

ULRICH EMIL DUPRÉE

## HO'OPONOPONO

Un sencillo sistema de cuatro pasos  
para recuperar la unidad, la armonía  
y la paz interior



EDICIONES OBELISCO

# Índice

PRÓLOGO .....	7
LA HISTORIA DEL HO'OPONOPONO .....	11
¿QUÉ ES HO'OPONOPONO? .....	15
La historia del doctor Ihaleakala	
Hew Len .....	21
El poder del perdón .....	25
El centro del ho'oponopono: las cuatro	
frases mágicas .....	29
Problemas y conflictos .....	33
HO'OPONOPONO Y LAS LEYES ESPÍRITUALES ..	39
La ley de causa y efecto .....	39
Todo está unido entre sí .....	41
Todo es vibración .....	43
Hombre, espíritu del espíritu de Dios .....	47
El mundo es lo que nosotros creemos .....	49

EL ESPÍRITU DE HO'OPONOPONO .....	53
La paz comienza conmigo .....	53
Curar el pasado .....	57
El momento de la fuerza es ahora .....	59
Absoluta responsabilidad y absoluto poder .....	61
De la separación a la unidad .....	65
Inteligencia espiritual .....	71
 HO'OPONOPONO EN LA PRÁCTICA .....	 75
Ho'oponopono como reunión familiar ....	75
Ho'oponopono como método de purificación personal .....	81
 EL DESAFÍO POLÍTICO MUNDIAL .....	 91
 EPÍLOGO .....	 95
 Acerca de este libro .....	 97
Acerca del autor .....	97

## Prólogo

Queridas lectoras, queridos lectores:

El tema de este libro es el perdón, ¿Qué mejor entonces que empezar con una historia dramática? Ocurrió poco antes de la Navidad de 1970. Yo tenía entonces ocho años, cuando mi padre murió ante mis ojos, en la alfombra. ¿Por qué? ¿Qué es la justicia? ¿Cada cosa tiene algún sentido? Al buscar respuestas a estas preguntas conocí en 1983 a mi primer maestro espiritual: el teólogo y psicoanalista Joachim Scharfenberg. A él y a su esposa les debo, entre otras cosas, mis primeros contactos con el mundo de los pitagóricos y de Rudolf Steiner. Desde entonces he vivido como investigador independiente, viajero, director de seminarios, y también he sido monje.

En mi vida he tenido la suerte de poder peregrinar con almas grandes y conocer intensamente dos senderos espirituales: la doctrina cristiana, por mi entorno familiar, y el hinduis-

mo, como una especie de patria electiva espiritual. Estos dos senderos, que parecen por fuera tan distintos, son sin embargo, los decorados de una misma obra teatral, de la verdad única que se revela en todos los tiempos y en todas las culturas.

En mi búsqueda de respuestas y de la Fuente de todo ser he encontrado en el ritual hawaiano del perdón ho'oponopono otra llave que abre puertas, una llave por la que estoy profundamente agradecido. Aquí me gustaría expresar mi gratitud y mi más profundo respeto a quienes en todo el mundo han ido dejando llaves y lo seguirán haciendo en el futuro.

Protegido en el aislamiento de un pequeño archipiélago en el océano Pacífico, un método sencillo, pero efectivo, ha sobrevivido el paso del tiempo. Me gustaría que conocieran esta flor de Hawái, que es sumamente frágil y tierna, además de sagrada, y a la vez se considera el método más efectivo para resolver problemas y conflictos: bienvenidos al mundo del ho'oponopono.

## La historia del ho'oponopono

Las raíces del ho'oponopono se remontan a un pasado muy remoto, que abarca milenios, a la época de la Atlántida, Lemuria y la alta cultura védica.

El ho'oponopono forma parte de un sistema de antiguas doctrinas hawaianas: la *huna*. *Hu* significa «saber», y *na*, «sabiduría»; los custodios de esas doctrinas antiguas se denominan *kahunas*, «especialistas en la *huna*». El mero hecho de conocer algo sin actuar conforme a ello es, en realidad, un no saber, pues la sabiduría se revela haciendo aquello que se sabe. El ho'oponopono vive, pues, de la actuación. Y así lo invito a entrar a través de este librito en un mundo lleno de sabiduría, maravilla y belleza. Un mundo que siempre ha presentido, pero en el que hasta ahora no había podido entrar.

Si desea saber más sobre la *huna*, le recomiendo un tesoro de la literatura en lengua ale-

mana: el *Huna-Kompendium*, del doctor Diethard Stelzl.

