

HO' OPONOPONO

SISTEMA DE SANACIÓN HAWAIANO



INTRODUCCIÓN

QUÉ ES HO'PONOPONO

Ho'oponopono es una técnica de sanación que deriva de las enseñanzas del **Dr.Lhaleakala Hew Len** basada en la tradición y creencias Hawaianas. Se basa en sentirnos 100% responsables de nuestras vidas y de todo lo que en ella sucede.

Ho'oponopono significa: "**Rectificar un error**"

El error proviene de pensamientos contaminados por memorias dolorosas acontecidas en el pasado. **Ho'oponopono** ofrece una forma de liberar la energía de esos pensamientos traumáticos, o errores, los cuales causan desequilibrio y enfermedades.

Este sistema de sanación nos permite conectarnos con nuestro ser y desarrollar una relación con la Divinidad aprendiendo a limpiar nuestras memorias ya que somos la suma total de todas nuestras experiencias pasadas.

Las emociones que están ligadas a estas memorias nos afectan ahora.

El subconsciente asocia una acción o una persona en el presente con algún suceso del pasado. Cuando esto sucede, las emociones son activadas.

El proceso es esencialmente acerca de la completa liberación de nuestro pasado por medio del perdón.

Al hacernos 100% responsables de nuestras vidas nos alejamos finalmente de la trampa mental de creer que gran parte de todo lo que nos sucede es producto del afuera, ajeno a nosotros.

Dr.Lhaleakala Hew Len



Se sabe que el **Dr.Lhaleakala Hew Len** ha curado a un pabellón entero de pacientes criminales con desequilibrios mentales sin siquiera haber tenido contacto con ninguno de ellos. El psicólogo estudiaba la ficha del preso y, enseguida, miraba hacia su interior con el fin de ver como él había creado la enfermedad de esa persona. A medida que él mejoraba y sanaba el paciente también lo hacía. Él solo repetía: “**Lo Siento, Te Amo**” y tomaba el 100% de reponsabilidad por haber creado esa realidad.

El **Dr. Ihaleakala Hew Len** ha estado practicando el método **Ho'oponopono** actualizado desde noviembre de 1982. Se lo enseñó **Kahuna Lapa'au Morrnah Nalamaku Simeona**, quien fue designada tesoro viviente de Hawaii en 1983. Fue parte del plantel de psicólogos de la unidad forense para los mentalmente criminales enfermos en el Hospital Estatal de Hawaii por varios años. El enseñó este método en todo el mundo y en las Naciones Unidas varias veces. El **Dr. Hew Len** tiene un doctorado en la Universidad de iowa. Foundation's web site: www.hooponopono.org

1. Al comprender que nosotros creamos nuestra realidad, somos cocreadores de todo lo que conforma nuestro mundo.
2. Nuestra mente se compone de un Consciente, un Supraconsciente y un Subconsciente al que muchos identifican con el **Niño Interior**, Niño que posee la llave de nuestra felicidad y almacena en su poder información de todo lo acontecido en esta u otras vidas, partiendo de datos que posee de experiencias antiguas. Debemos comprender que la mente es perfecta pero no las memorias que contiene, esas creencias erróneas que en algún momento consideramos, son con las que trabaja y es ahí donde incide esta técnica; en limpiar, borrar y cancelar esas memorias.
3. Permitir que la Divinidad fluya a través nuestro
4. En la práctica de este sistema hay que conectar con nuestro Niño Interior y pedirle que se comuniquen con la Divinidad y le diga:
“Divinidad limpia en mí lo que está contribuyendo con mis problemas” luego afirmaremos: **“Lo siento, perdóname, te amo, gracias”**. Al hacerlo, le estoy pidiendo a la Divinidad que cancele las creencias erróneas que hay en mí (memorias) para que éstas sean canceladas también en las otras personas, estoy pidiendo sanar mi Niño Interior para sanarme a mí mismo y a los demás.



