María-Elisa Hurtado-Graciet ❁ Jean Graciet

las CARTAS *de* HO'OPONOPONO

Doce llaves para la paz interior

EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado sobre nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Libros Infantiles, Naturismo, Espiritualidad, Tradición) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en http://www.edicionesobelisco.com

Colección Cartomancia y Tarot
Las cartas de Ho'oponopono
María-Elisa Hurtado-Graciet y *Jean Graciet*

1.ª edición: octubre de 2013

Título original: *Sagesse & puissance de Ho'oponopono*
Traducción: *Dolores Lucía*
Maquetación: *Montse Martín*
Corrección: *Sara Moreno*
Diseño de cubierta: *Marta Rovira* sobre una ilustración de Fotolia

© 2013, María-Elisa Hurtado-Graciet y Jean Graciet del texto y las cartas.
(Reservados todos los derechos)
© 2013, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados todos los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Pere IV, 78 (edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta
08005 Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

Paracas, 59 - C1275AFA Buenos Aires (Argentina)
Tel. (541 -14) 305 06 33 Fax (541 -14) 304 78 20
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9777-984-5
Depósito Legal: B-13.545-2013

Printed in China

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, trasmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Cómo se creó esta baraja de cartas 7
El proceso de clarificación de Ho'oponopono con las cartas 11
Cómo utilizar las cartas 17

Explicaciones de cada una de las cartas

Soy creador al 100 % 21
Acepto, todo es perfecto 25
No son más que memorias, decido liberarlas 29
Cuido de mi niño/a interior 33
Confío la limpieza a mi alma 37
Lo siento, perdóname 39
Gracias, te amo 43
Recuerdo quien soy 45
Acojo mi sombra y pongo luz 47
Hago las paces con mi creación 51
Ignoro las expectativas y me abro a la inspiración 55
Elijo la paz y la libertad 59
Los autores 61

En origen, Ho'oponopono es un ritual de reconciliación y de perdón mutuo. Se practicaba en el seno de una comunidad en presencia de los protagonistas de un problema o de un conflicto y se realizaba la reconciliación concediéndose el perdón, el amor y la paz. Al separarse cada uno se iba en paz y las diferencias habían sido borradas, limpiadas. La versión moderna creada por Mornah Simeona se practica de manera individual, sin necesidad de hacer intervenir a otras personas. Es un proceso de reconciliación y pacificación interior.

Para los hawaianos, los problemas vienen de nuestros pensamientos, los cuales están cargados de memorias dolorosas que son casi siempre inconscientes. Así, no son los acontecimientos los que nos causan los problemas, sino los pensamientos que ponemos sobre ellos. Por esta razón, el procedimiento Ho'oponopono consiste en limpiar estas memorias dolorosas, confiando la trasmutación a nuestra naturaleza divina, quien la realizara gracias a la energía del amor.

Gracias a este proceso de clarificación, nos acercaremos, cada día un poco más, al objetivo supremo de Ho'oponopono que es instalar la paz en nuestro corazón. Esta paz se esparcirá a nuestro alrededor y contribuirá a la creación de un mundo mejor.

Cómo se creó esta baraja de cartas

Cuando empecé a practicar Ho'oponopono pronto comprendí la importancia de hacerlo de manera continua porque nuestras memorias son inconscientes y nos dirigen constantemente y a pesar nuestro. Conforman una especie de caparazón dentro del cual estamos encerrados y que nos oculta nuestra auténtica naturaleza.

Por este motivo, al principio, para ayudar a que la práctica se hiciera automática, buscaba todos los medios a mi alcance para *recordar* que lo que tenía ante mí era fruto de mi creación. Asimismo, procuraba recordar que lo que me llevaba a percibir las cosas como problemas, provenía de memorias o programas inconscientes manifestándose a través de mí. También quería tener muy presente que conseguiría esa clarificación de mi mente pidiéndosela a mi parte espiritual y por medio del amor.

Necesitaba una herramienta sencilla y al alcance de la mano que me ayudase a sustituir la vieja costumbre de engancharme

y crisparme por la de soltar continuamente, la cual me devolvería la confianza en esa otra parte mía que yo tendía a olvidar.

Empecé usando Post-it y casi empapelo la casa con ellos. Los pegué en el ordenador, la nevera, el teléfono, el cuarto de baño… con frases como:

«Gracias, te amo».

«Acepto, todo es perfecto».

«Soy creador/a».