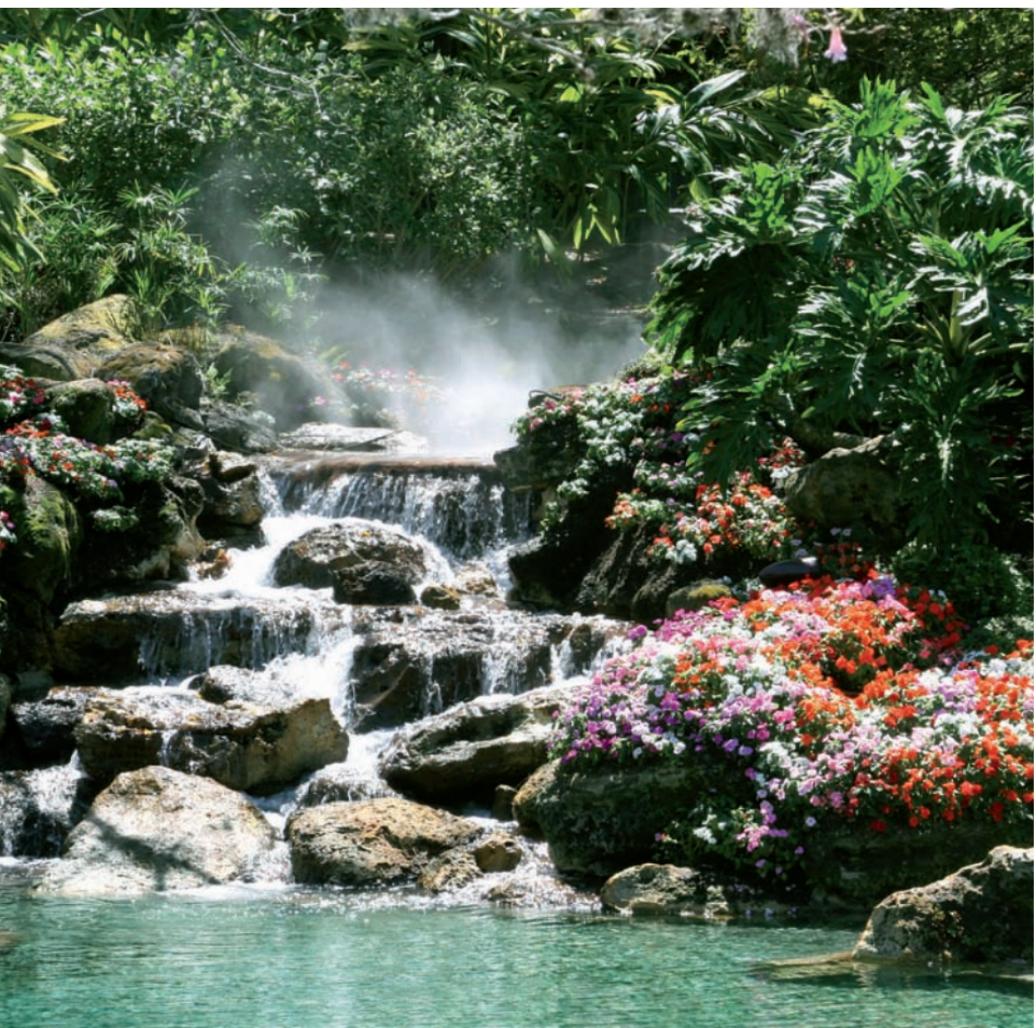
Los hawaianos llaman a su archipiélago «país de Aloha» (país del amor); *aloha* es la esencia de la doctrina *huna*, del saber y de la sabiduría, y constituye el fundamento de ho'oponopono; *aloha* significa «yo veo lo divino en ti y veo lo divino en mí», lo que quiere decir que usted y yo, y su vecino y el presidente en la Casa Blanca participamos de un mismo viaje y que sólo hay una fuerza en el universo: la energía del amor puro, *mana aloha*. El único mandamiento de *aloha* reza: nunca herir, siempre ayudar. No herir a nadie empieza con uno mismo. Es decir: ama a tu prójimo como a ti mismo. *mana aloha* es la esencia de Dios, esa energía que lo penetra todo. Los sabios monjes hindúes con los que me fue permitido vivir llamaban *bhakti* («entrega») a esa energía. Y los monjes tibetanos que conocí la llamaban «la compasión». Y no se trata sólo de una simple emoción, sino de una energía directamente perceptible, que ejerce su influencia sobre la realidad y crea una nueva.

Ho'oponopono es esa compasión en acción y, por consiguiente, ésta será también tema del presente libro.