Oración:

“Divino Creador, Padre, Madre, Hijo todos en uno. Si yo, mi familia, parientes y antepasados han ofendido a tu familia, parientes y antepasados en pensamientos, palabras, hechos y acciones, desde el inicio de nuestra creación hasta el presente, nosotros pedimos tu perdón. Deja que esto sane, limpie, purifique, libere, corta todas las memorias , bloqueos, energías y vibraciones negativas, y transmuta estas energías no deseadas en pura Luz, y así es”.

Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias

Cada vez que sientas incomodidad, enojo, angustia, o cualquier emoción negativa respecto a un hecho, situación o persona, o hacia ti mismo, di para tus adentros:

Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias

Hazlo cuantas veces lo creas necesario, con estas palabras estamos conectando con nuestro Niño interior y con la Divinidad que existe en nosotros y pidiendo la cancelación de memorias que te atan al momento.

"Divinidad, lamento que mis pensamientos erróneos hayan creado situaciones indeseables en mi vida, limpia estas memorias"

Lo Siento, Perdóname, Te amo, Gracias

En momentos donde nos encontremos viviendo experiencias redundantes (cuando las situaciones y circunstancias se repiten) podemos afirmar:

“Mis memorias las amo, gracias por la oportunidad que tengo de liberarlas y liberarme”

Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias”

Cuando no nos sintamos a gusto con nuestra realidad podemos afirmar:

“Divinidad limpia en mi lo que está contribuyendo con mi escacez”

Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias

Para sanar relaciones decimos:

“Te amo, Te amo, Te amo. Por favor Perdóname, Lo siento. Cualquiera que haya sido esta memoria que haya causado esto entre nosotros, Por favor bórrala, cancelala. Gracias, Gracias, Gracias”

“Lo siento, perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto”

De este modo tomamos responsabilidad y desde ese lugar nos perdonamos a nosotros mismos. Como tenemos recuerdos en común, basta con que uno tome la responsabilidad de pedir perdón para que esos recuerdos se borren de uno y de los demás.

EL PROCESO DE HO'OPONOPONO EN LAS TRES MENTES

Arrepentimiento y perdón

1. La Mente Consciente inicia el proceso de cancelación de memorias, y envía nuestra petición a la Divina Inteligencia para que transmute nuestras creencias erróneas en Vacío. Ella reconoce que los problemas son las memorias revividas en tu Mente Subconsciente; y que éstas son responsables de tu realidad.
2. El flujo descendente de la petición encaminada a la Mente Subconsciente, gentilmente pone en movimiento las memorias para transmutación. La petición entonces sube a la Mente Súper Consciente, proveniente de la Mente Subconsciente.
3. La Mente Súper Consciente examina la solicitud, haciendo las modificaciones que estime adecuadas. Por estar siempre ligada a la Divina Providencia, ella está en condiciones de examinar y hacer modificaciones. La petición es entonces encaminada hacia arriba, a la Divina Inteligencia, para revisión final y consideración

Al practicar **Ho'oponopono** no intentamos modificar al otro, sino que la Divinidad nos ayuda a limpiar esas memorias que hacen que yo vea al otro como un problema, pero como esas memorias son compartidas, al sanar nosotros también lo hacen los demás.

Es importante que comprendamos que cuando observamos un problema en alguien, esa persona es un maravilloso reflejo de nosotros mismos, reflejo de alguna memoria dolorosa guardada en nuestro subconsciente, que se manifiesta a través de aquel problema de esa persona.

El verdadero problema es la creencia errónea que tenemos arraigada de aquella persona, tengamos o no consciencia de ella lo proyectamos todo el tiempo creando así nuestra realidad.

Ho'oponopono nos ofrece herramientas maravillosas para sanar, limpiar, purificar y así tomar lo que cada día nos ofrece como una bendición.

LAS PETICIONES

LO SIENTO

Tomo la responsabilidad al 100% de todo lo que sucede en mi vida.

PERDÓNAME

Sentido arrepentimiento de nuestros pensamientos erróneos y creencias que en algún momento consideramos

TE AMO

Transmuta la energía, bloqueos, o vibraciones negativas en luz

GRACIAS

Por la oportunidad de cancelar mis memorias

PALABRAS GATILLO



Existen ciertas palabras “gatillo” que se utilizan para borrar memorias las cuales debemos repetir continuamente para estar generando la limpieza en nuestro interior el mayor tiempo posible.