«Confío la limpieza a mi alma…».

Después me vino la idea de crear una baraja de cartas. En cada carta escribiría uno de los *principios claves,* que son la esencia de Ho'oponopono y que son comunes a todas las grandes enseñanzas espirituales. Así podría referirme a ellas en todo momento e integrar todos esos principios y esa manera nueva de morar en la vida con mayor profundidad cada vez.

Espero que disfrutes mucho utilizando estas cartas. Recuerda que las memorias están en esa parte nuestra que los hawaianos llaman *Unihipili,* que significa «niño/a». A medida que hagas esa limpieza con creciente ligereza, más confianza sentirá ese niño/esa niña interior y más fácil le resultará soltar.

¡Que te diviertas!

María-Elisa Hurtado-Graciet

Ho'oponopono es una filosofía ancestral originaria de Hawái. Adoptarla en nuestro día a día, se convierte en un arte de vivir pues nos invita a modificar nuestra percepción de las cosas, de los demás, de nosotros mismos y puede trasformar nuestra vida. La práctica asidua y regular de Ho'oponopono nos conduce hacia la paz y la libertad gracias al poder del perdón, la gratitud y el amor hacia uno mismo. Soy testigo de ello pues lo experimento cada día desde hace años.

Su práctica no es automática, sobre todo al principio, las cartas te permitirán mantener un vínculo constante con Ho'oponopono.

Doce cartas, doce llaves para adentrarse en el proceso de Ho'oponopono. Tenlas siempre a mano, en el bolsillo, el bolso, la cartera o encima de tu escritorio. En cuanto se presente un motivo de preocupación, saca una carta al azar y verás que siempre es oportuna con la situación.

Es una baraja, entonces ¡juega! Y… conocerás la paz.

Jean Graciet

Acepto, todo es perfecto

Todo a lo cual nos resistimos persiste
y todo lo que abrazamos se evapora.

Carl Jung

En cuanto admitimos que todo lo que nos ocurre es responsabilidad nuestra y que somos los creadores de nuestra realidad física, ¿podemos entonces rechazar o negar los acontecimientos o los encuentros que hemos creado incluso de manera inconsciente?

No, porque todo es responsabilidad nuestra. Significa que nuestros pensamientos, nuestras creencias, nuestras memorias han creado esos acontecimientos, gratos o ingratos.

Entonces ¿por qué negar o expresar la ira o el resentimiento si somos creadores de nuestro entorno físico?

Cuando alguien enferma, sin importar el grado de gravedad, a menudo oímos a la gente aconsejarle que luche, pelee contra esa enfermedad considerada en general como un enemigo a combatir y a eliminar.

¿Es ésa la actitud buena?

No más que la de posicionarse como víctima. Hoy en día crece el reconocimiento de que la enfermedad es la manifestación en el cuerpo de un impacto emocional vivido por la persona antes de que los primeros síntomas aparezcan. Y nuestras emociones derivan de nuestros pensamientos, nuestras creencias y nuestras memorias.

Por consiguiente, en cuanto una enfermedad aparece, la buena actitud es más bien acogerla, aceptarla, intentar comprender lo que dicha enfermedad viene a decirnos, de manera que podamos modificar lo que es incorrecto en nosotros.

Aceptar esa enfermedad hasta el punto de amar las memorias que la han creado nos da la oportunidad de limpiarlas.

La enfermedad sólo se inclinará del lado de la curación cuando acojamos, aceptemos y, al fin, amemos lo que nos ha ocurrido, y tras emprender la limpieza de todas las memorias en relación con ella.

Todo lo que acontece es perfecto y no puede ser de otra manera.

Esta carta te pide aceptar lo que ocurre, aceptar que lo que a menudo se considera un problema se convierta en una oportunidad de limpiar la memoria que lo ha creado. Así miras las cosas y los seres de otra manera y te das cuenta de que la perfección está en todas partes y en todas las cosas. Eres un ser perfecto y lo que te ocurre es perfecto.

Esta carta te invita a abrirte a la posibilidad de que todo lo que ocurre es siempre perfecto por el mero hecho de acontecer en tu vida, aunque no lo veas así de momento. Y puedes extender esa apertura tanto al pasado como al futuro. Esa apertura implica que hay cosas que tu mente no domina y no puede comprender porque todo ocurre a otro nivel.

Con la aceptación, dejas de combatir «lo que es» y abres la puerta a la trasformación interior y a la paz.