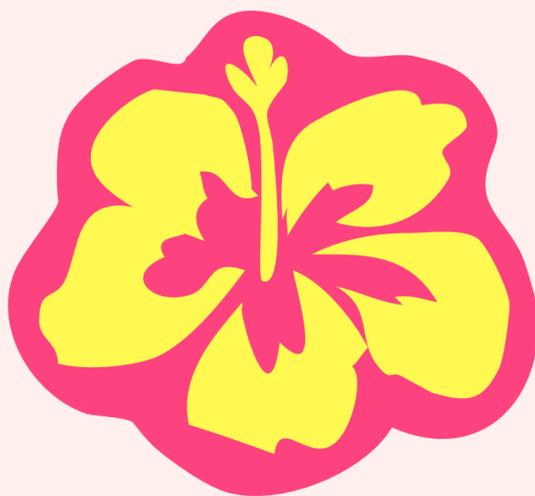
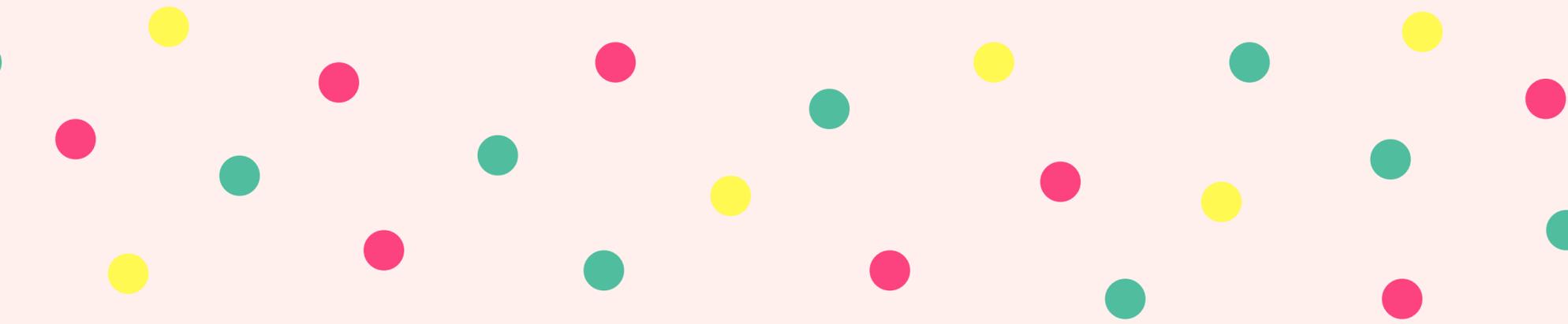


Paz interior con *Ho'oponopono*



GUIA BÁSICA-WORKSHOP PARA INICIAR TU
CAMINO ESPIRITUAL CON HO'OPONOPONO

ANDREARUBIANO.ORG



índice

| | |
|--|----|
| ¿Qué es ho'oponopono? | 2 |
| Qué son creencias limitantes | 3 |
| Creencia limitante # 1 | 4 |
| ¿Cómo se practica ho'oponopono? | 9 |
| Significado de las palabras base de ho'oponopono | 10 |
| Palabras gatillo y significado | 11 |
| Rspiración ha' | 12 |
| Agua solar Azul | 13 |
| Niño interior | 14 |
| Errores en la práctica | 15 |
| Conclusiones | 16 |
| Regalo, Oraciones de Ho'oponopono para meditar | 17 |

¿Qué es Ho'oponopono?

Ho'oponopono qué? fue lo que dije cuando escuché esta palabra extraña por primera vez y tuve que pedir que me la repitieran varias veces para poder escribirla.

Estaba reunida con un equipo de trabajo y nos pusieron como tarea investigar sobre este tema para socializarlo la próxima vez que nos reuniéramos. Muy juiciosa, esa semana empecé a indagar en la red sobre este extraño termino.

No tenía ni idea con que me iba a encontrar y oh! sorpresa, mientras más leía y escuchaba, más me enganchaba.

Ho'oponopono es una filosofía y técnica ancestral hawaiana de resolución de problemas que ha sido adaptada a los tiempos modernos por Mornah Simeona y el Dr Ihaleakalá Hew Len. En español significa: "Corregir un problema" Todo aquello que no deseamos y que aparece en nuestra vida es una proyección, pensamiento, memoria o programa funcionando erradamente, el cual tenemos la capacidad y oportunidad de soltar, limpiar y borrar.

El Ho'oponopono es la tecla de borrar en el teclado de la computadora de nuestra mente.

Pilares del ho'oponopono

- *Ho'oponopono es el arte de soltar y confiar
- *Cada uno de nosotros es responsable de crear su propia realidad.
- *La paz interior es la paz mundial.
- *Vivir el momento presente.
- *Practicando esta técnica eliminamos todas las creencias limitantes y
- *empezamos un proceso de autoconocimiento que nos llevará al éxito seguro.
- *No somos las víctimas de nada ni de nadie, somos 100% responsables de la realidad que creamos.
- *No nos identificamos con nuestra mente (ego)
- *En nuestras células hay ADN de 7 generaciones atrás y podemos eliminar y transmutar las memorias dolorosas heredadas.
- *Conectar con el niño interior.

Creencias limitantes

Las creencias limitantes es toda aquella información que nos han introducido en la escuela, nuestros padres y el entorno a lo largo de nuestra vida y que no nos deja avanzar con destino a nuestros sueños, pues se han convertido en nuestros hábitos y en nuestra única verdad. Las creencias también afectan la percepción que tienes de ti mismo y del mundo que te rodea. Te voy a poner varios ejercicios y ejemplos para que entiendas mejor el poder de las creencias.

1. leer el cuento del elefante encadenado

Creencias más comunes

No puedo

No soy capaz

Soy fea-o y solo las bonitas logran el éxito y el amor

El dinero es malo

Me da miedo

No sé lo suficiente

Quién soy yo para hacer eso

Sin una carrera universitaria no seré exitosa-o

Nadie me va a querer por lo que soy

No sirvo para nada

Nunca voy a poder cambiar

Dios me juzga porque soy mala-o

Estamos en crisis, no encontraré trabajo

El dinero no da la felicidad

No merezco el amor, dinero o salud



Creencias limitante #1

"Dios es un señor en el cielo que juzga a los humanos"

Es muy importante que tengas clara tu espiritualidad para que Ho'oponopono funcione, Es la base de todo. Debes comprender que Dios no es una persona que esta separada de ti, es una energía omnipresente que une el todo con el todo. Para esto te dejo el siguiente texto que te puede ayudar a entenderlo mejor, además de la recomendación del libro "conversaciones con dios" de Neals Donald Walsch.

