Paz y amor con hooponopono

El hooponopono, una técnica hawaiana de sanación, ayuda a resolver conflictos y a armonizar las relaciones, y contribuye a transformar situaciones dolorosas en otras donde imperan la confianza y la serenidad.

Es posible sanar a los demás curándose uno mismo? Eso es lo que hizo el Dr. Ihaleakala Hew Len tratando con hooponopono a enfermos psiquiátricos del Hospital Estatal de Honolulu en Hawai. Se trataba de un pabellón conflictivo de enfermos mentales violentos –algunos con delitos de sangre–, en el que los médicos y el resto de personal sanitario duraban muy poco: enfermaban o dimitían porque el ambiente era casi irrespirable e incluso temían ser atacados por los pacientes. Cuando propusieron al Dr. Len encargarse del pabellón, pidió los expedientes médicos de los enfermos. Durante los tres años que duró su estancia allí nunca vio a un solo paciente. Mientras leía los expedientes se limitaba a trabajar sobre sí mismo. A los pocos meses de iniciar su particular terapia, los pacientes empezaron a mejorar; los que estaban atados con correas recibieron permiso para caminar libremente, se pudo reducir la dosis de medicación a los que se pasaban el día adormilados y, cosa impensable, algunos recibieron el alta.

Incluso al personal empezó a gustarle ir a trabajar. El absentismo y las renuncias cesaron. Al final había tan pocos enfermos y mejoraron tanto que no tuvo sentido mantener el pabellón abierto.

EMPEZAR POR UNO MISMO

Cuando el escritor y terapeuta Joe Vitale le preguntó al Dr. Len qué hizo para provocar ese cambio, este respondió: *«Yo simplemente utilizaba el hooponopono para intentar curar la parte de mí que, de alguna manera, podía estar contribuyendo a crear un problema o a mantenerlo. Mientras consultaba el historial de un paciente pronunciaba estas palabras: 'lo siento mucho', 'perdóname', 'te quiero', 'gracias'. Y las repetía hasta que me sentía bien, sin rastro de malestar o desasosiego dentro de mí»*. Con esas frases sanadoras el Dr. Len intentaba invocar al espíritu del amor para que curase en su interior esas partes de él mismo que se negaba a reconocer y que proyectaba quizá en los pacientes, convencido de que cuando nos negamos a aceptar algo en nosotros, sea lo que sea, solemos atraerlo a nuestra vida a través de los demás.

Probablemente nunca tengamos que enfrentarnos a una experiencia como la del Dr. Len, pero la práctica del hooponopono, su esencia sencilla pero profunda, puede resultar igualmente eficaz para resolver conflictos cotidianos con la pareja, los hijos, los compañeros de trabajo o ante cualquier otra persona con la que la relación parece torcerse. Al repetir en voz alta o mentalmente las cuatro expresiones sanadoras, lo que antes era un trato desagradable puede dar pie, en cuestión de segundos, a una relación o un diálogo fluidos.

MADURAR DE VERDAD

Pero vayamos por partes. Uno de los principios básicos del hooponopono (término hawaiano que significa «enderezar lo torcido») es aceptar nuestra responsabilidad en lo que nos sucede. Y eso a veces no resulta fácil. No acostumbramos a tener ningún reparo en reconocer

UNA PRÁCTICA PARA MEJORAR LA SALUD

El hooponopono puede ser también útil en caso de dolencias físicas. Puede practicarse de la siguiente manera: en un espacio íntimo, donde se pueda estar tranquilo, se visualiza la parte afectada del cuerpo y, si es posible, se pone la mano en esa zona, por ejemplo el estómago. Con el máximo amor, se pronuncian las cuatro frases sanadoras del hooponopono *(lo siento, perdóname, te quiero, gracias)*, que se van repitiendo hasta percibir una sensación de ligereza, calma o gratitud.

