

MANUAL BÁSICO HO'OPONOPONO



SHYTARKA TERAPIAS - Carme Garcia

¿Qué es Ho'oponopono?

Ho'oponopono significa "corregir un error" o "hacer lo correcto" en la lengua original de los hawaianos. El Ho'oponopono que ahora sale a la luz para ayudar a equilibrarnos y sintonizar con esta nueva coherencia global, se basa en que tu creas tu realidad, lo que sucede es que esta realidad está dirigida por las memorias y recuerdos repetitivos de situaciones problemáticas y dolorosas nuestras, de nuestros antepasados y del colectivo de toda la humanidad, que se encuentran en nuestro subconsciente.

El Dr. Len

El Dr. Len es un terapeuta de Hawái que curó un pabellón entero de pacientes criminales desequilibrados mentales sin siquiera ver a ninguno de ellos. El psicólogo estudiaba la ficha del preso y, enseguida, miraba hacia su interior con el fin de ver cómo él había creado la enfermedad de esa persona. Mientras miraba los expedientes de los pacientes repetía: "Lo siento mucho, Te Amo". A medida que él mejoraba, el paciente también mejoraba. Además, al personal comenzó a gustarle ir a trabajar; el absentismo y los cambios de personal desaparecieron. Hoy, aquel pabellón del hospital está cerrado y los pacientes fueron todos dados de alta.

Explicación física del Ho'oponopono

Con cada pensamiento que tenemos y a través del hipotálamo, segregamos un péptido (proteína que actúa como mensajero químico). Ese péptido modificará nuestro ADN y afectará a nuestra salud, según el tipo de péptido (pensamiento) que emitamos. Si nuestro pensamiento es de enfado, nuestras células estarán "enfadadas"; si nuestro pensamiento es de alegría, nuestras células estarán "alegres". Así podemos decir que de nuestra **actitud** depende nuestra **salud**.

Con cada pensamiento que tenemos, abrimos un **posible futuro** (una posibilidad cuántica). Este futuro lo podemos actualizar nosotros o alguien en la otra punta del mundo, ya que el pensamiento es energía y viaja muy rápidamente.

Hemisferios del cerebro

Izquierdo: científico, matemático, amo las costumbres de la vida cotidiana, catalogo, etiqueto, categorizo, separo, soy lineal, analítico, creo estrategias, soy práctico, maestro de la palabra y el lenguaje, realista, calculador, controlo la situación. Cálculo y juego con los números, lógico y ordenado. **YO SÉ QUIÉN SOY.**

Derecho: creativo, espíritu libre, pasional, anhelante, intuitivo, sensual, el sonido de la risa, el sabor, las sensaciones, el movimiento, los colores vivos; yo uno todo, soy el impulso de

pintar un lienzo en blanco, la imaginación sin límites, la poesía, el sentido. Yo siento. **SOY TODO AQUELLO QUE QUIERO SER.**

La mente se divide en

- **Mente consciente (10%):** lógica o racional; permite tomar decisiones, prestar atención a los detalles y llevar a cabo acciones. Es la que percibimos como más activa y con la que forjamos pasado, presente y futuro.
- **Mente subconsciente (90%):** mente emocional; se deja llevar por gustos, deseos y el corazón. Crea enlaces neuronales hacia ciertas cosas o personas; impulsa compras innecesarias y emociones como celos o ira. Es la mente que nunca olvida (aquí se crea el “puf” de basura emocional).

Cinco heridas que te impiden ser tu mismo

Nuestra alma elige los padres y las circunstancias de nacimiento por razones muy precisas. Venimos a experimentar una serie de vivencias para sanar heridas y así integrar la personalidad con el alma. Venimos a aprender, a aceptar y amar incondicionalmente partes de nosotros que hasta ahora han vivido ignoradas y con miedo. Somos atraídos hacia padres con heridas como las nuestras para recordarnos que hemos venido a amar.

- **Rechazo:** vivió experiencias de rechazo en su niñez; tendencia a rechazarse a sí mismo y a los demás. Rechazará experiencias placenteras y de éxito; se siente “poco merecedor”. Culpa a los demás de ser rechazado y, sin ser consciente, se aísla creando un círculo vicioso.
- **Abandono:** vivió abandono y soledad en la infancia. La herida se convierte en la paradoja: quien vivió abandonado tenderá a abandonar proyectos y parejas, hasta hacer consciente su carencia y hacerse responsable de su vida y su soledad. “Te abandono yo, antes de ser abandonado por ti.”
- **Traición:** desconfiado empedernido; no se permite confiar en nada ni en nadie. Su mayor miedo es la mentira y buscará de manera inconsciente involucrarse en situaciones en las que será traicionado. Los celos nacen de esta herida.
- **Injusticia:** reacciones desproporcionadas y neuróticas ante situaciones injustas; tendencia a la autodestrucción, búsqueda de perfección y frustración. Su gran reto para sanar es buscar

Aprende a reestructurar tu ADN

Con afirmaciones y oraciones dirigidas a afianzar nuestro bienestar físico, psicológico y espiritual. Verbalízalas por al menos un mes.

