



# FUNDAMENTOS DE HO'OPONONO

Por Caterina M. Verdú



## Prólogo

El comienzo de un viaje de conocimiento a lo ancestral, a la gratitud, al perdón al amor.

¿Podría resumir en esa frase el mensaje de este libro? La respuesta es no, ya que hay mucho más en él.

Este nos invita a conocer una tradición muy antigua y muy actual a la vez, ya que está enfocada a un mayor conocimiento de nosotros mismos, a un despertar de la conciencia, crecer y desarrollarnos personalmente.



+34619661782



*lecturas@costurerade  
almas.com*



*@lacostureradealmas*

Más allá del estudio y el conocimiento de una práctica holística, la obra nos acerca una herramienta, que sin duda, puede ayudar a sentirnos mejor, acercarnos a una plenitud vital, lejos de la impuesta felicidad que nos invade en las múltiples ofertas terapéuticas. Es, en gran medida, una de las partes del fruto de muchos años de experiencia de la autora.

Caterina en su vocación de servicio y ayuda a los demás ha desarrollado un método adaptado a los tiempos actuales sin perder la esencia del origen del Ho'oponopono, sintetizando el conocimiento estudiado, haciéndolo sencillo, asequible, dinámico y todo ello avalado por su experiencia como terapeuta, algo que corroboran sus numerosos pacientes satisfechos.

Tratar de dar difusión a un tema de ayuda - autoayuda no solo requiere poseer y demostrar la experiencia positiva y el profundo conocimiento de dicha práctica; conlleva un ejercicio de empatía y compasión que le de ese valor de hacerlo cercano, creíble, útil. Caterina lo consigue y además nos hace sentirlo.

La sutilidad con la que se tratan las heridas del alma y como sanarlas va acompañada de una mejor comprensión y aceptación de las mismas. No hay espacio a la resignación, el conocimiento sustituye esa actitud con el conocimiento, con atender y entender las heridas sin sentimiento de culpa.

La autora invita a no renunciar a la libertad de miras de cada uno y acercarse de su mano a todo aquello que nos incomoda, duele y no nos permite avanzar. Esto último en si mismo es lo más complicado de realizar cuando se construye o comunica una herramienta de estas características.

Caterina va tejiendo, costura a costura un proceso, un aprendizaje, práctico, amable, cotidiano y sencillo, con el único objetivo de darte eso que mereces, bien estar en tus emociones, en tu relaciones con tu pasado, en las heridas sin sanar, en mejorar tu día a día.

Entra en estas páginas con tu mente abierta, con tu corazón desnudo, deja atrás los prejuicios y las desconfianzas a lo ancestral. Si no te consideras espiritual, tal vez después de leer este libro y poner en práctica esta experiencia, tu opinión se vea enriquecida y eso ya es un cambio. Si por el contrario ya te consideras espiritual, también enriquecerás tus creencias de una manera sustancial. En cualquier caso no te quedarás indiferente.

Lee, practica, transfórmate, aprovecha este renacer, **es tu regalo para ti.**

J. Carlos Romanillos Zurdo

Director de MiMomentominfulness. Asociación Cultural  
Experto en Mindfulness y gestión emocional (IEPP)