*Este es el dios de Spinoza en el que creía Albert
Einstein*

Deja ya de estar rezando y dándote golpes en el pecho! Lo que quiero que hagas es que salgas al mundo a disfrutar de tu vida.

Quiero que goces, que cantes, que te diviertas y que disfrutes de todo lo que he hecho para ti.

Deja ya de ir a esos templos lúgubres, oscuros y fríos que tú mismo construiste y que dices que son mi casa. Mi casa está en las montañas, en los bosques, los ríos, los lagos, las playas. Ahí es en donde vivo y ahí expreso mi amor por ti.

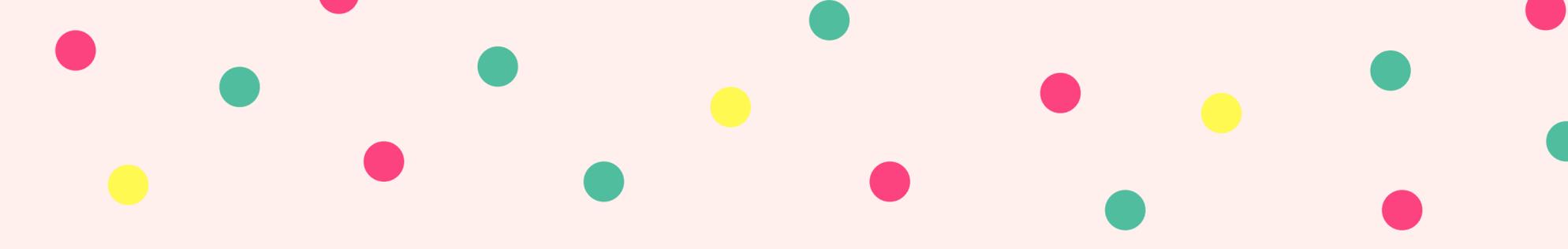
Deja ya de culparme de tu vida miserable; yo nunca te dije que había nada mal en ti o que eras un pecador, o que tu sexualidad fuera algo malo.

El sexo es un regalo que te he dado y con el que puedes expresar tu amor, tu éxtasis, tu alegría. Así que no me culpes a mí por todo lo que te han hecho creer.

Deja ya de estar leyendo supuestas escrituras sagradas que nada tienen que ver conmigo. Si no puedes leerme en un amanecer, en un paisaje, en la mirada de tus amigos, en los ojos de tu hijito...

¡No me encontrarás en ningún libro!

Confía en mí y deja de pedirme. ¿Me vas a decir a mí como hacer mi trabajo?



Deja de tenerme tanto miedo. Yo no te juzgo, ni te crítico, ni me enojo, ni me molesto, ni castigo. Yo soy puro amor.

Deja de pedirme perdón, no hay nada que perdonar. Si yo te hice... yo te llené de pasiones, de limitaciones, de placeres, de sentimientos, de necesidades, de incoherencias... de libre albedrío ¿Cómo puedo culparte si respondes a algo que yo puse en ti? ¿Cómo puedo castigarte por ser como eres, si yo soy el que te hice? ¿Crees que podría yo crear un lugar para quemar a todos mis hijos que se porten mal, por el resto de la eternidad? ¿Qué clase de dios puede hacer eso?

Olvídate de cualquier tipo de mandamientos, de cualquier tipo de leyes; esas son artimañas para manipularte, para controlarte, que sólo crean culpa en ti.

Respeto a tus semejantes y no hagas lo que no quieras para ti. Lo único que te pido es que pongas atención en tu vida, que tu estado de alerta sea tu guía.

Amado mío, esta vida no es una prueba, ni un escalón, ni un paso en el camino, ni un ensayo, ni un prelude hacia el paraíso. Esta vida es lo único que hay aquí y ahora y lo único que necesitas.

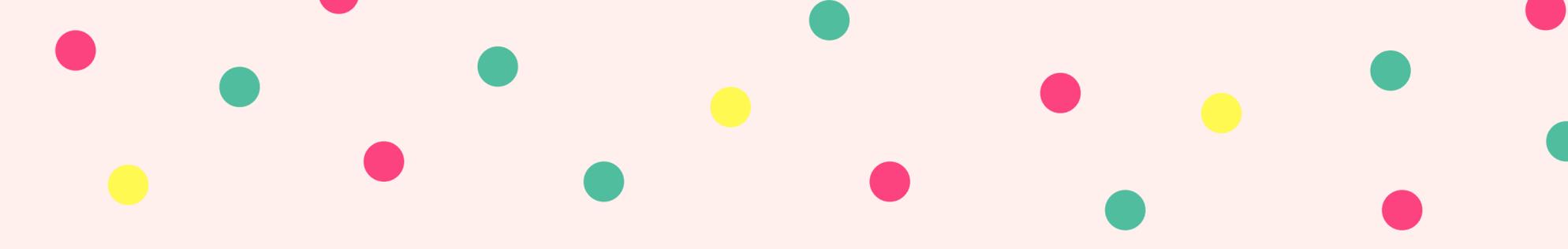
Te he hecho absolutamente libre, no hay premios ni castigos, no hay pecados ni virtudes, nadie lleva un marcador, nadie lleva un registro.

Eres absolutamente libre para crear en tu vida un cielo o un infierno.

No te podría decir si hay algo después de esta vida, pero te puedo dar un consejo. Vive como si no lo hubiera. Como si esta fuera tu única oportunidad de disfrutar, de amar, de existir.

Así, si no hay nada, pues habrás disfrutado de la oportunidad que te di. Y si lo hay, ten por seguro que no te voy a preguntar si te portaste bien o mal, te voy a preguntar ¿Te gustó?... ¿Te divertiste? ¿Qué fue lo que más disfrutaste? ¿Qué aprendiste?...

Deja de creer en mí; creer es suponer, adivinar, imaginar. Yo no quiero que creas en mí, quiero que me sientas en ti. Quiero que me sientas en ti cuando besas a tu amada, cuando arropas a tu hijita, cuando acaricias a tu perro, cuando te bañas en el mar.

