

José Ángel Niño Cámara

Manual Completo de HooPonOPono

Herramientas de Coaching, PNL e Inteligencia Emocional



Escuela Española de Reiki Profesional ©

Manual Completo de HooPonOPono

www.escuelareikiprofesional.com



Escuela Española de Reiki Profesional ©

Marca Registrada OEPM N°: M4115212

Escuela Española de Reiki Profesional

José Ángel Niño Cámara

C/Trinidad Grund, 21, 3º, Oficina 39

29001 Málaga (España)

Teléfono: +34 722 207 902

Email: info@escuelareikiprofesional.com

Web: www.escuelareikiprofesional.com

Facebook: Escuela Española Reiki Profesional

Instagram: Escuela Reiki Profesional

Título Original: Manual Completo Hooponopono

Autor: José Ángel Niño Cámara

Edición: Enero 2024

Registro Intelectual N°:

© 2024 - Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida en forma alguna sin el permiso previo de José Ángel Niño Cámara.

La información que aporta este manual se basa en la experiencia práctica del autor, así como en el bagaje milenario de Hooponopono. Aunque ello no reemplaza en ningún caso la necesidad de visitar a un médico o especialista. Tampoco sustituye ningún tratamiento médico.

La terapia Hooponopono pueden practicarla todos los seres humanos (adultos sanos, enfermos, embarazadas, niños y bebés), incluso también los animales y las plantas. Es una terapia complementaria a la medicina convencional y terapias psicológicas reconocidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Actualmente la enseñanza y la práctica de Hooponopono se encuentra en espera de una legislación que la regule, por lo que de momento se le considera una actividad físico-deportiva no reglada, de carácter lúdico, formativo y social, con validez dentro del ámbito de las Asociaciones y Federaciones culturales y sus enseñanzas no tienen carácter oficial.

Índice

Declaración importante	Pág. 2
Índice	Pág. 3
Agradecimientos	Pág. 4
Presentación	Pág. 5
Autor	Pág. 6
Introducción	Pág. 7
Señales	Pág. 8
Las 8 Leyes Básicas de la Vida	Pág. 10
Los Poderes de la Mente	Pág. 16
Ho'oponopono - Lección 1	Pág. 20
Ho'oponopono - Lección 2	Pág. 21
Ho'oponopono - Lección 3	Pág. 22
Ho'oponopono - Lección 4	Pág. 23
Ho'oponopono - Lección 5	Pág. 24
Ho'oponopono - Lección 6	Pág. 25
Ho'oponopono - Lección 7	Pág. 26
Ho'oponopono - Lección 8	Pág. 27
Ho'oponopono - Lección 9	Pág. 28
Ho'oponopono - Lección 10	Pág. 29
Ho'oponopono - Lección 11	Pág. 30
Ho'oponopono - Lección 12	Pág. 31
Ho'oponopono - Lección 13	Pág. 33
Ho'oponopono - Lección 14	Pág. 34
Ho'oponopono - Lección 15	Pág. 36
Herramientas Ho'oponopono 1 - 14	Pág. 39
Si sientes que estás vencido...	Pág. 54
Escucha desde el Silencio	Pág. 55
Preguntas Frecuentes	Pág. 56
Bibliografía Recomendada	Pág. 57
Datos	Pág. 58
Otras Publicaciones	Pág. 59
Notas	Pág. 60

Agradecimientos

A la meditación y al budismo, por haberse instalado en mi vida y por lo mucho que me han ayudado a mejorar como persona.

Al Reiki, por haberme elegido para ser maestro.

A Antonio Dopico por su tiempo y ayuda con la fotografía.

A Verónica, Elisa y Adriana, por su tiempo y paciencia haciendo de modelos para las fotos.

A Alfonso por su apoyo y colaboración.

Y a todos mis alumnos, por ser mi principal motivación para seguir compartiendo, mejorando y creciendo.

Gracias, gracias, gracias.

Maestro Janc



Encuentro Alumnos - Febrero 2024 - Nuevo Centro EERP



“Lo siento, perdóname, gracias, te amo”

Presentación

Querido Alumno/a:

Te doy la bienvenida al curso de Hooponopono, un curso muy completo enfocado al crecimiento y desarrollo personal. En este curso aprenderás a mejorar tu vida con herramientas de Coaching, Inteligencia Emocional, Mindfulness, Visualización Creativa, PNL, y Bidescodificación.

El presente manual es una obra única y el resultado de años de investigación sobre Budismo, Meditación, Metafísica, Coaching, Ho'oponopono, Inteligencia Emocional, Mindfulness, EFT y PNL. Es una herramienta de aprendizaje, desarrollo y consulta. El objetivo de nuestra escuela es que recibas un valioso manual y una formación de alta calidad.

Una vez terminado el curso, es muy importante que sigas trabajando en la teoría y la práctica de Ho'oponopono. Al final del manual encontrarás una Bibliografía recomendada para avanzar en tu crecimiento y desarrollo personal.

¡Bienvenido al curso!

José Ángel Niño Cámara



“Lo siento, perdóname, gracias, te quiero”

Maestro Janc

José Ángel Niño Cámara nace en Jaén (España) en 1973, en 1995 se traslada a Málaga (España), donde reside actualmente y dirige su centro de Reiki y meditación, impartiendo cursos y terapias.

Desde joven ha sentido mucha atracción por la cultura japonesa, llegando a practicar artes marciales; Karate y Aikido.

En el año 2001 comienza a practicar la meditación como sistema de relajación, en el 2002 se inicia en el sistema Usui Reiki Ryoho y en 2010 comienza a practicar Budismo Tibetano Tántrico del linaje Karma Kagyu (Camino del Diamante).

Es maestro de Reiki en los sistemas; Usui Japonés, Usui Tibetano y Karuna, maestro/terapeuta convalidado y diplomado por la Federación Española de Reiki.

Ha recibido la iniciación en el Buda de la Medicina (Kadampa: Maestra Guenla Dekyong), en las 21 Taras (Karma Kagyu: Lama Nedo Rimpoche) y en los 7 Budas de la Medicina (Ngalso: Lama Gangchen Rimpoche).

Master en Coaching, PNL e Inteligencia Emocional. Es monitor de meditación y control de estrés por la Federación Española de Reiki y está certificado en Mindfulness por la DDF.

Es miembro de la Federación Española de Reiki (Nº 1169), de la Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia (Nº 2435), de la Asociación Nacional de Terapias Energéticas Sanadoras Alternativas, de la Sociedad Chilena de Reiki y está inscrito en la Fundación Europea de Medicinas Alternativas.

Es miembro fundador de la Comunidad Budista Gangchen Jangchub Ling - Ngalso España, y estudiante del sistema de autosanación; Reiki Ngalso de Lama Gangchen Rimpoche.

Actualmente sigue estudiando e investigando sobre Reiki y otras disciplinas energéticas.



“Todo lo que necesitas está dentro de ti”

Introducción

Mi historia con ho'oponopono no ha sido fácil. Hace ya más de ocho años que tuve contacto con este método hawaiano, pero no conseguí que me funcionara y no mejoró mi vida. Y así fui practicando temporalmente y abandonando al no ver resultados.

Cualquier práctica, ya sea espiritual o no, tiene una base filosófica que garantiza su funcionamiento y es imprescindible entender, aceptar e integrar esa base filosófica para conseguir resultados. En este sentido ho'oponopono no es una excepción.

Después de más de quince años estudiando meditación, reiki, budismo, coaching y otras disciplinas de crecimiento interior conseguí entender, aceptar e integrar la sencilla filosofía de ho'oponopono.

¡Y llegaron los resultados!

¡Sí! He dicho que la filosofía de ho'oponopono es sencilla porque lo es.

¡Ojo! Lo difícil es aceptarla, y sin aceptación no podemos integrarla en nuestra vida.

Que ho'oponopono genere resultados milagrosos y positivos en tu vida solo depende de ti.

Recibe un gran abrazo de luz y amor.

José Ángel Niño Cámara



“Lo siento, por favor perdóname, gracias, te amo”

Señales

A menudo pedimos algún indicio para saber qué hacer en nuestra vida, qué dirección seguir, o alguna muestra conforme nuestra situación se encuentra en el lugar adecuado. Dudamos ante situaciones que nos gustaría que fuesen y no están siendo. Nos preguntamos qué hacer ante lo que nos sucede, o por conseguir algo muy deseado. Todas nuestras demandas expresadas en voz alta al universo y manifestadas con toda la fuerza de nuestro corazón, son escuchadas y atendidas. Una vez manifestada nuestra intencionalidad, hemos de continuar viviendo nuestro día a día y estar atentos a todo aquello que nos pueda llegar de diferentes fuentes que puedan estar relacionado con nuestro propósito. Cuanto más haya despertado el ser humano su conciencia espiritual, más se dará cuenta de lo que está atrayendo. Cuanto más deseo tenga de aquello que anhela, con más fuerza atraerá y verá como el universo le dará como consecuencia de su manifestación en voz alta.

Ábrete y date cuenta de lo mucho que la vida te da. Abre tu mente y tu corazón para saber que aquello que te llega está relacionado con lo que has pedido. No se te da porque sí, señales equivocadas, ¡NO! Lo que recibes es el camino a seguir y la decisión a tomar, porque en el fondo, aquello que te das cuenta proviene de tu Yo superior.

Las SEÑALES son como un destello de luz en un camino oscuro. Si no existieran, probablemente no sabríamos hacia donde ir y no veríamos nuestro caminar. Cuando se te da luz para que veas claro, es porque tú la has pedido. Acéptala y sigue aquello que te indica, porque es para tu mayor bien y tu plena felicidad. ¿De qué sirve pedir una llave para abrir una puerta que sabes que te permitirá conseguir aquello que quieres, si cuando la tienes no la quieres hacer servir?

Hay muchas personas que tienen miedo y resistencia a hacer caso a lo que se le está mostrando. Su pasado les pesa demasiado y no quieren sufrir más. Las señales aparecen a cada intencionalidad nuestra, a cada paso que damos. Son nuestras aliadas, y la respuesta adecuada procedentes de la Fuente de toda Sabiduría existente manifestada a través de la forma. Esto son las señales. Estas siempre aparecen para nuestro mayor bien y son la llave para llegar a manifestar nuestra divinidad. Cuanto más les hagamos caso, más fluiremos por la vida y más puertas, con más facilidades se nos abrirán. Son el cartel que nos indica qué dirección debemos de seguir en medio de un cruce de caminos. Si no les hacemos caso, nos quedaremos bloqueados y quietos en nuestra vida hasta que tomemos la decisión de aceptarlas y librarnos a ellas. Las SEÑALES son nuestra voz interior, esta sabiduría que todos llevamos dentro materializando nuestros deseos, nuestra voluntad. Las SEÑALES nos llevan a nuestra plena realización.

Tú tienes la llave para abrir esta puerta, donde detrás de ella, se encuentra justo aquello que has pedido. ¿Por qué no te liberas de los miedos y muestras al ser valiente que eres, consiguiendo tus anhelos?

Cuanto más hagamos caso de las SEÑALES que la vida nos da, antes conseguiremos ser nosotros y materializar en nuestra vida nuestros objetivos y deseos. Queremos y queremos, y cuando se nos da, lo rechazamos porque no nos atrevemos a hacerles caso o las negamos. Estamos constantemente rodeados de señales que nos indican el camino a seguir, pero el ser humano ignora lo que se le da, que es todo. Queremos tener una visión clara de lo que hacer, y cuando se encuentra ante nosotros, la negamos. Queremos saber qué hacer en la vida, o qué decisión tomar, y cuando se nos da, la ignoramos.

Dejemos de tener miedo para seguir aquello que la vida nos indica para hacer y para nuestro mayor bien.

Se nos da y muchas veces estamos distraídos.

Se nos ofrece y a menudo lo negamos.

Se nos muestra de una manera evidente el camino a seguir y nosotros decimos: ¡NO!

Entonces nos quejamos, y nos rodeamos de más dolor, al pensar que la vida no nos da aquello que le pedimos. ¡Ya lo creo que nos lo da, pero eres tú quien lo niega!

¡Perdemos tanto tiempo y energía negando lo que es!

Ser feliz es fácil, solo es necesario fluir y seguir las directrices que la vida te muestra facilitando tu avance. Cuando hacemos caso de las SEÑALES que la vida nos da, todo va bien, y solo alegría y gozo por vivir se manifiesta en nosotros. Seguir las SEÑALES es de valientes y sabios. Negar lo que se te muestra ante ti es la actitud de nuestros miedos y de una mente enraizada en el pasado.

Se nos quiere facilitar nuestra vida. No estamos solos, pero hemos de estar abiertos y predispuestos a seguir la dirección que se nos indica para nuestro mayor bien y nuestra plena manifestación divina.

Siguiendo las SEÑALES te llevarán a la sabiduría y a disfrutar de la vida como no lo has hecho nunca hasta ahora. Todo es sencillo, llano.

Te invito a que la vida te sonría y puedas sentir tu divinidad, y como las puertas se van abriendo debido al amor que se irá manifestando cada vez más en ti.

Sigue las SEÑALES que la vida te da, y deja de pensar, de querer controlarlo todo, porque aquello que quieres saber ya se encuentra ante ti. Ábrete, observa y acepta. Después, se necesitará ser valiente para llevar a término aquello que se te ha mostrado para ti. Tu tesoro se encuentra detrás de la puerta que se encuentra cerrada. Tú tienes la llave. Atrévete a abrirla y disfruta de todo aquello que la vida te regala.

Eres un ser amado, velado y guiado por el mundo de la LUZ, UNO con tu divinidad.

Confía y déjate ir para conseguir tus mayores ideales. La vida te lo da a través de las SEÑALES.

¡SIGUELAS!

Anónimo



“Lo siento, por favor perdóname, gracias, te amo”

Las 8 Leyes Básicas de la Vida

LAS 36 LEYES ESPIRITUALES DE LA VIDA (Diana Cooper)

“La vida en la tierra es un juego de equipo, y es imprescindible aprender las reglas. Cuando seguimos las leyes espirituales, podemos crear el cielo en la tierra”.

1.- Como es arriba, así es abajo:

Primera Ley del Universo: en la Tierra como en el Cielo. Una madre puede entristecerse por el comportamiento de sus hijos, pero no los juzga, sabe que madurarán. Dios no deja de amarte cuando experimentas emociones turbulentas, ni tampoco te juzga y más bien, recibes la ayuda y el ánimo de sus ángeles. “El Universo te quiere y tiene una visión de tu futuro como persona iluminada, sin importar los errores que puedas estar cometiendo en la Tierra”. Nos ofrecen libertad para que aprendamos de nuestros errores. No siempre podemos evitar que nuestros hijos puedan sufrir por las consecuencias de sus acciones. La experiencia del dolor es lo que sirve para aprender. Nos han dado libre elección. La Divinidad intervendrá e intentará guiarnos si nos apartamos peligrosamente del camino. Dios no nos fuerza a cumplir su voluntad, si nos empeñamos en algo, Él se hará a un lado y nos permitirá aprender la lección de la manera más dolorosa. “El Universo espera sin juzgar mientras nosotros experimentamos y aprendemos. Cuando estamos preparados, nos abre nuevas puertas. La Fuente, quiere que tú, Su hijo bien amado, seas feliz, realizado, próspero y saludable. Cuando estás feliz, el cielo se alegra. La voluntad de Dios, es que tú hagas aquello que te da alegría, como un sentido de la realización y de tu propio valor. Dios nos ofrece Su guía mediante los sueños, la meditación o fomentando la intuición. Tenemos que aprender por experiencia que las elecciones irresponsables y egoístas nos conducen a una mala salud, a fracasos y desgracias. Nuestro propio deseo egoísta hace que nos sintamos mal. Un padre juicioso anima a su hijo a que exprese su talento y no se empeña en que éste siga un camino u otro. Las elecciones basadas en el miedo provienen de nuestra voluntad inferior. Las decisiones sabias y valientes dan como resultado la felicidad, la buena salud y la abundancia. Las decisiones que fomentan el amor, la armonía y la alegría provienen de la voluntad superior o divina y siempre nos hacen sentir fuertes. Cuando agradecemos lo que recibimos, entonces los poderes del Universo nos envían más. Cuando estás preparado para recibir algo del Universo, pídelo serenamente y con amabilidad. Ellos estarán encantados de ofrecértelo. Aprécialo cuando lo tengas. Es muy desagradable estar con personas negativas, si intentas ayudar a alguien que prefiere revolcarse en su desgracia, al poco te irás y si es alguien que te importa, lo observarás en la distancia. Lo mismo ocurre en los cielos. A los ángeles les resulta muy difícil llegar a ti a través de una negatividad obstinada. Lo único que pueden hacer es quedarse a tu lado, esperando poder ayudarte.

