

# Más sobre los principios de la filosofía Huna

De manera muy resumida estas son las ideas en las que se asienta la filosofía huna, base del hooponopono.

< Tu creas tu propia realidad... cada parte de ella. La creas a través de tus creencias, expectativas, actitudes, deseos, temores juicios, interpretaciones, sentimientos y especialmente de los pensamientos persistentes.

< Eres responsable de tu propia experiencia. Los pensamientos atraen telepáticamente a sus equivalentes. Los positivos atraen personas y sucesos positivos y los negativos a personas y sucesos negativos. Observa a esa gente que vive en estado de víctima permanente: es probable que siempre se queja de lo mismo y sigue atrayendo lo mismo.

< La vida te presenta el contenido de todos tus pensamientos. Solo responde a tu propia vibración! A medida que cambias tu manera de pensar, también cambias tu experiencia.

< Eres ilimitado. No hay límites. Dios es infinito e ilimitado, por tanto todo lo que es, es ilimitado. Si reconocemos que Dios vive en nosotros, cómo podemos ponerle atributos de escasez, de carencia, ruina o limitación? Cualquier cosa es posible. Lo único que tienes que hacer es crearlo.

< El presente es el fruto del pasado y la semilla del futuro. Es el único momento posible donde vives y experimentas. El Aquí y Ahora es más poderoso que tus recuerdos de lo que pasó o tu ansiedad por lo que vendrá. Solo es necesario que realmente tomes conciencia de esto.

< El mundo es lo que crees que es. La realidad externa te refleja tu propio universo interno. Puedes cambiar tu mundo cambiando tus pensamientos. Por esto siempre decimos trabajar en nosotros primero, para que el entorno vea los cambios y los refleje a su vez.

< La energía fluye allí donde va tu atención. Tus creaciones mentales son energía. Creas exactamente lo que es afín a tu vibración. Decide bien en lo que piensas (y deseas), porque vas a conseguir aquello en lo que pienses, en lo que enfoques tu atención, lo quieras o no.

< Nunca te ocurre nada que tú no hayas llamado, o sin tu participación. Todo el poder viene de dentro. Si es una enfermedad o un accidente, tu cuerpo físico te avisa qué es lo que debes cambiar en tu vida. Si es una relación tóxica tu cuerpo emocional y el mental te muestran cómo trascender alguna situación cuando te liberas. Si es una sucesión de hechos desgraciados, como cuando dices "todo me sale mal", son todos tus cuerpos, físico y sutiles en estado de alerta, avisando que ese no es el camino de tu alma.

Hay mucho más que puedes leer en este blog, en la nube de palabras, en Hooponopono, Leyes Universales, etc. También te recuerdo que sobre el lateral derecho tienes videos grabados con sumo amor que sirven a tu sanación.

Deseo que tu vida esté llena de luz, sanación y verdad. Porque si así es, afectará a tu alrededor y todos juntos sanaremos más rápido, colaborando en este proceso de ascensión del planeta.

Bendiciones de mi corazón al tuyo Veronica Heiland

Se permite compartir respetando el texto y la fuente [www.puentedeluz.org](http://www.puentedeluz.org)

---

## [Oración de Ho'oponopono para sanar una relación de pareja](#)

Amigos hace un tiempo les compartí la oración por escrito, que encuentran aquí: [ORACION PARA SANACION DE PAREJAS](#)

Luego hice el video y es este que les dejo aqui:

<http://www.puentedeluz.org/oracion-hooponopono-para-sanar-una-relacion-de-pareja/>

Es importante entender que cuando hacemos hooponopono hay dos formas básicas: una es hacerlo por que sí, simplemente borrando todo aquello que vamos acumulando en el día a día, manteniendo limpio nuestro espacio interior.

La otra manera es cuando encontramos que algo nos duele, nos molesta, nos irrita, nos lastima, nos angustia, etc., y en este caso hacemos una oración más específica, enfocada en aquello que queremos resolver.

En ambos casos decimos las frases u oraciones como las sentimos, SIEMPRE entregando el resultado final a la cocreación que realizan las tres personas de la familia psíquica (el Padre o Aumakua, la Madre o Uthane, el Niño o Unihipili) en nosotros con la Divinidad.

Es decir, si una persona tiene un determinado problema, por ejemplo con su ex marido, hace la oración con el nombre de ambos, puede incluir también los

nombres de los hijos si los hubo y aún cuando hayan fallecido. Cuando “prepara” su trabajo de curación, es decir antes de comenzar la oración, sería bueno que tuviera claro qué es lo que desea mencionar para sanar, por ejemplo que ha sido infiel. Lo ideal es que vea qué sentimientos ha despertado esa infidelidad y que haga una lista. Al hacer la oración va a estar trabajando enfocada en esas situaciones. Si llega algo más que recuerde, también lo dice. Cuantas mas veces/días haga la oración, mayor será la limpieza. Hasta es probable que al repetirla, vayan apareciendo sentimientos nuevos o memorias que se presentan para ser sanadas.

Trabajar con amor por uno mismo, con respeto por todos los implicados, reconociendo que esos seres que cocrearon esas situaciones con nosotros, están cumpliendo con el rol que voluntariamente aceptamos. Podría ser que si fuiste engañado debas trabajar más en tu confianza, o en valorarte, o simplemente que se esté equilibrando [KARMA](#), etc.

Bendiciones de mi corazón al tuyo! Verónica Heiland (c) [www.puentedeluz.org](http://www.puentedeluz.org)

Se permite compartir respetando el texto y la fuente

---

## [Oración Hooponopono para sanar adicciones](#)

Como prometí, esta es una nueva oración utilizando el conocimiento de Ho’oponopono que hice pensando en quienes buscan sanar adicciones del tipo que sean, esto incluye comida, bebida, drogas, vínculos, etc..

Esta oración me costó un poco más crearla, ya que no tengo adicciones y nunca las tuve, entonces me basé en la inmensa cantidad de cartas y mensajes que he recibido hablándome de este tema. Como siempre digo, si hay alguna parte que no resuena en tu ser, simplemente ignórala, si hay algo que sientes puedes agregar, hazlo sin dudar.

Las oraciones tienen el sentido de poner nada más y nada menos que en **palabras**, instrumentos creadores por excelencia, aquello que estamos pidiendo al Universo, así que elige y crea tu propia oración guiandote con la propuesta que te dejo.

Si haces la oración para ti mism@:

**Divino Creador, Padre, Madre, Hijo, todos como Uno, si Yo ...** (tu nombre

completo) mi familia y antepasados, queremos hacer Ho'oponopono para sanar la relación de adicción con ... (especificar, por ejemplo: la comida chatarra, o la cocaína, o el cigarrillo, etc.)

Lo siento por las memorias erróneas que me condujeron a esta situación (aquí puedes decir solo eso, o agregar la situación en concreto, por ejemplo: a pesar 120 kilos, o a depender de drogarme, etc.). Pido humildemente que esas memorias sean entregadas a la Divinidad, para ser sanadas y devueltas en Pura Luz para mí y todo mi árbol familiar, limpiando así mi linaje cualquier distorsión que la adicción haya creado en nosotros.

Dios me bendice, Dios me bendice, Dios me bendice.

Suelto y confío, me amo y acepto.

Lo siento profundamente, perdón, te amo, gracias.

Pido perdón por los pensamientos erróneos que tengo o tuve sobre cualquier situación que me haya impulsado a esa adicción. Pido perdón por los pensamientos de ira, enojo, dolor, angustia, falta de amor, intolerancia, falta de respeto, abandono, desamparo, orfandad, pobreza, miseria, indefensión, humillación, desvalorización, soberbia, lujuria, vanidad, mentira, violencia e ingratitud que tuve hacia mí mism@.

Me amo; reconozco y acepto que si me amo, debo cuidarme mejor, y velar por mi integridad en todos los ámbitos. Acojo a esta/e niñ@ interior, que se sintió abandonado y descuidado y me comprometo a darle todo mi amor y paciencia (puedes visualizar que abrazas a tu niñ@), Te amo, te amo, te amo (te lo estás diciendo a ti mism@).

Coloco esta situación en el Tazón azul índigo para su completa transmutación. (1) Gracias, gracias, gracias porque al fin he tomado la decisión de crear mi nueva realidad y lo entrego a la Divinidad. Gracias, gracias, gracias por la paciencia y el amor en mi. Gracias, gracias, gracias, porque está hecho, gracias porque así es.

(1) Puedes ver la explicación en esta [ENTRADA](#)

Si haces la oración por alguien más, agrega su nombre completo en la primera frase, y quedaría algo así:

Divino Creador, Padre, Madre, Hijo, todos como Uno, si Yo ... (tu nombre completo) mi familia y antepasados, te hemos ofendido a ti ... (nombre de la persona a quien quieres ayudar a sanar esta adicción o el vínculo) tu familia y antepasados, te pedimos humildemente perdón. Queremos hacer Ho'oponopono para sanar la relación de adicción con ... (especificar, por ejemplo: la comida chatarra, o la cocaína, o el cigarrillo, etc.)