GOTAS DE ROCÍO

Los alquimistas la usaron el día de San Pedro, quienes atrapaban con paños o trapos limpios las gotas de rocío con fines nobles de sanación.

LLAVE DE LUZ

Lo que antes era “encender una vela” ahora decimos: “llave de luz” sirve para crearnos un espacio de luz donde no existe la controversia.

FUENTE PERFECTA

Borra las memorias y creencias erróneas

LLOVIZNA

Por cuestiones de dinero, providencia y suministro

AZUL HIELO

Es anestésico para el dolor, tanto físico como emocional.

VERDE ESMERALDA

Enfermedades

PAPEL MOSCA

Para problemas en relaciones de pareja

PUNTO CERO

Inspiración

AZUL INDIGO BUDICO BLANCO

Sirve terapéuticamente para problemas de salud

MEDITACIÓN “TU NIÑO INTERIOR”

Recuestate y afloja tu cuerpo, pon tus manos a los costados y relajate
Cierra los ojos y centrate en tu respiración, deja que se vuelva suave y profunda

Al inspirar toma el aire del Universo y siente como fluye por todo tu cuerpo

Exhala suavemente por la boca y deja ir toda preocupación, elimina el estrés y la ansiedad

No fuerces tu respiración y aquieta tu mente

Hare una cuenta regresiva del 10 al 1 e irás entrando en un estado de relajacion cada vez mas profundo

Te irás conectando con tu niño interior, con tu esencia

10-9-8-cada vez mas profundo 7-6-5 mas y mas profundo 4-3-2-1

Ahora puedes observar desde unas escaleras un hermoso jardín, lleno de verde, flores, arboles, alli abajo te espera tu niño interior, el te sonrie y te extiende su mano

Tu comienzas a bajar esas escaleras

Cada vez estas mas cerca de el, puedes ver en su mirada cuanto desea estar contigo

Finalmente logras tomar contacto, se toman de las manos y te lleva a recorrer ese lugar tan hermoso y placentero

Sientes la paz de la naturaleza, los cantos de los pajaros, alli hay bancas donde puedes descansar, fuentes de agua Divina, y un cielo azul sobre ti con el sol resplandeciente.

Tu niño quiere jugar, y tu lo consientes

Tomate unos instantes para vivir ese momento junto a el.

Ahora se recuestan sobre el pasto, se miran profundamente y tu niño sonriendo te pide que no te vayas, que no te alejes

En este momento tu le prometes estar siempre junto a el, que jamas lo vas a abandonar, que le dedicaras tiempo para divertirse y que de ahora en mas se permitiran ser felices juntos.

Le dices que no tenga miedo, que siempre lo vas a proteger

Lo tomas de la mano y mirando sus ojos brillantes y atentos le dices:
Lo siento, Perdóname por haber tenido pensamientos erróneos y dolorosos,
y haber creado esta realidad, Te amo.
Tomate tiempo ahora para escuchar lo que tu niño tiene para decir

Es hora de despedirse y volver.

Lo tomas entre tus brazos y le dices cuanto lo quieres y valoras

Tu niño cada vez se hace mas pequeñito, hasta que puedes tomarlo entre
tus manos y lo llevas al centro de tu corazon

Cada vez que sientas los latidos de tu corazon sabras que alli se encuentra
tu niño interior, tu esencia, tu puedes tener contacto con él cada vez que lo
desees, no olvides que el te necesita, es un niño, el te ama y confia en ti

Ahora subes las escaleras nuevamente y a la cuenta de 10 podras abrir tus
ojos

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Abre tus ojos tranquilo

AGUA SOLARIZADA



COMO PREPARAR EL AGUA SOLARIZADA

Consíguese un envase de vidrio azul con tapa (no metálica), llénalo de agua potable y coloca el envase (o la botella) bajo el sol, y si está nublado bajo la luz de una lámpara incandescente (no fluorescente) durante un tiempo mínimo de una hora.

