

## HO'OPONOPONO - por Joe Vitale

Hace dos años, escuche hablar de un terapeuta en Hawai quien curó un pabellón completo de pacientes criminales insanos sin siquiera ver a ninguno de ellos. El psicólogo estudiaba la ficha del recluso y luego miraba dentro de si mismo para ver cómo él había creado la enfermedad de esa persona. En la medida en que el mejoraba, el paciente se mejoraba.

La primera vez que escuche hablar de esta historia, pensé que era una leyenda urbana. ¿Cómo podía cualquiera curar a otro con solo curarse a si mismo? ¿Cómo podía aunque fuera el maestro de mayor poder de auto curación curar a alguien criminalmente insano? No tenía ningún sentido, no era lógico, de modo que descarte esta historia.

Sin embargo, la escuche nuevamente un año después. Escuché que el terapeuta había usado un proceso de sanación Hawaiano llamado "oponopono". Nunca había oído hablar de ello, sin embargo no podía sacarlo de mi mente. Si la historia era totalmente cierta, yo tenía que saber más. Siempre había entendido que "total responsabilidad" significaba que yo soy responsable de lo que pienso y hago. Lo que esté mas allá, está fuera de mis manos. Pienso que la mayor parte de la gente piensa igual sobre la responsabilidad. Somos responsables de lo que hacemos, no de lo que los otros hacen – pero eso está equivocado.

El terapeuta Hawaiano que sanó a esas personas mentalmente enfermas me enseñaría una nueva perspectiva avanzada sobre lo que es la total responsabilidad. Su nombre es Dr. Ihaleakala Hew Len. Probablemente hayamos pasado una hora hablando en nuestra primera conversación telefónica. Le pedí que me contara la historia total de su trabajo como terapeuta.

Él explicó que había trabajado en el Hospital Estatal de Hawai durante cuatro años. El pabellón donde encerraban a los locos criminales era peligroso.

Por regla general los psicólogos renunciaban al mes de trabajar allí. La mayor parte de los miembros del personal allí caían enfermos o simplemente renunciaban. La gente que atravesaba ese pabellón simplemente caminaba con sus espaldas contra la pared, temerosos de ser atacados por sus pacientes. No era un lugar placentero para vivir, ni para trabajar ni para visitar.

El Dr. Len me dijo que el nunca vio a los pacientes. Firmo un acuerdo de tener una oficina y revisar sus legajos. Mientras miraba esos legajos, el trabajaría sobre si mismo. Mientras el trabajaba sobre si mismo, los pacientes comenzaban a curarse.

"Luego de unos pocos meses, a los pacientes que debían estar encadenados se les permitía caminar libremente" me dijo. "Otros que tenían que estar fuertemente medicados, comenzaban a mermar su

medicación. Y aquellos que no tenían jamás, ninguna posibilidad de ser liberados, fueron dados de alta". Yo estaba asombrado. "No solamente eso" continuó, "sino que el personal comenzó a gozar yendo a trabajar."

"El ausentismo y los cambios de personal desaparecieron. Terminamos con más personal del que necesitábamos porque los pacientes eran liberados y todo el personal venía a trabajar. Hoy ese pabellón esta cerrado."

Aquí es donde yo tuve que hacer la pregunta del millón de dólares: "¿Qué estuvo haciendo usted con usted mismo que ocasionó que esas personas cambiaran?"

"Yo simplemente estaba sanando la parte de mi que los había creado a ellos", dijo él. Yo no entendí. El Dr. Len explico que entendía que la total responsabilidad de tu vida implica a todo lo que está en tu vida, simplemente porque está en tu vida, y por ello es tu responsabilidad. En un sentido literal, todo el mundo es tu creación.