En el caso que estes haciendo la oración para sanar un vínculo adictivo con alguien, por quien estas obsesionad@, etc. te sugiero que hagas ambas oraciones, esta y la que publiqué [AQUI](#)

Se permite compartir respetando la fuente y el texto. Bendiciones Veronica Heiland (C)

---

## Oración Hooponopono para sanar una relación de pareja

Me pidieron una oración de Ho'oponopono para sanar relaciones de pareja y otra para ayudar a una persona con problemas de adicciones.

Hoy les traigo la primera y mañana les compartiré la otra.

Yo quisiera despertar en ustedes, amados caminantes del Puente, las ganas de cocrear por ustedes mismos. Piensen que aquí, en las múltiples entradas que les propongo gratuitamente, encuentran muchísimo material del que pueden servirse, hallan muchas herramientas y claves para desarrollar por sí mismos los pasos que cada uno necesita o mejor le resultan para su propio proceso.

CUALQUIER situación, conflicto o cosa que les moleste, perturbe, ofenda, irrite o duela, puede ser trabajada y sanada con Hooponopono. Simplemente piensen en ESO, y lo incorporan en su oración. Es tan simple y efectivo!

Para hacer esta oración, yo he pensado cuales pueden ser los posibles problemas en una relación de pareja, y he puesto todo lo que se me ocurrió. Si hay algo que no resuena, lo quitas. Si hay algo que quieres agregar, lo dices. Siéntete libre para hacer tu propia oración. Si vas a compartir esta, por favor, respeta mi autoría.

**Divino Creador, Padre, Madre, Hijo, todos como Uno, si Yo ... (tu nombre) mi familia y antepasados, te hemos ofendido a ti ... (nombre de tu pareja, o ex-pareja, o persona con quien quieres sanar este vínculo) tu familia y antepasados, te pedimos humildemente perdón.**

**Lo siento por las memorias compartidas que nos condujeron a esta situación** (aquí puedes decir solo eso, o agregar la situación en concreto, por ejemplo: a esta situación de infidelidad, etc.). **Pido amorosamente que esas memorias sean entregadas a la Divinidad, para ser sanadas y devueltas a nosotros en Pura Luz.**

**Pido perdón por los pensamientos erróneos que tengo / tuve sobre nosotros dos. Por los pensamientos de ira, enojo, dolor, infidelidad, angustia, falta de amor, intolerancia, falta de respeto, humillación, desvalorización, soberbia, lujuria, vanidad, mentira, violencia e ingratitud que tuve hacia tí y por los mismos que permití que tuvieras hacia mí. Asimismo pido perdón por todos los actos cometidos mutuamente basándonos en esos pensamientos erróneos. También pido perdón por los actos no realizados que pude haber**

hecho en bien de ambos y no hice. Pido que todo eso se libere, entregandolo a la Divinidad, para que sea sanado y devuelto a nosotros en Pura Luz.

**Gracias, ...** (otra vez el nombre de la persona con quien estás haciendo este proceso) **por lo que hemos vivido juntos, que me condujo hasta este lugar de conocimiento de mí misma/o. Gracias por lo que viste en mí de valioso como para estar / haber estado este tiempo juntos. Gracias por los buenos momentos que me elevaron como persona y gracias por los momentos no tan buenos que me mostraron esta realidad que deseo sanar.**

Te amo por lo que sabes / supiste darme mientras el amor gobierna nuestros actos. Te perdono por lo que me das / diste cuando el miedo gobierna nuestros actos y así también solicito por ello tu perdón. Te amo por ser quien eres. Te amo porque reconozco tu luz, como parte de tu esencia divina. Bendigo a tu Ser.

Lo siento, perdóname, gracias, te amo.

Lo siento, perdóname, gracias, te amo.

Lo siento, perdóname, gracias, te amo.

Yo pongo la Flor de Lis sobre esta situación, para que solo la Paz del Yo actúe entre nosotros dos.

Gracias, gracias, gracias, porque está hecho. Gracias porque así es.

Se permite compartir respetando la fuente y el texto. Bendiciones Veronica Heiland (C)

---

## [Los 7 principios de la filosofía Huna](#)

La historia de la filosofía Huna parece envuelta en una especie de polémica, porque fue creado no por un nativo de Hawai, sino por un profesor estadounidense que vivió en Hawai. Ahora, no creo que esto sea un problema. Opino que este hombre, Max Long, era una de esas personas que miraban por delante de su tiempo. Y creo que es grandioso que supiera reunir la información que percibía de los nativos y sus alrededores y crear algo hermoso.

La filosofía Huna tiene 7 principios que son:

IKE – El mundo es lo que crees que es

Esto se refiere a la importancia de la creencia, lo que usted cree, se manifestará. Por ejemplo, si crees que el mundo es un lugar hostil para

vivir, siempre serás objetivo de la hostilidad. Si piensas que la vida está llena de tesoros, puedes terminar descubriendo tesoros todos los días.

**KALA** – no hay límites

Nuestra mente es un espacio ilimitado para la creación, cualquier limitación que creemos en nuestra realidad viene de nosotros mismos también. Para superar nuestras propias limitaciones es necesario dejar de lado los temores y perdonar lo que está bloqueando nuestra libertad.

**MAKIA** – la energía fluye adonde la atención va

Solía suceder, que cada vez que me enojaba mucho en el trabajo, y no podía dejar de pensar en la situación que me hacía enojar, siempre me golpeaba la cabeza. Además, sucedió que cada vez que quería algo realmente malo, y estaba emocionada por la posibilidad de conseguirlo, siempre lo conseguí. Estas 2 situaciones en mi vida me dijeron que mi energía irá a donde van mis pensamientos. Así que prefiero aprender a mantener mi mente tranquila, porque la energía fluirá mejor hacia lo que necesito para ser feliz.

**MANA WA**- ahora es el momento del poder

Hay un desperdicio de energía y mucho estrés que viene cuando vivimos constantemente pensando “qué pasa si ...” o si pensamos todo el tiempo en las cosas que nos pasaron en el pasado, o preocuparse por controlar lo que el futuro traerá. Ahora, es el momento que cambia el pasado y el futuro.

**ALOHA** – el amor viene con felicidad

Cuando el amor es experimentado el sentimiento que viene con él es la felicidad. Pero en algún momento se confunde con ira, ansiedad, inseguridad. Pero este principio es simple. Cuando el amor te hace feliz, ese es el sentimiento correcto. Y es la sensación correcta para tí. Experimentar felicidad es resultado del amor.

**MANA**- todo el poder proviene de dentro

Nadie más que tú tiene el poder de lograr lo que necesitas. Esto debe ser un gran alivio, porque eso significa que en verdad puedes controlar todo.

**PONO** – la eficacia es la medida de la verdad

Lo que es verdad para alguien puede no ser cierto para otra persona, pero esto debe basarse en una sabiduría consciente personal. No se basa en ignorancia sino en el conocimiento propio.

Este es un artículo de Claudia Cruz, cuyo blog es [www.bodymindsoul.cz](http://www.bodymindsoul.cz), y ha sido traducido y editado por Verónica Heiland.

---

## [Aloha, llama de amor](#)

Cuenta una antiquísima historia de Hawai, que nuestro corazón es como una

concha, donde mora e irradia la llama del amor, Aloha. Esta llama es la energía primordial que nos mantiene vivos con su luz encendida, radiante y magnífica. Gracias a esta llama maravillosa del amor todo es posible para nosotros.

La historia dice que con su calor y luz irradiando se pueden escalar sin cansancio enormes montañas, se puede surcar el cielo volando con las aves, y nadar pacíficamente con los tiburones, entre muchas otras cosas increíbles. Sin embargo, cuando una persona actúa movida por emociones negativas, por ejemplo se enfada o tiene un ataque de celos o envidia, o cualquier otra circunstancia alejada de la armonía del amor, una pequeña piedra es colocada en la valva de la concha, esto es en el corazón. Esta piedra reemplaza a la luz, que es la llama de Aloha, volviéndola más oscura a medida que va acumulando piedrecitas.

La solución es sumamente simple. Si la persona tiene una, dos o más piedras en su concha, solo debe hacer una cosa: abrirla e inmediatamente dejar caer las piedras. De tal manera la luz interior del amor, la llama de Aloha se vuelve otra vez más suave y brillante como en su origen.

Esto es lo que hacemos cuando realizamos las oraciones de Hooponopono, es a lo que se refiere el Dr. Len cuando dice "volver al estado de vacío, o al punto cero" donde todo comienza.

Cuando reconocemos en nosotros algo que nos perturba, nos irrita, nos duele, o nos despierta emociones negativas de cualquier signo, entregamos esas piedritas a la Divinidad, antes de que se afirmen y comiencen a anquilosarse y crecer. Las soltamos y dejamos ir así, confiadamente, sabiendo que estamos restableciendo nuestro propio equilibrio interno, permitiendo que la llama Aloha reine y irradie su amoroso fulgor en todas direcciones.

Se permite compartir respetando el texto y citando esta fuente. Gracias por honrar así mi tarea en la Luz. Verónica Heiland (c)

---

## [La filosofía hawaiana Huna](#)

Huna significa: lo oculto, lo latente.

Por esto la base de esta filosofía es utilizar nuestras habilidades naturales para armonizar y restaurar el flujo de energía. Estas capacidades justamente por ser originales del ser, están incorporadas en todos nosotros, de manera sutil en su alcance, es decir no le damos realmente la importancia que tienen.