Después de haber solarizado el agua, puedes beberla, cocinar con ella, enjuagarte la cara o el cuerpo, o rociarla en tus ambientes para realizar una limpieza.

Tal como sucede con el proceso “**Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias**”, el agua azul solarizada borra las memorias que causan las situaciones repetitivas en nuestra mente Subconsciente. Beber cantidades de agua solarizada es una maravillosa práctica para

solucionar problemas o sanar situaciones.

Este procedimiento permite que las energías, colores, frecuencias y elementos necesarios se agreguen al agua.

Sirve para todo, y si la necesitamos y no la tenemos la "imaginamos" . Después de preparada se puede añadir a otras botellas de agua.

TERAPEUTA Y PACIENTE

En los enfoques tradicionales que se dan acerca de solución de problemas y sanación, el terapeuta comienza con la creencia de que la fuente del problema está en su paciente, no dentro de si mismo. Cree que su responsabilidad es asistirlo trabajando a través de aquello que lo aqueja.

Como resultado de esta creencia hemos llegado infinidad de veces al fracaso sistemático en la profesión de sanación.

El terapeuta debe estar dispuesto a ser 100% responsable de haber creado esa situación problemática; esto es, debe estar dispuesto a ver que la fuente

de los problemas son los pensamientos erróneos que conviven dentro suyo, y que él ha creado esta realidad, no su paciente.

Basandonos en el acercamiento actualizado de **Ho'oponopono** , un proceso de arrepentimiento, perdón y transmutación desarrollado por la Kahuna **Lapa'au Morrnah Simeona**, nos dice: “Un terapeuta es capaz de tener sus pensamientos erróneos en su interior y en el interior de su paciente trasmutados en perfectos pensamiento de AMOR”

El proceso **Ho'oponopono** actualizado permite al terapeuta trabajar directamente con la Fuente Original que puede transmutar pensamientos erróneos en AMOR.

En la resolución de problemas usando el proceso actualizado de **Ho'oponopono** , el terapeuta primero toma su Identidad, su Mente y la conecta con la Fuente original , lo que otros llaman AMOR o DIOS. Con la conexión en su lugar, el terapeuta apela al AMOR para que corrija los pensamientos erróneos en su interior que se están actualizando como el problema para él mismo primeramente y para el paciente en segundo lugar. El pedido es un proceso de arrepentimiento y perdón por parte del terapeuta : “Pido perdón por los pensamiento erróneos en mi interior que han causado este problema para mí y para el paciente ; por favor perdóname”.

En respuesta al arrepentimiento pedido de perdón del terapeuta, el AMOR comienza el proceso místico de transmutar los pensamientos erróneos. En este proceso de corrección espiritual, el AMOR neutraliza las emociones erroneas que han causado el problema, ya sea el resentimiento, el miedo, la ira, la culpa o la confusión. En el siguiente paso, el AMOR libera las energías neutralizadas de los pensamientos dejándolos en un estado de vacío de total libertad. Con los pensamientos vacíos, libres, el AMOR entonces los llena de Sí. ¿El resultado? El terapeuta se renueva, se restaura en el AMOR. Mientras el terapeuta se renueva también lo hace el paciente y todos los involucrados en el problema. Donde había desesperación en el paciente, ahora hay AMOR. Donde había oscuridad en el alma, ahora hay Luz sanadora de AMOR.

Meditacion Ha

Todos los procedimientos hawaianos comienzan con una respiración denominada Ha. consiste en inhalar durante 7 segundos, retener la respiración contando 7 y exhalar contando 7 veces de igual manera. Cuando hayas vaciados tus pulmones, reten la respiración durante un conteo de 7. Relájate y permite que tu propio ritmo respiratorio determine por sí mismo cuando puede durar tu conteo de 7.

ENFERMEDAD Y SANACIÓN

La perfección de nuestro cuerpo y su manifestación en Salud perfecta es un concepto que pocas personas han logrado asimilar en su existencia. Tenemos muy arraigada la creencia de que el cuerpo es una forma de vida independiente a nuestra voluntad y que actúa, generalmente en nuestra contra enviándonos enfermedades que no podemos controlar y entorpeciendo nuestra vida continuamente. Nos sentimos desprotegidos y temerosos en nuestra propia piel.

