

LILI BOSNIC

HO'OPONOPONO

ARTE ANCESTRAL DE SANACIÓN
HAWAIANO



*Lo siento
Perdóname
Gracias
Te amo*

 Ediciones Continente

2ª EDICIÓN

Ho'oponopono. Una palabra milagrosa que en los últimos años se ha ido extendiendo por el mundo a una velocidad sorprendente. Un arte propio de la cultura polinesia asentada en Hawaii, destinado a resolver y sanar los conflictos familiares, así como a borrar las memorias, creencias y emociones en las cuales estamos atrapados.

Nuestras almas están vinculadas, nuestros respectivos "Yo" nos separan. Las memorias del poder, el miedo, la codicia, la avaricia, el rencor, la envidia del Yo impide acercarnos unos a otros, desde la perspectiva amorosa del alma. ¿Cómo borrar esas memorias, creencias y emociones que nos distancian hasta transformarnos en adversarios? ¿Cómo comenzar a darnos cuenta de que los océanos no nos separan sino que nos unen? ¿Cómo borrar las memorias que se han hecho síntomas y enfermedades? ¿Cómo borrar las memorias que nos impiden la abundancia en nuestra vida? ¿Cómo liberarnos de las memorias que nos dificultan vivir relaciones dichosas? ¿Cómo dejar atrás todo lo que frena disfrutar y deleitarnos con el encanto de la vida? ¿Cómo pasar del sufrimiento al placer? En este libro su autora nos trae la respuesta: el *Ho'oponopono*.

Y lo hace no sólo adentrándose en la técnica, sino poniendo al descubierto la visión que la sustenta.



Delia Beatriz Bosnic B. Lawich (Lili) nació en Buenos Aires, Argentina, y reside actualmente en México.

Siendo adolescente, la pregunta “¿Quién soy?” la llevó a indagar por distintos caminos, siempre buscando respuestas. Trabajó en administración y estudió Psicología social.

La necesidad de comprender y sanar aspectos emocionales dolorosos de sí misma la introdujo en un profundo trabajo personal, tanto utilizando la *palabra* como el *cuerpo*, y fue con estas terapias no tradicionales que empieza a atar cabos y a develar incógnitas.

Su curiosidad la invita a descubrir el fascinante mundo de la Terapia Floral; leer acerca de Terapia de Vidas Pasadas la mueve a organizar en México diplomados con el doctor José L. Cabouli, siendo formada en dicha técnica.

Desde el año 1999 coordina el boletín electrónico de *La Red Floral* y la organización de eventos de diversas terapéuticas holísticas. Participa como conferencista en Congresos de la especialidad, imparte consulta terapéutica y talleres de TVP y Ho’oponopono en Buenos Aires, España, Nicaragua y diferentes ciudades de México.

Es autora de los CD's “Ho’oponopono. Milagros cotidianos” y “Déjame que te cuente”.

Lili Bosnic

Ho'oponopono

Arte ancestral de sanación hawaiano

 Ediciones Continente

Índice

Cubierta

Contratapa

Biografía de la autora

Portada

Agradecimientos

Prólogo

Introducción

Capítulo 1. La Tierra es una escuela

Capítulo 2. El océano nos une

Capítulo 3. Lo real y la realidad

Capítulo 4. Simplicidad: estar centrado en una sola cosa

Capítulo 5. Libertad: seguir el camino del alma

Capítulo 6. Responsabilidad: lo que de ti hay en mí

Capítulo 7. Alma y personalidad

Capítulo 8. Somos transeúntes: Ulises

Capítulo 9. La trampa del afán de perfección: Ícaro

Capítulo 10. La presencia del pasado: creencias y emociones

Capítulo 11. La sombra: Teseo y el laberinto

Capítulo 12. ¿Quién soy yo?: Edipo

Capítulo 13. El viaje de la vida: Jasón y el Vello de Oro

Capítulo 14. Somos espejos: nos miramos unos en los otros

Capítulo 15. El amor es testimonio y no palabras

Capítulo 16. La llave de las puertas de la personalidad

Capítulo 17. Intención, improvisación y contacto

Capítulo 18. La memoria del sufrimiento

Capítulo 19. Los gestos de amor, armonía y placer

Capítulo 20. El ho'oponopono está en ti

Capítulo 21. Palabras mágicas y milagros cotidianos

Epílogo

Referencias bibliográficas

Para contactarse con Lili Bosnic

Créditos

Otros títulos de esta editorial

Con infinita gratitud para:

