

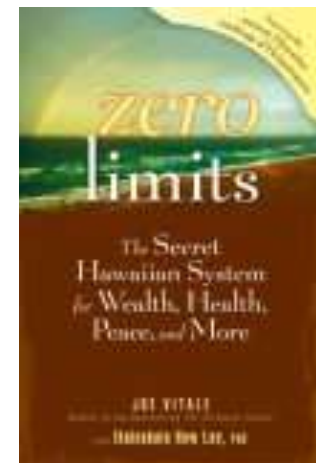


Taller de Ho'oponono

Por Ing. Sergio Lizárraga
Practicante EFT-CC/Niveles I y II.

Ho'oponopono

- Dado a conocer por Joe Vitale y el Dr. Hew Len, en el libro “Zero Limits”
- “Terapeuta Hawaiano que cura un pabellón completo de Siquiatría sin ver a ningun paciente.”



Historia de Ho'oponopono

- Antigua costumbre Hawaiiana para
 - Hacer el bien
 - Corregir, restaurar y mantener buenas relaciones en familias y grupos
 - Hacer el bien en cada uno y con los dioses.
- Ho significa “Hacer”
- Ponopono significa “Lo correcto, lo ordenado”



**Versión moderna de
Ho'oponopono**



- Llamada “Auto Identidad con Ho’oponopono”
- Desarrollada por Mornah Simeona en los años 80.
- Para ser practicada por el individuo y volver al estado de perfección.
- No hay límite en la cantidad de veces que puede usarse.

Versión moderna de Ho'oponopono

- Se basa en el principio de Total Responsabilidad
- Todo es una proyección del interior del ser humano
- Un problema (el que sea) no existe en la realidad, sino que está dentro de nosotros mismos...por lo tanto, hay que trabajarnos nosotros para arreglar cualquier problema.

Oración Básica de Morrnah

- *“Divino Creador, padre, madre, hijo como uno... Si yo, mi familia, parientes y ancestros te han ofendido a ti, a tu familia, parientes y ancestros en pensamiento, palabras, hechos y acciones desde el principio de nuestra creación hasta el presente, te pedimos perdón. Que esto limpie, purifique, libere, corte todos los recuerdos negativos, bloqueos, energías, vibraciones y transmute estas energías no deseadas en luz pura... Así sea”*

Autoidentidad con Ho'oponopono del Dr. Hew Len.

- Basado en un trabajo interno en uno mismo.
 - Mantenerse callado
 - Permitir que el proceso funcione
- Al final vas a recibir inspiración de la Divinidad...y el siguiente paso es que lleves a cabo esa inspiración.



Principios básicos

Yo opero en mi vida y mis relaciones de acuerdo con los siguientes principios

1. El universo físico es una manifestación de mis pensamientos.
2. Si mis pensamientos son cancerígenos, ellos crean una realidad física cancerosa.
3. Si mis pensamientos son perfectos, ellos crean una realidad física desbordando AMOR.
4. Yo soy 100% responsable de crear mi universo físico tal como es.
5. Yo soy 100% responsable de corregir los pensamientos cancerígenos que crean una realidad de enfermedad.
6. Nada existe afuera. Todo existe como pensamientos en mi mente.

La Paz empieza conmigo

- El Dr. Len señala que siempre necesitamos recordar esa vieja frase:
- “La paz empieza conmigo.”
- Si no hay paz en el mundo, necesita empezar individualmente con cada uno de nosotros.
- Ho’oponopono se trata de buscar dentro de nosotros dudas, errores o bloqueos en nuestro subconsciente que hace que se repitan como problemas, juicios, y todo tipo de problemas.

Los bloqueos son internos.

- Ho'oponopono es decirle a la Divinidad dentro de nosotros "Lo siento, por favor perdóname por lo que sea que esta pasando en mí que causa esta experiencia de ésta forma en el mundo"

Tomando la responsabilidad al 100%

- Cuando tomamos la responsabilidad al 100% de lo que experimentamos en nuestras vidas, estamos esencialmente diciendo “Soy 100% responsable, el problema está dentro de mí, y me gustaría que Tú convirtieras lo que sea este recuerdo, deuda, bloqueo, error o problema, en nada”.

El problema está dentro de nosotros.