2.- Como es dentro, así es afuera:

Nuestro mundo exterior refleja nuestro mundo interior, si estás enojado por dentro, encontrarás a personas enojadas en tu vida, te hacen de espejo. Atraerás a personas que reflejarán esa misma situación. La persona que se siente segura, amada y feliz por dentro, tendrá una vida segura y feliz, rodeada de personas que la amarán. El universo se recompone a sí mismo para reflejar tu realidad. La paz interior, lleva la paz a tu vida exterior. Una mujer, incluso, puede desarrollar inconscientemente unos pechos grandes para indicar su necesidad de cuidar o ser cuidada. Tu cuerpo es un espejo de tus sentimientos más profundos a menudo inconscientes. Las caderas rígidas reflejan una incapacidad de avanzar en la vida. Cualquier molestia en el lado derecho del cuerpo refleja actitudes relacionadas con los hombres, con el futuro o con nuestra carrera. El lado izquierdo refleja nuestra actitud hacia las mujeres, el pasado o nuestra vida familiar. Las personas se parecen a su perro, eso no es casual, por eso aparecen en tu vida. Si llevas tu coche, destartalado y sucio, reflejan tu actual estado interior. Los aspectos de la sociedad reflejan directamente los sentimientos más

profundos de la consciencia colectiva de la gente. Cuando deseamos cambiar algo en nuestra vida, debemos dirigir la mirada hacia el interior para modificar nuestras creencias y actitudes, para que así pueda cambiar nuestro mundo exterior. Relacionado con la Ley del Reflejo. El Universo se recompone a sí mismo para traerte aquello en lo que crees.

3.- La Ley de la Petición:

Si quieres ayuda, tienes que solicitarla. Cuando impones tu ayuda o consejo a otra persona, eres responsable del karma si la cosa sale mal. Se considera de mala educación intervenir sin ser invitado y, casi con toda seguridad, tu ayuda será ignorada o no apreciada. A menos que te pida ayuda, deja de intentar ayudarla y examina lo que esa situación significa para ti. Ningún Ángel ni ser superior de luz, soñaría con interferir en tu vida. Sí te salvarán de un accidente grave si ése no es tu karma. Si ellos intervienen, evitarían que tu aprendieras y te hicieras más fuerte. En cuanto estás listo para pedir ayuda, también lo estás para recibirla. Estás preparado para aceptar la sabiduría que ésta conlleva. Entonces las fuerzas superiores se ponen en marcha para ayudarte. ¿Cuándo, qué, cómo, quién, dónde? Esto son exigencias y no preguntas. Proviene de la desesperación y necesidad, no de un lugar abierto y centrado. En cuanto estés preparado para saber algo más, aparecerá el maestro que te lo dirá. El Universo está esperando para ayudarte. Todo lo que tienes que hacer es pedir. Lo primero que tienes que hacer es tranquilizarte y centrarte. Medita sobre lo que realmente quieres y aclárate bien. Entonces solicita a los seres a quien quieras dirigir tu petición la ayuda que necesitas. Ellos siempre te ayudarán. La respuesta está en la pregunta. Cuanto más clara sea la pregunta, más completa será la ayuda que recibirás.

4.- La Ley de la Atracción:

Inconscientemente transmites tu energía. Algunas de tus cualidades son magnéticas y otras repelentes. Has atraído hacia ti, toda cosa y persona que está en tu vida. Otras cosas y personas habrán salido repelidas. Muchas situaciones no ejercen ninguna influencia magnética hacia ti. Un transmisor de radio emite en una frecuencia concreta. Cualquiera que se interese por un programa emitido en esa longitud de onda lo puede sintonizar. Tú eres un transmisor. Emites la historia de tu vida. Envías hacia las ondas la historia de tus patrones, tu energía emocional, tu estructura mental, tus negaciones, tus gustos y aversiones, y muchas cosas más. De la misma forma atraemos a las personas hacia nosotros. La gente que no se hace eco de nuestra frecuencia, simplemente no se siente atraída. Pasan por nuestro lado sin detenerse. La vibración que emites está formada por tu energía consciente e inconsciente, atraemos a lo que es similar a nosotros. Atraemos a nuestra vida personas y situaciones que tienen vibraciones similares a las nuestras. La penuria, la desesperación, la depresión, la ambición, la rudeza o la desconsideración conducen a una frecuencia baja. El amor, la gentileza, la dicha, el deleite o la generosidad transmiten una energía de frecuencia elevada y magnetizan a personas de energía similar. El Universo, nos ofrece espejos para que nos contemplemos en ellos. Mira a tu alrededor y observa a los personajes que te rodean. La persona que siempre está alegre y feliz pero que parece estar rodeada de gente deprimida, significará que las ha atraído para reflejar su infelicidad interior. Y a su vez, esas personas también responden a un propósito, posiblemente el de hacerla sentir necesaria. La desesperación es algo que repele. Cuando se buscan hijos desesperadamente y no llegan, y deciden rendirse y hacer que sus vidas cobren sentido prescindiendo del hijo, se produce un cambio energético y se emite una energía magnética de satisfacción, que atrae a un espíritu del Universo, y sin darse cuenta se encuentran esperando a un hijo. Lo mismo sucede cuando se está desesperado por tener pareja. Los demás captan esa desesperación a un nivel sutil y se retiran. Cuando cambian esa energía por otra amorosa, abierta y de aceptación, atraen a la persona adecuada. Si crees que tienes que servir a los demás, atraerás a personas que de algún modo necesitan atención. Una mujer que siempre atraía a parejas que la engañaban se dio cuenta de que en su interior creía que no es seguro confiar en alguien, y eso hacía que atrajera a personas capaces de engañarla. Cuando sanó esa creencia, atrajo a una pareja en la que sí podía confiar. Hay personas maravillosas por fuera pero se vuelven exigentes, necesitadas,

celosas y especialistas en montar números y atraen a parejas que están dispuestos a ser engañados por la apariencia exterior. Se quejan del tipo de parejas que tienen en su vida y ellas se quejaban de ellos. Si un hombre va emitiendo el mensaje de “soy controlador y estoy buscando a una mujer a quien dominar”, atraerá a mujeres que permitan que las domine. Una mujer que se haya hecho cargo de su propio poder, no se sentirá atraída hacia esa vibración. Si no estás en armonía con la vida, puedes atraer alimentos que te sienten mal. Puedes atraer a mosquitos que te piquen. Estas cosas pueden deberse a una devolución del karma. Siempre que hagas algo porque sientes que debes hacerlo, estás atado. Atraerás a personas y situaciones que te mantendrán atado. Si por otro lado emites energía positiva, atraerás ayuda cuando la necesites. Si tienes pensamientos negativos atraerás a personas y situaciones negativas. Si tienes mala salud, en el momento en que estés listo para soltarla atraerás al sanador perfecto a tu vida. Lo interior atrae a lo exterior. Si algo de tu mundo exterior no es cómo quieres que sea, busca dentro y cambia tu manera de sentir con respecto a ti mismo. Entonces automáticamente atraerás a personas y experiencias diferentes hacia ti. Recuerdate tus buenas cualidades y magnetiza a alguien que las aprecie. Las personas espiritualmente evolucionadas que trabajan con personas con problemas, podría ser una consecuencia kármica de alguna asignatura pendiente de una vida anterior. Y hay casos en los que los polos opuestos se atraen. Alguien que emite luz, puede atraer a vibraciones oscuras hacia su vida, pero no se verá afectado por ellas. Eres como un imán, atraes aquello que es similar a ti. Irradia luz positiva y confía en que un milagro se acerque a ti.

5.- La Ley de la Resistencia:

Cada vez que nos concentramos en algo, lo estamos llamando para que venga hacia nosotros. Con nuestros pensamientos y creencias invitamos a personas, situaciones y objetos materiales a nuestra vida. Muchas personas invocan a esta Ley sin darse cuenta. Tu mente consciente puede distinguir entre una instrucción positiva y una negativa, pero tu mente inconsciente no es capaz de detectar la diferencia. Si dices “no te atrevas a hacerlo mal”, ella entenderá “hazlo mal”, es mucho mejor decirle de forma positiva “puedes hacerlo bien”. No digas “no llegues tarde”, di la “cena empieza a las ocho”. Si repites un pensamiento o una afirmación con la suficiente frecuencia, llegará a penetrar tu mente inconsciente. Algunas personas manifiestan la enfermedad en sus vidas porque se resisten a la enfermedad. Si estás continuamente pensando “no quiero estar enfermo”, y la palabra enfermo cala en tu mente inconsciente. Tenemos que dejar de decir “no lo hagas, no puedo, no quiero, jamás encontraré, no quiero ser pobre, no puedo vivir en esa casa, no soy una persona difícil, nunca seré como mi madre, o no...” Hay que decir: “estoy sano, me merezco una pareja perfecta, la atraerá... doy la bienvenida a la riqueza, la atraerá, vivo en una hermosa casa, soy sabio... Te conviertes en aquello a lo que opones resistencia. Aquello ante lo que te resistes sigue existiendo en tu vida y utiliza tu energía para la lucha. Nunca te resistas al fracaso ni a la pobreza. En lugar de ello, atrae el éxito y la riqueza. Abre siempre los brazos a lo positivo en lugar de oponer resistencia a lo negativo. Las reglas estructuradas ejercen presión sobre las personas y ellos responden resistiéndose lo cual mina su energía. El soltar el control libera energía. Hay que dejar de resistirse y acoger con los brazos abiertos lo que realmente quiere. A veces, el cambio tarda un poco en darse, si te has resistido a la soledad. Una forma positiva es escribirlo y después quemar todos los miedos que sientes, escribe lo que realmente quieres y empieza a atraerlo hacia ti. Si dos personas quieren empujar una roca en una cierta dirección, ambas se situarán en el mismo lado. Pero si tenemos 2 personalidades interiores que se oponen resistencia mutua, nos estancamos. Si una parte tiene miedo al compromiso y otra desea una relación íntima y estable, te estancas. Las personas no están en tu vida por casualidad, te está devolviendo el reflejo de tus propias dudas, temores o inquietudes. Mira hacia tu interior, y decide qué es lo que verdaderamente quieres. Una víctima es quien culpa a los demás por su destino, que cree que el mundo le debe algo y que es incapaz de cuidar de sí misma. Si piensas “pobre de mí”, “no soy capaz de cuidar de mí mismo” o “tengo mala suerte” está siendo una víctima que opone resistencia a la abundancia, a la generosidad y a los cuidados de la Divinidad. Se resiste a asumir la responsabilidad. Si te sientes enojado o culpable, te resistes al gozo de vivir y a la grandeza del ser. Cualquier tarea parece difícil en proporción directa a nuestro nivel de resistencia. Cualquier

cosa a la que te resistas contiene un mensaje para ti. Ábrete a aquello que quieres, no a lo que no quieres. Si te despiden del trabajo, no es por casualidad, habrás creado el despido con un propósito, busca el motivo subyacente y aprende de ello. Tal vez protestabas por tu trabajo, el Universo recibe el mensaje de que no querías ese empleo. Si te sentías infravalorado, reafirma tu valoración, si no confiabas en tu jefe, refuerza tus niveles de confianza. Si tienes un patrón recurrente de fracaso, visualiza constantemente que estás triunfando. Deja de resistirte. Decide lo que quieres en la vida y empieza a emitir energías magnéticas, estimulantes y entusiastas para atraer lo positivo hacia ti. Aquello a lo que te resistes, sigue existiendo en tu vida y te va minando energía. Abre los brazos a aquello que quieres y siéntete vivo.

6.- La Ley del Reflejo:

En la Tierra, constantemente te observas en un espejo. Toda persona y situación de tu vida es un reflejo de un aspecto tuyo. Como es dentro, así es afuera. Miremos en el espejo y cambiemos lo que tengamos que cambiar. Si tienes un aspecto pesado y cansado, haz una dieta más sana, y duerme más horas. Pero no intentes cambiar a la otra persona, si lo haces estás intentando cambiar el reflejo, es una forma de negación. Prefieren cambiar el reflejo antes que trabar con ellas mismas. No tienes que intentar que otra persona sea diferente para que tú te sientas más cómodo. Observa tu exterior y cambia tu interior. Las personas que te rodean y que no te gustan, te muestran aspectos de ti mismo con los cuales no te sientes a gusto. Busca en tu interior para encontrar algún aspecto tuyo que sea caótico. La parte de tu interior que quiere ser irresponsable la verás reflejada en personas de tu entorno. Cuanto más te moleste una característica de una persona, más está tu alma intentando atraer un reflejo a tu atención. Todas las personas que realmente te gustan, están reflejando aspectos de ti mismo con los que te sientes cómodo. Esas cualidades están presentes en cierto grado en tu interior. Todo tiene su sentido, estate abierto a los mensajes, si por ejemplo ves en una semana tres pájaros con el ala rota, tal vez tu libertad la tienes limitada, si vemos tres personas ciegas en un día, nos pueden estar sugiriendo que no estamos viendo algo, o vamos por mal rumbo. Todo es un reflejo. El agua limpia y purifica y refleja lo que ocurre a tus emociones, si ellas tienen goteras, es tal vez que tienes emociones sin expresar. El fuego es caliente y luminoso y transmutador de energía negativa. El aire representa la comunicación y las nuevas ideas. Si no puedes descifrar qué te está indicando el reflejo, piensa cuál es la función que realiza esa pieza. Los animales reflejan las cualidades y características de sus propietarios. Un perro amistoso, bien educado y de buen carácter, refleja un propietario en quien se puede confiar y sentirse a gusto. Mira cómo es su animal y aprenderás sobre él. Todos los animales, plantas, árboles e incluso cristales, representan cualidades. Así por ejemplo un roble en el jardín, refleja tu parte sólida, si el jardín es exuberante, refleja tu forma de ser atrevido, si está muy cuidado, tú serás igual. Sea lo que sea que llegue a tu vida, examina lo que tiene que enseñarte. Hay 2 formas de interpretar lo que vemos en un espejo, una es pensar que estás viendo un reflejo, y otras que estás viendo un aspecto que has atraído hacia ti. Nunca intentes cambiar a otra persona, porque está reflejándote a ti. Dirige la mirada a tu interior y cámbiate a ti mismo.

7.- La Ley de la Proyección:

Todo lo que percibimos fuera, es un espejo de algo que tenemos dentro. Todo lo que vemos fuera, es una proyección, proyectamos nuestras cosas, tanto las buenas como las malas. La verdad es que solo te puedes ver a ti mismo, oír a ti mismo, hablar contigo mismo, criticar a ti mismo, alabar a ti mismo. Cuando dices “tú eres”, “él es”, estás proyectando algo de ti mismo sobre la otra persona. Cuando dices “es una estúpida”, estás proyectando tu estupidez sobre ella o cuando dices “sois fantásticos”, porque ves algo de tu propia maravilla en ellos. “A nadie le gusta la verdura” es una proyección, o “por supuesto que le gusta...” Proyectamos nuestros miedos en el mundo. “no tienes sentido del humor”, significa que la otra persona no ve las cosas de la misma forma que tú. Es más cómodo imaginar que es otra persona quien posee las cualidades que queremos negar que tenemos dentro. Proyectamos nuestras inseguridades y nuestra sexualidad sobre los demás. Si sospechas que te

engañan, atraes a alguien que te engañe... Si dices “es una mujer terca”, mira la terquedad del que lo está diciendo... Cada vez que piensas cosas buenas de la gente, recuerda que tienes algo de esa cualidad en ti. De otro modo no lo habrías visto en los demás. La persona profundamente generosa, confía en que los demás también lo son. Cuando una pareja está enamorada, cada uno de ellos proyecta su belleza interior en el otro. Ver nuestra magnificencia aumentada y reflejada en el otro es una oportunidad para el crecimiento espiritual. Estar enamorado es un estado de gracia. Las proyecciones generalizadas son muy comunes, como por ejemplo “a todo el mundo le dan miedo los tigres”, “todas las mujeres son charlatanas”, “los niños dan mucho trabajo”, puedes traducirlo como a mí me dan miedo los tigres, una parte de mí no para de hablar o quisiera hacerlo y mis hijos me dan mucho trabajo. El proyectarte en otra persona evita que asumas la responsabilidad por ti mismo. Lo que dices, está en tu interior, y es una forma de negación. Cuando dos personas se gritan, la proyección es un juego de ping-pong, proyectan su propio enojo y temor. La expresión “mira quién fue a hablar”, ninguno de los dos ve sus propias faltas, piensa que es la otra persona quien las tiene. Si dejas de proyectar, podrás decir “me siento incómodo cuando me haces esa pregunta” o “esto es asunto mío”, “a mí me resulta difícil ser soldado” o “me siento amenazado por lo que ocurre en el mundo”. Si estás totalmente desapegado, tienes una perspectiva objetiva y puedes ver a la persona o situación. Hasta que llegue ese momento, es preferible eliminar las proyecciones de nuestra vida. Tu vida es aquello que experimentas. Trabaja sobre ti mismo. No sabrás que siente la otra persona ni cómo es. Todo lo que ves en el otro es una proyección de un aspecto tuyo.