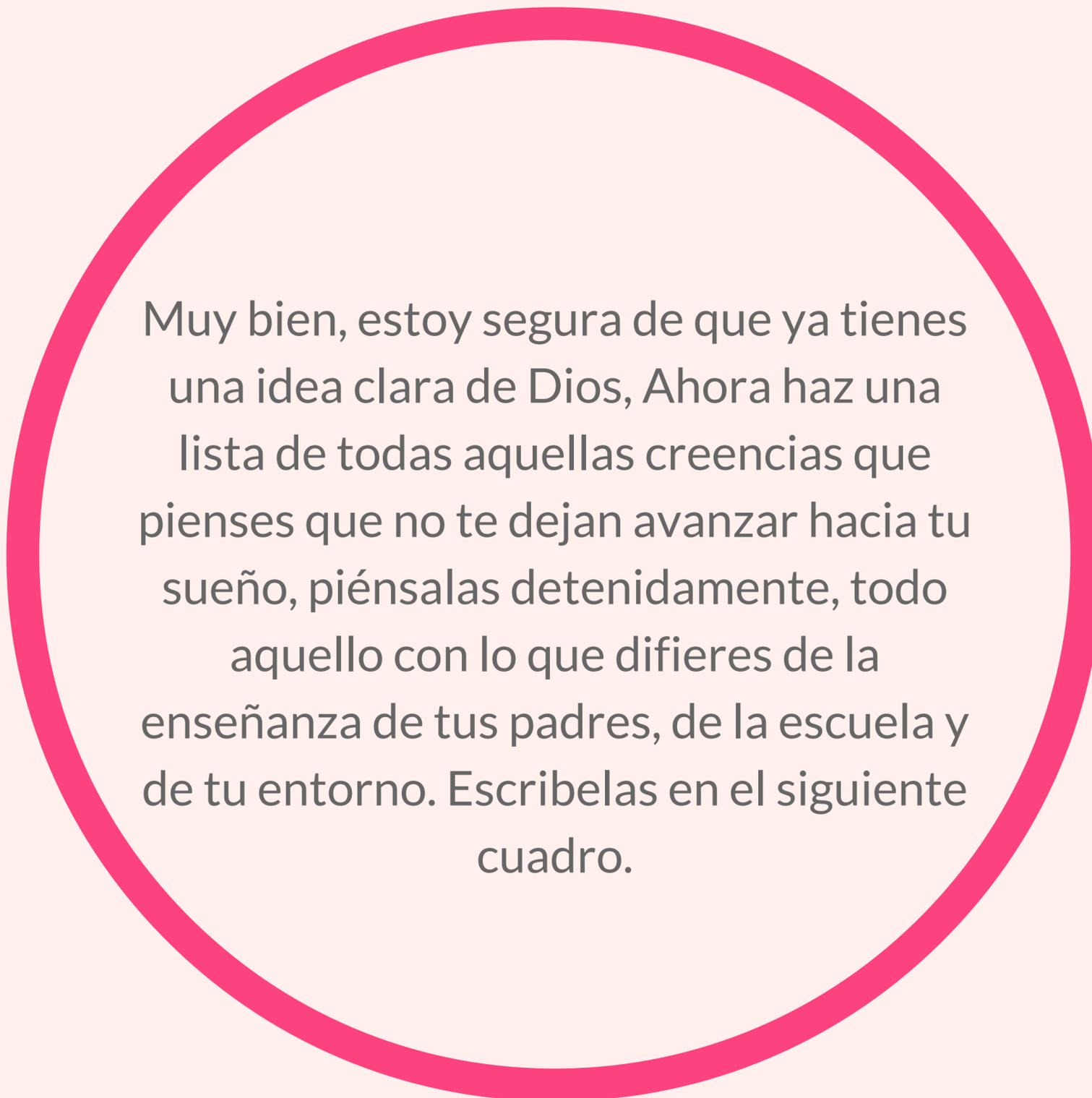


Deja de alabarme, ¿Qué clase de Dios ególatra crees que soy?
Me aburre que me alaben, me harta que me agradezcan. ¿Te sientes
agradecido? Demuéstralo cuidando de ti, de tu salud, de tus relaciones,
del mundo. ¿Te sientes mirado, sobrecogido?... ¡Expresa tu alegría!
Esa es la forma de alabarme.

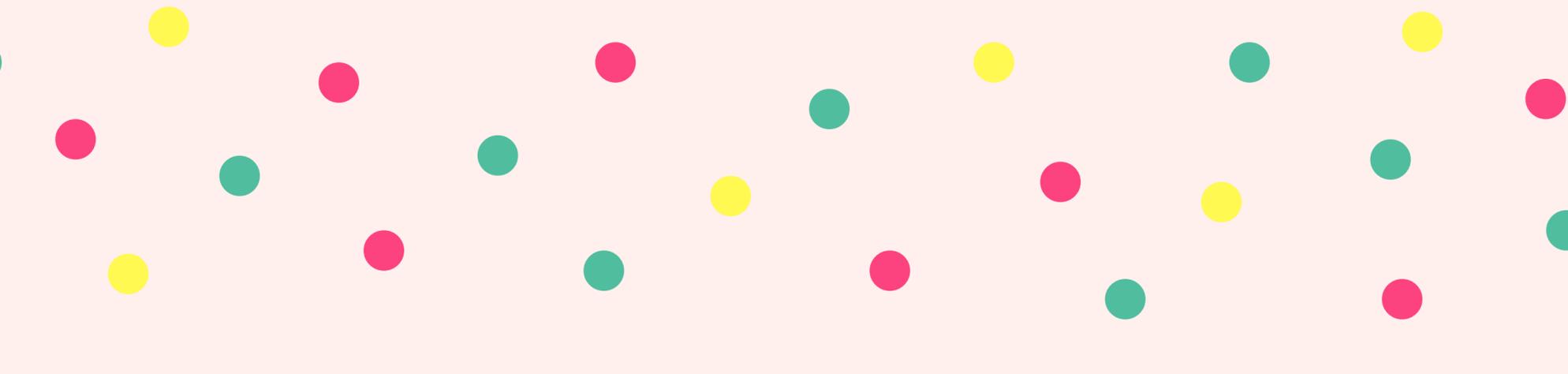
Deja de complicarte las cosas y de repetir como un loro lo que te han
enseñado acerca de mí.

Lo único seguro es que estás aquí, que estás vivo, que este mundo
está lleno de maravillas. ¿Para qué necesitas más milagros? ¿Para qué
tantas explicaciones?