Las capacidades naturales son a través de:



- Palabras: afirmaciones, declaraciones
- Imágenes: recuerdos, fantasías, visualizaciones
- Sentimientos: emociones, sensaciones corporales y sensoriales
- Movimiento: el movimiento del cuerpo, los gestos, la postura

#### Leyes Huna

#### **La curación ocurre en el aquí y ahora!**

Huna nos muestra las formas en que puede mejorar su calidad de vida individual en todos los niveles del ser: físico – energéticas – mental – mental – espiritual.

#### **Nunca hace daño – Siempre ayuda!**

El uso saludable, natural y responsable de su propio ser y otras criaturas vivas es a través de la filosofía Huna claro y evidente. Cada persona es un ser valioso, único, con un plan de vida individual.

Huna en nuestro tiempo es un entrenamiento de vida valioso y asumiendo la propia responsabilidad apuntamos a los siguientes objetivos:

- Desarrollo de la auto-responsabilidad y respeto a uno mismo
- Ámate a ti mismo, acepta como eres!
- Céntrate en lo que realmente quieres! ¿Qué es lo que deseas?
- Mira tu energía – cuidate a tí mismo, cárgate con maná
- Confía en tu intuición. Sé fiel a ti mismo. Purifícate, límpiate!
- Soy responsable de lo que experimento y veo. Elijo los sentimientos que quiero experimentar y establezco las metas que quiero alcanzar!
- Lo que me sucede ocurre porque lo he pedido (atraído), y lo recibo como he pedido!
- Si soy responsable de lo que vivo y veo, soy capaz de cambiar a través de nuevas perspectivas mi experiencia positiva y de curación!

Me ocupo en primer término por mí mismo. Luego me responsabilizo por mis hijos y mi pareja. Entonces, a continuación, puedo procurar el cuidado de otras personas.

Sé feliz y celebra la vida. De mí a tí, creando un espacio compartido. Todo está conectado. Todo es uno.

Esta explicación fue tomada de la página <http://lichtvolle-insel.de>, escrita por una maestra de Huna llamada Angelika Puhlmann-Kohn, traducida y editada por Verónica Heiland

---

# Otra oración Ho'oponopono por la Tierra

En este blog he compartido ya varias veces oraciones y decretos para asistir a la Tierra, a la naturaleza...

Hoy viendo las noticias, en Argentina, en Colombia, ha habido grandes movimientos de agua, pero esta vez no han sido solo inundaciones, sino que el agua arrastró tierra, generando aludes de lodo... pueden imaginar lo que es esto?

El agua moja, mancha, pero se seca, se va... El barro mancha, entierra, penetra, percude, se seca, queda como piedra y no se va...

Por eso, apelo a tu conciencia. Apelo al momento preciso en que me lees, y aunque estés lejos puedas sentir empatía por quienes están sufriendo esto y tomes dos minutos, minúsculo tiempo, para dar tu ayuda con esta oración. Cuanto más la hagas mejor, Cuanto más la difundas para que otros la hagan, mejor aún.

Te invito a ser Guardián/a de la Tierra, colaborando en el borrado desde tus memorias compartidas para entregar nueva luz al planeta. Esta oración acabo de escribirla, solo escuchando a mi corazón:

**“Divino Creador, Padre, Madre, Niño como Uno, Yo, ... (tu nombre) mi familia y ancestros en mí, pido conforme a la Luz Divina sanar estas memorias compartidas con todos nuestros hermanos que se encuentran sufriendo por inundaciones, aludes y otros fenómenos climáticos que afectan sus vidas. Pido humildemente, que sean limpiados en pura luz todos aquellos pensamientos que compartimos, todas las memorias dolorosas que han contribuido a esta situación.**

**Padre, Madre, Niño como Uno en mí, limpia, purifica, libera, corta, transmuta, quema en tu fuego sagrado en el volcán, para su transmutación, todas aquellas energías imperfectas que se manifiestan hoy en el Planeta.**

**Toma toda esta energía de dolor y transfórmala en pura Luz bendita. Lo siento, por lo que hay en mí o en mi familia, que ha creado esa situación de dolor. Perdón por lo que hay en mí o mis ancestros, que ha creado esos problemas en tantas familias... Te amo, lo siento, por favor perdóname, Gracias.**

**Te amo madre Tierra. Te Amo humanidad. Te amo hermano. Gracias bendita Tierra por la oportunidad de limpiar todo aquello que nos duele. Gracias porque juntos aprendemos que somos Uno, y así nos constituimos en Guardianes de la Tierra en ese momento cósmico, aquí y ahora, en Luz Divina. Gracias, gracias,**

**gracias,... gracias porque así es."**

Te agradezco si vas a difundirla que menciones la fuente y respetes el texto, honrando así mi tarea en la Luz. Pero si no lo haces, es tu decisión, no te denunciaré, no me opondré a que la compartas, porque es más importante difundir la luz que llevar el mérito de ser la lámpara. Verónica Heiland (C)

---

## **Oración de Ho'oponopono para limpiar un conflicto con otras personas**

Aloha!

Para seguir con estas oraciones de Ho'oponopono que voy creando, hoy te propongo esta, destinada a aquellos que han tenido un problema o discusión con otras personas. Especialmente para aquellos que se han sentido "solos contra el mundo" en determinada situación.

Te conviene antes de hacerla, escribir una lista de las personas involucradas, con sus nombres y apellidos. Si los desconoces, por ejemplo, has ido al banco a hacer un trámite y te sentiste maltratado, sin lograr tu objetivo, porque te explicaron mal el trámite o te faltaban papeles, etc., y en verdad te atendieron varias personas distintas pero no sabes sus nombres, entonces busca una manera de que queden todos comprendidos. Podría ser por ejemplo: "Todos los empleados del Banco XXXX que me atendieron el día XXXX para realizar XXXX trámite."

También es importante que decidas cual o cuales sentimientos te ha generado. Es conveniente que hagas una lista, por ejemplo podría ser humillación, enojo, engaño, decepción, que perdiste tu tiempo, etc.

Divino Creador, Padre, Madre, hijo como uno yo... (tu nombre) pido perdón por las memorias compartidas con .... (nombres de las personas con quienes discutiste o tienes el problema).

Pido luz perfecta para mí, para esas personas y que se extienda a mi familia, parientes y ancestros, y a las familias, parientes y ancestros de ellos (vuelves a nombrar a esas personas) pedimos perdón humildemente por cualquier circunstancia desde el comienzo de la creación hasta el presente que haya contribuido a lo que hoy me molesta/duele, etc. (dices lo que sentiste).

Pido que esto sea transmutado en pura luz y devuelto a todos nosotros, sanado y liberado. Gracias Divinidad por darme siempre lo correcto y perfecto. Gracias, gracias, gracias, porque está hecho.

Si vas a compartir, por favor respeta el texto y la fuente. Bendiciones de mi corazón al tuyo. Verónica Heiland (c)

---

## [Oración Ho'oponopono para limpiar tu relación con el dinero](#)

En los últimos días recibí distintos mensajes en los que el común denominador era el tema económico y las dificultades financieras. Por ello he creado esta oración de ho'oponopono para trabajar la energía del dinero. Espero que les resulte útil... ya me contarán como les va ☺

“Divino Creador, Padre, Madre, hijo como uno yo... (tu nombre) mi familia, parientes y ancestros, queremos hacer hooponopono para liberar las ideas erróneas acerca del dinero, dejar ir las memorias compartidas que han contribuido hasta ahora con la escasez y falta de recursos materiales para mí, mi familia, parientes y antepasados.

Si hemos abusado del dinero o si hemos abusado de esta energía de abundancia en cualquiera de sus formas, pedimos perdón, y solicitamos que esto se libere en todos los planos y dimensiones que corresponda, desde el comienzo de la creación hasta el presente. Gracias, lo siento, perdón.

Con confianza y en amor pido que esto sea transmutado y devuelto en pura luz, para mi y todo mi árbol familiar. Gracias, gracias, gracias, porque está hecho, gracias porque así es.”

Si vas a compartir te agradezco respetar el texto y la fuente. Gracias y bendiciones de mi corazón al tuyo! Verónica Heiland (c)

---

# Varias formas para energizar el agua

## Con sol

Para hacer agua solarizada se pueden utilizar botellas o vasos coloridos, pintados con tinta vitral o revestidos con papel celofán. Usar siempre agua filtrada o de la fuente, no llenar hasta el borde. Colocar la botella al sol para que el agua pueda ser energizada. El tiempo necesario para energizar el agua será como mínimo una hora. (Cuando el día está nublado lo dejo toda la mañana, cuando el día está bueno lo dejo durante un par de horas).

Los colores dependen de los chakras que se quieran trabajar.



Además de esta alternativa, con sol podemos hacer nuestra agua azul de ho'oponopono de la que ya les hablé en otras ocasiones. Pueden leer en [AGUA AZUL](#) o en [AGUA SOLARIZADA](#)

## Con palabras

Colocando el agua en botellas en las que se habrá escrito lo que se desea impregnar en la energía del agua. Las botellas con agua que tenemos en mi casa, todas tienen palabras escritas con marcador indeleble porque son las cosas que deseo para mi familia: Unidad, Salud, Alegría, Paz, Amor, Abundancia. Y lo ideal es cuando se llena la botella pensar, vibrar en esa intención que estamos colocando.