Juan y Anastasia, mis papás biológicos

Cata y Juan, mis papás del corazón

Inés y Paty, mis terapeutas

Eduardo, mi compañero de ruta

.....

porque me dieron la vida

porque incondicionalmente me ofrecieron lo mejor de sí

porque me ayudaron a desplegar mis alas... y volar

por tanto, tanto... y tanto

los amo

Prólogo

*Limpia, borra, borra y encuentra tu propio paraíso.
¿Dónde? Dentro de ti mismo.*

Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au

La primera vez que se escucha el término ho'oponopono, sorprende. ¿Hopo qué?, se suele preguntar.

Hasta hace algunos años, pocas personas tenían idea de su significado. Sin embargo, esto se ha ido revirtiendo aceleradamente y hoy podemos decir que este ancestral conocimiento llega cada día a más y más personas dispuestas a abrirse a su profunda sabiduría.

Etimológicamente, *Ho'o* significa "causa" y *ponopono* "perfección", en lengua hawaiana. Se lo suele traducir como "enderezar un error" o "hacer lo correcto".

Sus orígenes se remontan a unos 5.000 años. Ho'oponopono es un sistema de sanación físico, mental, emocional y espiritual practicado por la cultura kahuna de Hawai.

Esta técnica ha sido actualizada y convertida en un proceso de sanación tan integrador que nos acerca a los

milagros. En su estructura convergen psicología, física cuántica, filosofía y mística, amalgamadas en una forma tan perfecta, que no sólo va a permitirnos sanar, sino también avanzar sólidamente por la vida.

Morrnah Nalamaku Simeona, reconocida como un tesoro viviente de Hawai en 1983 por su trabajo, actualizó esta técnica que hoy se conoce como “Ho’oponopono actualizado”, o más correctamente, “Sistema de autoidentidad a través de ho’oponopono”.

Ella difundió el “Ho’oponopono actualizado” por el mundo incluyendo a médicos, colegios y universidades. Se presentó además ante la Organización Mundial de la Salud y en las Naciones Unidas.

Morrnah era una Kahuna Lapa’au hawaiana nativa. Kahuna significa “guardián del secreto” y Lapa’au, “especialista en sanación”. Entre los hawaianos, la palabra kahuna denomina a un maestro espiritual sanador.

Básicamente, la filosofía kahuna nos dice que los seres humanos vivimos repitiendo sistemáticamente “pensamientos tóxicos”, “pautas mentales”, “emociones”, etcétera —que denominan “memorias”—, y provienen de nuestros ancestros, vidas pasadas y todo aquello que se adquiere en las experiencias tempranas de la infancia y en el posterior desarrollo de nuestra vida.

Toda esa información debe ser “borrada”, para luego ser realmente “nosotros mismos” (autoidentidad) y para que deje de generar los “problemas” que enfrentamos día a día (cocreando nuestra realidad de manera inconsciente).

El ho’oponopono entonces, se practica para limpiar y suprimir esas memorias, así como para liberar lazos kármicos que nos involucran con otras personas, restaurando de ese modo el balance y la armonía de la personalidad.

Recuperar nuestra autoidentidad implica estar libre de memorias, en estado de “vacío” como dicen los budistas, o estado cero según el ho’oponopono.

Y es en este estado de vacío donde logramos conectarnos directamente con la divinidad que nos ha creado, que entonces nos guiará a través de inspiraciones, atrayendo a nosotros todo lo perfecto y correcto.