Para comprender el porque de ese temor hacia nuestra propia biología, debemos ir profundamente a nuestro mundo interior, aquel recóndito lugar donde almacenamos los pensamientos y desde donde construimos las creencias que le dan forma a nuestra existencia y darnos cuenta que, toda enfermedad que nos aqueja es únicamente un espejo fiel de las creencias que albergamos en nuestro interior y de esa forma comprender que Nuestro cuerpo NO actúa en contra nuestra, por el contrario, siempre y en todo momento es obediente a los pensamientos y sentimientos que afloran desde nuestro interior.

Cuando niños, creíamos que éramos invencibles, jugábamos en la tierra, nos mojábamos en la lluvia y caminábamos descalzos sin temor a contraer ninguna enfermedad, pues en ese entonces, el paquete de información

llamado “enfermedad y muerte” aun no tocaba nuestro mundo interior, teníamos la firme certeza de que la vida era inagotable y perfecta, tal como
Es y debe ser.

Poco a poco, nuestros Padres y las personas que nos rodeaban se fueron encargando de introducirnos creencias en torno a la fragilidad e imperfección de nuestro cuerpo. Nos dijeron que no nos mojáramos ni camináramos descalzos pues nos daría un resfriado. Que no jugáramos con tierra pues nos daría una infección y así, poco a poco fuimos integrando a nuestro pensamiento y sentimiento el profundo temor a la enfermedad y, la conciencia de que no tenemos control sobre la vida y nuestro cuerpo tomo forma y fuerza en nuestra mente.

Eran TAN convincentes Nuestros Padres al externarnos sus creencias y temores, que a la larga, comenzamos a resfriarnos cuando nos mojaba la lluvia y a enfermar por caminar descalzos! Sus creencias y miedos, ya habían penetrado en nuestro interior y de esa forma, nuestras células tomaron y asimilaron la orden de manifestar enfermedad cada vez que nos mojáramos o nos descalzáramos.

El cuerpo es inteligente y responde a todas y cada una de las órdenes de la mente. Jamás actúa en nuestra contra, muy por el contrario, obedece a cada uno de nuestros pensamientos y sentimientos.

Cada una de las enfermedades que manifestamos en la adultez, provienen de creencias y sentimientos recopilados en la infancia. Toda enfermedad del cuerpo tiene su raíz en un niño interior profundamente herido cuyos deseos y sueños se vieron truncados a causa de la presión del mundo exterior.

El cáncer. No es otra cosa mas que un reflejo viviente de viejas heridas y rencores no sanados. Cuando somos heridos de niños comenzamos a crear una coraza de pensamientos, para poder defendernos y existir en este mundo; a menudo, esos pensamientos no son mas que un cumulo de rencores y heridas no perdonadas que se alojan primeramente en nuestra aura, para después alojarse en nuestro cuerpo, lo cual ocasiona que las células se transformen y tomen el patrón y forma de esas emociones de odio y rencor.

Dependiendo de su ubicación podremos conocer y trabajar con esas heridas y sentimientos. Por ejemplo, un cáncer de colon es el reflejo de las emociones, odio y rencores no sanados relacionados con decepciones amorosas, frustraciones en el trabajo y problemas en relaciones interpersonales no perdonados ni trascendidos.

Un cáncer uterino es el reflejo de un problema sexual no sanado y el rechazo a la sexualidad herida, así mismo un cáncer de próstata. Y así sucesivamente.

El cáncer es curable una vez que se sanan e integran en amor y perdón las emociones que lo causaron. Debemos sincerarnos con Nosotros mismos y perdonar a los demás, por dura que haya sido la vivencia. Tenemos la responsabilidad de amar nuestro cuerpo, pues a través del amor que podemos sanarlo.