### Con pirámide

Para obtener agua energizada, llenar uno o varios recipientes de cerámica, loza, o vidrio (nunca de plástico) con agua y colocarlos dentro de la pirámide, en la parte denominada Cámara del Rey (es decir, la tercera parte inferior, o base de la pirámide), por espacio de doce horas. Al cabo de este tiempo, el agua se hallará energizada. La pirámide se puede realizar fácilmente con cuatro pedazos de cartulina cortados en forma de triángulo y pegados con cinta adhesiva. Nosotros en casa tenemos una estructura de dos metros hecha con varillas metálicas, y siempre la rodeo con pirámides de cristal que voy cambiando según sienta la necesidad de hacerlo.



### Con cristales

Para preparar el agua de cristal se llena un recipiente de cristal o vidrio transparente con agua. En el fondo del recipiente se coloca un cristal de cuarzo de tamaño mediano, este cristal se programa de antemano con la intención de que va a energizar el agua. El cristal tiene que haber sido limpiado antes de ser programado. Para limpiarlo dejarlo toda la noche en un cuenco con sal (sin agua!). Al día siguiente enjuagarlo bien y secarlo con un lienzo limpio. Y mejor aún si se pone al sol unas horas!

El intercambio de energías entre la piedra y el agua incluye, no sólo los atributos y los poderes curativos de la piedra y sus vibraciones energéticas, sino también la programación que se le hizo antes de colocarla dentro del recipiente. Cuando desean energizar un chakra en especial, toman el agua de cristal obtenida con la gema que le corresponde a ese chakra. Por ejemplo, para preparar agua de cristal para el corazón, se utiliza un cuarzo rosa, etc...



Aquí en Alemania hay quienes energizan el agua con una especie de cucharones de cristal que contienen las piedras elegidas. Los encuentro muy elegantes pero siento que son más utilizados porque visten la mesa, más que por el verdadero poder energizante que tienen... estos hacen su tarea casi en forma oculta, pero bienvenidos los beneficios! La que sigue a continuación es una foto de ejemplo con amatistas en su interior. Estas trabajan la transmutación de emociones y pensamientos.



En otra publicación te seguiré contando sobre el agua bendita y cómo podemos recibir su benéfico influjo. Que tengas una magnífica conexión con este elemento y puedas disfrutar los alcances positivos de resonar en armonía con ella. Bendiciones de mi corazón al tuyo, yo soy Verónica Heiland.

---

## [Cómo dar prosperidad al árbol familiar en 10 pasos](#)

Prosperidad nos dice el diccionario que no solo se refiere al éxito de un

resultado sino a que las cosas vayan bien, que sean positivas en el proceso para alcanzar dicho resultado. Por lo tanto también podemos mirar en sus sinónimos: ventura, bonanza, bienestar, fortuna, bienaventuranza, abundancia... y en lo personal me gusta mucho asimilarlo al término plenitud.

Todo esto que digo es como para ponernos de acuerdo en cuál es el tema que estamos abordando, desde qué lugares posibles podemos trabajar la Prosperidad en nuestro árbol familiar.

La Prosperidad entonces es un estado natural del Ser, que no necesitamos buscar afuera, sino "simplemente" sintonizar. Y lo digo así entrecomillado porque a veces lo simple por ello mismo nos resulta esquivo, ya que acostumbramos a cargar todo con otros contenidos... a veces tengo la sensación de que teniendo ya un hermoso bosque frente a nosotros nos obsesionamos con hallar un espécimen en particular y nos perdemos tanta grandiosidad y belleza que allí está, sencillamente al alcance de la mano.

Queda claro que cuando hablo de prosperidad no estoy refiriéndome solo a lo económico, que es apenas una parte de la vida, sino a todo lo demás: la salud perfecta, relaciones personales y vínculos familiares, trabajo, estudio y profesión, conocimientos adquiridos, heredados y recordados...

Pongamos un ejemplo simple. Tienes asma y cada vez que estás nervioso o sobreexigido padeces un ataque que te deja sin aire, necesitas correr a tu inhalador. Esto te da inseguridad o temor, pero "es lo que hay" como se escucha tanto ahora. Revisando en tu familia, descubres que algún pariente también tiene asma, o que tus padres vivieron con miedo de inspirar libremente el aire, la vida. En fin, si te analizas observas que ese temor que te genera el asma de alguna forma fue grabándose en tus células ya desde la infancia, y que era una música que ya sonaba en las generaciones anteriores.

Pensemos ahora en las células como partes de tu cuerpo que reservan datos, en ellas grabamos esas memorias, allí guardamos esa información acerca de la imposibilidad de los pulmones de expulsar el aire viejo impidiendo de tal manera que aire nuevo ingrese... "y si salgo a correr y tengo un ataque? mejor llevo el inhalador". Grabas otra vez temor. Y tu vocecita interna sigue: "Cada vez que rindo examen me pongo nervioso, y si me quedo sin aire, qué hago?". Sigues machacando miedo.

Ahora imagínate que esto que te pasa, también les ha pasado a tus padres, y hermanos, abuelos, tíos, bisabuelos... todos fueron grabando surquitos de memorias, como discos que al sonar nos van dando una música familiar común a todos y que hoy pide sanación a gritos.

Esta herencia está en el ADN, y más allá de la biología pura y dura, que nos aconseja usar un broncodilatador para que la respiración vuelva a ser fluida, todos podemos ir limpiando estos bancos de memorias, ayudando así a sanar nuestro árbol familiar.

Si estás leyendo este artículo, seguro es porque estás dispuesto a tomar tu responsabilidad para colaborar en la curación de tu linaje. Has decidido encarnar en este tiempo mágico y vivir esa realidad para sanar específicamente esto de tu árbol genealógico.

Vamos entonces a limpiar juntos siguiendo estos pasos, en los que combinamos metafísica, el poder creador de la palabra y la visión interna y el ho'oponopono:



1. Escoger el concepto (Ej. liberar el miedo a las enfermedades) que queremos sanar.
2. Pedir permiso desde tu Yo Superior al Yo Superior de cada uno de los antepasados o familiares para realizar esta Sanación.
3. Solicitar que la sanación sea hecha en Orden Divino y respetando el libre albedrío de cada Ser, en Armonía perfecta para ti, para cada ancestro y para las generaciones futuras.
4. Solicitar la ayuda, asistencia, protección y guía de los Seres de Luz al Servicio del Plan Divino con quienes sientas especial conexión: podría ser tu ángel, o un arcángel o un Maestro. Confía en que cuando los llamas desde tu corazón Ellos siempre están, simplemente llamándolos por su nombre tal como los conoces (no necesitas números o rituales especiales).
5. Comenzar con la limpieza del árbol genealógico de la madre diciendo: Solicito que se Limpie el banco de datos referido a .....(dices el concepto que estableciste en el punto 1. En este caso sería: liberar el miedo a tener enfermedades). Que esta limpieza y sanación actúen para nuestro Bien Mayor en su origen, procedencia, causa, raíz, efecto y trascendencia, en todos los ancestros de mi madre, en todo el árbol genealógico, en esta dimensión espacio temporal y en todas las dimensiones y planos que corresponda.
6. Seguir con la limpieza del árbol genealógico del padre diciendo: Solicito que se Limpie el banco de datos referido a .....(repites el concepto anterior). Que esta limpieza y sanación actúen para nuestro más alto Bien, en su origen, procedencia, causa, raíz, efecto y trascendencia, en todos los ancestros de mi padre, en todo el árbol genealógico, en esta dimensión espacio temporal y en todas las dimensiones y planos que corresponda.
7. Invocar la Llama Violeta e imaginar, visualizar, pensar o decretar (esto es ideal para quienes no visualizan) que la llama violeta recorre todo el árbol genealógico tanto del linaje materno como paterno. Pedir que la llama violeta, libere, limpie, sane y transmute, toda energía negativa relacionada con .....(puedes nombrarlo otra vez) que se halle contenida en las memorias de los antepasados y generaciones futuras. Gracias, gracias, gracias, porque así es.
8. Solicitar la limpieza karmica ancestral de .....(dices el concepto) bajo la Gracia Divina y de manera perfecta, liberando así todo proceso karmico que involucre la/el .....(repites el concepto) en el árbol genealógico. A continuación pides que todo esto sea limpiado con la Llama Blanca de Purificación. Sostener este Rayo Blanco purificador y agradecer tres veces seguidas.
9. Invocar ahora la Llama dorada para que bañe cubriendo todo el árbol genealógico y selle todo espacio donde se liberó energía del concepto trabajado. Mantener la visión de esta Luz radiante dorada refulgiendo en todo el árbol: raíces, tronco, ramas, hojas... Si te cuesta visualizar, simplemente decreta nombrando las partes del árbol, sabiendo que la palabra es creadora y por tanto estás dando la Orden para que ello ocurra. Gracias, gracias, gracias a la Llama dorada.
10. Agradecer desde lo profundo de tu corazón, con entrega y vocación de servir a toda tu familia, en todas las ramas y partes de tu árbol por aceptar esta limpieza: Lo siento, por estas memorias que cargamos, lamento haber contribuido con mis pensamientos, de la forma que lo haya hecho para que este patrón apareciera en nuestro linaje. Estoy dispuesto a dejar ir todo esto y les agradezco querida familia, por permitir que la sanación ocurra ahora

**mismo. Lo siento, nos amo. Gracias, porque está hecho. Entrego este proceso a Dios / la más Alta Luz / el Universo, en la confianza de que soy escuchado, sanado y recibo en mí y en mi árbol familiar toda la energía magnificada en pura Luz. Gracias, gracias, gracias, porque así Es.**

Para este trabajo me basé en un texto atribuido a Luisa Guillen, a quien no conozco. Lo edité y modifiqué como siempre, siguiendo mi propia conexión y conforme a mis conocimientos.