No me busques afuera, no me encontrarás. Búscame dentro... ahí
estoy, latiendo en ti”.

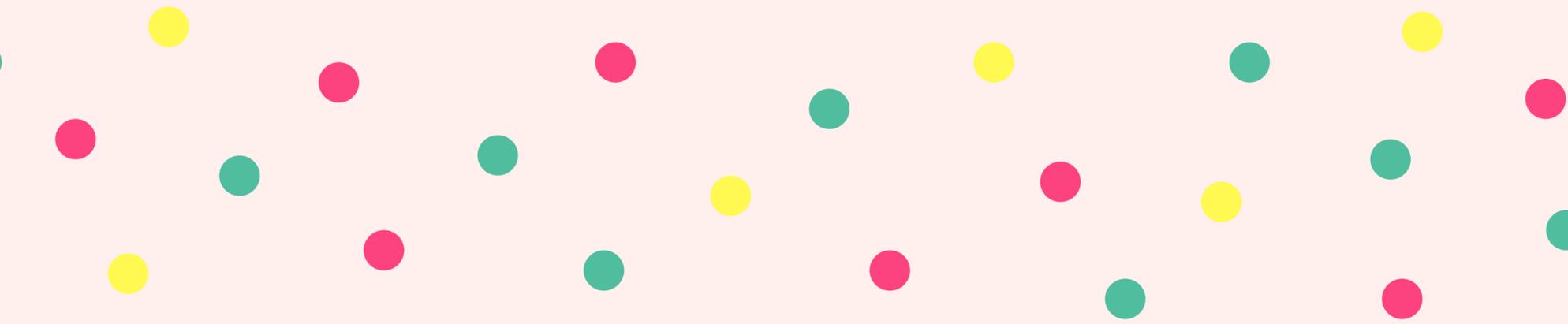


Muy bien, estoy segura de que ya tienes
una idea clara de Dios, Ahora haz una
lista de todas aquellas creencias que
pienses que no te dejan avanzar hacia tu
sueño, piénsalas detenidamente, todo
aquello con lo que difieres de la
enseñanza de tus padres, de la escuela y
de tu entorno. Escríbelas en el siguiente
cuadro.



Mis creencias limitantes son:

A large rectangular area defined by two concentric yellow borders, intended for writing the user's limiting beliefs.



Una vez hayas hecho tu propia lista de creencias limitantes, vas a reflexionar sobre ellas y vas a derrocarlas con lógica una a una, recuerda que nuestro cerebro esta constantemente creando redes neuronales cada vez que le introducimos información nueva (neuroplasticidad).

¿Cómo lo haces? en frente de ellas escribe ejemplos de personas que hayan conseguido el éxito personal y que hayan tenido que superar las mismas creencias. (en Mr. Google esta todo)

Para terminar el tema de las creencias limitanteste te contaré:

La historia de Edison

Un día Thomas Edison llegó a casa y le dio a su madre una nota del colegio.

Él le dijo a ella: “Mi maestro me ha dado esta nota y me dijo que sólo se la diera a mi madre.”

La madre leyó en voz alta y no pudo evitar emocionarse:

“Su hijo es un genio, esta escuela es muy pequeña para él y no tenemos buenos maestros para enseñarlo, por favor enséñele usted”.

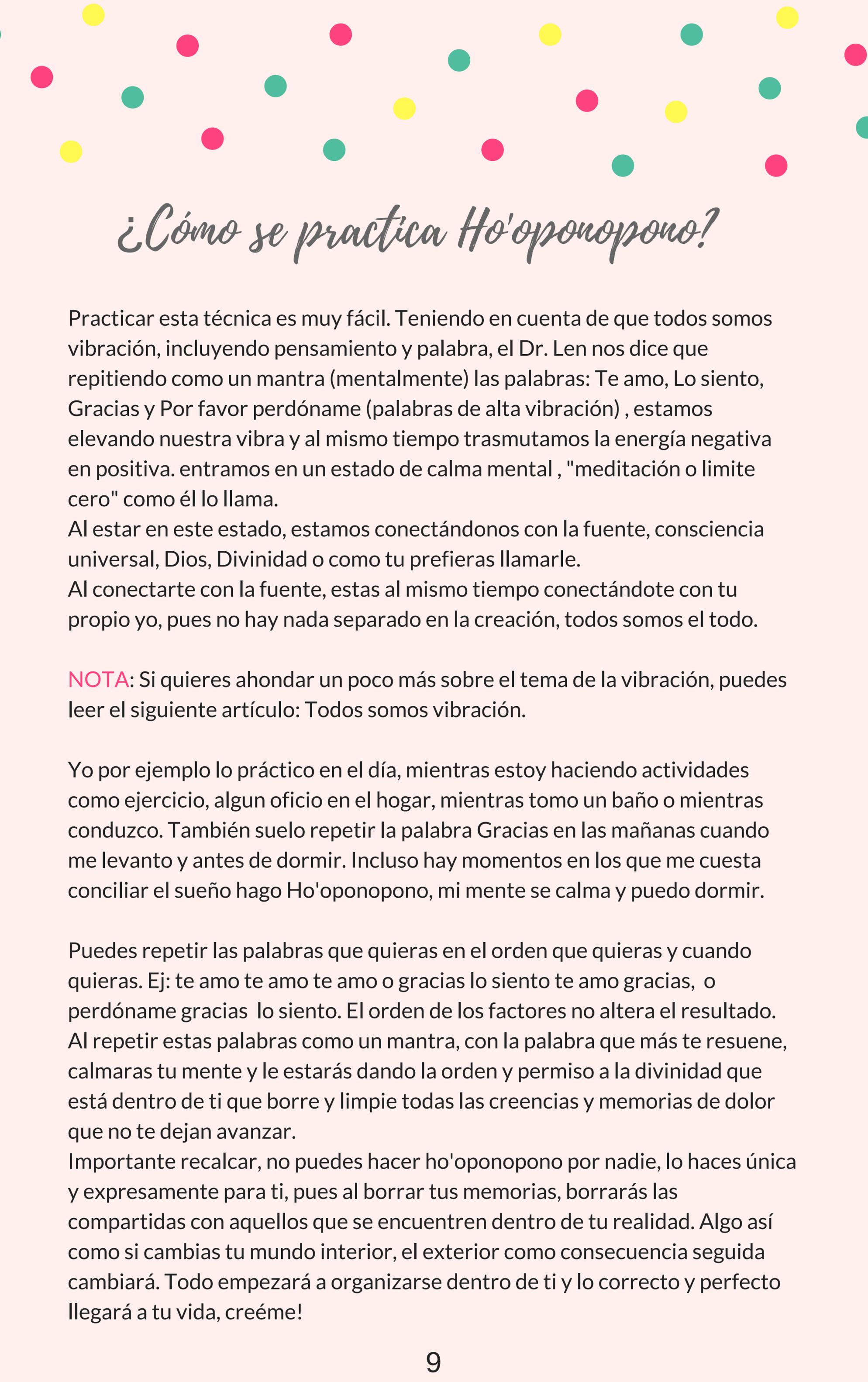
Muchos años después, cuando la madre de Edison ya había fallecido, él estaba ordenando cosas antiguas de la familia y se encontró con un papel viejo y extraño doblado.

