



SONIA ARCOS ROCHA

OBERON

17	INTRODUCCIÓN
23	LA TEORÍA DE HO'OPONOPONO
147	SANANDO EL PATRÓN DE RELACIONES TÓXICAS CON HO'OPONOPONO
175	SANANDO LAS 5 HERIDAS DEL NIÑO INTERIOR CON HO'OPONOPONO
197	LIMPIEZAS DE MEMORIAS CON HO'OPONOPONO
223	AGRADECIMIENTOS
224	BIBLIOGRAFÍA



¿Qué es Ho'oponopono?

*Antes de empezar con la lectura del libro,
piensa en algún conflicto o problema que tengas
en este momento que te impida estar en paz.*

Cada vez que leemos un libro, vemos un vídeo o escuchamos un audio sobre **HO'OPONOPONO**, ya estamos limpiando memorias, aunque no estemos repitiendo las palabras de Ho'oponopono. Así que lo que tienes en tus manos es una auténtica herramienta de limpieza de memorias.

Tu limpieza de memorias, por el solo hecho de abrir este libro, ya ha empezado. Puedes focalizarla, si quieres, en algo que te preocupe o no pensar en nada y dejar que el niño interior sea quien haga la limpieza de memorias de lo que ahora necesitas. No trates de leer este libro de un tirón; cada párrafo es una limpieza de memorias, así que date el tiempo que necesites para ir integrando todo lo que se va diciendo.

TIME

Ho'oponopono se suele definir como una técnica de resolución de conflictos que viene de **HAWÁI**. Allí los antiguos ancestros lo usaban para resolver los problemas que tenían en la comunidad. El objetivo era mantener la paz y, cuando surgía un conflicto, lo que hacían era reunirse. Esa reunión la dirigía un chamán, un kahuna o un anciano. Hasta que no se resolvía ese desacuerdo, no finalizaba la reunión. Ellos creían que las enfermedades eran causadas por conflictos no resueltos, así que, cuando estos aparecían, tenían establecido todo un proceso de:

ARREPENTIMIENTO

PERDÓN

ORACIÓN

REPARACIÓN

Esta era la forma en que mantenían la paz en la comunidad.

Actualmente no hace falta que nos reunamos, porque con el sistema de Ho'oponopono que nos ha llegado a Occidente cada uno de **NOSOTROS** toma la responsabilidad de su propia paz interior. La idea es que, cuantos más seamos responsabilizándonos de nuestra paz interior, más paz habrá en la comunidad. Todo parte de cada uno; la paz del mundo empieza con la paz interna de cada uno de nosotros.

Más adelante hablaremos de este tema, pero te adelanto que todo lo externo es un reflejo de nuestro interior, y los conflictos que vemos todos los días en los medios de comunicación y en nuestra realidad cotidiana no son más que un reflejo de nuestros propios **CONFLICTOS** internos.

Con Ho'oponopono, al verlo fuera, soy consciente de que eso está en mi subconsciente y, con la repetición de las palabras, borro, limpio o transmutó esas memorias que estoy viendo fuera, pero que en realidad también están en mí.

En nuestro **SUBCONSCIENTE** almacenamos muchos datos, memorias de esta vida, de otras vidas, ancestrales; no tenemos ni idea de lo que hay ahí, y por eso la vida nos lo muestra y nos hace de espejo para que podamos verlo. Esto nos permite vaciarnos y cada vez ser más libres de memorias, patrones, emociones y poder ser nosotros mismos verdaderamente.

Ho'oponopono es una palabra hawaiana que significa, literalmente, «hacer lo correcto» o «rectificar el error». La siguiente pregunta que uno se hace al leer esto es: ¿y cuál es el error que tengo que rectificar?

Ho'oponopono parte de la base de que la causa de todos nuestros problemas, de nuestros conflictos, siempre es un patrón heredado, una creencia limitante, una emoción en la que me he quedado atascado o una memoria que tengo en mi subconsciente.



Para Ho'oponopono la causa siempre está en mí, guardada en mi subconsciente, en forma de memoria. Y ese patrón, esa memoria, esa emoción que tengo en mi subconsciente está provocando que yo haya atraído ese conflicto, esa situación, o que esté sufriendo ante ese determinado evento. Con Ho'oponopono lo que hacemos es activar la limpieza de memorias y, automáticamente, se transmuta el «error», que sería ese patrón, esa memoria, esa emoción, esa herida, ese trauma, eso que tengo en mi subconsciente, que está haciendo que suceda esto en mi vida. Ho'oponopono consiste simplemente en activar el proceso de **AUTOLIMPIEZA** del subconsciente de memorias, de patrones, de emociones, de recuerdos del pasado, de traumas, de creencias limitantes. En adelante a todo esto lo llamaremos memorias.