# Indice

## **Capítulo 1: Entra en el Mundo del Ho'oponopono.**

**1.1** *Orígenes y Significado de Ho'oponopono*

**1.2** *El Propósito de la Práctica*

**1.3** *La Filosofía de Ho'oponopono*

**1.4** *Invitación al Viaje de la Sanación Interior*

## **Capitulo 2: Los Cuatro Principios Transformadores de Ho'oponopono.**

**2.1** *Arrepentimiento: Reconociendo el Poder de la Responsabilidad*

**2.2** *Perdón: La LLave Maestra de la Liberación Emocional*

**2.3** *Agradecimiento: Transformando la Perspectiva con Gratitude*

**2.4** *Amor: La Fuerza Sanadora Universal*

## **Capítulo 3: Prácticas Diarias de Ho'oponopono: Cultivando la Paz Interior.**

**3.1** *Meditación Ho'oponopono: Conecta con tu Ser Interior*

**3.2** *Repetición de Afirmaciones Ho'oponopono: Transforma tus Pensamientos*

**3.3** *Visualización Ho'oponopono: Crea tu Realidad Deseada*

## **Capítulo 4: Ho'oponopono en Situaciones Específicas: Transformando Desafíos en Oportunidades.**

**4.1** *Relaciones Personales: Sanando a Través del Amor y el Perdón*

**4.2** *Desafíos Profesionales: Enfrentando Obstáculos con Armonía*

**4.3** *Curación Física y Emocional: Ho'oponopono para el Bienestar Total*

## **Capítulo 5: Historias de Éxito: Testimonios de Transformación a través de Ho'oponopono.**

**5.1** *Liberación de Cargas Emocionales: El viaje de María*

**5.2** *Transformación de Conflictos Familiares: La historia de Javier*

**5.3** *Sanación Emocional en la Enfermedad: El camino de Ana*

**5.4** *Reconciliación y Éxito Profesional: La Trayectoria de Roberto*

## **Capítulo 6: Recursos Adicionales y Conclusión: Continúa tu Viaje hacia la Paz Interior.**

**6.1** *Libros y Lectura Recomendadas*

**6.2** *Sitios Web y Recursos en Línea*

**6.3** *Prácticas Diarias de Recordatorio*

## **Conclusión**

## **Capítulo 7: Mantras Ho'oponopono**

**7.1** *Mantra Ho'oponopono Original*

**7.2** *Mantra Ho'oponopono Traducido*

### **Anexo\* Glosario de Palabras Clave en Ho'oponopono**

- Palabras clave en hawaiano y su significado en español, incluyendo, “Lo siento”, “Perdóname”, “Gracias”, “Te amo”, y otras relacionadas con la cultura hawaiana y la práctica de Ho'oponopono.





# 01

ENTRA EN EL MUNDO  
DEL HO'OPONONO



En la tranquila serenidad de las islas hawaianas, se encuentra una antigua práctica de sanación y reconciliación conocida como Ho'oponopono. Originaria de las tradiciones familiares de Hawái, esta técnica ancestral ha capturado la atención del mundo moderno por su capacidad para liberar el alma y restaurar la armonía interior.

### **1.1 Orígenes y Significado de Ho'oponopono**

Ho'oponopono que significa "corregir un error" en hawaiano, tiene raíces profundas en la cultura indígena de Hawái. Originalmente, se practicaba dentro de las familias para resolver conflictos y restaurar el equilibrio. La esencia de Ho'oponopono reside en la idea de que somos responsables de nuestras experiencias y que la sanación comienza desde adentro.

### **1.2 El Propósito de la Práctica**

En el corazón de Ho'oponopono se encuentra el deseo de alcanzar la paz interior y la armonía con el mundo que nos rodea. Esta práctica no se limita a la resolución de conflictos externos, sino que busca la reconciliación interna, liberándonos de las cargas emocionales y permitiéndonos vivir desde un lugar de amor y comprensión.

### ***1.3 La Filosofía de Ho'oponopono***

La filosofía de Ho'oponopono se basa en cuatro principios fundamentales: arrepentimiento, perdón, agradecimiento y amor. Estos principios actúan como guías para transformar nuestra percepción del mundo y crear un espacio para la paz y la claridad mental. A medida que exploramos cada uno de estos principios, descubriremos su poder para sanar y transformar nuestras vidas.

### ***1.4 Invitación al Viaje de la Sanación Interior***

En este viaje de autodescubrimiento y liberación emocional, te invito a explorar el mundo fascinante de Ho'oponopono. A medida que profundizamos en sus principios y prácticas, descubriremos cómo esta antigua técnica hawaiana puede convertirse en una guía valiosa para encontrar la paz interior en medio de las complejidades de la vida moderna.

***¡Bienvenido a un viaje de transformación y armonía!***

# 02

LOS 4 PRINCIPIOS  
TRANSFORMADORES DE  
HO'OPONONO

*Adentrémonos en el corazón mismo de Ho'oponopono, donde cuatro poderosos principios actúan como faros de luz, guiándonos hacia la sanación y la paz interior. Cada uno de estos principios ofrece una perspectiva única y una herramienta invaluable para transformar nuestras vidas.*

## **2.1 Arrepentimiento: Reconociendo el Poder de la Responsabilidad**

El primer principio de Ho'oponopono es el arrepentimiento. Nos invita a reconocer y aceptar la responsabilidad por nuestras experiencias y relaciones. Al admitir que nuestras acciones pasadas han contribuido a nuestro sufrimiento actual, liberamos el poder de la responsabilidad personal para catalizar la transformación.