- Cuando deseamos ser 100% responsables por lo que experimentamos en nuestras vidas, cambiamos nuestra percepción del mundo, y las causas de cambio en el mundo.
- Ho'oponopono se trata de tomar 100% de responsabilidad por los problemas dentro de nosotros.
- Buscar afuera de nosotros para resolver los problemas del mundo no funciona.

Cambia la forma en que percibes a la gente.

- Nuestro trabajo es soltarnos de cómo percibimos a las otras personas.
- Al ver a nuestro propio mundo y estando en paz con nosotros mismos primero, traemos también paz al mundo (no alrevés).

La gente y las situaciones

- Ho'oponopono enseña que cuando vemos a la gente y las situaciones y las juzgamos, necesitamos hacernos una limpieza diciendo en la mente “Lo siento por lo que hay en mí que hace que perciba ésto de cierta manera”.
- El cambio debe ocurrir primero en nosotros.

Experimenta a la gente en la forma en que la Divinidad los creó.

- Cuando conocemos gente, no los experimentamos en la forma en que la Divinidad los creó, por lo que necesitamos hacernos limpieza continua diciendo a la Divinidad: “Lo siento por lo que hay en mí que esta causando que no experimente a la gente en la forma en que tú los creaste”.
- Al hacerlo, le pedimos a la Divinidad que cancele los recuerdos dentro de nosotros, que causan que reaccionemos con la gente, y no veamos lo que son verdaderamente - Seres Divinos.
- Una vez que dejamos ir el dictado de nuestros recuerdos con la limpieza, los recuerdos dejan de repetirse, y no solo ese recuerdo deja de sonar, pero muchas otras memorias que estaban al mismo tiempo repitiendose sin darnos cuenta.

Limpieza en el nombre de las personas.

- El Dr. Len dice que cuando la gente se registra para sus seminarios, él trabaja en sus nombres antes de entrar al salón.
- Él lo hace porque está tratando de reducir “montones de cosas” (recuerdos y datos en la mente subconsciente). Él dice que si no lo hace, se notará en la clase y la clase será un desastre y se atorará porque él no se preparó para ellos.
- El Dr. Len siempre se hace su limpieza de Ho oponopono antes, durante y después de cualquier cosa que haga.
- La Divinidad sabe nuestra conexión con la gente que no hemos conocido, y cualquier recuerdo en común que tengamos con ellos, y cuáles son importantes para deshacernos de ellas.

Hablando con la Divinidad, que sabe todo

- Ho opono es hablar con la Divinidad, que lo sabe todo, y hace cambios, porque no tenemos ninguna idea de qué pasa en nosotros que pueda afectar a otras personas.
- Hay una parte de nosotros llamada “el Creador Divino”, y esa fuente sabes que es lo que pasa. Por eso podemos entonces cancelar la información y datos en nuestra mente subconciente.

El Intelecto no puede cancelar recuerdos erróneos.

- Nuestro intelecto no tiene la habilidad de cancelar memorias erróneas en nuestra mente subconsciente porque no es su función.
- La función del intelecto es escoger si somos responsables al 100 % de todo lo que experimentamos en la vida (o no).

Los recuerdos toman decisiones por nosotros.

- Hay suficientes investigaciones que prueban que en cada segundo, hay 11 millones de piezas de datos ocurriendo, pero nuestra mente consciente es solo capaz de manejar 15 de ellos. (Tor Norretranders-The User illusion).
- Esta también está científicamente comprobado que nuestra mente consciente no toma decisiones. sino que los recuerdos en nuestra mente subconsciente definen las decisiones que tomamos.
- Son los recuerdos los que nos hacen juzgar, enojarnos, resentirnos y la mente consciente no toma decisiones.

Director de una orquesta sinfónica.

- “La orquesta siempre se afina antes de empezar, y eso es la limpieza de Ho opono pono, porque como nos afinamos nosotros, los demás lo harán también. Pero si estamos desafinados, sentiremos incomodidad”.
- El Dr. Len dice que cuando cambiamos los datos en nosotros que tenemos en común con otra gente, los borramos en nosotros y en ellos también.

Ejemplo

- Por ejemplo, si alguien se nos acerca hablándonos de que sufre una cierta pena o dolor físico, podemos preguntarle a la Divinidad:
 - "¿Qué ocurre en mí que he causado dolor o sufrimiento sobre esta persona?".
- Y luego, podemos preguntar a la Divinidad:
 - "¿Cómo puedo rectificar ese problema en mí?". O también: "Por favor, cualquier cosa que sea que ocurra en mí que haya causado este sufrimiento en fulano, dime como puedo rectificarlo".