Te pido si vas a compartirlo que respetes la fuente. Bendiciones de mi corazón al tuyo, Verónica Heiland.

---

## [Ho'oponopono: Flor de hibiscus](#)



Mientras me encontraba preparando el material del taller de Ho'oponopono que dicté en Mar del Plata y que impartiré el próximo martes 28 de febrero en la Ciudad de Buenos Aires, ver más información en [TALLERES](#), recibí esta información que les comparto aquí.

Como ya les he comentado en otros post, el Ho'oponopono que conocemos es una adaptación que realizó la kahuna Morrnah Simeona de la filosofía que durante generaciones se ha transmitido en Hawaii, que, como remanente geológico del continente hundido de Lemuria, ha conservado el antiguo saber lemuriano.

En esa civilización había una concreta y sincera conexión con la naturaleza, y era muy importante el intercambio de energía que se producía entre seres humanos y los otros reinos, siendo especialmente interesante el aporte que las plantas y sus frutos hacen a la humanidad.

En este caso recibí que trabajar con la flor de hibiscus, a través de la visualización o la ingestión nos ayuda a borrar memorias de tensión y conflicto, a dulcificar los recuerdos, a equilibrar emociones.

La visualización puede ser teniendo una planta en casa y observándola con amor y agradecimiento, o mirándola en una foto o pintura con la misma intención, tal como se hace con la palmera botella (ver [AQUI](#)).

La ingestión es en forma de infusión, con la conciencia de estar limpiando internamente. En este caso no solo limpiamos memorias, sino que sirve también para liberar procesos digestivos pesados y ayudar en la eliminación de líquidos retenidos. Asimismo por las cualidades antioxidantes de la planta, libera memorias relacionadas con el paso del tiempo, con la edad mal asumida.

### **Cómo preparar una infusión de hibiscus.**

Calienta 250 ml de agua, cuando empiece a hervir añade una cucharadita de flores secas de hibiscus, tapa la infusión y deja reposar cinco minutos. Cuela y endulza al gusto con miel o azúcar moreno. Ya en el mercado hay varias marcas que combinan hibiscus con otras frutas por ej. manzanas, en saquitos listos para te.

Las embarazadas o madres lactando deben consumirlo en dosis bajas, digamos una o dos veces a la semana como máximo.

---

## **Oración Ho'oponopono para Concepción**

La oración que comparto a continuación forma parte del Proceso Completo de Autoidentidad Ho'oponopono. Te recomiendo antes de hacerla, realizar una lista donde escribirás los nombres de todas las personas de tu familia, amigos y conocidos a quienes quieras incluir en este trabajo de sanación y liberación, nombres que dirás en voz alta al realizar la oración en los puntos 2 y 3. En el punto 1 es tu nombre y apellido completo tal como figuras en los documentos. Por más que te digan Chichi y te guste mucho o te sientas identificada/o, ese es tu apelativo, y en el proceso así como cuando consultas a los Registros Akashicos, usa tu nombre real.

Esta oración además de usarse cuando se hace el proceso completo, puede utilizarse sola para todos los casos que lleguen a tu conocimiento o simplemente sientas realizar. Esto último es porque bien podría ser que no sepas la verdad sobre un aborto en tu familia, pero si sientes que debes realizar la oración, al nombrar a tus parientes, aún cuando no sabes para quien realizas la oración, estás ayudando a limpiar tu árbol familiar de toda energía retenida relacionada a estos temas.

Entonces, retomando, úsala para estos casos: Abortos, partos prematuros, pérdidas de embarazos y problemas con la concepción en general, suicidios.

## HO'OPONOPONO – PARA CONCEPCIONES

DIVINO CREADOR, Padre, Madre, Niño, unidos como UNO:

Yo\_\_\_\_ (1) mis familiares, parientes y ancestros deseamos hacer Ho'Oponopono entre nosotros y\_\_\_\_ (2) y nuestros guardianes adoptivos (padres adoptivos), segundas familias, familias biológicas, padre, madre, abuelos, abuelas, bisabuelos, bisabuelas y todos nuestros ancestros, desde el comienzo de los tiempos de la concepción hasta el presente. Incluimos todos los abortos, partos prematuros, pérdidas y problemas con la concepción en general ocurridas en nuestra familia y en nuestros ancestros, como así también los relacionados con\_\_\_\_ (3)

Incluimos también los hospitales, sanatorios, edificios y sus empleados y cualquier ritual y lugar relacionado con abortos, no natos, malos partos en general, suicidios, infanticidios, abusos y lugares donde ellos se han perpetrado.

Permite que esto limpie, libere, borre, corte, purifique y transmute todo aquello no deseado, doloroso y traumático, todas las memorias, bloqueos y energías no deseadas en PURA LUZ DIVINA.

¡NOSOTROS LIBERAMOS ESTO HACIA LA LUZ PURA, ASI COMO ESTO NOS LIBERA A NOSOTROS Y A TODOS LOS INVOLUCRADOS! ¡HEMOS SIDO TODOS LIBERADOS! ¡Y ESTA HECHO!

Nota:

(1) Quien hace el proceso

(2) y (3) Parte ó partes con quienes se hace el proceso (nombrar las partes en cuestión)

---

## Tazón azul índigo

Entre las herramientas de hooponopono, tenemos una llamada en inglés Indigo Bowl o tazón azul índigo o añil en nuestro idioma.

Hay un volcán en Maui, llamado Haleakala... que significa "casa del sol", no es magnífico para todos los que estamos tan conectados con el solcito hermoso?.



Bien, esto es sencillo:

Se trata de visualizar que colocas todos tus problemas relacionados con cualquier persona o cosa que sientas que te afecta, molesta, perturba, y deseas limpiar: contigo, con tu familia, amigos, abuelos, autos, mascotas, las cosas animadas o inanimadas, en un cuenco de ese color (azul índigo), que está suspendido, como flotando sobre el centro del volcán Haleakala.

Imagina que todo lo que has depositado en el recipiente a su vez se transforma, del índigo en azul hielo, y finalmente a blanco. Entonces, la Divinidad terminará el tratamiento y la situación cambiará. Ayuda a resolver problemas de cualquier tipo.

Mahalo!!

---

## [Amando al planeta](#)

“Padre, Madre, Niño como Uno, Yo...(tu nombre) por medio de esta plegaria, pido que utilices de acuerdo a tu sabiduría, la energía que ahora invoco para ayudar a todos nuestros hermanos que se encuentran sufriendo por los cambios de la Tierra. Me hago responsable de la energía negativa que daña a nuestros hermanos y te pido, humildemente, que elimines todas aquellas memorias que compartimos, todos los recuerdos dolorosos que estuvieron involucrados en nuestras vidas y que provocaron tanto sufrimiento.

Padre, Madre, Niño como Uno en mí, limpia purifica, libera, corta, transmuta, quema en tu fuego sagrado todas aquellas energías imperfectas que han causado dolor. Toma toda esta energía negativa y transfórmala en pura Luz.

Te amo, lo siento, por favor perdóname, Gracias.

Perdón por lo que hay en mí que ha creado esa situación de dolor.

Perdón por lo que hay en mí que ha creado esos problemas en tantas familias (para situaciones de catástrofes naturales como terremotos, erupciones, maremotos, incendio, inundaciones, etc..)

Te amo, lo siento, por favor perdóname, Gracias.

Te Amo Madre Tierra. Te Amo Humanidad. Te Amo Hermano.

Gracias Madre Tierra, por la oportunidad de limpiar todo aquello que nos

duele.

Gracias Hermano, porque juntos tomamos conciencia y aprendemos que somos UNO. Gracias, gracias, gracias porque está hecho”

Gracias por compartir y sumarte de la manera que lo sientas, contribuyendo con tu luz cocreadora: oraciones, Reiki, Llave Mariana, Hooponopono, Ilahinoor, etc..

Desde lo profundo de mi corazón te envío Bendiciones. Paz y Bien Verónica Heiland

---

## Más sobre el agua solarizada

Bendiciones amigos!

Hoy les traigo una información que publiqué hace tiempo, un artículo de Guillermo Ferrara que comparto con gratitud.