El papel decía:

“El niño tiene dificultades para el aprendizaje y no puede seguir el ritmo de los demás niños, es más apropiado que deje de traer a su hijo a esta escuela y le busque otra más apropiada.”.

Cómo ves, su madre le hizo creer toda su vida, que era un genio.

Y efectivamente en eso se convirtió. porque una creencia o te limita o te lanza al éxito seguro.



¿Cómo se practica Ho'oponopono?

Practicar esta técnica es muy fácil. Teniendo en cuenta de que todos somos vibración, incluyendo pensamiento y palabra, el Dr. Len nos dice que repitiendo como un mantra (mentalmente) las palabras: Te amo, Lo siento, Gracias y Por favor perdóname (palabras de alta vibración) , estamos elevando nuestra vibra y al mismo tiempo trasmutamos la energía negativa en positiva. entramos en un estado de calma mental , "meditación o limite cero" como él lo llama.

Al estar en este estado, estamos conectándonos con la fuente, consciencia universal, Dios, Divinidad o como tu prefieras llamarle.

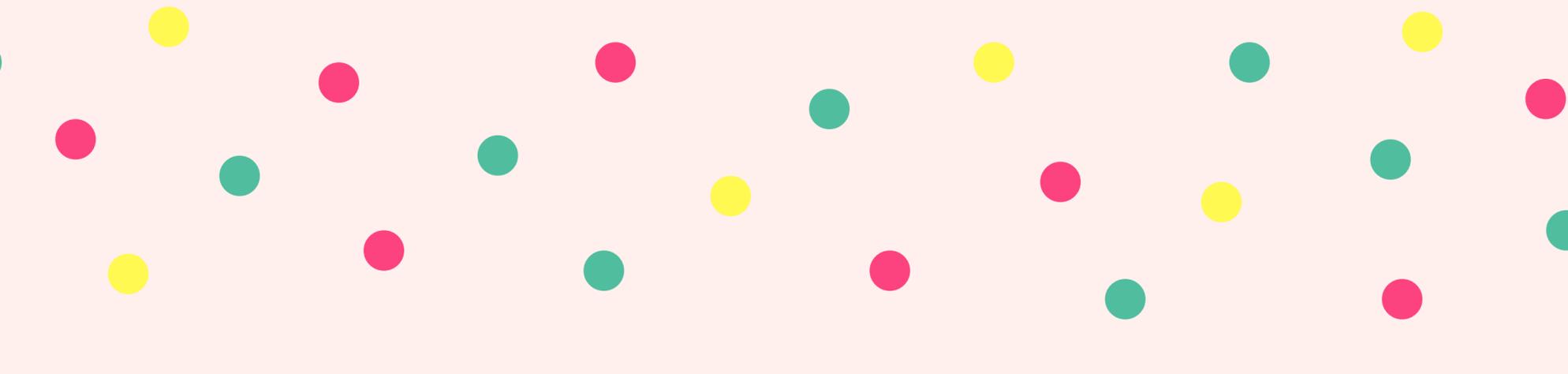
Al conectarte con la fuente, estas al mismo tiempo conectándote con tu propio yo, pues no hay nada separado en la creación, todos somos el todo.

NOTA: Si quieres ahondar un poco más sobre el tema de la vibración, puedes leer el siguiente artículo: Todos somos vibración.

Yo por ejemplo lo práctico en el día, mientras estoy haciendo actividades como ejercicio, algun oficio en el hogar, mientras tomo un baño o mientras conduzco. También suelo repetir la palabra Gracias en las mañanas cuando me levanto y antes de dormir. Incluso hay momentos en los que me cuesta conciliar el sueño hago Ho'oponopono, mi mente se calma y puedo dormir.

Puedes repetir las palabras que quieras en el orden que quieras y cuando quieras. Ej: te amo te amo te amo o gracias lo siento te amo gracias, o perdóname gracias lo siento. El orden de los factores no altera el resultado. Al repetir estas palabras como un mantra, con la palabra que más te resuene, calmaras tu mente y le estarás dando la orden y permiso a la divinidad que está dentro de ti que borre y limpie todas las creencias y memorias de dolor que no te dejan avanzar.

Importante recalcar, no puedes hacer ho'oponopono por nadie, lo haces única y expresamente para ti, pues al borrar tus memorias, borrarás las compartidas con aquellos que se encuentren dentro de tu realidad. Algo así como si cambias tu mundo interior, el exterior como consecuencia seguida cambiará. Todo empezará a organizarse dentro de ti y lo correcto y perfecto llegará a tu vida, créeme!



Significado de las 4 palabras

TE AMO

Cuando decimos esta palabra, estamos diciéndonos a nosotros que nos amamos, que nos aceptamos, que restablecemos la relación con nosotros mismos. Esta palabra restablece cualquier situación de dolor y sufrimiento. significa que sentimos amor por el universo entero.