Algunos puntos clave.

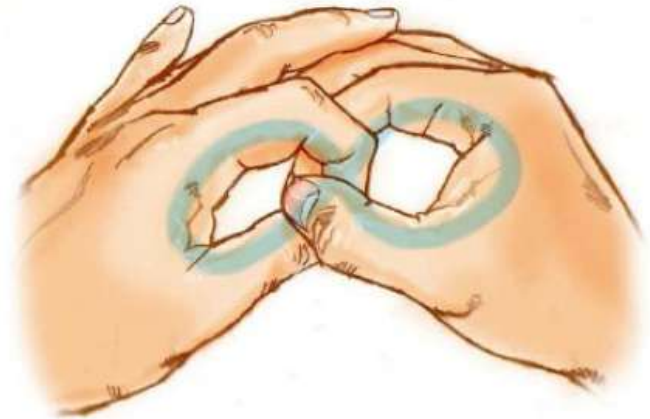
- “El Intelecto tiene que escoger: puede funcionar comandado por los problemas, o puede funcionar comandado por la inspiración”.
- “El limpiar no tiene nada que ver con las expectativas. No estamos limpiando para salvar la vida de nadie. El porqué estamos limpiando es para que suceda pacíficamente lo que es perfecto y correcto en nuestra vida”.

Herramientas básicas

- Las frases
 - Lo principal es el uso de las frases:
 - **Te amo,**
 - **Lo siento,**
 - **Por favor Perdóname,**
 - **Gracias.**
 - El **Ho'ponopono** incesante del cual el Dr. Len habla, es decir mentalmente estas frases, o frase, antes y durante todo lo que se hace, y lugar que se va.

Herramientas básicas

- Respiración Ha
 - *El proceso se hace así: Sentado cómodamente, con los pies en el suelo y la espalda recta; Inspire – mentalmente cuente hasta 7–, retenga el aire – mientras cuenta 7–. Expire, contando mentalmente hasta 7. Manténgase con los pulmones vacíos por otra cuenta mental de 7. Repita el proceso 9 veces.*
 - *Forme con sus dedos un 8, como en la figura.*



Herramientas básicas

- Agua solar azul
 - Adquiera un recipiente de vidrio azul con un tapón **no metálico**.
 - Use un papel fijándolo con una goma elástica para cubrir la jarra. Llene con agua potable el recipiente. Ponga el recipiente azul al sol o bajo una luz incandescente (no una lámpara fluorescente) durante al menos una hora. Después que el agua esté solarizada (alterada por exposición a la luz solar) puede ser usada de varias formas.



Herramientas básicas

- Fresas y arándanos
 - Sirven para limpiar la memoria. Se pueden comer en postres o naturales.



Herramientas básicas

- Lápiz con goma de borrar
 - Use la punta con la goma para dar varios toques en cosas que usted siente que contienen una carga negativa.
 - Esta “carga” tiene que ver con alguna memoria en usted que se está presentando para ser limpiada. Este proceso es muy bueno para deudas, cobros, contratos, multas de tráfico, boletines escolares, etc. En este caso no es recomendable tocar a las personas...
- Si usa un cuaderno, dé varios toques en la portada pidiendo a la Divinidad que limpie en usted cualquier memoria que pueda resultar en problemas relativos al que consta dentro del cuaderno. Piense las frases o frase continuamente: **“Te amo, Te amo. Te amo”**.



Ho'oponopono y la Ley de la Atracción.

