

# 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 interactúes 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 memorias 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.