«Si nos interiorizamos y observamos profundamente –dice la Dra. Mª Carmen Martínez–, *en muchos casos seremos incluso capaces de sentir cuáles son las actitudes y pensamientos que pueden haber alentado molestias que padecemos».*

CORBIS

UNA FORMA DE ENDEREZAR LAS SITUACIONES VENIDA DE HAWAI

En el momento en que notamos que algo o alguien nos produce incomodidad, podemos recurrir a las frases sanadoras del hooponopono (dichas mentalmente o en voz alta), cuyo significado profundo es el que sigue:

1. «LO SIENTO»
Es la forma de manifestar que lamentamos profundamente haber participado en la creación de algo (no importa si no sabemos exactamente qué ni cómo), que en esos instantes supone una fuente de malestar o de sufrimiento.

2. «PERDÓNAME»
Con esta frase nos hacemos responsables de la parte de nosotros mismos que, tal vez de forma inconsciente, haya generado o pueda haber contribuido a alimentar ese problema. Asimismo, pedimos a nuestro ser interior (alma, yo superior, presencia divina… el nombre es lo de menos) que nos ayude a perdonarnos.

AGE FOTOSTOCK

3. «TE AMO»
Se dice que la energía del amor tiene una vibración tan alta que es capaz de desbloquear emociones densas como el miedo y eliminar el sufrimiento. Con un sincero «te quiero» es posible iniciar el proceso de sanación y dulcificar la situación o relación conflictiva. Con amor, la energía vuelve a fluir.

4. «GRACIAS»
Por último agradecemos a la situación o a la persona la oportunidad que nos ha brindado de conocernos mejor y, al mismo tiempo, damos las gracias a la vida o al universo y confiamos plenamente en que todo se resolverá para el bien mayor de todos.

SIN ESPERAR RESULTADOS
Las palabras del hooponopono se recitan tantas veces como nuestro corazón lo sienta o necesite, con intención sincera y amorosa. Puede que al concluir recibamos la inspiración de llevar a cabo alguna acción, o tal vez no. Se dice que el resultado final está en manos de la sabiduría universal, que es la que tiene toda la información y conoce los orígenes reales del conflicto. No tiene sentido esperar de antemano un desenlace concreto; al contrario, dificulta la sanación.

GETTY IMAGES

la autoría de nuestros logros y éxitos, pero no sucede lo mismo cuando hablamos de fracasos o dificultades. Ante los conflictos solemos considerar que la culpa la tienen los demás, que es su forma de ser, de actuar, de callar o de decir las cosas lo que genera el desencuentro.

De entrada, todos nos sentimos mejor liberándonos del peso de la responsabilidad; sin embargo, acusar a otros de ser la fuente de nuestros problemas no sirve para solucionarlos. Al contrario, no solo dificulta su resolución sino que, a un nivel más íntimo, nos impide evolucionar, cambiar, en suma, madurar.

LA ENERGÍA DEL PERDÓN

Está en nuestras manos, modificando nuestra visión interna, transformar lo que no nos gusta de nuestras relaciones o nuestra vida en algo más agradable, amoroso, saludable o próspero. ¿Cómo? Hay diversas formas y el hooponopono es una de ellas. Repitiendo las cuatro frases, por un lado tomamos implícitamente la responsabilidad de lo que nos sucede y, por otro, utilizamos la energía sanadora del perdón y el amor para transformarlo. Solo es necesaria nuestra sincera voluntad de enderezar lo que está torcido.

Muchos problemas comienzan con el pensamiento. Pero el problema no radica en el simple pensar, pues los pensamientos a menudo están impregnados de memorias y recuerdos dolorosos. Por ejemplo, si creemos que tenemos mala suerte y que nada nos sale bien, cada nuevo conflicto que aparece en nuestra vida reafirma esa forma de pensar.

Si al encontrarnos con alguien nos vienen a la mente cosas del tipo: *vaya pesado, qué mal viste, menudo inútil…* no es de extrañar que tarde o temprano surja un conflicto real con esta persona.

Al repetir las cuatro expresiones sanadoras, un trato o situación desagradable pueden dar pie, en cuestión de segundos, a una relación o un diálogo fluidos.