8.- La Ley del Apego:

Si tu felicidad depende de conseguir algo, es que estás apegado a ello. Ya no eres libre. Todo atrae a lo que es similar. Se forman ataduras entre las personas que tienen temas pendientes. Si tienes pensamientos o palabras de enojo, celos, envidia o necesidad hacia una persona, manifiestas el hilo que te ata a ello. Un pensamiento ocasional se disolverá, pero si continuamente envías pensamientos negativos, los hilos se convertirán en cuerdas. En vidas subsiguientes, las cuerdas se reactivarán y te llevarán hacia los que tienes temas pendientes. Te puedes apegar a cosas, y las energías negativas como la ambición, el orgullo, la penuria y la envidia pueden crear enormes cuerdas para atarte a casas, coches, empleos o cuentas corrientes. Las cuerdas te pueden atar a la necesidad de amor, si estás atado a un deseo de reconocimiento. El maestro está desapegado, no depende de la condición social, de la economía ni de las necesidades emocionales. Es libre y poderoso. Un maestro puede disfrutar de una casa fabulosa, pero si se la quitan, no afectará a la opinión que tiene de sí mismo. Cuando los padres se atan a sus hijos, es difícil soltarlos para que se conviertan en adultos, y si un hijo está muy ligado a su padre o su madre, puede resultarle difícil formar una relación adulta con una pareja. El apego es amor condicional. El maestro ama de forma incondicional, y ello no genera lazos. Él permite que las personas que ama sean libres y que sean ellas mismas. Si alguien a quien quiere se va o muere, le producirá dolor pero no queda destrozado y no sufrirá, permanece en su centro. Si necesitas que alguien se comporte de una manera determinada para poder amarle, eso no es amor, es apego. Las ataduras del apego se pueden soltar mediante el amor. El amor las disuelve y tú te liberas. Cuando aceptamos, es amor. El perdón disuelve las ataduras. Cuando perdonas y olvidas lo que ocurrió, liberas a esa persona y también a ti mismo. La vergüenza y la culpabilidad, te atan a los recuerdos y te retienen. Cuando te perdonas a ti mismo de tus acciones pasadas, disuelves esos lazos y el recuerdo se libera de su carga. Es común que toda una familia, esté enredada en lazos de codependencia y cuando tiras de un hilo, puede permitir que todos se suelten también. Otra forma de soltar el apego es con la intención y la visualización. El desapego es un requisito previo para la Iluminación. Si deseas ser libre, desapégate de todos y de todo.

Resumen del libro “Las 36 Leyes Universales” de Diana Cooper, realizado por José Antonio Martínez.

Fuente: <https://mpo74r.wordpress.com/2013/03/18/1324/>

Los Poderes de la Mente

Estamos llenos de potencial. Todas las posibilidades están abiertas para nosotros. ¡No nos damos cuenta de cuánto poder tenemos! ¿De dónde proviene este poder? Proviene de nuestra mente.

Cuando sabemos cómo usar nuestra mente de la manera correcta, podemos crear cualquier cosa que queramos en nuestra vida. Pero si no sabemos cómo usar nuestra mente de la manera correcta, solo creamos sufrimiento. Es nuestra mente la que hace de nuestra vida un cielo o hace de nuestra vida un infierno.

En esta serie de enseñanzas Lama Nangten Menlang nos introduce al poder de nuestra mente. Tenemos muchos poderes. Debemos usarlos para hacer de vuestra vida un cielo.

El Poder de la Confianza

El que tiene confianza tiene una mente poderosa, porque cualquier cosa en la que confíes se volverá verdad. La confianza crea la verdad. La confianza forma la realidad. Por lo tanto, cualquier cosa que quieras - confía en ella. Entonces es posible que todo se vuelva verdad.

La confianza es una de las partes más poderosas de la mente. Cuando necesites ayuda, la confianza te ayudará. Cuando tengas que cambiar algo, la confianza ayuda a cambiarla. Cuando necesites guía, la confianza te guiará. Cuando quieras encontrar algo, la confianza lo encontrará.

Estamos ciegos en nuestra vida porque estamos dormidos en la ignorancia. Somos un ciego con una mente muy inteligente, pero, aun así, no podemos ver. La confianza es el único ojo en este mundo ciego. Nos ayuda a encontrar nuestro camino. La confianza es la única manera de sobrevivir en este mundo dormido e ignorante. No hay mejores ojos que la confianza. Por eso yo llamo a la confianza «el tercer ojo».

La confianza es más que un deseo. La confianza hace que sucedan las cosas.

El Poder del Pensamiento:

El pensamiento no es solo un pensamiento. El pensamiento es la esencia de nuestra vida, porque la vida no es nada más que un sueño. Nuestra vida es un reflejo de nuestros pensamientos. Si usamos el pensamiento de la manera correcta, podemos crear nuestra vida perfecta.

Los que creen que la vida es más que solo pensamiento creen que tienen que hacer grandes cambios para cambiar su vida. Pero cambiar tu vida no significa cambiar tu coche o tu casa. Una vida mejor no se crea con una silla mejor o un trabajo mejor. Es el pensamiento el que cambia la vida. Un pensamiento fácil crea una vida fácil.

La vida no sucede fuera del pensamiento. La vida es una proyección de nuestro pensamiento. Lo que piensas es lo que ves. No es «Lo que ves es lo que piensas». Cualquier cosa que pienses, la crearás. «Piensas» y «tienes» son lo mismo.

El pensamiento es lo primero y la vida es lo segundo. El pensamiento es lo que hace la realidad. Este es el poder del pensamiento.

El Poder del Deseo:

El deseo gobierna nuestra vida. 24 horas al día el deseo corre por nuestra mente. Por lo tanto, el deseo es un vehículo potente. Lo mejor es saber cómo usar el deseo, porque puede ser un vehículo que te lleve al cielo o al infierno!

Debido a que siempre tenemos deseo, es un vehículo muy rápido. El Buda Shakyamuni enseñó muchísimas verdades, pero el deseo es la mejor, más rápida y más fácil verdad. Es la manera más rápida, potente, fácil y barata de ser libre. Al mismo tiempo, es la manera más rápida de perder nuestra libertad, de estar tenso y limitado. Así que, ¡asegúrate de usar el poder del deseo de la manera correcta! Nunca uses el poder del deseo para el mal, porque entonces te encontrarás en el infierno sin ni siquiera morir. Y si usas el deseo en la dirección correcta, entonces, sin morir, el deseo te llevará al cielo. El deseo es la raíz del cielo y del infierno, de lo bueno y de lo malo.

El poder del deseo está en que si lo usas de manera correcta, todo va correcto. La mente de deseo crea vida de cielo o crea vida de infierno.

El Poder del Ahora:

El ahora es lo único que tenemos. No tenemos nada en el pasado o en el futuro. El pasado ya se ha ido y el futuro no está aquí aún. Esperamos ayuda del pasado y del futuro, pero esto nunca sucede. Si queremos cambiar nuestro futuro o nuestro pasado, solo el poder del ahora será de ayuda. Si cambias el ahora, todo cambia. El ahora es el resultado del pasado y la causa del futuro. Por lo tanto, cuando el ahora cambia, su causa y el resultado también cambian.

El ahora es la única manera de cambiar toda tu vida, porque tu vida siempre es ahora. ¡Nunca es más que ahora! Así que, si sabes cómo utilizar el poder del ahora, sabes cómo hacer uso de toda tu vida. Por eso el ahora es la cosa más poderosa de la existencia.

El ahora es la clave para estar libre de lo que no te gusta del pasado y para recibir lo que te gusta en el futuro. Por eso yo llamo al ahora «la llave dorada». Es la llave del cielo, la llave de la magia. Si sabes cómo utilizar el poder del ahora, puedes hacer cualquier cosa.

El Poder de la Decisión:

En el budismo tenemos algo denominado energía cero, que es la energía del cambio, la energía de la impermanencia. La energía cero está llena de potencial. Cualquier cosa puede suceder; el cambio puede darse de cualquier manera. Cuando sucede sin dirección, el resultado es sufrimiento. Nunca estés en contra del cambio. Siempre perderás, porque el cambio es la energía más potente del espacio vacío.

Así que el cambio siempre está ahí, pero tenemos que hacer que el cambio opere como queramos que lo haga. Esto significa que tenemos que decidir. Con una decisión podemos cambiarlo todo. No tenemos que crear el cambio, pero tenemos que tomar una decisión. El momento en que decidimos es el momento en que le damos dirección a la energía cero, al cambio. Entonces el cambio nos dará todo lo que pidamos. Pero primero tenemos que decidir lo que queremos.

Por lo tanto, una decisión es la única forma de utilizar el cambio como queremos. Cuando el cambio le produce sufrimiento a la gente se debe a su falta de decisión. Cuando tenemos el poder de decidir, el cambio nunca causará un problema. El cambio siempre ayudará. El cambio nos dará todo lo que deseemos, por lo que tenemos que decidir.

El Poder del Espacio:

El poder del espacio significa el poder del silencio. El espacio nos libera de la limitación del exceso de actividades, nos libera de la limitación.

El espacio es poder sin hacer. Cuando simplemente estás en el espacio, significa que no haces nada y no cambias nada. Sin hacer nada o cambiar nada, hay un gran cambio y una gran actividad. Sin hacer nada, de alguna manera lo haces mejor. Eso es estar en el espacio.

Cuando estamos en nuestro espacio descubrimos nuestro potencial. Ahí es donde descubrimos nuestras posibilidades. El espacio siempre proporciona posibilidades.

Normalmente, nuestra vida parece carecer de posibilidades. Creemos que solo tenemos una, no muchas. Pero cuando estamos en el espacio, el espacio nos muestra todas las posibilidades. El espacio tiene infinitas e ilimitadas posibilidades. Estar en el espacio, en la quietud, es la única manera de encontrar tu potencial y posibilidades ilimitados. Esto significa que el espacio está lleno de verdad y lleno de soluciones.

El espacio es una de las partes más poderosas de tu mente y de tu vida. Por lo tanto, regresemos al espacio.

El Poder del Cambio:

El cambio es la energía del universo. Nadie tiene que hacer nada para eso porque ya está ahí.

El cambio es la naturaleza de nuestra existencia —tanto si nos gusta como si no. La ignorancia de esta verdadera naturaleza es la fuente de nuestro sufrimiento.

El cambio no es el problema. El cambio siempre es correcto; nunca comete un error. Es nuestra ignorancia y nuestro rechazo del cambio lo que es el problema. No importa lo fuertes que seamos ¡no podemos luchar contra el cambio! Solo sufriremos. El problema es que el cambio sucede sin dirección. El momento en que utilizamos el cambio es el momento de nuestra liberación. Solo tenemos que darle una dirección al cambio.

El cambio es lo que nos da el poder de crear una vida completamente nueva y crearnos a nosotros mismos como una persona completamente nueva. Puedes nacer en el infierno, pero un cambio puede hacerte aparecer en el cielo. Pero tenemos que decidir cómo utilizar el cambio. Tenemos que decidir en qué dirección queremos ir.

Hay muchos tipos de cambio, pero el cambio más valioso y potente es cuando te cambias a ti mismo. Cuando te cambias, cambias todo el mundo. Por otra parte, puedes intentar cambiar todo el mundo, pero si no te cambias tú, entonces nada cambia. Cuando te cambias, todo cambia. Eso es magia.

Cambiar a los demás no significa nada. El cambio tiene que provenir de tu parte. Y cuando lo hace, entonces tienes el poder de crear cualquier cosa que quieras.

El Poder del Amor:

El amor es la esencia de toda la energía. Es lo único que verdaderamente nos motiva en la vida. Cuando no hay amor, todo puede volvernos cansados y exhaustos. Nos quedaremos completamente sin energía. Esto se debe a que el amor es la única fuente de energía que tenemos.

Afortunadamente, el amor es también la cosa más natural que tenemos. Es el sentimiento más natural porque está en la parte más profunda de nosotros, es nuestra verdadera esencia. Por lo

tanto, cuando recibimos energía por medio del amor, esa energía nunca disminuirá. Esta es la energía más sana, y no importa cuánto la utilicemos, nunca quedaremos exhaustos. Solo nos recarga. ¡Esto es algo muy especial del amor!

Recibimos automáticamente el poder del amor cuando contactamos con nuestra naturaleza más profunda porque es nuestra parte más natural y profunda. Podemos mirar dentro para encontrar nuestro amor. No es algo que tenga que venir del exterior. Somos amor. Solo tenemos que conectar con éste, y es la energía que menos esfuerzo necesita. El amor es todo lo que nos da energía.

Lama Nangten Menlang

Fuente: <https://tulkuobsang.org/es/teachings/the-power-of-the-mind-series>



“Gracias, gracias, gracias”

Ho'oponopono - Lección 1

La base filosófica que hace de ho'oponopono un método, técnica o herramienta sencilla, potente y eficaz para la resolución de problemas se resume en la siguiente frase:

“Yo soy el único y absoluto responsable de todo lo que ha ocurrido, ocurre y ocurrirá en mi vida”

¿Qué te hace pensar y sentir esta frase?

¿Piensas y sientes que puedes aceptarla e integrarla?

¿Observas alguna resistencia en tu interior?

El hecho de aceptar e integrar esta afirmación en tu corazón, mente y espíritu es lo que provocará resultados en tu vida practicando ho'oponopono.

En realidad la filosofía de ho'oponopono nos invita a realizar un viaje desde el VICTIMISMO a la RESPONSABILIDAD, así conseguiremos:

- ❖ Apartarnos del Ego.
- ❖ Vivir con humildad, sinceridad y agradecimiento.
- ❖ Tratarnos con atención, cariño y amor.
- ❖ Acceder a nuestra Divinidad.
- ❖ Conocer nuestros poderes mentales.
- ❖ Conectarnos con los milagros.
- ❖ Y lo más importante; ¡SER FELICES!

Te invito a reflexionar:

¿Cuántas veces te haces la víctima? ¿Qué pretendes conseguir? ¿Qué beneficios obtienes? ¿Te sientes bien en el papel de víctima? ¿Cuánto tiempo crees que podrás vivir así? ¿Podrías hacer el esfuerzo de obsérvate desde fuera en el papel de víctima? ¿Te gusta lo que ves? ¿Qué es para ti la responsabilidad? ¿Te sientes responsable de tu vida?



“Lo siento, por favor perdóname, gracias, te quiero”

Ho'oponopono - Lección 2

Una vez aceptes e integres la base filosófica de ho'oponopono estarás preparado para utilizar el **MANTRA MÁGICO** que te dará acceso a la resolución de problemas, a la divinidad y a los milagros.

Este mantra o frase es adaptable. Lo importante es sentir. Diseñala como más te guste, partiendo de la siguiente estructura:

“Lo siento, perdóname, gracias, te amo”

Lo siento: es disculparme ante mi divinidad y la vida, por no aceptar la responsabilidad de mi vida, por no darme cuenta antes del milagro de la vida. ¡Yo soy el milagro! ¿Qué hace un milagro? Cosas milagrosas. ¿A qué espero?