LO SIENTO

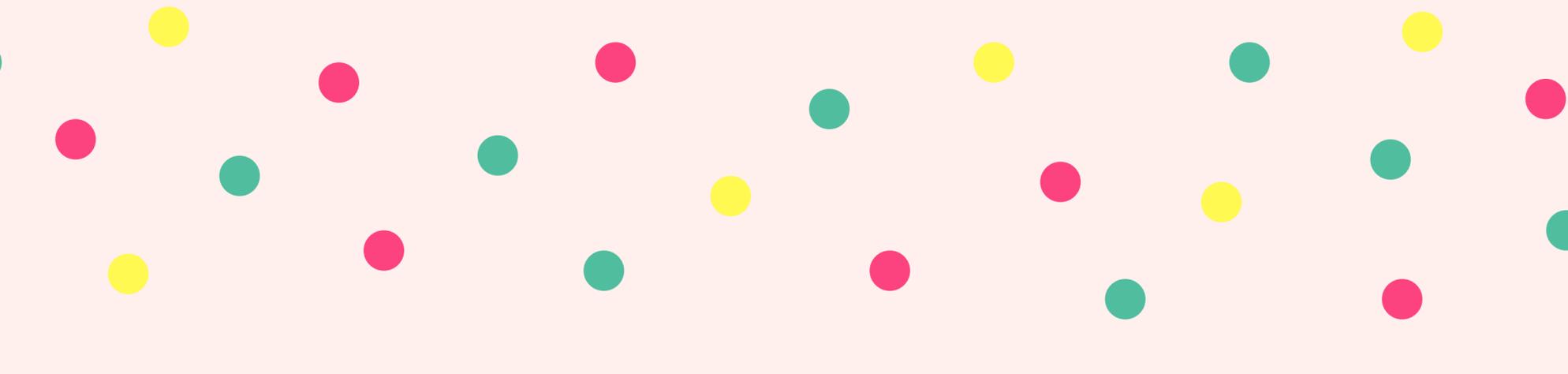
Cuando decimos lo siento, estamos sintiendo desde lo más profundo de nuestros corazones el sufrimiento que nuestros ancestros y nosotros hemos causado sin querer a los demás. Nos estamos haciendo 100% responsables.

GRACIAS

Agradecer es dar por sentado que ya tenemos ese resultado que tanto deseamos, sea cual sea. Da las gracias al universo por tu vida, tu familia y todo aquello que te haga feliz.

POR FAVOR, PERDÓNAME

Pedimos perdón a nosotros mismos por cualquier memoria errónea o de dolor que compartimos con las personas de nuestra realidad. Aceptamos que somos responsables más no culpables.



Palabras Gatillo de Ho'oponopono

Hay una serie de palabras gatillo que también puedes repetir como mantras en Ho'oponopono como lo son:

Llovizna: para la abundancia

Gotas de rocío: transformar lo viejo en nuevo y bello.

Llave de la luz: luchas entre la razón y el corazón, crea un espacio de luz donde no hay controversia.

Hielo Azul: para problemas físicos o emocionales.

Papel para moscas: problemas de pareja o relaciones interpersonales
La paz del Yo: paz interna

Yo soy el yo: conectarnos con nuestra esencia y yo interior

Colibrí: problemas de dinero

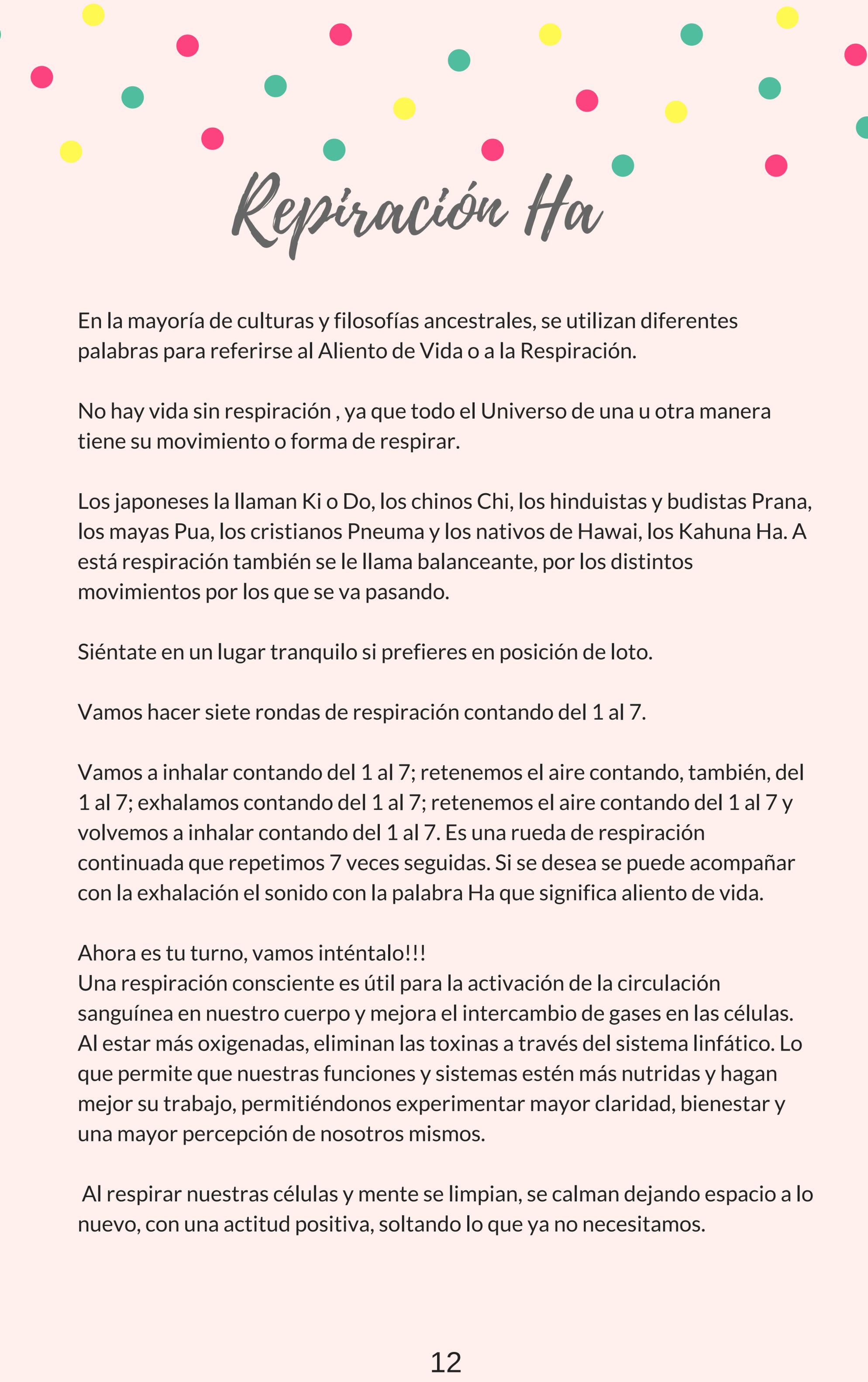
La Paz del Yo. Conectar con la Paz interior y la armonía.

