

Guía de Ho'oponopono paso a paso

Cómo practicar Ho'oponopono (Guía sencilla para principiantes)

Cuando permites que el silencio te hable, las memorias se liberan y el corazón vuelve a su centro. En El Despertar de Anahata te acompaña a hacer del Ho'oponopono ese espacio íntimo de sanación, donde limpiar lo que pesa y recordar lo que eres: luz, amor, esencia.

Por esta razón, he preparado esta guía. Confío en que te sea de ayuda cuándo tú lo necesites.

1. Preparación del espacio y de ti misma

Antes de comenzar, dedica unos minutos a crear un entorno que favorezca la calma.

Siéntate cómoda, respira profundo y establece tu intención: colaborar contigo misma para liberar memorias y permitir la sanación.

Puedes nombrar la emoción o situación que deseas limpiar, observándola sin juzgarla.

2. Asumir responsabilidad

Una base fundamental del Ho'oponopono es reconocer que algo en nuestro interior participa en lo que vivimos.

Decir 'Lo siento' no implica culpa, sino apertura para que la energía se purifique. Este paso abre el camino hacia la liberación.

3. Repetir las cuatro frases fundamentales

Repite con sinceridad y presencia: Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo. Puedes hacerlo en voz alta o en silencio, dirigiéndote a ti misma, a la situación o a la vida.

Respira, siente cada palabra y permite que la energía del amor limpie y transforme.

4. Integración y cierre

Tras repetir las frases, quédate unos minutos en silencio.

Observa los cambios en tu cuerpo o mente y permite que la energía se asiente.

Puedes escribir tus sensaciones o finalizar con una respiración profunda y un 'gracias' consciente.

5. Recomendaciones para la práctica habitual

Comienza con 5-10 minutos al día. Practica al despertar, antes de dormir o cuando sientas tensión. Si surge resistencia, vuelve a las frases con amabilidad.

No busques resultados inmediatos: confía en el proceso. El Ho'oponopono no es magia instantánea, sino un viaje hacia el corazón.

Cada palabra que repites abre un espacio de luz dentro de ti. Permite que el amor haga su trabajo, suavemente, con confianza y entrega.

