendizaje continuo.

2 de diciembre de 2017



La publicación de Nicole Neumann con una frase que responde a los fundamentos básicos del Ho'oponopono

Dice que no lo practica habitualmente, pero esa mañana, en medio de la crisis con su ahora su ex marido Fabián Cubero, a Nicole Neumann la frase le sonó más que asertiva. Y le gustó tanto que la instagrameó junto a la foto de un corazón: "(..) Lo siento, por favor perdóname, por aquello que hay en mí, que ha creado esto. Gracias, TE AMO".

El mensaje se asienta en uno de los fundamentos básicos del **Ho'oponopono**, el arte ancestral hawaiano de sanación y autoconocimiento, que cada vez convoca y motiva a más seguidores en nuestro país. Una prueba más que elocuente es que los seminarios y conferencias que está impartiendo en Buenos Aires una de las referentes a nivel mundial de esta filosofía, **Mabel Katz**, argentina, radicada en Los Ángeles hace poco más de tres décadas, están a sala llena... y con lista de espera a que se abran nuevas fechas.

Como un secreto a voces, esta filosofía de vida empezó a difundirse en el país hace unos años, y hoy son muchas las celebrities que la practican. Tampoco faltan especialistas en coaching y terapeutas que la incluyen, fusionan y adaptan a otras disciplinas alternativas, como uno de los caminos posibles para arribar a las tan deseadas paz interior y felicidad.

HILANDO EL MUNDO. La ruta que propone el Ho'oponopono puede resultar poco novedosa (por ser transitada por muchas otras filosofías, desde la historia de la humanidad y las religiones hasta acá), pero no por obvia es más sencilla de llevar adelante.

Según el paradigma, somos cien por ciento responsables y creadores de nuestra vida ; y al ser artífices de nuestra propia constelación de problemas y conflictos, llevamos a cuevas la llave del cambio. "Preguntarnos cuál es la parte propia que atrae

determinado asunto difícil nos devuelve el poder personal y nos saca del lugar de víctimas impotentes, que es lo que sucede cuando ponemos la culpa de lo que nos pasa en el otro: el novio, el vecino, el jefe, etc.", asegura Katz.

Volver la mirada hacia una misma nos posibilita no sólo registrar hacia dónde "fugamos" la responsabilidad (no la culpa), sino también tener presentes esos otros pensamientos e ideas que nos acercan a ciertas circunstancias que no están en sintonía con nuestros sueños o proyectos. El Ho'oponopono no ataca directamente las causas, porque parte de la creencia de que no las conocemos: no siempre sabemos qué es lo que no nos deja crecer y nos traba. Muchas veces es una idea que espera agazapada en el inconsciente y se enriquece con las vivencias de esta vida, pero también con las memorias de otras.



Premisas básicas, tomar responsabilidad luego soltar
El Ho'oponopono no intenta escarbar en los motivos que generan el malestar, sino asumirlo y dejarlo ir. Por eso, si la primera premisa

de esta filosofía es tomar el cien por ciento de la responsabilidad, la segunda es soltar: dejar en reposo aquellos temas o preocupaciones que no sabemos cómo resolver y abrirle la puerta al universo (divinidad, energía creadora, mente superior) para que tome cartas en el asunto. Antes, claro, hay que confiar. "Soltar no es resignarse, sino darle el control y permiso para actuar a esa parte nuestra espiritual y menos racional, en lugar de dejarle el mando al intelecto, que es el que está creando el conflicto", dice Katz.

¿De qué modo? Con la mente aprendimos, por ejemplo, que para ser feliz siempre nos falta algo, cuando (al menos lo es para los ho'oponoponistas) la felicidad, o su contrario, es una elección, una decisión. Podés decidir estar contenta con lo que tenés, en lugar de poner el foco en lo que no y seguir acrecentando la parte magra.

Cuando repetimos que la vida es difícil o que no vamos a poder hacer tal cosa, el universo se encarga de reforzar esa idea

"Pero cuando logramos sentirnos en paz con las propias circunstancias, no sabemos bien cómo sucede, pero el universo se pone a trabajar", explica. Por supuesto que no siempre lo que ocurre es lo imaginado y guionado por nuestra mente fantástica. Porque aplicar el Ho'oponopono implica aceptar que no controlamos tanto como suponemos.

El esperar que "eso otro" suceda para disfrutar y el creer ilusoriamente que llevamos al mundo de las narices no sólo nos deja en un lugar de insatisfacción perpetua, sino que nos olvidamos de estar en gratitud con la vida, con todos sus matices. "Cada situación que aparece nos permite sanar cuestiones que, a veces, no tienen que ver con nosotros, sino con energías ancestrales. Y si

no empezamos a agradecer lo que tenemos, aunque no sea exactamente lo que queremos, la siguiente alternativa no va a aparecer", comparte Katz.



RESETEAR EL INCONSCIENTE. ¿Quién no quiere su felicidad?
¿Quién no busca estar en armonía con la vida, aún en la dificultad?
¿Quién no quisiera, en lugar de angustiarse, enojarse, indignarse o llenarse de ira ante un imponderable, agradecer y seguir adelante?
El dilema siempre es el cómo. El arsenal antiboicot del Ho'oponopono está integrado por palabras "gatillo" o contraseñas que pueden repetirse mentalmente cuantas veces se quiera y en cualquier momento y lugar.

gracias, te amo, lo siento, perdóname, palabras para incorporar

Son cuatro las principales: **gracias, te amo, lo siento, perdóname.** Todas prometen ayudarnos a acallar el ruido mental

limitante, a reprogramar el subconsciente y activar la energía del universo. No importa cuál enunciemos, todas actúan por igual. Lo interesante de la práctica es que se puede hacer en cualquier momento y lugar. Es una herramienta de veinticuatro horas que podés usar cuando estás a punto de enredarte en una discusión con alguien, antes de enfrentar un día difícil o cuando estás triste.

Además de la repetición de palabras, el método propone otras herramientas de limpieza, basadas en la construcción de imágenes mentales como "papel para moscas" (imaginamos que tiramos un papel al aire y que los problemas e ideas negativas se adhieren a él y no a nosotras) o "goma de borrar". Algunos practicantes hacen limpiezas domésticas potentes, llenando un vaso con tres cuartos de agua de la canilla, y cambiándola a la mañana y a la noche; otros llenan una botella de vidrio azul con agua y la ponen al sol (tapada con un corcho) antes de tomarla o usarla para regar las plantas. Aseguran que el método se automatiza enseguida y que los cambios se empiezan a notar rápidamente. Es tan fácil que parece mágico, dice alguien. Yo ya compré mi botella, al menos, para probar mientras sigo investigando.