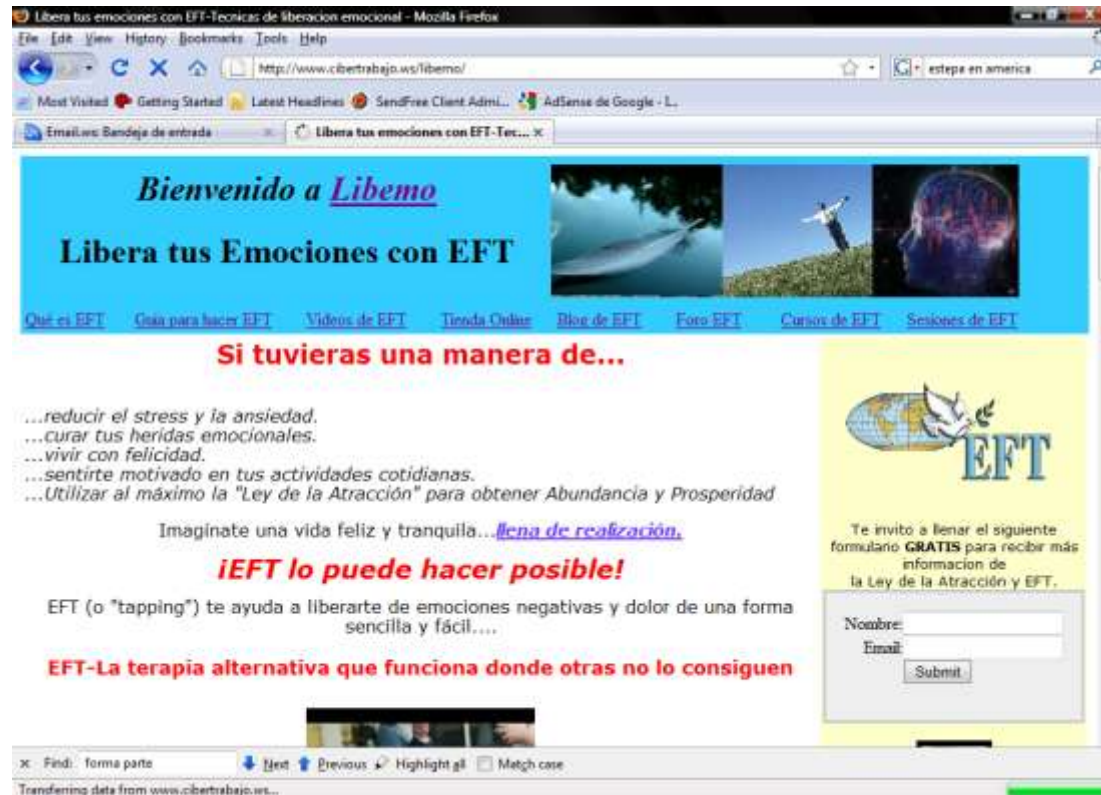
- Proceso de la Ley de la Atracción
 - Definir lo que deseas
 - Enfocarte en eso
 - Creer y permitir que se realice.
 - Usar Ho'oponopono para borrar recuerdos que te estén limitando o bloqueando para poder creer y obtener claridad.
 - Puedes reunir Ho'oponopono con EFT para llevar a cabo este proceso de manera muy efectiva.

Conclusiones

- Ho'oponopono establece que “NO HAY NADA AFUERA”
- Para arreglar un problema tienes que hacer limpieza de tus recuerdos dentro de ti.
- Es como cuando proyectas una imagen de tu computadora...si la imagen no está correcta, la arreglas en la proyección o en la computadora?

Más información

- <http://www.cibertrabajo.ws/libemo>



The screenshot shows a web browser window with the title "Libera tus emociones con EFT-Técnicas de liberación emocional - Mozilla Firefox". The address bar shows the URL "http://www.cibertrabajo.ws/libemo/". The page content includes a blue header with the text "Bienvenido a Libemo" and "Libera tus Emociones con EFT". Below the header, there are three small images: a person in a hammock, a person on a hill, and a brain diagram. A navigation menu lists links: "Qué es EFT", "Guía para hacer EFT", "Videos de EFT", "Tienda Online", "Blog de EFT", "Foro EFT", "Cursos de EFT", and "Sesiones de EFT". The main content area features the heading "Si tuvieras una manera de..." followed by a list of benefits: "...reducir el stress y la ansiedad.", "...curar tus heridas emocionales.", "...vivir con felicidad.", "...sentirte motivado en tus actividades cotidianas.", and "...Utilizar al máximo la 'Ley de la Atracción' para obtener Abundancia y Prosperidad". Below this, it says "Imaginate una vida feliz y tranquila... llena de realización." and "iEFT lo puede hacer posible!". A paragraph explains that EFT (or "tapping") helps liberate from negative emotions and pain in a simple and easy way. A red heading states "EFT-La terapia alternativa que funciona donde otras no lo consiguen". On the right side, there is a yellow box with the EFT logo (a globe and a dove) and a text box inviting users to fill out a free form to receive more information about the Law of Attraction and EFT. The form has fields for "Nombre:" and "Email:" and a "Submit" button. The browser's status bar at the bottom shows "Transferring data from www.cibertrabajo.ws..."