Perdóname: es la confirmación de sentir la verdad dentro de mí, es la reconciliación interior, es solicitar una nueva oportunidad de demostrarle a mi divinidad y a la vida que, ya sé que soy un milagro y quiero hacer cosas milagrosas.

Gracias: por darme la oportunidad de sentir y perdonar, así me aparto de mi Ego y me acerco a mi Divinidad con humildad. Ahora puedo sentir que todo es posible, También accedo a una energía superior muy poderosa cuando expreso mi agradecimiento hacia **TODO**.

Te amo: porque si te amo me amo a mí, porque yo soy tu, porque somos uno. El amor es la energía más poderosa del universo. Solo gracias a tu existencia puedo saber quién soy. ¡Gracias por ser un milagro y enseñarme que yo también lo soy!

Te invito a reflexionar:

¿Te sientes realmente en cuerpo, mente y espíritu? ¿Sientes tu Divinidad presente en tu vida? ¿Sabes perdonarte? ¿Cuántas cosas no te has perdonado aun? ¿Cuántos rencores almacenas en tu corazón? ¿Sientes que eres un milagro? ¿Cuántas veces al día das las gracias? ¿Te amas con atención, respeto y cariño? ¿Amas sin condiciones?



“Se lo mejor que puedas ser en cada instante”

Ho'oponopono - Lección 3

Acéptalo, eres un milagro. ¿Y qué hace un milagro? Cosas milagrosas.

¡Soy un milagro!

¿No te lo crees? No importa, te lo voy a demostrar. Te lo explicaré como lo haría Dalai Lama.

Imagina lo siguiente... Estas en la última capa de la Atmosfera, en la Exosfera. Tienes un anillo pequeño en tu mano, y lo tiras justo encima del Océano Atlántico. El anillo tardará un tiempo en llegar al océano, y justo cuando va a tocar el agua, un pez muy pequeño decide dar un salto y pasa por dentro del anillo... ¿Qué probabilidades existen de que este experimento pueda ocurrir con éxito? Yo diría que sería casi imposible que ocurriera. ¡Sería un milagro!

¡Eso eres tú, un milagro!

Así explica Dalai Lama nuestra existencia, como un milagro, porque la probabilidad de nacer es casi imposible. ¡Eres un milagro! Y la vida te ha dado la posibilidad de que puedas expresar todo lo que eres. Eres un ser de luz y amor con capacidades extraordinarias para realizar cosas increíbles.

La Vida es pura inteligencia Divina, te ha traído a este plano de la existencia para que disfrutes de esta maravillosa experiencia y solo te pide algo a cambio... ¡Que seas FELIZ!

¡Tú primera y única responsabilidad es SER FELIZ!

Te invito a reflexionar:

¿Sabes qué es la felicidad? ¿Te sientes feliz? ¿Qué te impide ser feliz? ¿Puedes aceptar tu responsabilidad de ser feliz? ¿Puedes sentir el milagro que eres? ¿Qué te hace pensar y sentir esta Lección?



“Las personas cambian cuando se dan cuenta del potencial que tienen para cambiar las cosas”

Ho'oponopono - Lección 4

El universo es metafórico y debemos aprender a interpretarlo.

¡CREER ES CREAR!

¿Qué es la realidad? ¿Cuántas realidades existen? Existen tantas realidades como personas porque cada persona interpreta la realidad de una forma distinta.

Según el Dalai Lama, que es un gran metafísico, existen una Realidad Real y una Realidad Relativa. Por la limitación de nuestros sentidos y el funcionamiento de nuestro cerebro, solo podemos reconstruir un 5% de la Realidad Real, es decir, interpretamos la realidad partiendo de una Realidad Relativa. ¡Y nos parece muy real!

Te lo explicaré de otra forma. Todos los datos que captas del exterior a través de tus principales sentidos y otras fuentes, son enviados a tu cerebro, aquí son procesados por medio de unos filtros que desechan gran parte de esa información (no necesaria en ese instante). Este pequeño porcentaje de la información es enviado a la zona del cerebro donde reconstruimos la realidad, después realizamos una interpretación de la misma utilizando nuestras creencias y el resultado final lo aceptamos como nuestra "Realidad Real".

La zona del cerebro donde reconstruimos la realidad, es el único espacio cerebral donde llega la luz que entra por nuestros ojos, el resto del cerebro es pura oscuridad. Este lugar tiene otra función y muy importante; la imaginación. Es decir, que en el mismo lugar del cerebro se produce lo REAL y lo IMAGINARIO.

"El cuerpo y la mente no puede distinguir lo Real de lo Imaginario"

Te invito a reflexionar:

Cierra los ojos, imagina que tienes delante un limón, lo partes, coges un trozo y te lo llevas a la boca, lo estrujas y sientes todo el zumo ácido en tu lengua. Ahora observa tu boca. ¿Te das cuenta de cuanta saliva has generado? ¿Existe el limón? La materia sigue al pensamiento.



"Soy el resultado de mis pensamientos"

Ho'oponopono - Lección 5

El instante en que pasas de ser víctima a ser responsable de tu vida, te conviertes en el creador de tu propia realidad. Pasas de ser un intérprete a ser un creador de tu vida.

¡Si tú lo crees, todos lo creerán!

Déjame que te explique lo anterior con el siguiente gráfico, te resultará más sencillo de entender.



Experiencias Negativas (Memorias Erroneas)	Experiencias Positivas (Memorias Correctas)
Creencias Limitantes	Creencias Potenciadoras
Pensamientos Destructivos	Pensamientos Creativos
Emociones Negativas	Emociones Positivas
Acciones Incorrectas	Acciones Correctas
Resultados (Realidad no deseada)	Resultados (Realidad deseada)
Actitud VICTIMA “Todo lo malo me ocurre a mi”	Actitud RESPONSABLE “Yo creo mi realidad”

Como puedes ver en el gráfico, tu vida es el resultado de tus memorias adquiridas en tus experiencias pasadas. Con ho'oponopono trabajamos directamente en la sanación de las “Memorias Erroneas”, por eso es tan efectivo. Los resultados depende de tu práctica.

Te invito a reflexionar:

Coge papel y bolígrafo y apunta todo lo que te hace pensar y sentir el gráfico anterior.



“La repetición es la base del aprendizaje”

Ho'oponopono - Lección 6

Nuestro niño interior almacena todas las memorias, debemos trabajar con él para sanar con ho'oponopono todas las memorias erróneas.

¿Subconsciente, Consciente y Supraconsciencia?

Subconsciente: es el lugar donde habita nuestro niño interior y el almacén de nuestras memorias. Es decir, nuestro niño interior conoce todas nuestras memorias, si curamos nuestro niño interior curaremos nuestras memorias o viceversa. Aquí almacenamos el 95% de la información a través de programas aprendidos de 0 a 6 años. Estos programas son automatismos que nos hacen reaccionar a cualquier estímulo exterior. Esta parte de nuestra mente es la que gobierna nuestra vida. Como decía Carl Jung; "Hasta que no hagamos el subconsciente consciente nuestra vida será gobernada y lo llamaremos destino."

Nota: el subconsciente toma las decisiones 5 segundos antes que el consciente. La pregunta que debemos hacernos es; ¿Cómo puedo tomar decisiones desde el consciente sin interferencia del subconsciente?

Consciente: es la zona de la mente con la que actuamos y nos relacionamos con la realidad. Representa un 5% de la información que almacenamos. Está muy condicionada por el subconsciente.

Supraconsciencia: podríamos decir que es el Alma o el Yo superior. Es la conexión con nuestra Divinidad interior. También es nuestro aliado para limpiar las memorias o creencias que nos limitan. Ho'oponopono nos ayudará a tomar contacto con nuestra Alma y solucionar todos nuestros problemas.

Te invito a reflexionar:

¿Quién gobierna mi vida? ¿Qué información habita en mi subconsciente? ¿Cuál es el origen de esa información que gobierna mis pensamientos, emociones, acciones y resultados? ¿Estoy preparado para enfrentarme y aceptar, todo lo positivo y negativo que habita en mi interior?



“Al amor lo cura todo”

Ho'oponopono - Lección 7

Cuando te enfadas... ¿Con quién te estás enfadando realmente?

¡Ego! Yo soy el mejor. Yo soy el peor.

El Ego es la mayor trampa de tu mente. El Ego nace en todos nosotros alrededor de los 6 años como un sistema de defensa perfecto. Un día, el niño descubre que sus padres no han desarrollado el amor incondicional, y para él es lógico que el resto de la sociedad tampoco, entonces activa el Ego, para defenderse de su familia y de la sociedad.

El Ego es un sistema de defensa que nos ayudará durante muchos años a relacionarnos con nuestro entorno social sintiéndonos seguros. Pero, llega un día en que necesitamos desprendernos de él, pero ya no es fácil porque lleva muchos años con nosotros.

En torno a los 30 años nace nuestra voz interior, es justo en este momento cuando debemos desprendernos de nuestro Ego y dejarnos gobernar por nuestra inteligencia superior; nuestra intuición, la voz de nuestra alma, nuestro niño interior, nuestra esencia...

Es en torno a los 40 años cuando nos damos cuenta de todo y hacemos un viaje interior hacia el cambio personal, un retorno al hogar, a nuestra esencia.

El Ego unas veces te dará la razón y otras no. Dispone de todo tipo de recursos para engañarte. ¡La gran trampa de la mente! En el fondo, el Ego solo quiere defender a ese niño pequeño indefenso que todos hemos sido. Pero ya somos adultos y no necesitamos que nos defiendan. Es el momento de identificar el Ego y desactivarlo.

¡La felicidad te está esperando!

Te invito a reflexionar:

¿Identificas la voz de tu Ego? ¿Identificas la voz de tu Alma o Divinidad? ¿Identificas tu inteligencia superior o Intuición?



“Compromiso significa dedicarse sin reservas”

Ho'oponopono - Lección 8

Ho'oponopono nos propone un viaje del miedo al amor y del apego a la confianza.

Todo es Energía: Vibración, Frecuencia y Resonancia.

ENERGÍA se define como la capacidad de realizar un trabajo o acción, producir movimiento, cambio o transformación.

VIBRACIÓN es la propagación de ondas de energía y se puede considerar como una oscilación o movimiento repetitivo.

FRECUENCIA es la cantidad de veces que oscila (sube y baja) una onda de energía durante un segundo.

RESONANCIA es el fenómeno que se produce al coincidir una frecuencia interna con una frecuencia externa.

Cuando energía, vibración, frecuencia y resonancia están alineadas, atraemos a nuestra vida aquello en lo que estamos focalizando nuestro pensamiento.

Con ho'oponopono no te faltará nada en la vida, porque utilizándolo creamos un futuro potencial. Es una herramienta para toda la vida. Es una técnica de resolución de problemas.

Los maravillosos valores que desarrollamos con ho'oponopono son: gratitud, perdón, desapego, humildad, alegría, ausencia de juicios, fe en uno mismo y amor propio.

Te invito a reflexionar:

¿Has tomado ya consciencia de que todo lo que ha ocurrido en tu vida lo has atraído tú con tus pensamientos? ¿Has aceptado ya tu responsabilidad como Creador de tu vida? ¿Aceptas que tus pensamientos crean constantemente tu realidad? ¿Sientes el gran poder mental que habita en tu mente? ¿Sientes alguna resistencia a aceptar estas verdades?



“Los límites están en tu mente, el universo es ilimitado”

Ho'oponopono - Lección 9

La clave de ho'oponopono es fluir con la vida. ¿Estás preparado?

La víctima se miente, culpabiliza y queja, después se rinde.

Los MIEDOS vienen principalmente de todas aquellas personas que participaron muy activamente en nuestra infancia. Muchos de nuestros miedos no son nuestros. El miedo es un sentimiento de inquietud ante la presencia de un peligro o pensamiento. Los miedos pueden llegar a paralizar nuestra vida e impedirnos realizarnos.

Las CREENCIAS tienen origen en nuestros padres y son información no verificada pero las consideramos verdades absolutas. Utilizamos nuestras creencias para interpretar la realidad y modelar nuestra vida.

Los VALORES los adquirimos de nuestros padres y forman la base sobre la que organizamos y gestionamos la propia vida.

Los Miedos, Creencias y Valores son lo que ho'oponopono denomina “memorias erróneas”. Son una proyección del Ego, están presentes en todos nosotros, dirigen nuestra vida y nuestro destino.

Te invito a reflexionar:

¿A qué tienes miedo? ¿Dónde y cómo sientes tus miedos? ¿Estás seguro que tus miedos son reales? ¿Sientes algún miedo paralizante? ¿Conoces tus verdaderas creencias? ¿Reconoces alguna creencia limitante? ¿Conoces tus verdaderos valores?

Haz una lista con 20 valores y después trata de identificar si los has recibido de tu madre o de tu padre.

Haz una lista y define tus principales creencias; sobre el amor, salud, abundancia, trabajo, amistad... Intenta buscar en tu memoria el origen de la creencia.



“Lo que deseo ya está aquí”

Ho'oponopono - Lección 10

El Ego no tiene presencia en presente, solo existe en pasado y futuro. Ho'oponopono nos ayuda a apartarnos del Ego proyectándonos siempre en el momento presente.

¿Quién eres? Este preciso instante.

Si vivimos siempre en este preciso momento el Ego no puede existir y sin su presencia podemos acceder a todo el potencial de nuestra mente. ¡Se consciente del poder del Ahora!

Imagina tu mente como una habitación, si empezamos a meter cosas llegará un momento en que no podamos entrar por falta de espacio. Así es la mente, un espacio que llenamos de preocupaciones y parloteo mental, dejando muy poco espacio para lo que es importante, ser felices. Si vives en presente accederás a todo tu potencial divino y crearás en la realidad la vida que siempre has soñado. ¡Arriésgate!

La ciencia ha descubierto que la mente tienen alrededor de 60.000 pensamientos al día y más del 90% de ellos son preocupaciones, las mismas de ayer y posiblemente las mismas que mañana. ¡Menuda locura!

Ho'oponopono nos ayuda a silenciar el pensamiento automatizado, así creamos el silencio interior en el cual nuestra Divinidad puede expresarse.

Ho'oponopono es una invitación a experimentar el Silencio y manifestar nuestra Divinidad.

Te invito a reflexionar:

¿Observas el parloteo mental incesante? ¿Observas cómo tu mente vaga por el pasado? ¿Observas cómo tu mente se proyecta al futuro? ¿Observas tu Ego viajando del pasado al futuro y del futuro al pasado? ¿Sientes el malestar de tu cuerpo cuando tu mente se deja gobernar por el Ego? ¿No te parece una locura vivir así?



“La felicidad solo existe aquí y ahora”

Ho'oponopono - Lección 11

Después de todo, una taza sólo es útil cuando está vacía; y una mente repleta de creencias, de dogmas, de afirmaciones y de citas, es en realidad una mente incapaz de crear, y que lo único que hace es repetir. Y el huir de ese miedo - de ese miedo al vacío, a la soledad, al estancamiento, de ese miedo de no llegar, de no triunfar, de no lograr, de no ser algo, de no llegar a ser algo - es sin duda una de las razones por las cuales aceptamos las creencias tan ávida y codiciosamente. ¿No es así?

Jiddu Krishnamurti - El Conocimiento de Uno Mismo - 3ª Conferencia - 23 de julio de 1949

Una taza solo es útil cuando está vacía.

Una mente solo es útil cuando está vacía.

Ho'oponopono con su principal mantra nos ayuda a crear ESPACIO interior, a VACIAR la mente de creencias, memorias y programas, para que la mente nos sea UTIL..

La función principal de un MANTRA es para el pensamiento continuo de la mente, frenar el parloteo y centrarnos en el pensamiento correcto. Practicando el mantra de ho'oponopono conseguiremos poco a poco tener una mente más sosegada, tranquila, espaciosa y silenciosa.

Cuando consigas una MENTE VACÍA dispondrás del 100% de tu mente para crear la realidad que desees sin deformaciones reales creadas por el EGO.

Te invito a reflexionar:

Siéntate y cierra los ojos, relájate y observa tu respiración, va y viene, va y viene, va y viene. Ahora hazte consciente de la oscuridad que observas con los ojos cerrados. Observa esa oscuridad. ¿Te das cuenta? Todo está VACÍO. Ahora solo existe tu respiración, la oscuridad y el vacío. Ahora observa tu cuerpo y capta lo que te hace sentir este ejercicio. ¿Sientes tu mente más tranquila después de este ejercicio?