Los problemas del mundo surgieron, según una historia de los albores de la humanidad, cuando caímos en el error de creer que en vez de una única fuerza había dos: el bien y el mal. El puesto de la compasión y del saber que todo es uno lo ocupó entonces el enjuiciamiento, y el hombre dio un paso de la unidad a la separación. El primer paso adelante en la historia.

El ho'oponopono es un sencillo sistema de cuatro pasos para regresar a la unidad, a la paz interior y a la armonía. *Ho'oponopono* significa «resolver a fondo un problema y hacer que acabe bien». Expresa la profunda necesidad de volver a vivir en armonía con uno mismo, con los hombres, la naturaleza y Dios. *Ho'o* significa «hacer», y *pono*, «lo correcto». De modo que *ho'oponopono* significaría, pues, «hacer lo correcto correcto», unirse de nuevo a su Yo Superior y a la Fuente de todo ser, volver al propio centro,

a la armonía, al equilibrio, cambiar la realidad y configurarla. «Hacer lo correcto correcto» significa retomar el buen camino de un propósito que se había desviado de su curso, sanar corporal y espiritualmente y disfrutar de felicidad y bienestar.



## ¿Qué es ho'oponopono?

El ho'oponopono es un método de purificación espiritual que libera de miedos y preocupaciones, de modelos de comportamiento destructivos, viejas creencias y paradigmas que se oponen a nuestra evolución espiritual. Es una purificación que elimina bloqueos y trabas en nuestros pensamientos y en nuestra estructura celular, pues nuestros pensamientos se manifiestan en nuestro cuerpo.

Este método de origen hawaiano se basa en comprender la idea de que vivimos en un universo de plenitud, y Dios (*akua*, «el manantial primigenio») desea esa plenitud y perfección también para nosotros. Pero lo que se opone a nuestra experiencia de plenitud auténtica, es decir, de cooperación amorosa, riqueza interior, crecimiento espiritual y salud perfecta, somos nosotros mismos, nuestro pensamiento, basado en experiencias evaluadoras que han perdido su validez hace tiempo. Lo que nos impide vivir nuestra perfección es aferrarnos a miedos y pre-

ocupaciones, prejuicios, dudas y a la conciencia negativa de masa.

Imagine que sostiene en cada mano una gran piedra. Si yo quisiera darle ahora 500 euros, primero tendría usted que soltar una de las piedras. Exactamente lo mismo ocurre con nuestros modelos, prejuicios, valoraciones y los regalos del universo. El secreto de poder recibir algo reside en «soltar» primero, en que podamos dejar algo sin ser heridos.

El ritual del perdón ho'oponopono es amor en acción. Nos perdonamos a nosotros mismos y a otros por habernos herido alguna vez o por no habernos ayudado. «Hacer lo correcto correcto» es un proceso sencillo en cuatro pasos con ayuda de los cuales aprendemos a perdonarnos incondicionalmente, a amar y luego hacer mejor las cosas. Es como si formateara el disco duro de su ordenador: elimina todos los datos que hacen que su vida sea lenta y difícil.

Siempre que algo nos incordie, sintamos en nosotros falta de armonía o nos veamos envueltos en un conflicto o problema, podemos hacer un ho'oponopono.

1. Oramos para obtener conocimiento, valor, fuerza, inteligencia y calma.

2. Analizamos el problema y buscamos luego en nuestro corazón la participación que tenemos en él. Esta participación puede ser, por ejemplo, un juicio, un comportamiento determinado o un recuerdo que es preciso curar.

3. Perdonamos de forma incondicional y pronunciamos las cuatro frases mágicas.

4. Agradecemos, confiamos y soltamos.

Con este método sencillo y elegante pueden solucionarse problemas personales y desafíos, pero también conflictos en el seno de una comunidad. Así pues, el ho'oponopono es eficaz en todos los ámbitos— familiar, profesional, de salud y económico—; y el doctor Joe Vitale dio a este sistema, en su libro *Cero límites*, que escribió en colaboración con el doctor

Ihleakala Hew Len, el subtítulo de: *Las enseñanzas del antiguo método hawaiano del ho'oponopono*.

Hay distintas variantes de ho'oponopono, y conocerá dos de ellas en este librito de forma sinóptica y para recibir ayuda inmediata. En primer lugar, ho'oponopono como método de purificación con el que puede liberarse de bloqueos interiores y programas de sabotaje contra el fluir de la vida («tengo dudas») y los regalos del universo («no lo merezco»). En segundo lugar: ho'oponopono como forma de reunión familiar, como se practica tradicionalmente en Hawái, que encuentra aplicación en el trabajo juvenil y social.