Punto Cero. Inspiración.

Fuente Perfecta. Borrado de memorias y creencia equivocadas.

Verde Esmeralda. Tratamiento de enfermedades físicas.

Puedes repetir las palabras que quieras, en realidad todas sirven para lo mismo, simplemente puedes variar para no aburrirte.



Respiración Ha

En la mayoría de culturas y filosofías ancestrales, se utilizan diferentes palabras para referirse al Aliento de Vida o a la Respiración.

No hay vida sin respiración, ya que todo el Universo de una u otra manera tiene su movimiento o forma de respirar.

Los japoneses la llaman Ki o Do, los chinos Chi, los hinduistas y budistas Prana, los mayas Pua, los cristianos Pneuma y los nativos de Hawái, los Kahuna Ha. A esta respiración también se le llama balanceante, por los distintos movimientos por los que se va pasando.

Siéntate en un lugar tranquilo si prefieres en posición de loto.

Vamos hacer siete rondas de respiración contando del 1 al 7.

Vamos a inhalar contando del 1 al 7; retenemos el aire contando, también, del 1 al 7; exhalamos contando del 1 al 7; retenemos el aire contando del 1 al 7 y volvemos a inhalar contando del 1 al 7. Es una rueda de respiración continuada que repetimos 7 veces seguidas. Si se desea se puede acompañar con la exhalación el sonido con la palabra Ha que significa aliento de vida.

Ahora es tu turno, vamos inténtalo!!!

Una respiración consciente es útil para la activación de la circulación sanguínea en nuestro cuerpo y mejora el intercambio de gases en las células. Al estar más oxigenadas, eliminan las toxinas a través del sistema linfático. Lo que permite que nuestras funciones y sistemas estén más nutridas y hagan mejor su trabajo, permitiéndonos experimentar mayor claridad, bienestar y una mayor percepción de nosotros mismos.

Al respirar nuestras células y mente se limpian, se calman dejando espacio a lo nuevo, con una actitud positiva, soltando lo que ya no necesitamos.

Agua Solar Azul

Para esto vas a necesitar una botella de vidrio azul, si no puedes conseguir una, busca una transparente y la forras con papel celofán azul. Llénala con agua del grifo y la programas diciendo cualquiera de las palabras de ho'oponono. Colócala entre 30 y 60 minutos en una ventana o donde le de luz solar , asegúrate de taparla con un corcho o tapón de plástico, nada metálico pues puede solar algún tipo de óxido y contaminar el agua.

Cuando expones el agua al sol con el color azul, ésta absorbe la carga vibracional del sol y del color trayendo beneficios tanto espirituales como físicos. Recuerda que todo es vibración e información.

El agua solar azul, a nivel espiritual nos ayuda a limpiar memorias y purificar el cuerpo. La puedes tomar, usar en la preparación de alimentos, jugos, mezclar, bañar todo tu cuerpo, usarla como tónico, lavar tu boca, regar tus plantas, entre otras. Cuando bebemos esta agua diciendo: “Lo siento. Por favor perdóname. Gracias. Te amo”, estamos limpiando y borrando todo lo tóxico, esto lo explica el propio doctor Hew Len.



Niño Interior

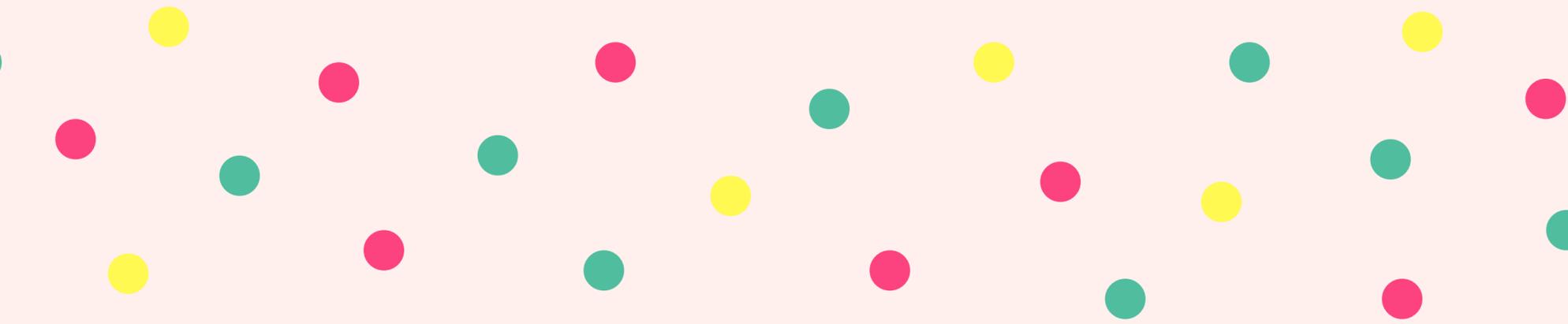
El niño interior es un pilar fundamental de Ho'oponopono, pues un niño interior sano es un adulto feliz y pleno.

Se trata de un concepto que reúne las cualidades de nuestra esencia o ser interior, por lo que simbólicamente el niño interior representa las cualidades del corazón como son: pureza, espontaneidad, inocencia, fragilidad, amor incondicional, alegría, entusiasmo, vitalidad y creatividad.

Nuestro niño interior o parte infantil sabe intuitivamente que es lo que le sienta bien a nuestra alma y te ayudará a recobrar la actitud de disfrute, vivir el presente, juego y sencillez que caracteriza a los niños y que les vuelve tan especiales.

Para sanarlo podrás hacer la visualización del niño interior en este enlace.





Errores en la práctica

Crear expectativa o apego

Este es uno de los errores más comunes en la práctica de Ho'oponopono, creer que esta técnica es milagrosa y te traerá el trabajo de tus sueños, la pareja ideal o te hará ganar la lotería. Error, H'oponopono se hace para limpiar las memorias de dolor que crean tu realidad, elevar tu vibración y permitir que tu yo verdadero este en sintonía con la fuente (Dios) y lo correcto y perfecto llegue a tu vida.