¡Uau! Esto es duro de tragar. Ser responsable por lo que yo hago o digo es una cosa. Ser responsable por lo que cualquiera que esté en mi vida hace o dice es otra muy distinta. Sin embargo la verdad es esta: si asumes completa responsabilidad por tu vida, entonces todo lo que ves, escuchas, saboreas, tocas o experimentas de cualquier forma es tu responsabilidad porque ésta en tu vida. Esto significa que la actividad terrorista, el presidente, la economía o cualquier cosa que experimentas y no te gusta, esta allí para que tu la sanes. Ello no existe, por decirlo así, excepto como proyecciones que salen de tu interior. El problema no está con ellos, está en ti, y para cambiarlo, debes cambiar tú.

Se que esto es difícil de captar, mucho menos de aceptar o de vivirlo realmente. Achacar a otro la culpa es mucho más fácil que asumir la total responsabilidad, pero mientras hablaba con el Dr. Len, comencé a comprender esa sanación de él y que el ho'oponopono significa amarte a ti mismo.

Si deseas mejorar tu vida, debes sanar tu vida. Si deseas curar a cualquiera, aún a un criminal mentalmente enfermo, lo haces curándote tu mismo.

Le pregunte al Dr. Len como se curaba a si mismo. Qué era lo que él hacía exactamente cuando miraba los legajos de esos pacientes.

"Yo simplemente permanecía diciendo 'Lo siento' y 'Te amo', una y otra vez" explicó él.

"¿Sólo eso?"

"Sólo eso."

"Resulta que amarte a ti mismo es la mejor forma de mejorarte a ti mismo, y mientras tú te mejoras a ti mismo, mejoras tu mundo"

Permíteme darte un rápido ejemplo de como funciona esto: un día, alguien me envía un e-mail que me desequilibra". En el pasado lo hubiera manejado trabajando sobre mis aspectos emocionales tórridos o tratando de razonar con la persona que envió ese mensaje detestable. Esta vez yo decidí probar el método el Dr. Len. Me puse a pronunciar silenciosamente "lo siento" y "te amo". No lo decía a nadie en particular. Simplemente estaba invocando el espíritu del amor para sanar, dentro de mí lo que estaba creando la circunstancia externa.

En el término de una hora recibí un e-mail de la misma persona. Se disculpaba por su mensaje previo. Ten en cuenta que yo no realicé ninguna acción externa para lograr esa disculpa. Yo ni siquiera contesté su mensaje. Sin embargo, sólo diciendo "te amo", de algún modo sané dentro de mí lo que estaba creando en él.

Mas tarde asistí a un taller de ho'oponopono dirigido por el Dr. Len. Él tiene ahora 70 años de edad, es considerado un chaman abuelo y es algo solitario.

El alabó mi libro "El Factor Atractivo". Me dijo que mientras yo me mejoro a mi mismo, la vibración de mi libro aumentará y todos lo sentirán cuando lo lean. En resumen, a medida que yo me mejoro, mis lectores mejorarán.

"¿Y qué pasara con los libros que ya he vendido y han salido de mí?" pregunté.

"Ellos no han salido" explicó él, una vez más soplando mi mente con su sabiduría mística. "Ellos aún están dentro de ti". En resumen, no hay afuera. Me llevaría un libro entero explicar esta técnica avanzada con la profundidad que ella merece.

"Basta decir que cuando quiera que desees mejorar cualquier cosa en tu vida, hay solo un lugar adonde buscar: dentro de ti. Cuando mires, hazlo con amor".

\* \* \* \* \*

Éste es uno de esos mensajes que literalmente cambian la vida. Hemos oído muchas veces que nosotros creamos nuestra realidad, que el mundo es un reflejo de quien somos, que todos somos uno, que todo comienza y termina en ti, etc., etc. Pienso que ustedes los conocen a todos. Es otra historia ver cuanto comprendemos verdaderamente de la esencia de todas esas afirmaciones. Sin embargo, en mi humilde opinión, la simplicidad del mensaje en esta historia presiona nuestras teclas y hace caer la ficha. ¡Es tan simple!

A todos y cada uno de ustedes: ¡Lo siento! ¡Te amo!