“Vacía tu mente y accede al gran poder del PRESENTE”

Ho'oponopono - Lección 12

“Nuestra alma elige los padres y las circunstancias de nacimiento por razones muy precisas. Venimos a experimentar una serie de vivencias para sanar una serie de 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 qué hemos venido a amar.”

Lise Burbeau “Las cinco heridas del Alma que impiden ser uno mismo”

¿Qué le ocurre al niño interior? ¿Está enfadado? ¿Por qué?

Todos llevamos dentro un niño interior herido que era inocente. En su desarrollo se encontró con dificultades y esto generó traumas, e hizo que aprendiese a ver el mundo como un lugar difícil y hostil. Ese niño interior herido sólo quería amor incondicional, así que a medida que se hacía mayor fue aprendiendo a ponerse máscaras (EGO) con el único objetivo de encontrar aceptación y amor.

Aceptar nuestras heridas es aprender a ser responsables, a amarnos incondicionalmente, y esa es la llave para la transformación y la sanación del alma.

La sanación se produce totalmente cuando nos aceptamos. El perdón hacia uno mismo (hacia los demás) es lo que finalmente nos sana, y para eso hay que aceptar que uno es responsable de todo lo que le ha ocurrido, le ocurre y le ocurrirá en su vida.

No aceptar nuestras heridas, sentirnos culpables, con vergüenza o juzgarnos, es atraer circunstancias y personas que nos harán sentir esas heridas, y viviremos las experiencias una y otra vez hasta que las sanemos.

Aceptarla significa que nos permitimos experimentarla sin juzgarnos y aprender de la experiencia. Mientras haya miedo, hay un juicio o creencia que bloquea su sanación. Cuando aprendemos a aceptar nuestras heridas estamos desarrollando el amor a nosotros mismos.

Cuando somos niños nos atrevemos a ser nosotros mismos pero nos encontramos con que nuestros seres queridos nos corrigen, no nos aceptan como somos. Entonces deducimos que no es bueno ni correcto ser naturales, sentimos que no nos aceptan como somos.

Con objeto de reducir el dolor, el niño se resigna y termina por crearse una nueva personalidad para transformarse en lo que los demás quieren que sea y crea máscaras (EGO), que sirven para protegernos del sufrimiento que atribuimos a nuestros seres queridos.

Estas nuevas personalidades (DEFENSAS DEL EGO) son cinco, y corresponden también a cinco grandes heridas fundamentales que vive el ser humano.

LAS 5 HERIDAS DEL ALMA:

El RECHAZO: El miedo al rechazo es una de las heridas emocionales más profundas, pues implica el rechazo a nosotros mismos.

El ABANDONO: La soledad es el peor enemigo de quien vivió el abandono en su infancia.

La HUMILLACIÓN: Esta herida se genera cuando en su momento sentimos que los demás nos desaprueban y nos critican.

La TRAICIÓN: Haber padecido una traición en la infancia construye personas controladoras y que quieren tenerlo todo atado y reatado.

La INJUSTICIA: La injusticia como herida emocional se origina en un entorno en el que los cuidadores principales son fríos y autoritarios.

No necesariamente tenemos las cinco heridas. Con sinceridad cada uno puede reconocer sus heridas. Si nos cuesta identificar nuestras heridas es porque nos ocultamos tras una máscara, que se construyó para no ver ni sentir esa herida.

Las máscaras de cada herida son las siguientes:

Rechazo: HUIDIZO (pánico y perfeccionismo)

Abandono: DEPENDIENTE (soledad, tristeza y falsa autonomía)

Humillación: MASOQUISTA (emocional y mental) (libertad y payaso)

Traición: CONTROLADOR (disociación y separación) (fuerte personalidad y desconfiado)

Injusticia: RIGIDEZ (frialdad y optimismo)

Te invito a reflexionar:

Hazte con una libreta y empieza a trabajar cada herida anotando recuerdos de tu infancia.



“Cuando la mente está ordenada la realidad se ordena sola”

Ho'oponopono - Lección 13

El niño interior sabe todo de nosotros porque él es el subconsciente. Debemos hacer grandes esfuerzos por conectar con él y trabajar las heridas, las memorias, las creencias y los programas. Lleva siempre contigo una foto de tu niño interior, de ti con unos 6 años.

Un adulto creativo es un niño que ha sobrevivido.

El inconsciente es el lugar donde residen todos aquellos deseos, impulsos y aspectos reprimidos de nuestra personalidad que no son accesibles fácilmente a nuestra mente consciente. El inconsciente tiene un papel fundamental porque, mucho de lo que materializamos en las diferentes áreas de nuestra vida lo hacemos de forma repetitiva e inconsciente. Si queremos materializar desde un estado más libre y sobre todo más consciente, es importante revisar todas las creencias inconscientes que están operando en nuestra vida.

Un trauma emocional no se puede liberar desde la parte consciente. Por este motivo es muy importante saber cómo funciona el inconsciente, ya que el inconsciente opera de una forma muy diferente a como lo hace nuestra parte consciente.

LEYES DEL INCONSCIENTE:

ATEMPORALIDAD: el inconsciente no se rige por las leyes del espacio tiempo tal y como las conocemos. Para el inconsciente no existen el pasado y el futuro, se mueve en un continuo presente y todo está sucediendo aquí y ahora. Es por este motivo que cuando recordamos un acontecimiento traumático o doloroso del pasado podemos experimentar las mismas emociones y sensaciones que vivimos en esa situación.

INOCENCIA: el inconsciente es amoral, para él no existe el concepto separatista de bueno y malo. El inconsciente no tiene juicio y discernimiento, si no que graba toda la información que le parece relevante para nuestra supervivencia sin establecer un análisis lógico y racional sobre la misma.

SIMBOLISMO: el inconsciente es simbólico, es decir, no distingue entre lo real y lo imaginario o virtual. Los rituales y los actos representativos y simbólicos funcionan a la perfección con el inconsciente ya que a través de ellos hablamos en su mismo lenguaje.

UNICIDAD: para el inconsciente todos somos uno, de tal forma que el inconsciente no sabe distinguir entre yo y el otro. Para el inconsciente el otro no es alguien separado, sino un reflejo de mí mismo. En este sentido, trabajar con las proyecciones, es decir, con los aspectos de nosotros mismos que proyectamos en los demás, nos puede ayudar a conocer cuáles son nuestros aspectos reprimidos e inconscientes.

Te invito a reflexionar:

Entender esta lección es muy importante. Si lo necesitas léela varias veces.

Ho'oponopono - Lección 14

¿Falta de valoración?
¿Pensamientos de escasez?
¿Pensamientos de incapacidad?

Una creencia es una afirmación que nos afecta.

Una creencia limitante te paraliza manteniéndote en una zona de confort que te es conocida y por eso te cuesta mucho moverte en una nueva dirección. Trascenderlas te permitirá la llegada de cosas más positivas y enriquecedoras a tu vida.

La mayoría de estas creencias fueron absorbidas de tu ambiente familiar, por las personas más cercanas que formaron parte de tu infancia y educación. De pequeños no poseemos capacidad para discernir, adoptamos todas las creencias procedentes de la familia como válidas, sin cuestionarlas. Y como al final las creencias se materializan en la experiencia, esta última acaba validándolas y así entramos en un círculo vicioso del cual es difícil salir.

CREENCIA LIMITANTE: Las creencias limitantes conforman paquetes de información que encierran a la persona en una **REALIDAD** totalmente condicionada por dicha información.

CREENCIA POTENCIADORA: Las creencias potenciadoras conforman paquetes de información que abren y expanden a la persona en todas las direcciones. Conectan a la persona con todas las posibilidades y la empoderan.

Si una parcela de tu vida no funciona, tienes una creencia limitante.

Para transformar una creencia que te limita es necesario detectarla y esto es complicado porque la mayoría de nuestras creencias son inconscientes y además están muy automatizadas. Si las detectas, tienes la mitad de la batalla ganada.

OBSERVA: Situaciones que acaban repitiéndose y de las que no consigues aprender. Las proyecciones: todo lo que te molesta de los demás son aspectos no integrados en ti y que por tanto te limitan. La observación sirve para detectar las creencias pero además la observación en sí misma es un antídoto muy poderoso, pues mientras observo estoy modificando aquello que estoy observando. Observar me permite ver mi acción para modificarla y generar consecuencias más favorables.

ESCRIBE: La escritura automática te puede ayudar, para ello escribe lo primero que se te ocurra y sin razonar sobre aquellos aspectos o parcelas de tu vida que consideres no marchan bien. Cuando descubras un área de tu vida que no marcha bien como por ejemplo: no me va bien en las relaciones de pareja, intenta rascar un poco más para ver que miedos se esconden detrás de esa creencia, por ejemplo: miedo al abandono, al rechazo, a la intimidad o a la convivencia. Cuanto más precisemos, mucho mejor. Recuerda que toda creencia tiene debajo miedos asociados.

VISUALIZACIÓN: Visualiza justo lo contrario a tu miedo; si te da miedo a hablar en público, visualiza que lo estás haciendo con la mayor confianza y soltura posible. Si practicas a menudo este ejercicio introducirás en ti una vibración bien diferente a la inicial limitadora.

Cuando te asalten pensamientos limitantes, como por ejemplo “no lo voy a hacer bien” o “no puedo”, comienza un nuevo dialogo y haz la afirmación contraria.

ACCIÓN: es el remedio más eficaz porque te expones directamente a tus miedos. Ponte pequeños retos que te hagan ganar en confianza.

Las creencias tienen como base sus miedos asociados, si conseguimos emanar una frecuencia diferente al miedo, entonces esas creencias se transformarán.

Ho'oponopono nos ayuda a transformar nuestras creencias porque nos ayuda a curar los miedos de nuestro niño interior que nos impiden ser nuestra esencia divina.

Te invito a reflexionar:

Empecemos a trabajar con estas 8 Creencias Limitantes completando las frases:

1. No merezco...
2. No puedo...
3. No tengo derecho a....
4. No valgo para...
5. Es imposible conseguir...
6. Soy incapaz de...
7. Es difícil hacer....
8. No es correcto/No está bien...

Nota: en el capítulo anterior te sugerí que te hicieras con una libreta porque vamos a trabajar mucho la mente.

Más adelante podrás trabajar más Creencias Limitantes.

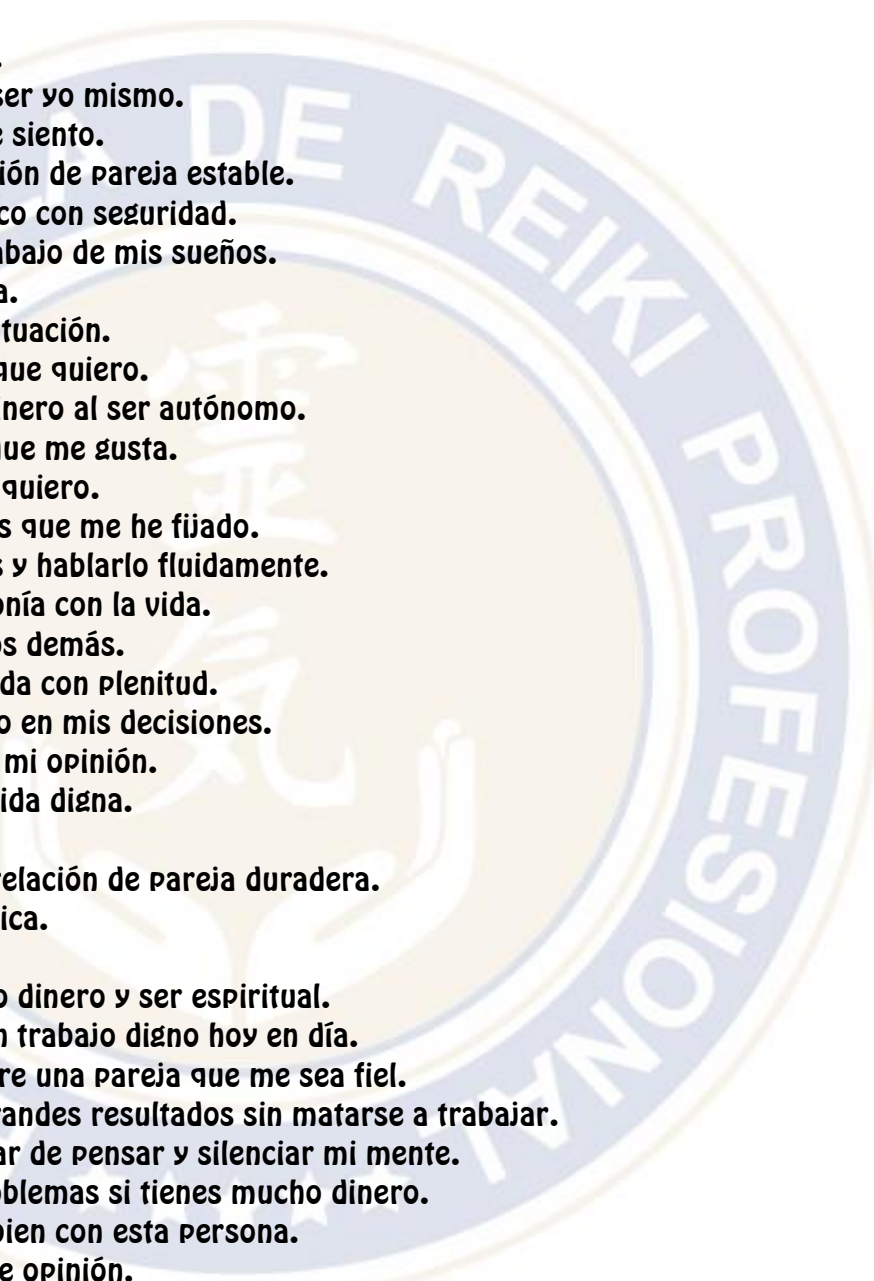


“¡Confía! La Vida quiere lo mejor para ti”

Ho'oponopono - Lección 15

Aquí tienes más Creencias Limitantes para seguir trabajando.

Una mente solo es útil cuando está vacía.

- 
9. No puedo confiar en nadie.
 10. No puedo estar en paz y ser yo mismo.
 11. No puedo expresar lo que siento.
 12. No puedo tener una relación de pareja estable.
 13. No puedo hablar en público con seguridad.
 14. No puedo conseguir el trabajo de mis sueños.
 15. No puedo mejorar mi vida.
 16. No puedo resolver esta situación.
 17. No puedo tener el coche que quiero.
 18. No puedo ganar mucho dinero al ser autónomo.
 19. No puedo trabajar de lo que me gusta.
 20. No puedo decir lo que yo quiero.
 21. No puedo lograr las metas que me he fijado.
 22. No puedo aprender inglés y hablarlo fluidamente.
 23. No merezco vivir en armonía con la vida.
 24. No merezco el amor de los demás.
 25. No merezco estar en la vida con plenitud.
 26. No merezco ser respetado en mis decisiones.
 27. No tengo derecho a decir mi opinión.
 28. No tengo derecho a una vida digna.
 29. No valgo para estudiar.
 30. No valgo para tener una relación de pareja duradera.
 31. No valgo para la informática.
 32. No valgo como madre.
 33. Es imposible ganar mucho dinero y ser espiritual.
 34. Es imposible encontrar un trabajo digno hoy en día.
 35. Es imposible que encuentre una pareja que me sea fiel.
 36. Es imposible conseguir grandes resultados sin matarse a trabajar.
 37. Me resulta imposible parar de pensar y silenciar mi mente.
 38. Es imposible no tener problemas si tienes mucho dinero.
 39. Soy incapaz de llevarme bien con esta persona.
 40. Soy incapaz de cambiar de opinión.
 41. No soy capaz de ganar más dinero más allá de mi trabajo.
 42. No soy capaz de decir mi opinión en un grupo de personas.
 43. No soy capaz de corregir mis errores y pedir disculpas sinceras.
 44. Es difícil para mí aprender a conducir.
 45. Es difícil ser feliz en la vida.
 46. Es difícil encontrar a gente afín a mí.
 47. Disfrutar del sexo no está bien.
 48. No es correcto decir palabrotas.
 49. No está bien pensar primero en uno mismo.

