

I Hoponopono, una técnica para dejar atrás el pasado, según hoponopono.life

Muchas personas todavía no conocen la existencia de hoponopono, una técnica desarrollada por el sacerdote de la comunidad de Hawaii que, para sanar las heridas familiares, realizaba el ritual de sanación en comunidad. Posteriormente, ya en el Siglo XX, Nalamaku Simeona adaptó y tomó estas enseñanzas, modernizándolas y convirtiéndolas en las técnicas que se conocen en la actualidad

Esta práctica de sanación espiritual busca la sanación de las heridas a través del amor, el perdón y la reconciliación. Antiguamente, los habitantes de esta isla solían reunirse en familia para reconducir ciertos problemas que estaban asolando a la familia en esos momentos. Mediante la comunicación buscaban sanar las heridas del pasado, y se ha convertido en un procedimiento perfecto para reconciliarse con uno mismo y con los demás.

Se busca sanar las relaciones interpersonales por el bien de la salud mental, así como para evitar patologías o enfermedades que se puedan generar por estrés social. Con el Hoponopono se consigue la paz espiritual. Para más información, pincha aquí.

Esta palabra en hawaiano significa limpieza mental, y cuando se practicaba la ceremonia se buscaba también que en los rituales, todos los integrantes hablaran ente ellos y dejaran salir todo fuera. Las malas vibraciones a través de las confesiones daban lugar a la salida de discusiones y arrepentimiento que resultaban liberadores para todos los participantes.

A través de esta técnica espiritual se producía también una higiene mental con el objetivo de salir adelante a través del amor y el perdón, dejando atrás cualquier tipo de problema o resentimiento del pasado. El Hoponopono lo que busca es sanar el malestar interno de las personas a través de la toma de conciencia de la responsabilidad de las acciones de las personas.

A través de la sanación de las heridas y de la conciencia, puede llegar a curarse todo. Se podría volver a tomar el control de emociones y liberarse de cargas innecesarias que impiden avanzar en el camino.

El Hoponopono se puede practicar con facilidad a través de frases que se irán repitiendo para despejar la mente y comenzar con la relajación. Una de las más importantes es “lo siento”, donde se toma conciencia de que se ha cometido un error y se asume una responsabilidad que acaba resultando liberadora. Después, es bueno agradecer el valor que se ha tenido al reconocer el problema o el fallo.

Para terminar, decir “te amo” cuando se hace mal y se decide rectificar es fundamental, pues se le da amor a la situación o a la persona para terminar con cualquier tipo de odio o resentimiento. Es recomendable hacer esto al menos cuatro veces al día para conectar con las energías de la reconciliación, el amor o la gratitud, dejando atrás emociones negativas y fallos del pasado. El

Hoponopono es una enseñanza que dejaron los antiguos habitantes de Hawai y que son una manera perfecta de comenzar a tomar las riendas de una vida sin cargas que impidan ser mejores.

Datos de contacto:

Eduardo Laserna Montoya

629456410

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>