Para mí ho'oponopono es algo así como unas botas de siete leguas terapéuticas. Es una especie de ascensor rápido para mi desarrollo personal y espiritual. Pues cada situación, cada encuentro y cada acontecimiento que aparece en mi horizonte tiene un significado. Gracias a este proceso en cuatro pasos podemos aprender a

descifrar esos mensajes internos y ocultos de los acontecimientos.

El ho'oponopono está orientado a la práctica, y ya mientras lea este librito puede empezar a desatar los nudos gordianos en su corazón y configurar de nuevo su mundo.



## La historia del doctor Ihaleakala Hew Len

El ho'oponopono pasa por ser el método más efectivo para resolver problemas y conflictos jamás inventado en una cultura. Se dio a conocer sobre todo por el doctor Ihaleakala Hew Len y su historia de la curación de 28 presos aquejados de enfermedades mentales. Este hecho se considera un milagro terapéutico y demuestra lo efectivo que resulta el ho'oponopono, una terapia ya reconocida en Estados Unidos. Acerca del perdón en el plano diplomático hay ya más de 50 estudios.

En 1983, un conocido suyo pidió al doctor Ihaleakala Hew Len que trabajara en el pabellón de psiquiatría de alto riesgo del Hospital Estatal de Kaneohe, en Hawái. Había allí 30 enfermos mentales recluidos y faltaba personal, lo cual tenía sus razones, pues la institución y el trabajo en ella eran designados en general como «el infierno». La mayoría de los empleados se daban de baja por enfermedad, no eran aptos para el trabajo o renunciaban lo más rápido po-

sible después de su contratación. El doctor Hew Len aceptó trabajar allí, pero con la condición de poder aplicar un método que acababa de aprender, y de que se limitaría a leer los informes de los enfermos y no conversaría con ellos.

¿Qué hizo el doctor Ihaleakala Hew Len? Durante los cuatro años siguientes, leía varias veces al día los informes de los reclusos y se preguntaba siempre: «¿qué participación tengo yo en lo que ha hecho mi hermano? ¿Qué hay en mí de oscuridad, de negatividad, de violencia y fealdad para que haya algo así en mi mundo? ¿Cuál es mi participación en lo malo que ha hecho mi hermano?». Cada vez que encontraba en su corazón un indicio de violencia, agresión, odio, venganza, envidia, celos, de toda la gama de abismos humanos, decía:

«Por favor perdóname, lo siento.  
Te amo. Gracias».

El doctor Hew Len trabajaba exclusivamente en la purificación de su corazón y su conciencia, y

después de haber hecho ho'oponopono durante un año y medio, cambiaron la atmósfera y el clima del hospital. Al cabo de 18 meses, ninguno de los enfermos llevaba ya esposas en la muñeca. El personal, enfermeros y terapeutas, acudía gustoso a trabajar. El número de enfermos disminuyó. Era posible mantener diálogos terapéuticos con ellos. Y cuatro años después estaban todos curados, excepto dos. Finalmente se cerró el módulo.

¿Había curado el doctor Hew Len a esa gente? Seguro que los enfermos dirían: «sí». Pero el doctor Hew Len explicó en una entrevista que él sólo había trabajado en su propia purificación y eliminando información de su subconsciente. No hablaba de curación, sino que hacía hincapié en que el conflicto de cada cual se había resuelto porque él había asumido la absoluta responsabilidad por la presencia de los delincuentes enfermos en su propia vida.

## Un ejercicio de ho'oponopono:

Busque en su pasado un error o un desacierto que hasta ahora no haya podido perdonarse a sí mismo. Obsérvelo desde la distancia. Mire ese acontecimiento y aprécielo como algo que ha contribuido a su proceso de aprendizaje. (No crea que hubiera podido ahorrarse ese traspie. Si no lo hubiera dado, aún tendría ese asunto pendiente). Ahora, permítase por haberse enfadado tanto tiempo por él. Diga las cuatro frases mágicas y suelte aquello para siempre.

El perdón es una desintoxicación mental y corporal efectiva. Los pensamientos negativos envenenan nuestro cuerpo. Primero se nos enferma el alma y luego el cuerpo.

El estrés permanente, la impaciencia y el mal humor generan hiperacidez en el cuerpo y envenenan las células. Las consecuencias son el envejecimiento prematuro, la falta de ánimo y la depresión. Un espíritu cargado de culpabilidad se pone melancólico. Pero, si nos quere-