### **Ejercicios 2.1: Reflexión y Reconocimiento**

Tómate un momento para reflexionar sobre eventos pasados. Reconoce cualquier acción o elección que pueda haber contribuido a situaciones difíciles en tu vida. Al asumir la responsabilidad, estás dando el primer paso hacia la liberación.

## **2.2 Perdón: La Llave Maestra de la Liberación Emocional**

El segundo principio, el perdón, es la llave maestra que abre puertas hacia la liberación emocional. Perdonarnos a nosotros mismos y a los demás es fundamental para despejar el camino hacia la paz interior.

Al soltar resentimiento y culpas, reamos espacio para la compasión y el amor.

### ***Ejercicio 2.2: Carta de Perdón***

Escribe una carta de perdón, ya sea dirigida a ti mismo o a alguien más. Libera tus emociones y permite que el perdón florezca en tu corazón. Al hacerlo, liberarás cargas emocionales que quizás ni siquiera sabías que llevabas.

## ***2.3 Agradecimiento: Transformando la Perspectiva con Gratitud***

El tercer principio nos lleva a la práctica transformadora del agradecimiento. Al expresar gratitud por nuestras experiencias, incluso las desafiantes, cambiamos nuestra perspectiva y abrimos las puertas a la abundancia. La gratitud es un faro de luz que ilumina incluso los rincones más oscuros de nuestras vidas.

### ***Ejercicio 2.3: Diario de Gratitud***

Mantén un diario de gratitud, Cada día, anota al menos tres cosas por las que te sientas agradecido. Esta práctica simple puede tener un impacto significativo en tu bienestar emocional.

## **2.4 Amor: La Fuerza Sanadora Universal**

El cuarto y último principio de Ho'oponopono es el amor. El amor es la fuerza sanadora universal que une todos los aspectos de nuestra existencia. Al llenar nuestro ser con amor, disolvemos barreras emocionales y creamos conexiones más profundas con nosotros mismos y los demás.

### ***Ejercicio 2.4: Meditación del Amor***

Practica una breve meditación centrada en el amor. Visualiza una luz cálida y amorosa llena de todo tu ser. Envía este amor a ti mismo y a los demás a tu alrededor. Experimenta cómo esta práctica puede transformar tu energía y tu percepción del mundo.

***Al comprender y aplicar estos cuatro principios, abrimos las puertas a una vida más plena y equilibrada. En el próximo capítulo, exploraremos cómo incorporar estos principios en nuestra vida cotidiana mediante prácticas específicas de Ho'oponopono***





03

PRACTICAS DIARIAS DE  
HO'OPONONO

CULTIVANDO LA PAZ  
INTERIOR

En este capítulo, exploraremos cómo incorporar los principios de Ho'oponopono en tu vida diaria. Descubrirás prácticas simples pero efectivas que te guiarán hacia la paz interior, la claridad mental y la transformación personal



### ***3.1 Meditación Ho'oponopono: Conecta con tu Ser Interior***

La meditación es una herramienta poderosa para cultivar la paz interior y conectar con tu ser interior. En la meditación Ho'oponopono, enfócate en los cuatro principios mientras respiras profundamente y permites que la energía curativa fluya a través de ti.

## ***Instrucciones para la Meditación Ho'oponopono:***

1. Encuentra un lugar tranquilo y siéntate cómodamente
2. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
3. Repite mentalmente o en voz baja: “Lo siento, perdóname, gracias, te amo”.
4. Siente cómo estas palabras resuenan en tu interior, liberando tensiones y promoviendo la paz.

## ***3.2 Repetición de Afirmaciones Ho'oponopono: Transforma tus Pensamientos.***

Las afirmaciones positivas son una forma poderosa de reprogramar tu mente y cambiar patrones de pensamiento negativos. Utiliza afirmaciones Ho'oponopono para reforzar los principios de arrepentimiento, perdón, agradecimiento y amor en tu vida diaria.

## ***Ejemplos de Afirmaciones Ho'oponopono:***

1. “Lo siento, perdóname, gracias, te amo”
2. “Estoy en paz con mi pasado y abrazo mi presente con amor”
3. Cada día, encuentro razones para agradecer y celebrar la vida”.