Debemos ser conscientes de que la enfermedad siempre, es un producto de los sentimientos, ninguna dolencia surge de la nada y tampoco es un castigo. (Siendo el castigo una creencia mas que debemos desarraigar)

En nosotros radica el poder de la sanación y el poder de erradicar por completo la enfermedad de nuestro cuerpo, desde el mas leve de los resfriados hasta el mas grave de los canceres, puede ser erradicadas y sanadas por completo.

Nuestro cuerpo es un milagro viviente. Es una estructura maravillosa y compleja, tan perfecta! Su diseño original y su matriz cósmica esta creada para manifestar perfección y salud, en todo momento. Lo único que es capaz de transformar esa estructura es el pensamiento humano, que es así mismo, muy poderoso! y es pilar responsable de la creación de todo aquello que conocemos como realidad.

Si somos capaces de crear nuestra realidad, también somos capaces de transformar la estructura de nuestro cuerpo!

La vida... toda la vida en este universo responde al pensamiento, sin excepción, a mayor o menor escala. Así es como fue diseñada la creación entera, siempre y en todo momento la energía que nos rodea responderá al pensamiento.

El pensamiento se manifiesta a si mismo como ondas sónicas expansivas. Es decir, cada pensamiento y sentimiento emana de nuestro Ser como una onda que se va moviendo y trasladando por el espacio expandiéndose a si misma e impregnando con un patrón geométrico determinado, todo lo que toca. El espacio a través del cual se mueve el pensamiento es la VIDA MISMA.

Todo el espacio que nos rodea, es VIDA. No existe el vacío! Eso que conocemos como vacío es en realidad un lienzo en blanco conformado por la energía de la VIDA. Y cada vez que emitimos un pensamiento acompañado de un sentimiento, sin excepción este se moverá por ese espacio de VIDA dándole forma a una nueva creación.

Todo es vida! Todo lo que nos rodea responde a los patrones geométricos de nuestros pensamientos y siempre, sin excepción alguna recibimos justo aquello en lo que pensamos con mas fuerza.

De la misma forma nuestro cuerpo responde a nuestro pensamiento y sentimiento. En todo momento estamos emitiendo órdenes, patrones de forma que le darán vida a las nuevas células que se están formando a cada milésima de segundo.

En cada concepción de una nueva célula, esta recibe un patrón de forma a través del cual manifestara su existencia y su función. Es entonces lógico que a cada milésima de segundo tenemos la OPORTUNIDAD DE SANAR, mediante la transformación de nuestro pensamiento y mediante la emisión de pensamientos y sentimientos de Amor hacia Nuestro Cuerpo.

Han notado que cuando tienen alguna enfermedad, siempre dicen “MI enfermedad” Es decir, ya se han apropiado de esa serie de dolencias y por ende, su cuerpo recibe TAL CUAL LA INFORMACION DE CONTINUAR MANIFESTANDO ESA ENFERMEDAD!

Esa enfermedad no es suya! Es solo un reflejo de sus sentimientos y pensamientos. Y cada sentimiento y pensamiento se puede transformar y equilibrar.

Que esta sucediendo ahora con la famosa Influenza?

Nos están bombardeando con el temor constante a contraer una enfermedad, que es “muy contagiosa” “muy peligrosa” y que sucede si Yo no tengo miedo? SI YO NO CREO EN ELLO? Como responderán mis células ante la presencia de una persona que si este enferma?

Puedo estar rodeado de miles de personas enfermas y si YO NO ALBERGO NI EL MAS MININO TEMOR A ENFERMAR, simplemente NO enfermame. Mis Células no tendrán de donde tomar el patrón para manifestar la enfermedad!

Desarraiguemos de nuestro interior el temor a estar enfermos y de una vez por todas CREAM REALMENTE QUE SON DIVINOS Y QUE SU CUERPO ES PERFECTO.

DENLE ESA ORDEN!

Hablen directamente con sus células, con su cuerpo. Díganle que las aman y que son perfectas.

Ahora, sincérense con Ustedes mismos y sanen su niño interior. Suelten todas sus creencias, vuelvan al origen de la inocencia y la FE.

Somos renovados con la transformación de Nuestra mente.