- **Yo tengo el poder de la palabra:** todo lo que verbalizo tiene ese gran poder. Mi estado natural es la belleza, la alegría, el amor, la paz, la salud, la juventud, la claridad mental y la prosperidad económica.
 - **Yo soy FELIZ:** y hago feliz a los que me rodean. Aprendo fácil y rápidamente todo lo que me propongo aprender. Estoy lleno/a de energía. Donde quiera que voy me siento seguro/a; fluyo sin esfuerzo, con comodidad. Nada de lo que elijo experimentar está limitado por el dinero, pues **Yo Soy** un imán que atrae en todo momento el dinero, la prosperidad, la salud y las buenas relaciones.
 - **Yo recuerdo mi conexión con Dios:** siempre he estado y siempre estaré conectada a la fuente creadora del Universo; tengo plena conciencia de ello.
 - **Mi cuerpo es ligero y hermoso.**
 - **Mi cabello crece en abundancia y suavidad.**
 - **Mi piel se embellece y rejuvenece cada día.**
 - **Yo soy LIBRE:** libre del pasado; yo soy salud, yo soy perfección, yo soy paz, yo soy amor, yo soy abundancia; yo soy un ser ilimitado.
 - **A través de mi autodomínio:** controlo y resuelvo todas las situaciones que se acercan a mi vida. Yo me perdono, yo me acepto, yo me amo; yo perdono, yo acepto y yo amo a toda persona o situación que requiera mi perdón, aceptación y amor, aquí y ahora.
 - **Yo doy sin limitaciones:** porque recibo de forma ilimitada del universo. Soy una persona positiva, comprensiva, agradecida y optimista.
-

Oración principal de limpieza

Divino creador, padre, madre, hijo todos en uno...

Si yo, mi familia, parientes y antepasados
ofendieron a tu familia, parientes y antepasados en
pensamientos, palabras, hechos y acciones,
desde el inicio de la creación hasta el presente,
nosotros pedimos tu perdón.

Deja que esto se limpie, libere, purifique, libere, corta todas las
memorias, bloqueos, energías y vibraciones negativas
y transmuta estas energías en pura luz...
y así está hecho.

Lo siento, perdóname, te amo, gracias.

RECUERDA:

1. Esta técnica sana sólo tus memorias y sólo trabajando en ti resolverás los conflictos.
2. No visualices el resultado; no hay que poner intención.
3. Somos 100% responsables: no buscar la culpa fuera; el origen siempre está dentro de nosotros.
4. Las memorias son compartidas: en la medida que limpiamos nuestros recuerdos y memorias también son neutralizadas en los otros.

Estamos limpiando para que suceda pacíficamente lo que es perfecto y correcto para nosotros.

HERRAMIENTAS

Losiento: para sanarte tú y a los demás; si estás experimentando una experiencia desagradable es porque hay alguna memoria que necesita ser liberada.

Perdóname: te perdonas a ti mismo y a los demás; al decir esta palabra tu divinidad interior cambia automáticamente todo aquello que no te permite ser feliz.

Gracias: agradeces que se manifiesten las memorias o creencias erróneas porque así las puedes corregir.

Te amo: el amor lo libera todo, lo cura todo y lo corrige todo. Comienza en ti y se extiende a los demás.

Agua Solar Azul: herramienta de gran limpieza. Necesitas un vaso o botella azul; se llena de agua y se pone al sol al menos una hora. Cubre la parte superior con papel o plástico (nada de metal) sin que toque el agua. Sirve para beber, lavar, cocinar, ducharse... una gota purifica cualquier recipiente que se moje con ella.

Almohada de plumas: al irte a dormir dile: "Almohada de plumas limpia mis memorias mientras duermo", y mientras descansas se borrarán memorias y recuerdos erróneos.

Aloha: saludo hawaiano que significa "reconozco al ser de luz que hay en ti"; disipa el enfado o la hostilidad ante personas o situaciones incómodas.

Apretar los puños y abrirlos: apretamos para derogar y eliminar el sacrificio de las luchas; soltamos aquello a lo que nos resistimos cambiar y dejamos ir sin resistencia. Útil en momentos de testarudez.

Azul Hielo: para trabajar dolor físico (tuyo o de otros). Repite "hielo azul" o coloca "hielo azul" en ese dolor.

Azul índigo: "Búdico blanco" (masa crítica; temas terapéuticos y enfermedades graves). Sirve para finalizar procesos y dar amor sin discriminar; si hay dolor, combinar con azul hielo.