### **3.3 Visualización Ho'oponopono: Crea tu Realidad Deseada**

La visualización es una técnica poderosa para manifestar tus deseos y crear la realidad que deseas. Practica la visualización Ho'oponopono, imaginando cómo los principios trabajan en tu vida para traer armonía, amor y gratitud.

#### ***Pasos para la Visualización Ho'oponopono:***

1. Visualiza un momento pasado que desees transformar.
2. Aplica los principios de Ho'oponopono en esa escena.
3. Imagina cómo la energía de arrepentimiento, perdón, agradecimiento y amor, transforma la situación.
4. Siente la paz y la liberación mientras visualizas un presente y un futuro armoniosos

***Al integrar estas prácticas en tu rutina diaria, cultivarás un espacio interno para la paz y el equilibrio. En el próximo capítulo, exploraremos cómo aplicar Ho'oponopono en situaciones específicas de la vida para una transformación más profunda y duradera.***

# 04

## HO'OPONOPONO EN SITUACIONES ESPECIFICAS

TRANSFORMANDO  
DESAFÍOS EN  
OPORTUNIDADES

En este capítulo, nos sumergiremos en la aplicación práctica de Ho'oponopono en diversas áreas de tu vida. Descubrirás cómo estos principios pueden ser herramientas poderosas para superar desafíos personales profesionales, y cómo pueden contribuir a tu bienestar físico y emocional.

#### ***4.1 Relaciones Personales: Sanando a Través del Amor y el Perdón***

Las relaciones personales a menudo son el escenario de desafíos emocionales. Aplicar Ho'oponopono en tus interacciones puede transformar la dinámica y fomentar conexiones más saludables.

##### ***Ejemplo de una Relación Personal:***

1. Identifica conflictos o tensiones en una relación.
2. Practica Ho'oponopono: "Lo siento, perdóname, gracias, te amo"
3. Observa cómo cambia la energía en la relación y cómo se abre espacio para la comprensión mutua.

#### ***4.2 Desafíos Profesionales: Enfrentando Obstáculos con Armonía***

En el ámbito profesional, Ho'oponopono puede ser una herramienta valiosa para abordar desafíos y conflictos laborales. Al aplicar los principios, puedes cambiar la dinámica y encontrar soluciones desde un lugar de amor y comprensión



### ***Ejemplo en un Entorno Laboral:***

1. Identifica un desafío en tu trabajo.
2. Aplica Ho'oponopono para liberar tensiones y resentimientos.
3. Observa cómo la resolución creativa y la armonía se manifiestan en tu entorno laboral

### ***4.3 Curación Física y Emocional: Ho'oponopono para el Bienestar Total***

La aplicación de Ho'oponopono no se limita a lo emocional; también puede contribuir a tu bienestar físico. Al dirigir la energía de los principios hacia la curación, puedes experimentar beneficios tangibles para tu salud.

### ***Ejemplo para la Curación Física:***

1. Identifica una dolencia o malestar físico.
2. Aplica Ho'oponopono visualizando la curación.
3. Siente cómo la energía de amor y gratitud contribuye a tu bienestar físico.

- **Aclarar que Ho'oponopono no cura el cáncer. Si tienes problemas de este tipo te recomiendo encarecidamente que visites a tu médico.**

***Al integrar Ho'oponopono en áreas específicas de tu vida, descubrirás su capacidad para transformar desafíos en oportunidades de crecimiento y sanación. En el próximo capítulo, exploraremos historias reales de individuos que han experimentado cambios significativos a través de la práctica constante de Ho'oponopono.***



05

HISTORIAS DE ÉXITO

TESTIMONIOS DE  
TRANSFORMACIÓN A  
TRAVÉS DE  
HO'OPONONO

En este capítulo, exploraremos historias reales de individuos que han experimentado cambios significativos en sus vidas gracias a la práctica constante de Ho'oponopono. Estas narrativas ilustran el poder curativo y transformador de esta antigua técnica hawaiana.

### ***5.1 Liberación de Cargas Emocionales: El Viaje de María***

María, una mujer que había llevado consigo el peso de relaciones pasadas y resentimientos familiares, decidió probar Ho'oponopono como último recurso para encontrar paz. Al practicar la repetición de las cuatro frases mágicas (“Lo siento, perdóname, gracias, te amo”), experimentó una liberación emocional profunda. Con el tiempo, sus relaciones mejoraron, y María encontró la libertad de vivir en el presente.