No ser constante

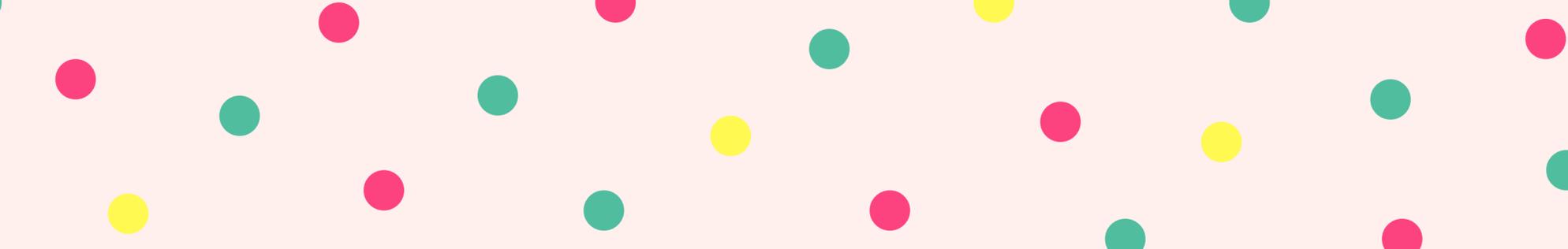
Otro error muy común es el de practicar muy poco. No necesitas estar 12 horas repitiendo los mantras, pero si cierta constancia diaria. Aprovecha cuando haces alguna actividad como bañarte, lavar los platos, ejercicio, sacar el perrito, conducir. De esta manera se volverá automático el proceso y verás grandes cambios en tu vida.

No fluir

Cuando te resistes a fluir con la vida y a no entregar tus problemas y tristezas a la divinidad, estás frenando el proceso y de nuevo no estás permitiendo que la inteligencia universal traiga consigo lo correcto y perfecto para ti.

No confiar

Confianza y fe en que la solución a tu problema ya esta en camino promete mejores resultados. Recuerda que eres lo que crees y materializas lo que piensas. Confía.



Conclusiones

Ho'oponopono es una técnica muy sencilla de practicar y conectar, precisamente por esto, no requiere de preparación alguna y es muy fácil de entender y de enseñar. Una vez intregres esta filosofía en tu vida, grandes cambios y regalos del universo llegarán a tu vida. Todo se organizará y fluirá de manera correcta, Te sentirás liberada, plena y confiada pues te ayudará a llenar muchos vacíos y a eliminar creencias limitantes.

Ho'oponopono puede ser el primer peldaño que subas en tu evolución espiritual, Verás como poco a poco llegarán a tu vida más herramientas que cada vez han irán calando perfectamente en tu proceso.

Todo en el momento correcto y perfecto.

Gracias por darle este regalo a tu alma y al mundo.

La paz esté contigo, toda mi paz.

La paz que es "yo", la paz que es el "yo soy".

La paz por siempre y para siempre, ahora y para la eternidad.

Mi paz te doy a ti, mi paz te dejo a ti.

No la paz del mundo, solo mi paz.

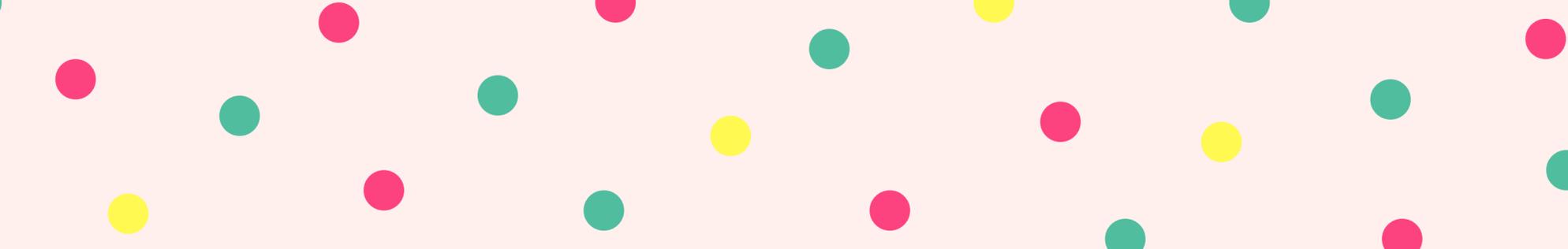
La paz del "yo".

te amo

lo siento

gracias

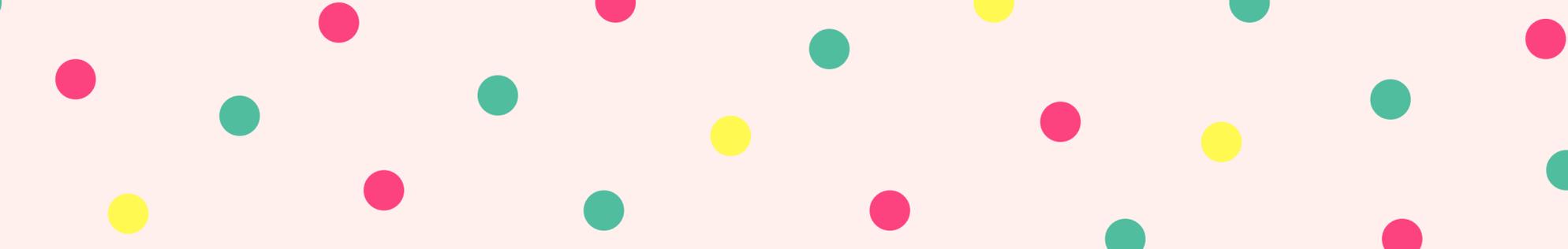
Por favor perdóname



Regalito

Oraciones de Ho'oponopono para orar y meditar

Divino Creador, padre, madre, hijo todos como Uno... si yo, mi familia, mis parientes y antepasados te hemos 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... humildemente pedimos tu perdón. Deja que esto limpie, purifique, libere, corte todas las memorias, bloqueos, energías y vibraciones negativas, y transmuta estas energías indeseables en pura luz... Así está hecho...”



Regalito

Oraciones de Ho'oponopono para orar y meditar

YO SOY" EL "YO"

Yo vengo del vacío a la luz.

Yo soy un aliento que nutre la vida.

Yo soy ese vacío, ese silencio, más allá
de la conciencia

El Yo, lo Perfecto, lo absoluto.

Yo dibujo mi arco iris a través de las
aguas.

La continuidad de mente en materia.

Yo soy la inhalación y la exhalación, la
brisa transparente e invisible, el
átomo indefinible de la creación.

Yo soy el Yo.

www.andrearubiano.org