### AGUA SOLARIZADA

*Como prepararla:*

*Utilizar Una botella azul oscuro en lo posible, también puede ser más claro el color, llenarla con agua del grifo o canilla ponerla al sol durante una hora aproximadamente destapada o con una gasa, luego si taparla con corcho o simplemente guardarla en la heladera destapada.*

*¿ Qué es lo que se produce cuando ponemos la botella al sol?*

*Los rayos del sol tienen; rayos infrarrojos que atraviesan el vidrio y calientan las moléculas del agua, esto hace que la moléculas se activen, que en homeopatía se denomina “Dinamizar el agua” y esta toma vida.*

*Los rayo ultravioletas, esterilizan el agua eliminando cualquier tipo de bacteria, y se deja destapada porque también elimina el cloro que por la acción química se transforma en gas y sube a la superficie.*

*Pero el efecto más asombroso, es lo que ocurre cuando los rayos del sol traspasan un cristal de color azul oscuro:*

*El físico Lord Kelvin, en el año 1848 descubrió la forma de graduar la temperatura de la luz*

*Estableciendo que toda luz tiene un grado de temperatura de color, por ejemplo la luz de una bombita tiene entre 2.000 y 2.500 grados kelvin, una luz alógena entre 3.000 y 3.800 K y al mediodía en un día soleado nos encontramos con 5.000 y 5.500 grados kelvin.*

*¿Pero qué es lo que ocurre cuando los rayos del sol atraviesan un cristal azul oscuro?*

*Los 5.500 grados kelvin se transforman en 7.000 K ¿ Y cuando la tierra tuvo los 7.000K ? en el momento de su creación, El agua recupera la memoria.*

*¿Crees que nuestro cuerpo no reconoce eso? Todo cuanto existe en nosotros, ya existió.*

*Entonces el agua no sólo se dinamiza, pierde las bacterias, elimina el cloro, y además recupera la memoria de lo que tuvo en el momento de la creación.*

*Para potenciar este efecto benéfico para el cuerpo, coloca un cuarzo blanco dentro de la botella, previamente limpiado y energizado al sol con la intención de salud y armonía personal.*

---

## Más herramientas de Ho'oponopono

Me basé en un documento que da vueltas por la red cuyo autor desconozco, y agregué varios elementos que no estaban. En esta recopilación tienes muchas posibilidades de trabajar el hooponopono con otras herramientas además de las oraciones. Usa siempre lo que te llegue profundamente. Si tienes dudas con algo, pide **QUE SOLO LLEGUE A MI LO QUE SEA DE DIOS.**

### **HERRAMIENTAS ESPECÍFICAS**

Las herramientas se presentan a continuación por orden alfabético. Combinalas como quieras, usa solo las que sientas!

#### **AGUA DE LA VIDA**

Repetir esta expresión ayuda para aliviar la depresión y reducir sentimientos de miseria. Reubica hacia el Yo Soy.

#### **AGUA SOLAR AZUL**

Es una herramienta de gran limpieza. Cuanto más tomes, más borra los recuerdos y memorias del niño interior y de la mente. Para hacerlo, necesita un vaso o una botella azul. Puede ser cualquier tonalidad de azul y tiene que ser de vidrio (no sirven las de plástico). La pones en el sol por una hora, o bajo una lámpara incandescente. Si estás usando un vaso, puedes cubrir la parte superior con un papel (nada de metal o plástico), pero hay que asegurarse que no toque el agua. Esto es para que no ingresen los insectos y otras cosas que se sienten atraídos por esta agua pura.

Una vez que ha estado en el sol por una hora se puede beber, lavar con ella, cocinar, darte una ducha, o ponerla en la nevera para después. Una gota de esta agua azul solar va a purificar cualquier recipiente al que se agrega también.

#### **AGUA (VASO DE)**

Llenar hasta  $\frac{3}{4}$  un vaso de vidrio transparente y colocar en cualquier habitación de tu casa que te inspire, este te ayudará a limpiar y borrar memorias, mientras no estás pensando en ello. Cambiar el agua dos veces al día.

Si existe una situación de mucha emotividad, ansiedad y estrés, el vaso debe ser llenado y vaciado varias veces a lo largo del día. El agua absorbe la negatividad y cuando es tirada en la pila, florero/maceta o wáter, lleva junto todo lo malo.

Puedes escribir la situación que te preocupa en un trozo de papel y poner por debajo del vaso de agua. También el nombre de una persona, colocalo bajo el vaso, esto hace con que interactues con ella a partir de la inspiración y no desde las memorias. Acuérdate de cambiar el agua periódicamente durante el día. Puedes agregar unas gotas de limón (que, al igual que la naranja, representa la luz del sol de Dios).

#### **ALMOHADA DE PLUMAS**

El Dr. Hew Len dice que usar almohadas de plumas limpia memorias mientras dormimos.

#### **ALOHA**

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.

#### **APRETANDO PUÑOS Y ABRIRLOS COMO SOLTANDO**

"Apretar los puños derroga y elimina el sacrificio de las guerras. Se trata de la humildad con la vida, el aprendizaje de lo desconocido, experimentar la paz y la humildad que la humanidad nunca ha tenido. Se trata de deshacer lo que se ha hecho".

La Fundación de I, Inc., Update – junio de 2004. 6

#### **ARÁNDANOS o CRANBERRIES**

Herramienta de limpieza de memorias que puede ser comida, fresca, congelada o seca, bastando ingerir solo un trocito. Abre dimensiones angelicales durante el proceso de limpieza y también alivia la depresión.

#### **CAMPANILLAS o JACINTO SILVESTRE**

Otra herramienta de limpieza, que es una flor y que puede ser hablada en voz alta o repetida silenciosamente en la mente. Borran memorias sobre violencia. Agregan suavidad y elegancia.



#### **CANDY CANES o BARRA DE CARAMELO**

Nos referimos a esos dulces con forma de bastoncito, casi siempre de muchos colores. Es una herramienta que limpiará cualquier cosa que haya sido omitida por otras herramientas (también se puede ingerir). Se usa al final del día sólo mencionando "Candy Canes".

#### **CHOCOLATE CALIENTE**

Beber chocolate caliente borra memorias manipuladoras que recogen ventaja en relación a dos, en vez de hacer las cosas que son divinamente correctas. También libera las memorias que puedan causar violencia en la relación apaciguando las cosas y mostrando que las relaciones tienen que ver con amor y no ganancia o ventaja.

Para tomar decisiones perfectas y correctas en relación al dinero. Para tomar la correcta decisión de obrar del modo correcto y perfecto. Para que el dinero no se interponga en la decisión correcta. Suaviza las situaciones para poner la acción correcta como prioridad.

#### **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 o TECLA de BORRADO**

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.

#### **DEJAR PASAR A DIOS PRIMERO/DEJAR HABLAR A DIOS PRIMERO/DEJAR ACTUAR A DIOS PRIMERO**

Cuando vamos a cualquier lugar para hacer un trámite importante, rendir un examen, enfrentar una situación, etc., decimos a Dios: "Querido Dios por favor, pasa Tú primero (o habla Tú primero o actúa Tú primero)".

#### **"DIOS TE BENDICE, TE AMO"**

Diciendo una y otra vez durante un conflicto con otra persona (o después),

limpia todo lo que sea que lo causa y los milagros pueden suceder.

#### **ESPEJO**

Mirarte a ti mismo en un espejo, para ver quién eres en realidad, con un amor que vuelve a ti. Un amor profundo, profundo viene de allí. Te ves como eres realmente, y ves el mundo. Llegas a cero.

#### **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 UN(A) 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, perdón, te amo, gracias”.

#### **FRESAS o FRUTILLAS**

Comer un pedacito de fresa natural, congelada, seca o mermelada de fresa, por lo menos una vez por la mañana y otra por la noche para remover memorias y pensamientos sobre el peso. Ayuda en la eliminación de preocupaciones sobre el peso. Cancela memorias relativas a temas del corazón.

#### **FRUTA SUMERGIDA EN AGUA**

Se trata de visualizar mentalmente todo lo que deseas sumergido en un vaso de agua clara con fruta en su interior. La mejor forma de ver la prosperidad y abundancia es en la naturaleza, las frutas son el símbolo de la riqueza, las frutas representan las diferentes formas que nos da Dios para nuestro sustento; el sabor, los colores, los olores incluyendo los aportes nutritivos que siempre han sido base para nuestra vida. El agua es portadora de vida, es el símbolo de limpieza, de pureza, de salud.

La fruta sumergida en agua es otra herramienta de limpieza que se disfruta con la vista, la mente y al paladar. Pon en el vaso además de la fruta los deseos puros de corazón, coloca en él los deseos que anhelas en tu vida, porque serán también para los demás quienes compartes tu realidad. Mentalmente pon cada deseo, cada petición y mírala en tu mente como otra fruta sumergida. El agua limpia y purifica el deseo para hacerlo idóneo, perfecto y razonable para la Divinidad.

Para sanar relaciones, para limpiar memorias de dolor, para borrar creencias de género, etc. La imagen de fondo del vaso es una visión del ADN, así que esto refuerza la imagen hasta tenerla en nuestro ADN.

#### **GALLETAS DE JENGIBRE**

Se dice “comiendo a la Divinidad”

#### **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.

#### **GOMINOLAS (Jellybeans)**

Se trata de herramienta que ayuda a borrar memorias mientras la ingieres.

#### **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. Utilizable en todo momento y circunstancia.

#### **HABLAR CON AQUELLO QUE ES CORRECTO Y PERFECTO PARA NOSOTROS**

Cuando estamos esperando la casa perfecta y correcta ó el trabajo perfecto y correcto, hablamos con ellos y les decimos que los amamos. Lo hacemos con amor, para que venga a nosotros aquello que es perfecto y correcto.