Blanco: purifica, desintegra, acaba, hace de pantalla.

Bola de luz: transmuta malas energías, pensamientos o acciones de otros; devuelve la hostilidad transmutada en pura luz a su lugar de origen.

Clave de sol: para limpiar la casa, objetos, herramientas de trabajo y personas.

Colibrí: neutraliza ansiedad o aflicción por no tener suficiente dinero; cancela la energía negativa y atrae prosperidad y abundancia.

Cuaderno de tapa azul: escribe fecha y asuntos; cierra y da toques pidiendo limpieza. De vez en cuando vuelve a dar toques (con la goma del lápiz) repitiendo: "borra, corta, limpia, libera, transmuta".

Chocolate caliente: borra memorias manipuladoras; libera memorias que puedan causar violencia en la relación; ayuda a decisiones correctas sobre dinero y suaviza situaciones.

Dejar pasar/hablar/actuar a Dios primero: antes de un trámite, examen o situación importante: "Querido Dios, por favor, pasa/habla/actúa tú primero". Repetir limpia la causa y facilita milagros.

Fresas y Arándanos: abre dimensiones angelicales durante la limpieza y alivia la depresión. Ayuda a adelgazar y elimina grasa; repetir mentalmente "fresas y arándanos elimina la grasa de mi abdomen".

Flor de lis: en voz alta o mentalmente; colócala en personas o espacios. Borra memorias de violencia, ataques, despotismo verbal y gente que desea perjuicio; agrega suavidad y elegancia.

Fuente perfecta: borra creencias erróneas (enfermedad, situación familiar, culpa, etc.). Una creencia es algo que el subconsciente cree: lo negativo creado por la mente en algún

- **Generador de Orgón (Soladita):** herramienta basada en la “fuerza vital” (Prana/Chi). Absorbe y recicla energía; reorganiza y purifica el orgón negativo (DOR) y lo re direcciona al ambiente. Puede realzar el proceso de limpieza de memorias en la mente subconsciente.
- **Gotas de Rocío:** se usa cuando estás con miedo, asustado, amenazado, triste o enojado; también si ves a alguien con problemas. Úsala siempre que la necesites.
- **Infinito:** para reubicarte hacia el “Yo Soy” cuando pierdes el control. Forma un ocho con índice y pulgar de ambas manos a la altura del esternón; relaja y trae calma.
- **Lacasitos (o gominolas de colores):** cancela memorias, especialmente las programadas en la infancia (dolorosas). Anula memorias de odio y rabia hacia el sexo opuesto mientras las ingieres.
- **Lápiz con goma de borrar:** da golpecitos con la goma sobre elementos con carga negativa (libro, computadora, tú mismo...). Útil para cobros, contratos, multas. Repite: “borra, corta, limpia, libera, transmuta”.
- **Llave de luz:** interruptor imaginario para encender/apagar y borrar memorias o poner luz en lo que se percibe como problema. Cambia el clima de conflicto y trae paz; desconecta recuerdos ejecutados desde el subconsciente.
- **Papel para moscas:** herramienta simbólica para borrar casi todo. Imagina tirarlo al aire y que se pegan memorias que causan ansiedad/estrés. Con pensar “papel para moscas” se corta la energía negativa; útil en rabia, juicio o crítica.
- **Trébol:** para situaciones complicadas que requieren luz como prioridad.
- **Tomo la píldora del silencio:** borra recuerdos de odio de las mujeres hacia los hombres. Útil en problemas de pareja o con el sexo opuesto; permite manifestación del amor.
- **Vaso de Agua:** llena 3/4 un vaso transparente y colócalo en una habitación. Cambia el agua mínimo dos veces al día. Absorbe negatividad; al tirarla se lleva lo malo. Puedes poner un papel con un nombre/situación debajo del vaso para actuar desde la inspiración y no desde la memoria.
- **Verde esmeralda:** similar a azul índigo; se pueden combinar. Verde trabaja a nivel emocional y azul a nivel físico.
- **Tazón azul índigo:** dos veces por semana antes de dormir. Imagina colocar tus problemas en un cuenco añil suspendido en el volcán Haleakala (Maui, Hawai). Visualiza que se transforma de índigo a azul hielo y finalmente a blanco; la Divinidad termina el tratamiento y la situación cambia.
- **Tiro del tapón:** ayuda a eliminar cosas molestas, resistencias y enfados; todo lo que quiero eliminar lo suelto con un tapón.
- **Cartel de Ho’oponopono:** cuélgalo en la pared; al mirarlo te recordará la limpieza. Si tienes un problema, mira la imagen y neutralizará y borrará la memoria que dio origen a ese problema.

H O ' O P O N O P O N O