### ***5.2 Transformación de Conflictos Familiares: La Historia de Javier***

Javier, enfrentando tensiones familiares que afectaban a su bienestar mental, decidió aplicar Ho'oponopono en reuniones familiares difíciles. Al interiorizar los principios de arrepentimiento y perdón, notó un cambio significativo en la dinámica familiar. La comunicación mejoró, y Javier encontró la capacidad de perdonar y amar a sus seres queridos más allá de las diferencias.

### ***5.3 Sanación Emocional en la Enfermedad: El Camino de Ana***

Ana, diagnosticada con una enfermedad crónica, incorporó Ho'oponopono en su rutina diaria de tratamiento. Utilizando la visualización y la repetición de afirmaciones, experimentó una mejora significativa en su bienestar físico y emocional. Ana encontró consuelo en la práctica diaria y descubrió un nuevo sentido de esperanza y vitalidad.

### ***5.4 Reconciliación y Éxito Profesional: La Trayectoria de Roberto***

Roberto, enfrentando conflictos en el entorno laboral, aplicó Ho'oponopono para abordar tensiones con colegas. A través del perdón y la práctica constante, la dinámica en el trabajo cambió. Roberto no solo experimentó una mejora en sus relaciones profesionales, sino que también avanzó en su carrera de una manera que nunca había imaginado.

Estas historias de éxito son testimonios vivos del poder transformador de Ho'oponopono. Muestran cómo la práctica constante de los principios puede liberar emociones, sanar relaciones y abrir puertas a nuevas oportunidades. En el último capítulo, proporcionaré recursos adicionales para tu viaje continuo hacia la paz interior y el crecimiento personal.



# 06

## RECURSOS ADICIONALES Y CONCLUSIÓN

CONTINÚA TU VIAJE  
HACIA LA PAZ  
INTERIOR

En este capítulo final, proporcionaré recursos adicionales para enriquecer tu comprensión de Ho'oponopono y consolidar tu práctica.

Además, resumiré los aspectos clave y te daré palabras finales de aliento para seguir adelante en tu viaje hacia la paz interior.

### **6.1 Libros y Lecturas Recomendadas**

- “Ho'oponopono: The Hawaiian Forgiveness Ritual as the Key to Your Life's Fulfillment” de Ulrich E. Duprée: Este libro ofrece una exploración detallada de Ho'oponopono y cómo aplicarlo en diversos aspectos de la vida.
- “Zero Limits: The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace, and More” de Joe Vitale y Ihaleakalá Hew Len: Joe Vitale comparte su experiencia personal con Ho'oponopono y cómo este antiguo arte de sanación puede transformar radicalmente tu vida.

### **6.2 Sitios Web y Recursos en Línea**

- [HooponoponoWay.net](http://HooponoponoWay.net): Este sitio web ofrece información detallada sobre Ho'oponopono, incluyendo artículos, ejercicios prácticos y eventos relacionados con la práctica
- <https://hooponopono.life/dr-ihaleakala-hew-len/>: Explora el trabajo y las enseñanzas del Dr. Ihaleakalá Hew Len, un practicante destacado de Ho'oponopono



### **6.3 Prácticas Diarias de Recordatorio**

- Mantén un recordatorio visible de las cuatro frases de Ho'oponopono ("Lo siento, perdóname, gracias, te amo") en tu espacio personal, como en un espejo o en tu escritorio. Esto te ayudará a recordar la práctica diaria.

### **Conclusión: Tu Viaje Continúa**

Al llegar al final de este libro, has emprendido un viaje hacia la paz interior y la transformación personal a través de Ho'oponopono. Recuerda que la práctica constante de los principios de arrepentimiento, perdón, agradecimiento y amor puede ser una guía valiosa en tu vida diaria.

La paz interior es un camino continuo, y cada paso que tomas en este viaje contribuye a la creación de una vida más plena y equilibrada. No te desanimes por los desafíos; en cambio, utilízalos como oportunidades para aplicar los principios de Ho'oponopono y avanzar hacia un estado de mayor armonía.