#### **HOJA DE ARCE**

Al nombrar y/o visualizar la Hoja Verde de Arce, estamos propiciando la "desintoxicación" y la posibilidad depurativa a través del "dulce" del sirope de arce.

Esta herramienta es usada para la depresión profunda, sentimientos de desamor, sentimientos de no ser valorado y desprotegido, borra momorias de dolores profundos del alma, de recuerdos muy dolorosos y elimina la sensación de ya no desear vivir.

#### **JUGO DE NARANJA**

El Dr. Hew Len sugiere que si tú tienes problemas de dinero, puedes probar esta técnica: imagina vertiendo en un vaso y llenando al tope con jugo de naranja. Imagina colocando un billete de 20 dólares en el jugo de naranja (puede ser cualquier valor; es la identidad del dinero, por lo que puede ser el signo \$), y dejarlo el dinero en el vaso de jugo de naranja. Continúa con este ejercicio y pon lo que quieras para limpiar en el vaso imaginario de jugo de naranja.

¿Por qué este trabajo? El Dr. Hew Len dice que el jugo de naranja representa los rayos (la luz) de sol de Dios. Así que poniendo el dinero en el vaso de jugo de naranja, estamos poniendo el dinero en los rayos del sol. Al hacer

esto, estamos limpiando en el dinero.

Otra sugerencia que, si estás en deuda con tarjetas de crédito, entonces estás abusando del dinero. Así que tienes que disculparte con el dinero por abusar de él. "Lo siento dinero por abusar de ti, lo siento por abusar de tu identidad de dinero, lo siento por abusar de ti..."

#### **LÁPIZ CON GOMITA DE BORRAR**

Se utiliza un lápiz con una goma de borrar en un extremo y se dan golpecitos con la goma sobre los elementos que sientas contener una carga negativa. Esto puede ser un libro, una computadora, tú mismo, cualquier cosa. Esta "carga" tiene que ver con alguna memoria en ti que está presentándose para ser limpiada. Este proceso es muy bueno para cuentas, cobros, contratos, multas de tráfico, libretas escolares, etc.

Puedes repetir el mantra de limpieza o simplemente tocar. Al tocar sobre el tema que estás limpiando, se activa la liberación de todos los recuerdos a través de todas las generaciones desde el comienzo de la Creación. Algunas personas hacen su petición de borrado simplemente usando una goma de borrar que funciona de la misma manera.

Puedes usar un cuaderno o libreta escolar, común, y escribir los asuntos a tratar, y tareas a cumplir durante el día. Ponga la fecha en aquella página, cierre el cuaderno y dé varios toques en la portada pidiendo a la Divinidad que limpie en ti cualquier memoria que pueda resultar en problemas relativos al que consta dentro del cuaderno.

Piense las claves o clave continuamente: "Te amo, Te amo. Te amo". Esto puede ser un óptimo hábito para iniciar el día.

Hay personas que prefieren un sobre, en vez del cuaderno. Deje el cuaderno o sobre a mano y dé algunos toques o golpecitos con la goma de borrar del lápiz de vez en cuando, siempre con las claves o clave en mente.

Si estás pasando por momentos de preocupación en la parte financiera, con cuentas retrasadas, cobros, etc., pon estas cuentas y documentos dentro del cuaderno o sobre. Dé varios toques pidiendo a la Divinidad que limpie en ti cualquier cosa que esté generando estos problemas, o que pueda llegar a generar problemas. Mentalmente diga las claves o clave..

Importante: Tú no estás limpiando para obtener resultados. Lo que estás pidiendo a la Divinidad es que limpie las memorias en ti que en este momento están produciendo los problemas en tu vida. No importa saber de dónde viene el problema, de quién o por qué. Es difícil que el intelecto abra la mano, pero con la práctica del Ho'oponopono serás testigo de que Dios sabe mucho mejor que tú cuál es la solución. Y puede proporcionarte la respuesta y la bendición que jamás podrías imaginar que fuera posible.

#### **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**

La repetición de la palabra LLOVIZNA limpia problemas con el dinero.

#### **LUZ DE DIOS**

Para iluminar situaciones confusas. Para encontrar la Verdad.

#### **MIEL**

Cancela memorias, dulcificando la vida.

#### **PALMERA BOTELLA**

Esta herramienta es poco conocida, se trata de la palmera que es panzona en su tronco, llamada científicamente Hyophorbe Lagenicaulis. Tener una planta de estas se supone que representa un banco de abundancia pues es acumuladora de energía. La palmera mantiene la energía, y la dispersa cuando se la necesita. Puedes tenerla en maceta o bien en alguna linda foto o pintura en un lugar visible. Borra memorias relacionadas con el dinero y la abundancia.

#### **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".

#### **PILAR DE LA PAZ DEL YO**

Es un tubo de Divina Luz que desciende sobre ti. Con sólo pensar en el "Pilar de la Paz del YO", te colocas automáticamente en la irradiación de la Divinidad en ese momento. Todo tu ser estará totalmente protegido de las vibraciones negativas. Puedes direccionarlo a cualquier persona o cosa para armonizarlas con solo pensar en "Pilar de la Paz del Yo". Te torna "invisible" en las situaciones estresantes.

#### **PILDORAS DEL SILENCIO**

Especialmente usada de forma cruzada entre sexos: en mujeres con memorias de odio hacia los hombres, y viceversa. Lleva las memorias a cero.

## **QUE LAS BENDICIONES SEAN CONTIGO o HÁGASE TU VOLUNTAD**

Decir esto permite que todo lo que es perfecto y correcto para todos los involucrados se manifieste, según la voluntad de Dios. Entonces no necesitas pensar lo que debes hacer al respecto. Esto es algo muy valiente de hacer. Se necesita valor para dejar ir y confiar en que la Divinidad hará lo que sea mejor para todos.

## **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.

## **TAZÓN AZUL ÍNDIGO**

Ayuda a resolver problemas de cualquier tipo. Es mejor realizar esto dos veces por semana antes de retirarse por la noche. Imagine colocar todos sus problemas – que se relacionen con cualquier cosa: tu, tu familia, amigos, abuelos, autos, mascotas, las cosas animadas o inanimadas – en un cuenco color añil, que está suspendido sobre el centro del volcán Haleakala en Maui Hawaii.

Imaginar que todo lo que has depositado en el recipiente a su vez se transforma, del índigo en hielo azul, y finalmente a blanco. Entonces, la Divinidad terminará el tratamiento y la situación va a cambiar.

## **TIRO DEL TAPON**

Esto representa a retirar el tapón en la pileta y permitir que el agua se escurra, ayuda a soltar y liberar, dejar ir.

## **VERDE ESMERALDA**

Nos remite a la Llama Verde de la Verdad, Curación, Consagración y Concentración. Usala para transmutar las memorias de dolor y enfermedad, en sanación.

## **VIENDO EL AZUL**

Cada vez que veas algo azul, recuerda Ho'oponopono y di las frases que inspiren en ese momento.

También se pueden ver azules a las personas o cosas que causen perturbación.

Que la Divinidad nos bendiga hoy y siempre. Aloha!

LO SIENTO, PERDONAME, TE AMO, GRACIAS. Verónica Heiland.

---

# Oración de Ho'oponopono y más aclaraciones

Esta que comparto en video, es una oración del proceso de Ho'oponopono. El texto dice así:

"Divino Creador, padre, madre, hijo todos como Uno, si yo... (aquí dices tu nombre completo\*), mi familia, mis parientes y antepasados te hemos ofendido (puedes decir el nombre de alguna persona con quien quieres sanar o resolver un conflicto), a tu familia, parientes y antepasados en pensamientos, palabras, hechos y acciones desde el inicio de nuestra creación hasta el presente, nosotros pedimos tu perdón... humildemente pedimos tu perdón. Deja que esto limpie, purifique, libere, corte todos las memorias, bloqueos, energías y vibraciones negativas, y transmuta estas energías indeseables en pura luz...

Gracias porque así está hecho."

\*cuando dices tu nombre debe ser completo, no lo acortes o uses sobrenombres, es el nombre y apellido completo que usas en tus documentos legales, es tu identificación de cara al mundo.

Recuerda que cuando haces el proceso estás permitiendo que se ordene en tu vida lo correcto y perfecto para tí en ese momento. Al realizar las oraciones entregas a la Divinidad tus problemas y bloqueos, aún cuando no sepas bien cuáles son o por qué están allí en tu mente. Por lo tanto, al "entregar" esos temas, dejas de querer controlar los resultados, habilitando la creación a través del Gran Espíritu divino. Te desentiendes de lo que ocurra en la gestión del proceso.

Cada vez que encuentras algo que te desestabiliza, molesta, irrita, enoja, entristece, o despierta en tí cualquier sentimiento negativo, es el momento ideal para repetir las palabras activadoras o cualquiera de las oraciones que voy compartiendo. Por supuesto la limpieza la puedes hacer en cualquier momento, sin esperar a estar mal, y en ese caso, vas trabajando sobre memorias dormidas que aún no afloraron o bien en limpiar lo que cargaste desde la última vez que hiciste oraciones, porque sabemos que nuestro subconsciente está permanentemente registrando todo lo que pasa a nuestro alrededor.