50. No está bien cometer errores.
51. Soy idiota.
52. El cliente siempre tiene la razón.
53. Generar economía cuesta muchísimo.
54. La gente tiene la cara muy dura y no tiene vergüenza.
55. Piensa mal y acertarás.
56. El dinero no es importante.
57. ¡Qué envidiosa es la gente!
58. Haga lo que haga siempre me pasa igual.
59. Si digo mi opinión los demás se enfadarán conmigo.
60. Si tienes éxito la gente se querrá aprovechar de ti.
61. Si expreso mis emociones los demás verán que soy vulnerable.
62. No es viable trabajar de lo que yo quiero y ganar mucho al mes.
63. La vida cuesta mucho esfuerzo.
64. Tener relaciones sinceras es prácticamente imposible hoy en día.
65. No creo en nada ni en nadie.
66. Ya estoy viejo para aprender lo que me gusta.
67. Tomar decisiones es un proceso angustioso para mí.
68. Si te gusta el sexo, los demás te verán como una viciosa.
69. No estoy dispuesto a cambiar.
70. Los hombres son todos iguales.
71. Todas las mujeres son manipuladoras.
72. Los hijos solo dan disgustos.
73. La culpa de todo lo que me pasa es de los demás.
74. Si los demás ven que eres inocente, querrán aprovecharse de ti.
75. No te puedes fiar de los políticos.
76. No puedo prescindir de esto (algo que te hace daño).
77. Tanto ganas, tanto vales.
78. No soy digno del amor de los demás.
79. No quiero destacar para no ser criticado.
80. No puedo dirigir un equipo de trabajo de manera eficiente.
81. Las personas van al sol que más calienta.
82. Quien tiene mucho dinero es porque se ha aprovechado de los demás para conseguirlo.
83. En la vida se sufre mucho.
84. La gente no tiene ni idea de lo que habla.
85. Perder el tiempo es algo normal.
86. En esta vida tienes que tragar muchas injusticias.
87. Tengo que corresponder a la imagen que los demás tienen de mí para que me acepten.
88. Mi pareja me tiene que complacer si me quiere.
89. Mi pareja tiene que compartir lo que a mí me gusta.
90. No puedo elegir ser feliz.
91. Hay gente que tiene suerte y otra gente tiene solo desgracias.
92. A los 80 años ya no puedes hacer nada nuevo.
93. La gente es muy falsa.
94. No se puede ser espiritual y no meditar.
95. Es incompatible tener mucho dinero y ser espiritual.
96. Tener confianza en uno mismo te lleva a la arrogancia.
97. Todos los jefes se aprovechan de sus empleados.

98. Si gano mucho dinero, Hacienda se aprovechará de mí.
99. Los ilusos viven de ilusiones y mentiras.
100. No puedo bajar la guardia.

Te invito a reflexionar:

- 1.- Señala las creencias que más usas en tu vida.
- 2.- Añade junto a cada creencia lo que te hace sentir.
- 3.- Identifica dentro de tu familia a las personas de las que has copiado cada creencia.

En tu día a día, cuando te des cuenta de estar usando una Creencias Limitante inmediatamente pasa a usar ho'oponopono para limpiar el dolor asociado a la creencia.



“Vacía tu mente y accede al gran poder del PRESENTE”

Ho'oponopono - Herramienta 1

Esta es la herramienta base de ho'oponopono:

**Lo Siento
Perdoname
Gracias
Te Amo**

LO SIENTO

Reconoces que algo en tu interior no funciona y te esta afectando porque los resultado en tu vida no te convencen. Quieres tu perdón interior por lo que te trajo aquello.

PERDÓNAME

No estás pidiendo a Dios su perdón; estás pidiendo a Dios ayuda para auto-perdonarte.

TE AMO

Transmuta la energía bloqueada (que es el problema) en energía fluyendo, te reconecta a la Divinidad. Contiene la energía más poderosa que pueden transformar cualquier cosa. Diciendo "Te amo" una y otra vez durante un conflicto (o después) limpia todo lo que sea que lo causa.

GRACIAS

Es una palabra - herramienta muy poderosa. Sus fuerzas pueden sanar cualquier cosa. Es tu expresión de gratitud, tu fe en que todo será resuelto para el bien mayor de todos los involucrados.



“Practica, practica, practica”

Ho'oponopono - Herramienta 2

La “abuela” de todas las herramientas de limpieza. El Dr. HewLen dijo en una grabación, que sólo la respiración “HA” puede curar la depresión. La Respiración HA cierra portales psíquicos; es la inspiración de Mana (Energía Vital), elimina depresión, limpia el campo energético del cuerpo, libera espíritus aun presos al plano terreno.

Respiración HA

El proceso se hace así: Sentado(a) cómodamente, con los pies en el suelo y la espalda recta, inhalas (inspiras Energía Divina) contando hasta 7 (1-2-3-4-5-6-7), tan rápido como lo haces normalmente, sin necesidad de ir lento a menos que así lo desees. A continuación, retienes la respiración en una cuenta de 7. Luego, exhalas mientras cuentas hasta 7, soltando el aire con un suspiro “haaaa”. Luego de eso, mantienes los pulmones vacíos contando hasta 7, antes de volver a recomenzar. Repite el proceso 9 veces.

Nota: Anteriormente eran 7 conjuntos de respiración las que se hacían, pero en un Workshop reciente el Dr. Len dijo es mejor que se hagan 9 conjuntos de respiración en vez de 7.

También puede juntar los dedos índice y pulgar de cada mano, formando un aro y entrelazarlos, como el símbolo “infinito”. Mantener esta posición durante el proceso.



“Practica, practica, practica”

Ho'oponopono - Herramienta 3

Esta es una herramienta de Biodescodificación para resolver problemas con personas.
Necesitaras papel y bolígrafo.

Empecemos:

Siéntate cómodo y relajado...

- 1.- Piensa en alguien con quien tengas un problema o conflicto. Puede ser un familiar, un amigo, tu pareja, incluso un vecino o compañero de trabajo.
- 2.- Apunta su nombre en el papel.
- 3.- Observa su nombre en el papel y piensa en esa persona.
- 4.- Ahora haz una bola con el papel.
- 5.- Cierra los ojos y piensa en el conflicto o problema que tienes con esa persona.
- 6.- Bien, ahora coge la bola de papel con las puntas de los dedos de tu mano dominante.
- 7.- Lleva la bola de papel a tus labios y dale un beso.
- 8.- Ahora pasa la bola de papel por tu cara, por tu cabello, por tu cabeza, por tus hombros, por tus brazos, por tu pecho y plexo, por tus caderas, piernas y pies.
- 9.- Coge la bola de papel con ambas manos y ponla en tu corazón, durante un rato.
- 10.- Baja las manos y ponlas en tu regazo.
- 11.- Tomate unos minutos para captar todo lo que has sentido y pensado.

Cuando estés preparado puedes salir del ejercicio.



“Practica, practica, practica”

Ho'oponopono - Ejercicio 4

Esta es una herramienta muy poderosa, te recomiendo que te tomes el tiempo suficiente para pensarla y escribirla. Si lo necesitas haz primero un borrador. Puedes pedirle a tu Divinidad todo lo que quieras.

Carta a la Divinidad:

¡Querida Divinidad!

¿Cómo estás?

...



“Practica, practica, practica”

Ho'oponopono - Ejercicio 5

Esta es una herramienta muy poderosa que te ayudará a reconectarte con tu niño interior y sanarlo. Te recomiendo que te tomes el tiempo suficiente para pensarla y escribirla. Si lo necesitas haz primero un borrador.

Carta de perdón a nuestro niño interior:

¡Querido ... !

¿Cómo estás?

...

Nota: puedes escribir Cartas de Perdón a todas aquellas personas con las que tengas un conflicto pasado o presente.

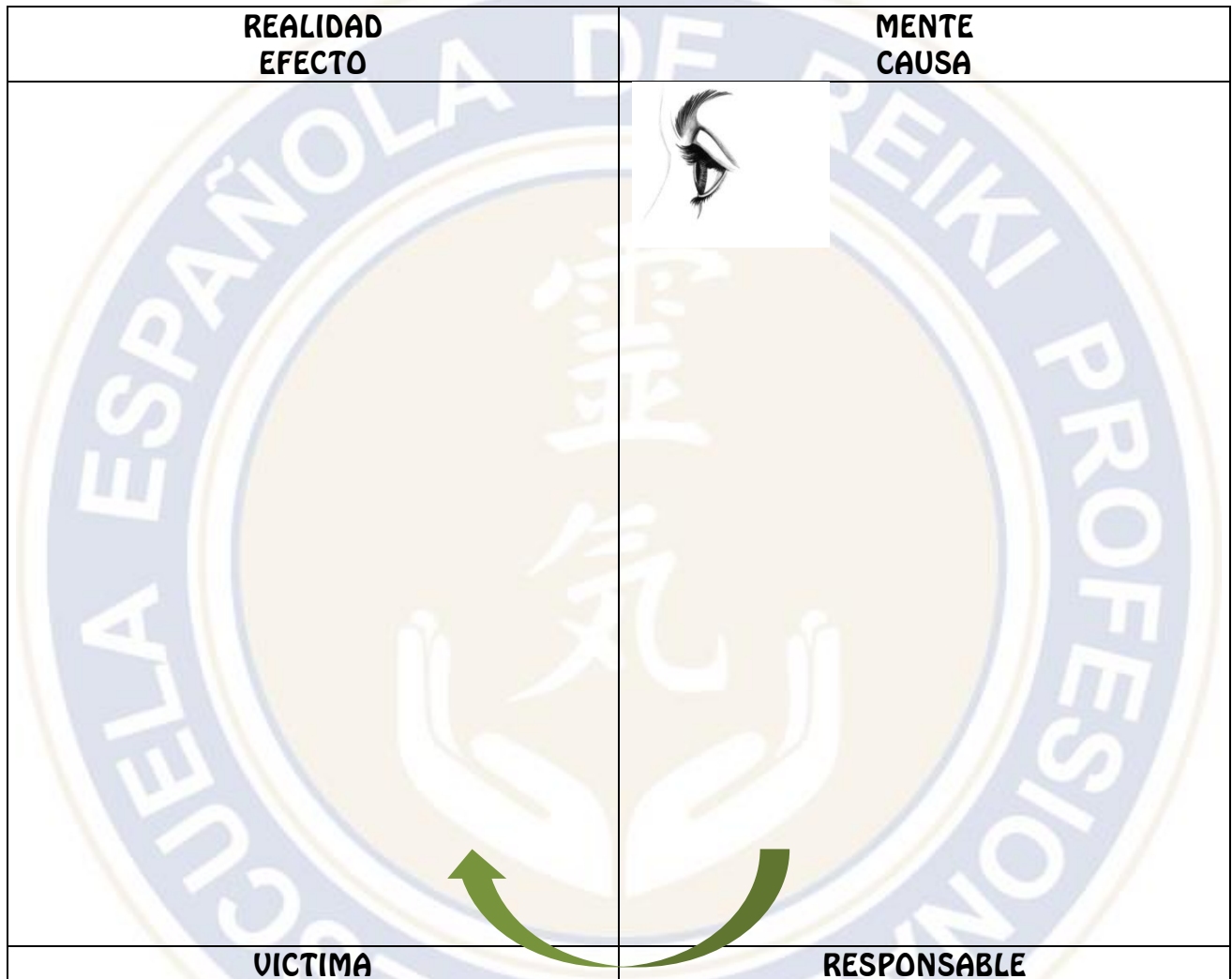


“Practica, practica, practica”

Ho'oponopono - Ejercicio 6

Esta es una herramienta que te permitirá trabajar cualquier aspecto de tu mente: miedos, creencias, valores, conflictos... Está basada en la Ley de Causa y Efecto.

Empecemos trabajando con nuestra idea de la Salud:

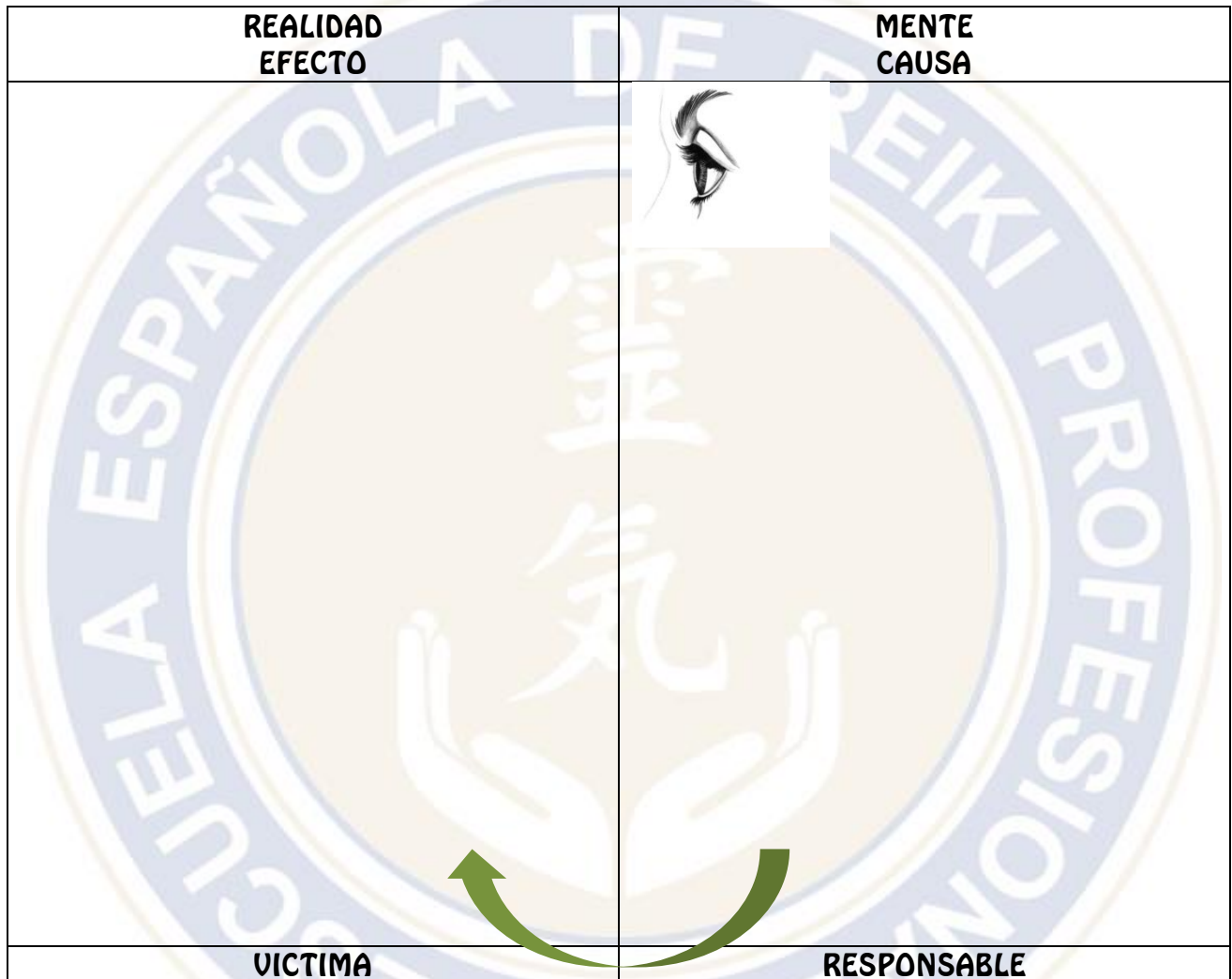


“Practica, practica, practica”

Ho'oponopono - Ejercicio 7

Esta es una herramienta que te permitirá trabajar cualquier aspecto de tu mente: miedos, creencias, valores, conflictos... Está basada en la Ley de Causa y Efecto.