A medida que sigues adelante, recuerda que la práctica de Ho'oponopono no solo beneficia tu vida, sino que también puede tener un impacto positivo en el mundo que te rodea. Al sanarte a ti mismo, contribuyes a la sanación del todo

Te aliento a seguir explorando, aprendiendo y aplicando Ho'oponopono en tu día a día. Que este libro sea el comienzo de una transformación duradera y significativa en tu vida.

***¡Que la paz y el amor te acompañen siempre en tu viaje!***





07

MANTRAS  
HO'OPONOPONO

## **Mantra Ho'oponopono Integral:**

*“Lo siento, perdóname, gracias, te amo.  
Pono, lokahi, mana, malama.  
Aloha, mahalo, wikiwiki, waiwai.  
Hana pono, 'ohana, laulima.  
Kuleana, ike loa, kaona, mele.  
Pule, pu'uwai, wehi, uku.  
Aka cord, hānau, kūpuna, keiki.  
Oia'i'o, piko, wilo, 'olelo.  
Wai. Ho'homanamana, ho'opuka.  
Kala, kala loa, ho'oku'u, hō'ola.  
Aumakua, manawa, makua, mālama.  
Kahuna, la'au, leí, 'ōlelo.  
Nānā, wehi, 'ōpio, 'o'u.  
Ike, ike loa, mele, pu'uwai.  
Alaka'i, manawa, aloha.”*

Este mantra incluye palabras clave relacionadas con los principios de Ho'oponopono, la cultura hawaiana, y conceptos asociados con la espiritualidad y filosofía. Puedes adaptar este mantra según tus preferencias y necesidades personales. La repetición constante de este mantra puede ser una poderosa práctica para la sanación interior y el bienestar.

## **Mantra Ho'oponopon Integral Castellano:**

*“Lo siento, perdóname, gracias, te amo.  
Correcto, unidad, poder espiritual, cuidado.*

*Amor, gracias, rápido, riqueza.*

*Trabajar correctamente, familia, trabajo en equipo.  
Responsabilidad, conocimiento profundo, significado  
oculto, canción.*

*Oración, corazón, adorno, compensación.*

*Conexiones energéticas, familia extendida, anciano, joven.*

*Verdad, centro, espíritu errante, hablar.*

*Agua, elevar la mente, manifestar.*

*Liberación, liberación total, soltar, curación.*

*Espíritu ancestral, tiempo, padre, cuidar.*

*Experto, planta, collar de flores, lenguaje.*

*Observar, adorno, joven, mío.*

*Conocimiento, conocimiento profundo, canción, corazón.*

*Líder, tiempo, amor.”*

*Esta versión traducida del mantra incorpora palabras clave relacionadas con los principios de Ho'oponopono y otros términos relevantes en castellano. Recuerdo que la esencia de Ho'oponopono radica en la repetición consciente y la aplicación de estos principios para fomentar la paz interior y la armonía.*

## ***Un Hilo de Transformación Tejido por Cati, la Costurera de Almas***

A medida que llegamos al final de este viaje de autodescubrimiento y sanación a través de Ho'oponopono, es mi honor revelar el hilo mágico que ha tejido estas páginas. La autora detrás de cada palabra, la narradora de estas historias de transformación, soy yo, Cati, la Costurera de Almas.

Este libro ha sido un viaje íntimo, una exploración guiada por la sabiduría ancestral y profunda conexión con la práctica de Ho'oponopono. Mi deseo ferviente ha sido ofrecerte no solo palabras en papel, sino un camino luminoso hacia la paz interior y la reconciliación contigo mismo y con el mundo.

A lo largo de estas páginas, he compartido contigo las joyas escondidas de Ho'oponopono, los principios atemporales que han tocado mi vida de manera profunda. A través de las meditaciones, las historias de transformación y las prácticas diarias, he buscado proporcionarte herramientas tangibles para que también puedas abrazar la sanación y el crecimiento.

Cada palabra ha sido un hilo cuidadosamente seleccionado, cada historia ha sido un patrón cosido con amor y propósito. Mi deseo más profundo es que este libro sea un reflejo del poder que reside en cada uno de nosotros para transformar nuestras vidas y el mundo que nos rodea.

Que este viaje te haya llevado a lugares profundos dentro de ti mismo y te haya inspirado a aplicar los principios de Ho'oponopono en tu día a día. Que encuentres en estas páginas un recordatorio constante de que eres la arquitecto de tu realidad y que la paz interior es un regalo que mereces.