Los alcances de este método de sanación permiten **obtener resultados increíbles y extraordinarios**, con la única condición que se **lo aplique siempre**, lo que más se pueda. Es importante señalar que la clave de este proceso es la capacidad transmutadora del **agradecimiento, el perdón, y asumir el cien por ciento de responsabilidad de todo lo que sucede en nuestra vida.**

Otro aspecto importante es reconocer la existencia de una Divinidad (Dios, Divina Inteligencia, Conciencia Cósmica, o como uno prefiera llamarlo), cuya sabiduría y poder son muy superiores a los nuestros, y que nos ama incondicionalmente.

Debemos estar dispuestos a dejar todo en manos de esta Divinidad para que sane nuestros recuerdos, sentimientos, creencias, para que sane la raíz misma de toda experiencia no deseada o dolorosa que tengamos y para que a la vez alivie a los demás.

Conocí el ho’oponopono hace más de cinco años, y esto produjo un profundo impacto en mi vida. Me permitió comprender aspectos de mis pacientes (y de las personas en general), que mi formación como psicoterapeuta no podía brindarme, además de trabajar en mi propio interior, porque como dice el doctor Ihaleakala Hew Len, “la paz comienza conmigo”.

Por ello los invito a sumergirse en la fascinante lectura de este texto que hoy tengo el placer de prologar.

El ho'oponopono es en sí inagotable, pero creo que con los conceptos aquí desarrollados habré podido despertar en los lectores el suficiente interés como para desear conocer más sobre este sistema maravilloso, que mi querida amiga Lili Bosnic pone al alcance de todos.

Destaco especialmente la importancia de contar con un nuevo texto sobre este tema, que siempre es bienvenido, ya que es escasa la literatura referida al ho'oponopono. Pero además este libro tiene el sello de su autora, su particular manera de mostrarnos los secretos de este arte sanador, que será revelado a lo largo de los capítulos.

Si bien la práctica de ho'oponopono es absolutamente sencilla, no lo es tanto la comprensión de sus bases filosóficas.

Para muchos lectores, algunos de los conceptos ya expuestos y los que se formularán a continuación pueden ser, en primera instancia, muy difíciles de aceptar o de comprender. Otros no tanto, pues son comunes a otras sabidurías ancestrales.

Para facilitar el proceso, les sugiero lo siguiente: no crean nada de lo que aquí se dice, pero pónganlo en práctica sin juzgar. Verán que FUNCIONA.

No sólo eso, funciona más allá de nuestro entendimiento. Pueden no haberlo comprendido en su totalidad, pero les aseguro que si realizan una práctica permanente, los resultados inevitablemente surgirán.

No obstante, en este caso los lectores cuentan con una guía privilegiada: la autora de este libro, que los llevará paso a paso por los distintos aspectos de este arte sanador.

Bienvenidos pues, a esta aventura fascinante, de la mano de Lili.

Paz, más allá de todo entendimiento.

Raúl E. Pérez
Buenos Aires, enero de 2012

Introducción

*Divino creador, padre, madre, hijo, todos en uno...
Si yo, mi familia, mis parientes y antepasados te ofendieron a ti, a
tu familia, parientes y antepasados en pensamientos, palabras,
hechos y acciones desde el inicio de nuestra creación hasta el
presente, nosotros pedimos tu perdón.
Deja que eso se limpie, purifique, corta las memorias, bloqueos y
transmuta estas energías oscuras en pura luz
Y está hecho.*

Morrnah Nalamaku Simeona

Las verdades no necesitan presentarse de un modo complejo para ser tales. Tampoco la simplicidad es sinónimo de verdad o profundidad. Pero lo que conlleva la verdad siempre, para serlo, es liberación. Estar en contacto con la verdad nos hace libres. Del mismo modo, ser libres es estar en la verdad. Pero, ¿de qué libertad hablamos? ¿A qué verdad nos referimos?

En todo caso, a la del Alma.

Los seres humanos somos libres para todo, menos para no seguir el dictado de nuestra alma. En el regazo del alma encontramos la unidad, el amor y la libertad. Pero, cuando