Para salir de ese bucle dañino y conseguir una forma de pensar más optimista y amorosa respecto a nosotros mismos y los demás, este ancestral método hawaiano de sanación propone que pidamos a nuestro espíritu, yo superior o mente supraconsciente –el nombre es lo de menos, lo importante es sentirse bien con lo que se dice–, que libere la parte de nosotros que alimenta ese conflicto concreto. A continuación se repiten las cuatro palabras sanadoras *(lo siento, perdóname, te quiero, gracias)* tantas veces como se crea necesario.

LIMPIAR EL SUBCONSCIENTE

La Dra. Mª Carmen Martínez Tomás, una de las maestras y divulgadoras del hooponopono en nuestro país, afirma que *«cuando se pronuncian conscientemente irradiando amor desde un corazón abierto, estas palabras tienen un gran poder de sanación. Actúan como un mantra que limpia y borra cualquier creación humana que no esté en resonancia con la perfecta armonía de la creación, que se rige por la ley del amor. No es necesario comprender a nivel intelectual lo que estamos diciendo para que funcione. Lo realmente importante es la intención consciente de limpiar. No obstante, en mis talleres he observado que algunas personas se sienten más cómodas si conocen el significado profundo de las palabras que pronuncian»* (más detalles en el recuadro de la página izquierda).

Según la Dra. Mª Carmen Martínez Tomás, *«cuando tomamos conscientemente la decisión de hacer hooponopono para resolver un problema, significa que humildemente admitimos nuestra responsabilidad, que estamos arrepentidos y pedimos perdón, que lo hacemos con amor y que estamos agradecidos por la oportunidad de aprendizaje que se nos presenta en la vida para borrar los patrones destructivos que interfieren en la buena marcha de nuestra existencia y en la armonía de nuestras relaciones»*.

Al liberar con la actitud y las palabras sanadoras la energía causante del conflicto, nuestra realidad cambia, aunque no siempre como nosotros esperábamos. Incluso en ocasiones es posible que durante un tiempo nos parezca que el problema empeora, pero se trata de la antesala de nuevas realidades, más armónicas y acordes con nuestra esencia o con nuestros objetivos más elevados.

LIBROS

CERO LÍMITES, LAS ENSEÑANZAS DEL ANTIGUO MÉTODO HAWAIANO DEL HO'OPONOPONO
Hew Len y Joe Vitale
Ed. Obelisco

HO'OPONOPONO. LO SIENTO, PERDÓNAME, TE AMO
Dra. María Carmen Martínez Tomás
Ed. Océano

LOS PRIMEROS PASOS CON LA FAMILIA

Nuestra mente, como un buen ordenador, es perfecta en sí misma. Lo que a menudo resulta inadecuado son los *programas* (datos, creencias, juicios, prejuicios...) que contiene, muchos de los cuales no son ni siquiera nuestros sino que forman parte de una manera de pensar heredada de nuestros padres, nuestra familia, nuestra clase social o nuestro país.

Se dice que con el hooponopono es posible incluso cancelar las memorias negativas que actúan desde el inconsciente colectivo. Si nos encontramos o convivimos con alguien que nos resulta especialmente difícil, tenemos la oportunidad de limpiar los patrones que crean malestar y desarmonía en nuestras vidas. Eso sí, nunca hay que practicar con una idea preconcebida de los resultados que se quieren obtener. Cuando el proceso termina es posible que la situación o la persona que causa desazón desaparezcan de nuestra cotidianidad, o bien que, al modificar nuestra actitud, las veamos de otra forma y podamos mantener con ellas una relación más cordial y amorosa.

En el núcleo familiar es donde suelen generarse los conflictos más dolorosos y difíciles de eludir. Por eso, la Dra. Martínez Tomás recomienda empezar la propia sanación practicando hooponopono con cada miembro de la familia. A esta práctica, coloquialmente, la denomina *hacer un reset*, que una vez finalizado puede dar un giro espectacular a nuestras vidas. *«Para iniciar el proceso de perdonar* –asegura– *se requiere primero acallar la mente e ignorar sus falsas razones, olvidarnos de la razón, para escuchar y dejar paso a las razones del corazón»*. ■

AINA PONTS