# ANEXO

G L O S A R I O D E  
P A L A B R A S C L A V E E N  
H O ' O P O N O P O N O



## **Aquí tienes una lista más extensa de palabras y frases asociadas con Ho'oponopono**

1. Ho'oponopono: Corregir un error o hacer lo correcto.
2. Pono: Rectitud, equilibrio, hacer lo correcto.
3. Kala: Liberación, liberar, perdón.
4. Kala loa: Liberación total.
5. Limpieza (Cleaning): Proceso de purificación y liberación emocional.
6. SITH (Self-Identity through Ho'oponopono): Identidad propia a través de Ho'oponopono, la idea de que cada uno es responsable de su propia realidad.
7. Manawa: Tiempo, ahora, momento presente.
8. Aka cord: Conexiones energéticas entre las personas.
9. Alaka'i: Líder, guía.
10. Aloha: Amor, compasión, saludo de amor y paz.
11. Aloha Spirit: Espíritu de amor, paz y compasión hawaiano.
12. 'Auana: Estilo moderno, contemporáneo.
13. 'Aumakua: Espíritu ancestral o protector.
14. Hala: Pasado, ido.
15. Hānau: Familia extendida, familia espiritual.
16. Hana: Trabajo, acto, actividad.
17. Hana pono: Trabajar correctamente, hacer lo correcto.
18. Hō'ike: Revelar, exponer, mostrar.
19. Ho'oku'u: Liberar, soltar.
20. Hō'ola: Curación, hacer saludable.

21. Ho'omanamana: Elevar la mente, elevar tu espíritu.
22. Ho'onui: Aumentar, multiplicar.
23. Ho'opuka: Sacar, liberar, manifestar.
24. Ike: Conocimiento, percepción.
25. Ike loa: Conocimiento profundo, sabiduría.
26. Kahuna: Experto, maestro, especialista.
27. Kaona: Significado oculto, símbolo.
28. Keiki: Niño, descendiente.
29. Kino: Cuerpo físico.
30. Kūpuna: Anciano, abuelo, abuela.
31. Kuleana: Responsabilidad, deber.
32. Kūpuna: Anciano, abuelo, abuela.
33. La'au: Planta, medicina a base de plantas.
34. Laulima: Trabajo en equipo, cooperación.
35. Lei: Collar de flores, expresión de amor y afecto.
36. Lokahi: Unidad, armonía.
37. Mahalo: Gracias, gratitud.
38. Mana: Poder espiritual, energía.
39. Manawa: Tiempo, ahora, momento presente.
40. Mālama: Cuidar, preservar.
41. Makua: Padre, madre.
42. Maoli: Original, auténtico.
43. Mele: Canción, poema, oración.
44. Nānā: Observar, cuidar.
45. 'Ohana: Familia, comunidad.
46. Òiaìò: Verdad, certeza
47. Piko: Centro, ombligo.

48. Pō: Noche, oscuridad.
49. Pua: Flor, capullo
50. Pule: Oración, rezar.
51. Puùwai: Corazón.
52. Uku: Ofrenda, compensación.
53. Wai: Agua.
54. Waiwai: Riqueza, abundancia.
55. Wehi: Adorno, decoración.
56. Wikiwiki: Rápido, veloz.
57. Wilo: Espíritu errante.
58. Ōlelo: Hablar, lenguaje.
59. 'Ōpio: Joven, adolescente.
60. 'O'u: Mío, mía.

Esta extensa lista incluye palabras relacionadas con la cultura hawaiana, la práctica de Ho'oponopono y conceptos asociados con la filosofía y la espiritualidad hawaiana. Cabe destacar que algunas de estas palabras pueden tener significados más amplios en el contexto cultural hawaiano.



Gracias por permitirme ser la Costurera de Almas en esta travesía. Que tu vida siga siendo tejida con amor, arrepentimiento, perdón, gratitud y sobre todo, con el hilo inquebrantable del amor propio.

Con gratitud y amor,

*Caterina M. Verdú*  
*La Costurera de Almas*



*La Costurera de Almas*  
*[www.costureradealmas.com](http://www.costureradealmas.com)*  
*[lecturas@costureradealmas.com](mailto:lecturas@costureradealmas.com)*  
*Tel. +34619661782*



**G R A C I A S**