Cuando yo limpio, borro o transmuto esas memorias que hay en mi subconsciente, me vacío completamente y dejo un espacio para que mi Ser lo llene con inspiración, y es que Ho'oponopono también significa:

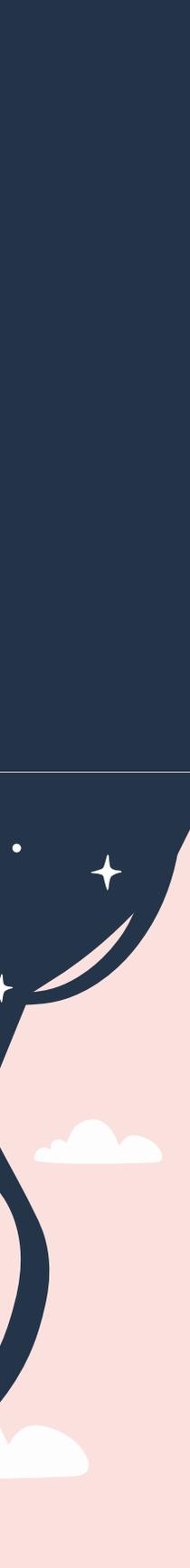
«HACER LO CORRECTO»

Esto supone dejarse guiar por esa inspiración de mi Ser que me lleva a la acción correcta, la palabra correcta, el pensamiento correcto ante esa situación.

Con Ho'oponopono obtenemos claridad mental ante distintas situaciones y podemos saber cuál es la acción correcta para nosotros en ese momento. A partir de ahí, solo depende de nosotros si llevamos a cabo esa acción que nos ha llegado a través de la inspiración. Y, cuando manifiestas en tu vida esas inspiraciones que vienen de tu Ser, entonces es cuando suceden los milagros en tu vida.

Ejemplos de programas o creencias limitantes que puedo llevar en mi subconsciente y que pueden ser la causa de mi sufrimiento, es decir, ese error que Ho'oponopono va a corregir, podrían ser: «la vida es un sufrimiento», «no valgo», «es imposible», «no lo voy a conseguir», «no soy suficiente», «no merezco»... Si tú llevas esos programas en tu subconsciente y además te los crees, eso es lo que vas a crear en tu realidad. Van a ser esos programas, memorias o pensamientos los que dirijan tu vida.





Con Ho'oponopono lo que hacemos es simplemente borrar. Borrar ese patrón. Borrar esas memorias, eso que llevamos ahí, en nuestro subconsciente, que nos está haciendo **GENERAR** estas situaciones en nuestras vidas y que nos está alejando de nuestra paz interior.

**CON HO'OPONOPONO,
LA GRAN VENTAJA
ES QUE NO HACE
FALTA IDENTIFICAR EL
PATRÓN O LA MEMORIA.
SIMPLEMENTE, INICIO EL
PROCESO Y LO FINALIZO
CUANDO ME SIENTO EN
PAZ ANTE ESA SITUACIÓN
QUE ANTES ME
GENERABA SUFRIMIENTO.**

El objetivo final de Ho'oponopono siempre es que yo esté en **PAZ** ante esa situación o esa relación con esa persona, es decir, que yo recobre mi paz interior. El objetivo final de Ho'oponopono no es ni que la realidad cambie, ni que los demás cambien, ni que yo cambie, sino que yo pueda estar en paz ante esa situación o ante esa relación con esa persona **INDEPENDIENTEMENTE** de que esa situación o esas personas cambien. Sí que es verdad que en todo el proceso habrá cosas que se modifiquen, pero no sabemos cuáles realmente, y lo hacemos sin expectativas concretas. Mi única expectativa será quedarme en paz con la situación, con la persona o conmigo mismo.

Esto me puede llevar días, meses, incluso años, hasta que logre quedarme en paz con esa situación o con esa relación con esa persona.

En ese proceso de hacer Ho'oponopono, seguramente tenga que tomar decisiones en mi vida **GUIADO** por las inspiraciones de mi Ser, que me irán llegando conforme voy haciendo la limpieza de memorias.

Todo esto sucede cuando repito mentalmente el mantra de Ho'oponopono:

*«lo siento,
por favor,
perdóname,
te amo,
gracias»,*

o cualquiera del resto de herramientas de Ho'oponopono.

Simplemente repitiendo esas **PALABRAS** se pone en marcha el proceso de limpieza de memorias que veremos con detalle más adelante y en el que intervienen varias partes de nosotros mismos en diferentes planos, cada uno con una función distinta.

Divinidad, limpia y transmuta, todo lo que hay en mi subconsciente que hace que yo esté sufriendo ante esta situación o que esta persona en mi realidad esté pasando por este conflicto.

Lo siento, por favor, perdóname, te amo, gracias.

¿Qué hay en mi subconsciente que hace que yo tenga este conflicto en mi vida o que esta persona en mi realidad esté pasando por este sufrimiento?

Divinidad, te entrego todas las memorias que hacen que haya atraído esta situación a mi vida o que esta persona esté pasando por estos problemas.

Lo siento, te amo y te doy las gracias.

Lo siento, por favor, perdóname, te amo, gracias.

Lo siento, por favor, perdóname, te amo, gracias.

Lo siento, por favor, perdóname, te amo, gracias.