Yo sigo insistiendo mucho en esto, porque me siguen preguntando "puedo hacer HPN para que Fulanito haga tal cosa" o "para que Menganito reaccione de tal manera"? Y esto no funciona así. No hacemos Hooponopono para obtener resultados determinados y menos sobre los demás, trabajamos para limpiar en nosotros aquello que perturba. Cuando realmente lo limpiamos en nosotros nuestra energía cambia y por lo tanto las respuestas del entorno son otras. A veces tarda un poco más, a veces es muy rápido. Todo depende de cuan profundo sea el bloqueo y cuanto empeño le ponemos a seguir grabando en el disco de nuestra mente los mismos programas una y otra vez.

Voy a poner un ejemplo para que sea más claro. Si haces HPN porque te molesta que los hombres siempre te engañen, dices las oraciones y repites palabras activadoras como Gotas de rocío o Papel para moscas, y cuando te encuentras a tomar el café con tus amigas lo primero que haces es machacar con “los hombres son todos iguales” y tu amiga te repite “todos son infieles, está en sus genes” o cualquiera de esos comentarios que tan frecuentemente oímos que reafirman esa creencia, por más que hayas limpiado, vuelves a cargar el programita en tu subconsciente. Y qué crees que atraerás? pues más de lo que estás creando! Está claro que con Hooponopono podemos borrar una y otra vez estos programas. Pero si tomas conciencia de lo que cargas en tu cuerpo psíquico cada día, cada vez que hagas el proceso te estarás regalando una posibilidad de seguir limpiando otras cosas, algunas que a lo mejor están mas escondiditas pero te limitan igualmente.

Te abrazo fuerte, fuerte, y te mando bendiciones de mi corazón al tuyo!  
Verónica Heiland (C)

<https://www.youtube.com/watch?v=T6q8vGDIYbA>

---

## Algunas herramientas de Ho'oponopono

### Vaso con AGUA

Llenar hasta las  $\frac{3}{4}$  un vaso de vidrio transparente y colocar en cualquier habitación de la casa, oficina o espacio físico donde sientas que quieres limpiar el ambiente aún cuando no esté en el mismo, ni estés pensando en ello. El agua se encarga de realizar el trabajo, solo debes recordar cambiar el agua dos veces al día. Si hay situaciones de mucha tensión en el ambiente, dolor o angustia de las personas que pasan por allí, puedes reemplazar el agua mas veces al día, según lo vayas sintiendo. El agua absorve la negatividad del ambiente y luego la descartas en la pileta de la cocina o en el baño, etc..Puedes agregar unas gotas de limón o naranja, ya que estos alimentos representan la luz del sol de Dios.

Y con esta herramienta de Hooponopono tan simple, vemos como todo enlaza: invocamos a Dios mediante la luz del sol, y así vamos reunificandonos con la Suprema Energía Divina, desde el Sol, borrando memorias que nos impiden avanzar y pensamientos que nos limitan.

### ALMOHADA DE PLUMAS



El Dr. Hew Len dice que usar almohadas de plumas limpia memorias mientras dormimos. Esta herramienta es también sumamente simple, no debes pensar o hacer nada especial, solo sabes que cuando vas a dormir te predispones a que la Divinidad limpie lo necesario en tu sueño. No es que debas hacerlo, pero yo recomiendo, simplemente decir al irte a dormir algo como “Divinidad, limpia en mí lo negativo dejando todo lo que sea bueno y correcto para mí en este momento durante mi descanso. Gracias porque así es”.

## 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 implica el reconocimiento de Dios en lugares y cosas. Solo dices ALOHA cuando lo sientas, es lo que yo llama una palabra ACTIVADORA pues activa la energía del amor de Dios.

## MANOS

Se trata de apretar y soltar los dedos, formando el puño “Apretar los puños derroga y elimina el sacrificio de las guerras. Se trata de la humildad con la vida, el aprendizaje de lo desconocido, experimentar la paz y la humildad que la humanidad nunca ha tenido. Se trata de deshacer lo que se ha hecho”. La Fundación de I, Inc., Update – junio de 2004. 6

En otra próxima entrega de herramientas te comentaré algunas para ingerir, como la que ya compartí en otras veces del AGUA SOLARIZADA AZUL

---

# Palabras del Ho’oponopono, respiración Ha y una oración

## HERRAMIENTAS CLAVE DEL HO’OPONOPONO

Las frases que se conocen más son “Lo siento, perdóname, Te amo. Gracias” pero qué queremos decir cuando las decimos? no se trata de perdonar a los otros, aquellos a quienes nombras en las oraciones, esas personas con las que tienes algún conflicto por resolver, sino que es fundamentalmente sobre tí mismo. El trabajo es interno y desde nosotros hacia afuera. Nosotros nos perdonamos, nos amamos y agradecemos a nuestro propio ser interno, y desde

esa sanación y limpieza que se opera en nosotros es como el entorno comienza a alinearse con nuestra propia energía sanada y armonizada.

– LO SIENTO

Reconoces que algo sin importa saber qué, ha penetrado en tu sistema cuerpo/mente y genera malestar. Quieres tu perdón interior por lo que te trajo aquello, por lo que te provoca y molesta.

– PERDÓNAME

No estás pidiendo a Dios su perdón ni a otras personas tampoco aún cuando las nombres en tus oraciones; estás pidiendo a Dios ayuda para autoperdonarte por tu responsabilidad en la cocreación de esa realidad que te resulta desagradable.

– TE AMO

Transmuta la energía bloqueada, es decir el problema, en energía fluyendo, te reconecta a la Divinidad. Contiene los tres elementos que pueden transformar cualquier cosa: gratitud – reverencia – transmutación. Diciendo “Te amo” una y otra vez durante un conflicto (o después) esto limpia profundamente todo lo que sea que lo causa. No tienes que pensar qué difícil es decir te amo cuando algo te está molestando, no tienes que hacer el esfuerzo de tratar de sentir que amas, no se trata de autoconvencerte, sino de permitir que la energía del amor se expanda mediante la repetición de esta expresión. Lentamente irás sintiendo como tu corazón se abre. No dejes que el plano mental se interponga, solo repite TE AMO.

– 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. Insiste y di GRACIAS por todo lo que llega a tu vida.

**RESPIRACIÓN HA**

La “abuela” de todas las herramientas de limpieza. El Dr. Hew Len 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.

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 7 veces. Si puedes mantener sin esfuerzo la respiración en 9 tiempos, entonces haz 9 vueltas.

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.

**ORACION para limpiar cualquier circunstancia, trabajando con otras personas**

"Divino Creador, Padre, Madre, Hijo como UNO:

Si yo (tu nombre), \_\_\_\_\_, mi (nuestra) familia, parientes, y antepasados te han ofendido a ti, (nombre de la o las persona/s con quienes quieres hacer el proceso de limpieza) \_\_\_\_\_, a tu(s) familias, parientes y antepasados, en pensamientos, palabras y acciones desde el inicio de nuestra creación hasta el presente, con humildad Yo pido el perdón de todos mis errores, resentimientos, culpas, odios, heridas, traumas o dolor, ofensas, bloqueos, etc, que he creado y acumulado desde el principio de nuestra creación hasta el presente. Por favor perdóname.

Borra de nuestro Banco de memoria, de nuestras mentes y de nuestras vidas todo lo no deseado, todas las memorias negativas y bloqueos que nos unen, nos atan y nos atormentan. Corta definitivamente, separa, desvincula, y libera esos recuerdos, bloqueos y ataduras no deseados. Transmuta esas energías no deseadas a "LUZ PURA"

Llena esos espacios antes ocupados con estas energías, con Tu Luz Divina. Que "El Orden Divino" la Luz, el amor, la paz, el equilibrio, la comprensión, la alegría, la sabiduría y la abundancia se manifieste para nosotros a través de la energía divina. Gracias porque está hecho, gracias porque así es. "

Que la Divinidad nos bendiga hoy y siempre. LO SIENTO, PERDONAME, TE AMO, GRACIAS.

---

## **Oración del agua de Ho'oponopono**

Esta oración se puede usar con el [agua solar azul](#) diciéndola mientras la bebes, o bien, si estás cerca de una fuente de agua natural como lago, río o mar, puedes mojarla con ella al hacer la oración.

**"Divino Creador, humildemente, pido perdón por todos nuestros errores, resentimientos, culpas, odios, dolores o traumas, ofensas, bloqueos, que hemos creado y acumulado desde el principio de los tiempos hasta el presente, por favor perdónanos.**

**Permite que esta agua limpie, purifique al que ofende y al ofendido de todo**

lazo espiritual, mental, material, financiero y kármico.

Borra de nuestro banco de memorias el dolor y los bloqueos que nos mantienen estancados.

Desata, abre, libera, y suelta estas memorias no deseadas.

Transmuta estas energías en pura Luz.

Permite al orden Divino de la Luz, el Amor, la Paz, el Equilibrio, Entendimiento, Alegría, Sabiduría y Abundancia, que se manifiesten a través del poder Divino del Divino Padre, Creador de toda la Vida, Madre, Hijo en Uno, en quién descansamos y somos.

AHORA, POR SIEMPRE Y PARA SIEMPRE. AMEN.”