



La filosofía del [ho'oponopono](#) sugiere que **todos los problemas que vives se empiezan a gestar a partir de los recuerdos dolorosos** sobre personas, lugares o cosas, que crean emociones, sufrimiento, carencia, enfermedades y realidades imperfectas. **El mundo exterior con el que interactúas es tu creación** y eso implica que todo lo que está en tu vida, simplemente porque está en tu vida, es tu **responsabilidad al 100%**. Por tanto, **para cambiar esa realidad externa lo único que debes hacer es limpiar la energía dolorosa** que se asocia con esas personas, lugares o cosas, borrando la ilusión de dualidad y llegando al "vacío" original que constituye la auténtica identidad del ser.

Esta idea de cómo funciona el universo es muy difícil de asimilar, ya que implicaría que **todo lo malo que ocurre en mi realidad lo creo yo a partir de mis programas subconscientes** (guerras, asesinatos e injusticias incluidos), y la tendencia general es rechazar que yo pueda tener toda esa maldad en mi interior. Pero precisamente el que la causa del problema esté dentro de mí me asegura que la solución también está en mí, que "simplemente" tengo que borrar los datos de todos esos recuerdos, míos y heredados, que están almacenados en mi interior. Cuanto más limpie, más libre seré y más feliz, con lo que mi creación, el mundo, también será más libre y más feliz.

Para profundizar más en éste y otros conceptos, te dejamos esta entrevista al Dr. Hew Len, la persona que popularizó ho'oponopono.

Y ahora, siendo prácticos

Si acepto de verdad, que yo **soy el creador de mi mundo exterior y no me gusta cómo es** (para comprobarlo solo hace falta ver los telediarios y navegar un poco por internet), **es mi responsabilidad y mi propio beneficio, limpiar todos los datos de mi subconsciente que mantienen esa realidad.**

Para conseguirlo, creo que un buen método es contemplar vídeos impactantes. Las imágenes y el sonido suelen facilitar que surjan las emociones, muy bloqueadas en nuestra cultura occidental, de modo que pueda contactar con las energías dolorosas que habitan en mí y así limpiarlas para siempre, generando un cambio armonioso y permanente en mí y en el mundo que me rodea.

Propuesta de proceso de limpieza

En esta página iremos enlazando vídeos que nos hayan emocionado (y te agradeceremos que

nos facilites los que tú encuentres). Vídeos que emplearemos del siguiente modo.

1. Comienza el vídeo hasta que notes que aparece una tensión o emoción en tu cuerpo.
2. Pausa el vídeo y libera el malestar, ya sea empleando las [Técnicas para la liberación de la emoción](#) o las frases tradicionales de ho'oponopono: lo siento, personame, te quiero, gracias.
3. Continúa con el vídeo y repite los pasos 1 y 2 hasta llegar al final.
4. Vuelve a verlo comprobando que no haya quedado malestar.
5. Intenta profundizar en la limpieza realizando el [procedimiento para sanar conflictos](#) con los personajes que te hayan emocionado.

Si durante el proceso te vienen pensamientos, síntomas, emociones o recuerdos, apúntalos para tratarlos posteriormente con la [técnica rápida para fobias, gustos y creencias](#) o la [autosesión](#).

Importante: si al acabar la liberación te queda una **mala sensación, continúa soltando hasta llegar a la calma**. Si no te es posible hacerlo ese mismo día, **repíte la liberación con el mismo vídeo los días que hagan falta hasta que finalices en paz**, y luego continúa con el resto de manera normal. Recuerda que lo importante es liberar completamente las emociones que despiertan los vídeos hasta llegar a la paz. Por tanto, tómate tu tiempo y realízalo en tantos días como te sea necesario.

Adicionalmente, te puede ayudar mucho que rellenes un [Cuaderno de Paz](#) con las sensaciones, pensamientos y emociones que surjan cada día, para [tratarlas posteriormente](#) y profundizar más en el cambio.

Vídeos para "limpiar"

Esta sección contiene los vídeos clasificados (subjétivamente, por supuesto) por temas. Escoge el tema que más te llame y empieza el proceso de limpieza por el primer vídeo y continúa con los demás según vayas acabando. En realidad deberías limpiar todos los vídeos, ya que los has incluido en tu realidad, solo que algunos estarán más "ocultos" por tus [defensas subconscientes](#). Si crees que hay algún tema de los que veas que tienes superado y no necesitas limpiarlo, te recomendamos que empieces por ese 🍎.

También te estaremos muy agradecid@s, si nos facilitas más vídeo y nos sugieres temas para clasificarlos. Deseamos que esta sea una labor de limpieza en la que podamos colaborar todos 🍎.