Sigamos trabajando, ahora con nuestra idea del Amor:

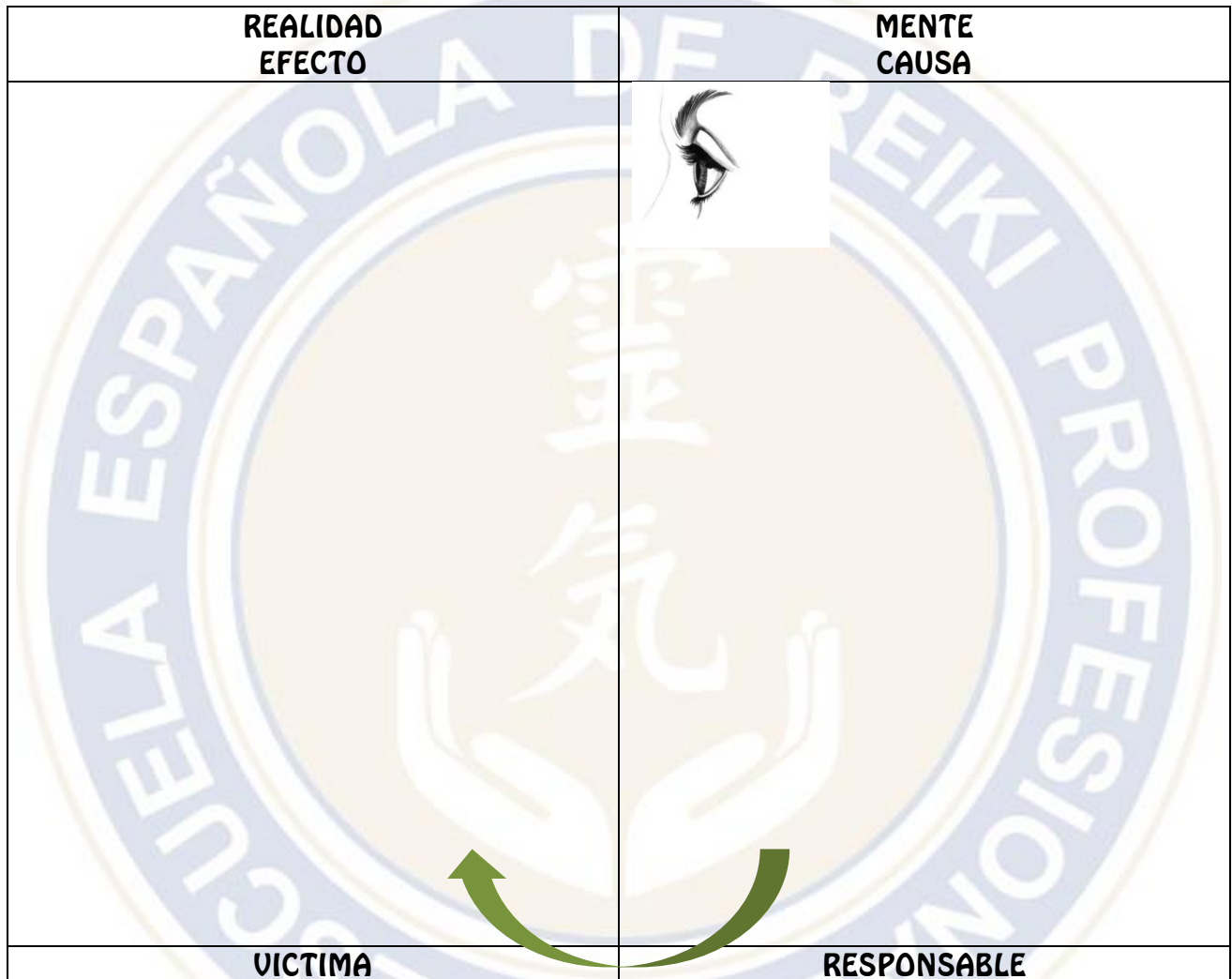


“Practica, practica, practica”

Ho'oponopono - Ejercicio 8

Esta es una herramienta que te permitirá trabajar cualquier aspecto de tu mente: miedos, creencias, valores, conflictos... Está basada en la Ley de Causa y Efecto.

Sigamos trabajando, ahora con nuestra idea del Dinero:

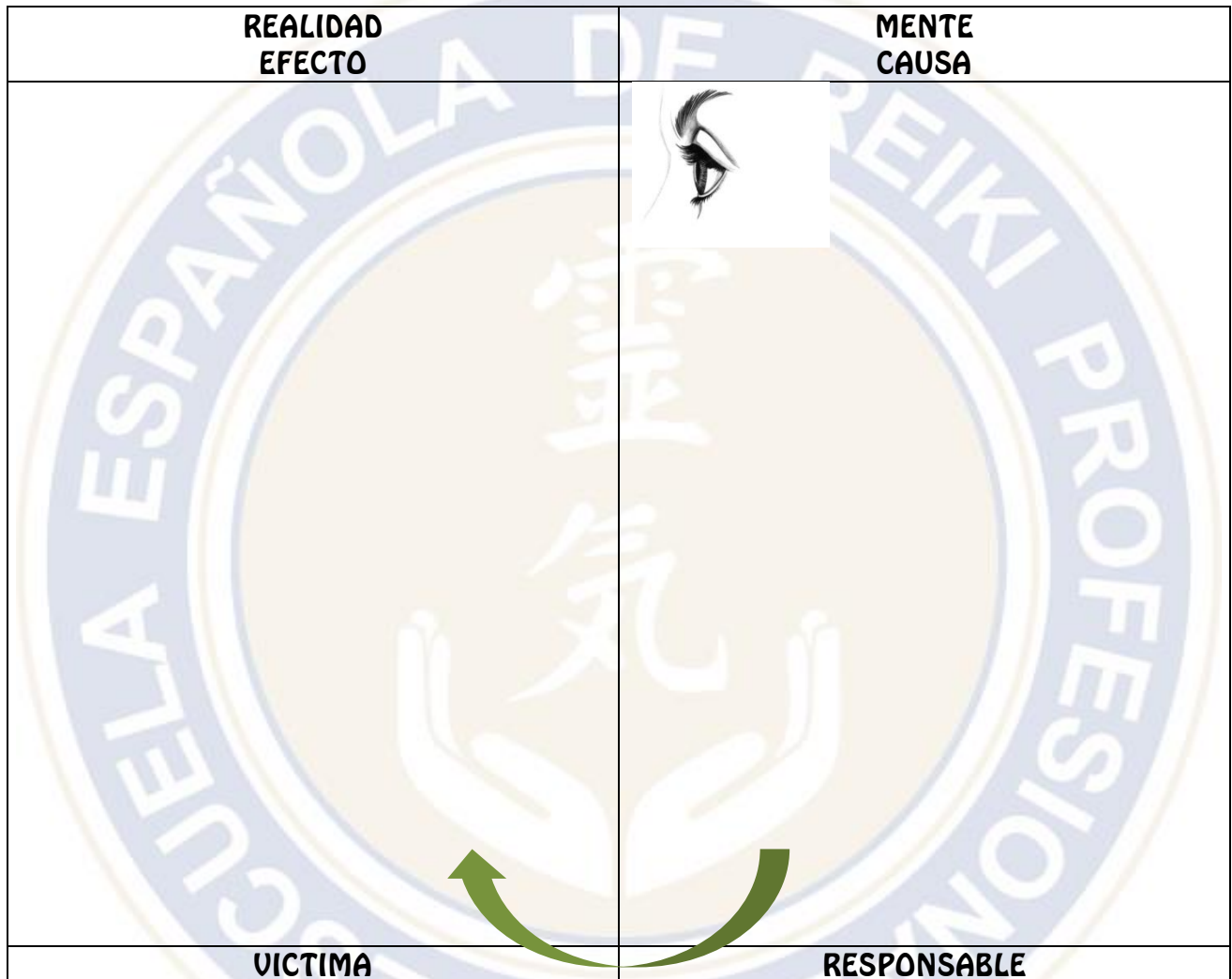


“Practica, practica, practica”

Ho'oponopono - Ejercicio 9

Esta es una herramienta que te permitirá trabajar cualquier aspecto de tu mente: miedos, creencias, valores, conflictos... Está basada en la Ley de Causa y Efecto.

Sigamos trabajando, ahora con nuestra idea de ... :

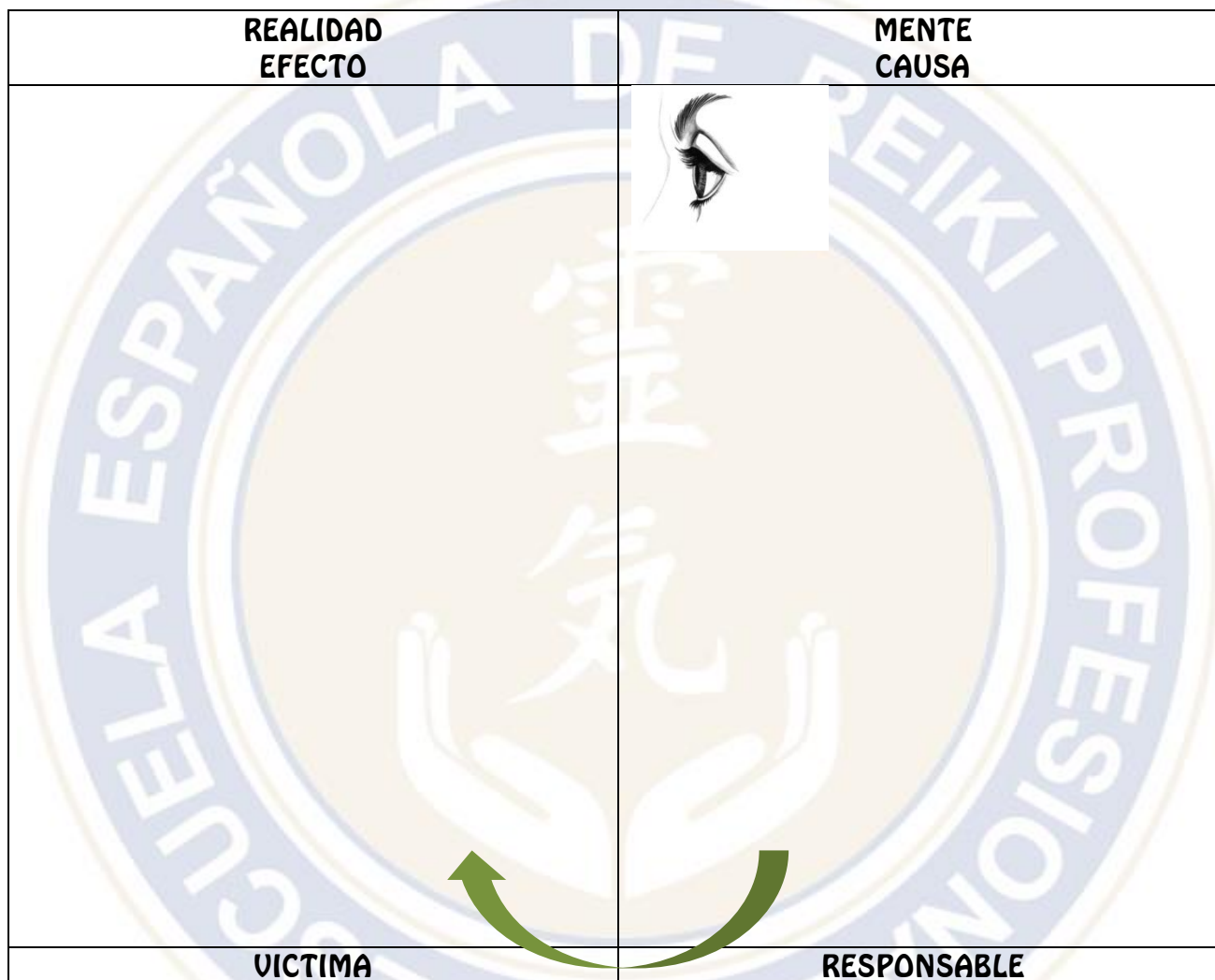


“Practica, practica, practica”

Ho'oponopono - Ejercicio 10

Esta es una herramienta que te permitirá trabajar cualquier aspecto de tu mente: miedos, creencias, valores, conflictos... Está basada en la Ley de Causa y Efecto.

Sigamos trabajando, ahora con nuestra idea de ... :



“Practica, practica, practica”

Ho'oponopono - Ejercicio 11

Con esta herramienta trataremos de entender bien el principal mantra de ho'oponopono y el significado de cada palabra aplicado a cada persona. Puedes jugar a sustituir la foto por una real de la persona de la que quieres aprender algo de tu interior.

Empecemos a indagar y reflexionar en nuestra mente:

REALIDAD EFECTO	MENTE CAUSA
¿Qué personas me rodean actualmente? Solo nos podemos conocer a través del reflejo de nuestra mente en cada persona que nos rodea. 	 LO SIENTO: no sabía que tú eres yo. PERDONAME: por cada una de mis críticas, en realidad son aspectos de mí que no quiero aceptar. GRACIAS: por mostrarme la verdad y ayudarme a aceptar. TE AMO: porque si no te amo no podré amarme a mí. Analiza cada crítica que haces y te conocerás mejor.
VICTIMA	RESPONSABLE



“Practica, practica, practica”

Ho'oponopono - Ejercicio 12

¿Cómo podemos grabar mensajes en el SUBCONSCIENTE?

A través de la REPETICIÓN iremos sanando todas las memorias, programas y creencias que están limitando nuestra vida e impidiéndonos avanzar hacia nuestra FELICIDAD.

¿Empezamos? ¡Es un juego muy sencillo!

Te propongo la siguiente rutina durante 21 días...

1.- Empieza el día saludando a la vida y AGRADECIENDO el gran regalo de vivir.

2.- Repite la siguiente frase 7 veces cada día, te sorprenderán los resultados:

“De una forma fácil, relajada, saludable y positiva estoy construyendo la vida que deseo.”

3.- Repite 108 veces por la mañana, tarde y noche el mantra de ho'oponopono:

“Lo siento, perdóname, gracias, te amo.”

4.- Durante el día, si tienes algún conflicto usa la siguiente frase:

“Divinidad borra en mi lo que está creando esto...”

5.- Despide el día igual que lo empezaste, AGRADECIDO por el gran regalo de vivir:

“Gracias DIVINIDAD porque siempre me traes lo correcto y perfecto...”



“Practica, practica, practica”

Ho'oponopono - Ejercicio 13

¿Te gustaría tener varios puntos de vista sobre algo que te ha ocurrido con una persona? El siguiente ejercicio te ayudará a ampliar tu punto de vista y a ponerte en el lugar del otro para llegar a una comprensión más amplia de la REALIDAD.

¿Empezamos?

Antes de empezar, elige a una persona y el conflicto o problema que tienes con ella.

Con los ojos cerrados, visualiza a la persona y el evento que provocó el conflicto.



Nota: este ejercicio es espacial, utiliza 4 sillas. Cada silla representa una persona. Muévete por cada una de las sillas para realizarlo.



“Practica, practica, practica”

Ho'oponopono - Ejercicio 14

PRINCIPALES HERRAMIENTAS HO'OPONOPONO QUE COMPLEMENTAN EL MANTRA:

ALOHA (AMOR)

Significa: Estar en la presencia (Alo) del Divino (Ha). Cuando decimos "Aloha" a alguien, estamos reconociendo que aquella persona es el Divino personificado. También el reconocimiento del Divino en lugares y cosas.

COLIBRÍ

En todos los momentos de ansiedad sobre dinero usa "Colibrí" para neutralizar el sentimiento. Ejemplo: surge aquella ansiedad o aflicción por no tener el dinero para pagar una cuenta, de cargar con un compromiso, aplica "Colibrí" en la emoción, piense: ¡Colibrí! Esa herramienta corta la aflicción, cancela la energía negativa de aquella memoria cambiando la vibración atrayendo para ti, a partir del ahora, la prosperidad, la alegría de la abundancia de recursos en tu vida.

COLOR AZUL HIELO

Para aliviar dolores propios y ajenos, físicos o emocionales. Basta pensar "Azul hielo" cuando tengas quemaduras, cortes, contusiones o heridas. Puede ser extendido para curar o sanar a la naturaleza. Utilizar en la poda o corte de árboles, plantas y hierbas para ayudar a adormecer su dolor. Utilizar tantas veces como desees para ayudar a quien pueda estar experimentando dolor. (Personas, plantas, animales u objetos).

DELETE (TECLA)

Piensa o habla "delete" para borrar memorias o pensamientos. Visualízate presionando la tecla "delete" en tu teclado para ver la memoria siendo "deletada" (apagada) de tu programación.

FLOR DE LIS

"Flor de lis es un proceso de limpieza que libera los recuerdos de derramamiento de sangre de la guerra constante y la esclavitud a las ideas, lugares, situaciones y creencias que dan lugar a una guerra constante." La forma de usarlo: "Yo pongo la Flor de Lis sobre la situación". Dr.Len

FOTO TUYA CUANDO ERAS NIÑO/A

Toma una foto de ti mismo cuando eras un niño o una niña. Tócalo con un lápiz o con una goma de borrar y repite las 4 frases a tu "yo" más joven, estando atento a la inspiración que llega. "Lo siento, perdóname, gracias, te amo".

GOMA DE BORRAR

Es una herramienta de limpieza simbólica para borrar memorias o producir el proceso de limpieza. Puede ser visualizada, hablada en voz alta o repetida silenciosamente en la mente.

Coge una goma de borrar de verdad (o imagina una) y pasa sobre las memorias. El Dr. Len es enfático cuando recomienda que se haga eso antes de leer e-mails, mensajes en foros, antes de entrar en chat's en Internet; antes de hablar por teléfono, al ver televisión, antes de leer/escuchar noticias, antes de sentarse en una silla, etc.

GOTAS DE ROCÍO

“Gotas de Rocío” viene de la Alquimia. El día de San Pedro la usaron los alquimistas quienes atrapaban con paños o trapos limpios el agua de las gotas de rocío para usarla para fines nobles. Funciona en todo.

Piensa en la frase cuando estés con miedo, asustado, amenazado, triste o enojado. Puedes pensar “Gotas de Rocío”, si ves a alguien en problemas. No hay ningún límite a su uso. Utiliza en todo momento.

HO'OPONOPONO

HO'O significa CAUSA en hawaiano y PONOPONO significa PERFECCIÓN. HO'OPONOPONO significa, “corregir un error” o “rectificar un error.” Se puede repetir esta clave para hacer “lo correcto”.

LLAVE DE LA LUZ (O INTERRUPTOR)

Borra cualquier cosa que esté pasando, ya sea cortando y borrando memorias o poniendo luz en aquello que se percibe como un problema (es un interruptor que va en ambos sentidos).

Usala para cambiar para mejor el clima de cualquier situación desagradable, de conflicto o discordia. Lanza la Luz Divina sobre el momento trayendo la Paz. Desconecta recuerdos que estén siendo ejecutados en la Mente Subconsciente.

LLOVIZNA

Limpia problemas (memorias, creencias y programas) con el dinero.

LUZ DE DIOS

Para iluminar situaciones confusas y encontrar la verdad.

MIEL

Cancela memorias, creencias y programas dulcificando la vida.

PAPEL PARA MOSCAS

Es una herramienta simbólica, que se usa para borrar casi todo. Al encontrarse con una situación de ansiedad/estrés y conflictos te imaginas tirando el papel para moscas en el aire y que se le “pegan” todas las memorias que causan la ansiedad/estrés/problemas. Imaginas que desaparece el papel, esfumándose también la ansiedad/estrés/problemas pegados en él.

Solo con pensar “Papel para Moscas” se corta esa energía negativa. Usa principalmente en situaciones de rabia, juicio o crítica del prójimo. “Papel para Moscas” prende el pensamiento negativo, sentimiento o emoción antes que se vuelvan memorias compartidas. En vez de entrar en una discusión, piensa: “papel para moscas”.

REIR

No existe mejor remedio y limpiador que la risa. La risa y la sonrisa pueden limpiar cualquier situación, no importa lo complicada que sea.

VASO DE AGUA

Es una herramienta muy potente porque el agua es el mayor conductor de energía; coge un vaso de cristal transparente y llénalo de agua del grifo, ponlo encima de notas (memorias, creencias, programas, situaciones, deseos escritos sobre diferentes temas que quieras solucionar). Cambia el agua todos los días. Es recomendable ponerlo en el altar que representa tu Divinidad.



“Practica, practica, practica”

¿Piensas que estás vencido? ¡Lo estás!

Si piensas que estás vencido, lo estás.

Si piensas que no te atreves, no lo harás.

Si piensas que te gustaría ganar pero no puedes, no lo lograrás.

Si piensas que perderás, ya has perdido, porque en el mundo encontrarás que el éxito comienza con la voluntad del hombre.

Todo está en el estado mental.

Porque muchas carreras se han perdido antes de haberse corrido,

y muchos cobardes han fracasado, antes de haber su trabajo empezado.

Piensa en grande y tus hechos crecerán.

Piensa en pequeño y quedarás atrás.

Piensa que puedes y podrás.

Todo está en el estado mental.

Si piensas que estás aventajado, lo estás. Tienes que pensar bien para elevarte.

Tienes que estar seguro de ti mismo, antes de intentar ganar un premio.

La batalla de la vida no siempre la gana el hombre más fuerte, o el más ligero, porque tarde o temprano, el hombre que gana, es aquél que cree poder hacerlo.

Rudyard Kipling



“Si no te comprometes al 100% no lograrás nada”

Escucha desde el silencio

Estate presente. Sé aquí.
Siente tus pies en el suelo, tu vientre subir y bajar.
Sé abierto y receptivo a toda la vida que hay a tu alrededor.
A los sonidos, a los olores, a los sabores.
A los sentimientos surgiendo inesperadamente.
Un hormigueo en la barriga.
Una contracción en la garganta.
A la pesadez en la cabeza.
Una vieja tristeza que viene a visitarte.
Mantente curioso mientras el momento danza.
Escucha.
Escucha con todo el cuerpo.
Escúchate a ti mismo.
Escucha a la otra persona.
Escucha el silencio que hay entre cada frase.
Deja que el silencio se prolongue un poco más.
No hay ninguna prisa.
No hay ningún momento 'mejor' que alcanzar.
El silencio no siempre necesita ser llenado.
Anda un poco más desnudo.
Un poco más despacio.
Sabe un poco menos lo que estás a punto de decir.
Estate un poco menos preparado, más abierto al desorden, un poco más dispuesto a exponer tu vulnerable corazón.
Sorpréndete ante tus propias respuestas.
No te anestesies con las mismas historias de siempre.
Tropieza si es necesario.
Está bien.
Estás a salvo.
Permite que tus palabras surjan desde el silencio y a él regresen.
Observa si estás hablando sólo para evitar el silencio.
Observa si estás regurgitando una historia que has contado en el pasado.
Observa si es que estás tratando de impresionar, o ganarte el amor de alguien.
O si estás evitando ser visto como realmente eres.
Amigo, en el silencio entramos realmente en comunión.
La auténtica comprensión está más allá de la mente.
El amor es silencioso; no necesita palabras.
Escucha el silencio; es volcánico.

Jeff Foster

Preguntas Frecuentes

¿Cuándo debo utilizar el mantra de ho'oponopono?

Utiliza el mantra en cualquier momento y en cualquier situación. Su uso no es exclusivo de utilizarlo solo ante una situación negativa. Cuanto más lo uses más rápido accederás a tu Divinidad y antes verás los milagros materializados en tu vida.

Utilízalo también cuando te encuentres ante un problema, preocupación, conflicto, trauma, recuerdo negativo, creencia limitante, pensamiento negativo y emoción negativa que invada tu vida. Verás que rápidamente se resuelve el conflicto y vuelves a reconectarte con tu Divinidad.

¿Cuál es la fórmula correcta de ho'oponopono?

Utiliza la/s que sientas como verdadera/s. Hay muchas combinaciones posibles:

- ❖ Lo siento, perdóname, gracias, te amo.
- ❖ Lo siento, perdóname, gracias, te quiero.
- ❖ Lo siento, por favor perdóname, gracias, te amo.
- ❖ Lo siento, por favor perdóname, gracias, te quiero.
- ❖ Lo siento, perdóname, te amor.
- ❖ Lo siento, perdóname, te quiero.
- ❖ Gracias, te amo.
- ❖ Gracias, te quiero.
- ❖ Por favor perdóname, gracias.
- ❖ Por favor perdóname, te quiero.

Como puedes ver hay muchas posibilidades. La clave está en tu sentir interior.

Recomendaciones:

Pon un objetivo para crear el hábito de usar ho'oponopono, por ejemplo, hazte una plantilla o utiliza un diario y marca como objetivo usar ho'oponopono durante los próximos 45 días. Escribe en la primera página tu situación actual y cuando llegues al final del objetivo observa tu nueva situación actual. ¡Te sorprenderán los resultados!



“La esperanza es el sueño del hombre despierto”

Bibliografía Recomendada

- * Reiki Universal - Johnny De'Carli
- * El Gran Libro de la Meditación - Ramiro Calle
- * Meditación, la Primera y Última Libertad - Osho
- * El Toque Cuántico - Richard Gordon
- * Cómo Leer el Cuerpo - Wataru Ohashi
- * Filosofía Yogui y Ocultismo Oriental - Yogi Ramacharaka
- * Ciencia Hindú Yogui de la Respiración - Yogi Ramacharaka
- * Intuición - Osho
- * Gendai Reiki Ho - Doi Hiroshi
- * Mudras Terapéuticos - Rajendar Menen
- * La Vuelta al Cuerpo en 40 Puntos - Alejandro Lorente
- * Manual del Terapeuta Profesional - Johnny De'Carli
- * Usui Reiki Hikkei - Usui Sensei
- * Las 4 Sendas del Chamán - Angeles Arrien
- * Jin Shin Jutsu - Waltraud Riegger Krause
- * Cancer y Reiki - José María Jiménez Solana
- * Reiki y el Buda de la Sanación - Maureen J.Kelly
- * Medicina China Tradicional - Liu Zheng
- * Reiki Chamánico - Llyn Roberts
- * Chamán, Sanador, Sabio - Alberto Villoldo
- * El Yoga de los Sueños - Tenzin Wangyal Rinpoche
- * Mente Zen, Mente de Principiante - Shunryu Suzuki
- * Aprenda a Meditar - Eric Harrison
- * Reiki del Arco Iris - Walter Lübeck
- * Libro Completo de Reiki - José María Jiménez Solana
- * El Tao de la salud, el sexo y la larga vida - Daniel Reid
- * Aforismos de Buda - Ramiro Calle
- * Sabiduría de los Lamas Tibetanos - Ramiro Calle
- * El arte tibetano de los sueños - Nida Chenagtsang
- * El Médico Cuántico - Dr. Amit Goswami
- * Reiki Changwang Ngalso - Lama Gangchen
- * Visualización Creativa - Shakti Gawain
- * Reiki Iyashi No Te - Toshitaka Mochizuki
- * La Búsqueda del Ki - Kenji Tokitsu
- * El Tercer Ojo - Tuesday Lobsang Rampa
- * Budismo y Vibración - Samuel Soriano Guardiola
- * Método Kaizen - Robert Maurer
- * Las 36 Leyes Espirituales - Diana Cooper
- * La medicina de la energía - Caroline Myss
- * Terapia Emocional - Ramiro Calle
- * El Arte de la Meditación - Matthieu Ricard
- * Seiki Jutsu - Bradford Keeney

Autorización para el uso de este manual por Maestros de Reiki:

Si eres Formador de Hooponopono y deseas usar el presente manual en tus cursos, contacta con la Escuela Española de Reiki Profesional y solicita la Autorización para su uso. Deberás presentar vía email; copia del título de Maestría en Reiki, copia del DNI o Pasaporte. Los maestros en territorio europeo deben acreditar ser miembro de la Federación Española de Reiki o de la Federación Europea de Reiki Profesional. Para maestros fuera del territorio europeo deben acreditar ser miembro de algún tipo de organización o asociación de reiki que verifique su condición. Todos los documentos deberán ser enviados en archivos pdf.

Después de estudiar tu solicitud te enviaremos instrucciones para completar el procedimiento y la Autorización firmada y sellada por la Escuela Española de Reiki Profesional.

Me gustaría que me enviaras un email con tu opinión sobre el presente manual. Si tienes alguna duda sobre la teoría o la práctica no dudes en enviarme tus preguntas por email, te responderé gustosamente lo antes posible.

¡Muchísimas gracias por tu interés!



Escuela Española de Reiki Profesional ©

José Ángel Niño Cámara

C/Trinidad Grund, 21, 3º, Oficina 39

29001 Málaga (España)

Teléfono: +34 722 207 902

Email: info@escuelareikiprofesional.com

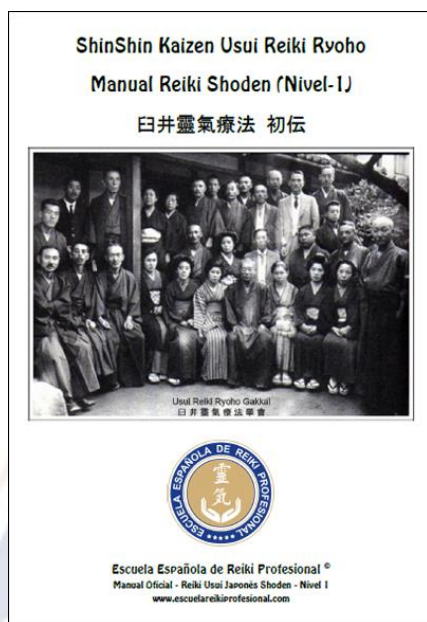
Web: www.escuelareikiprofesional.com

Facebook: Escuela Española Reiki Profesional

Instagram: Escuela Reiki Profesional

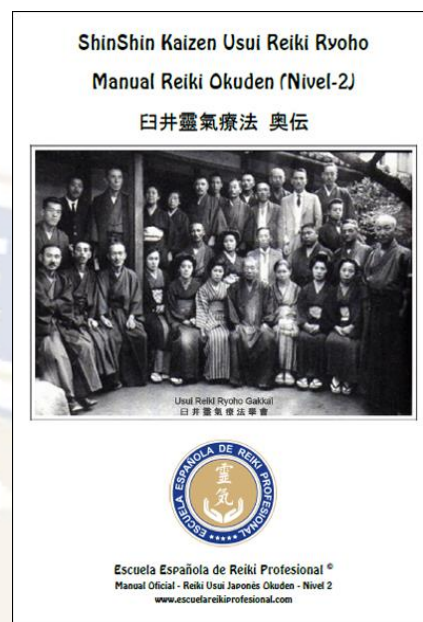


Otras Publicaciones



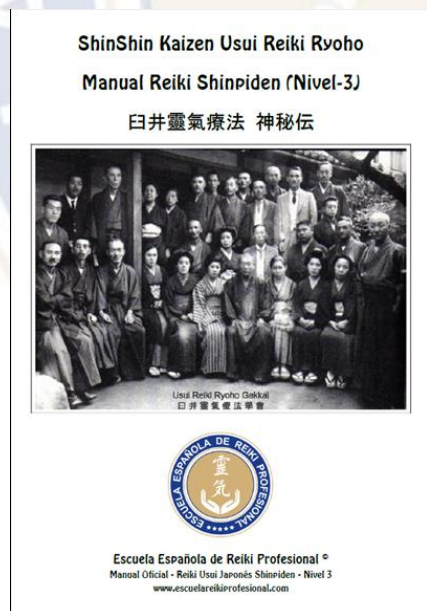
Manual Reiki Usui Japonés Nivel-1
¡Descarga Gratuita!

<http://www.escuelareiki profesional.com/manuales-reiki.html>



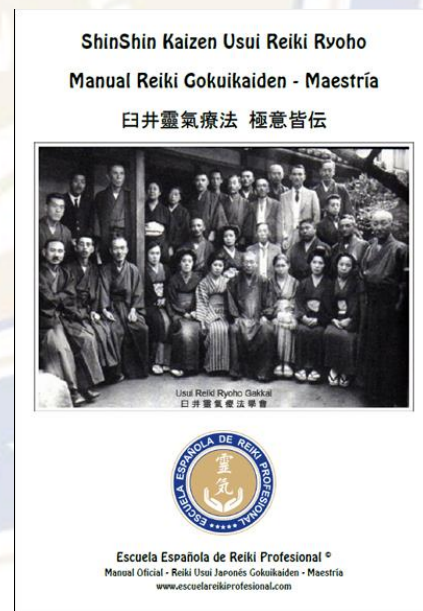
Manual Reiki Usui Japonés Nivel-2
Descarga: 3€

<http://www.escuelareiki profesional.com/manuales-reiki.html>



Manual Reiki Usui Japonés Nivel-3
Descarga: 6€

<http://www.escuelareiki profesional.com/manuales-reiki.html>



Manual Reiki Usui Japonés Maestría
Descarga: 9€

<http://www.escuelareiki profesional.com/manuales-reiki.html>

