

Material Imprimible

Curso Ho'oponopono

Módulo Aplicaciones prácticas

**Contenidos:**

- Ley de Atracción
- La respiración y la importancia de la relajación. Aplicaciones prácticas
- La limpieza de ambientes y lugares
- ¿Cómo preparar el agua solar?
- Uso de esencias florales para el trabajo con Ho'oponopono
- Orgón mosalite

## **Ley de atracción**

Como hemos estado trabajando hasta ahora con las técnicas del Ho'oponopono, es importante siempre, y mediante las palabras y frases gatillo, atraer lo que queremos lograr y alcanzar. De allí que la Ley de Atracción nos permitirá llevar a cabo nuestro proceso de limpieza y sanación.

Pero... ¿Qué es la ley de atracción? La **Ley de Atracción** es una filosofía que sostiene que nuestros pensamientos y emociones tienen el poder de captar experiencias y situaciones similares a nuestras vidas, lo que quiere decir que lo que tomamos presente en nuestra mente y lo que sentimos en nuestro corazón se manifiesta en nuestra realidad.

La Ley de la Atracción es un principio universal que tiende a afirmar que "lo semejante atrae a lo semejante". Esto significa que sus pensamientos, emociones y creencias actúan como imanes, que van a atraer a sus vidas experiencias y situaciones que estén en concordancia directa con ellos, o sea, que lo que piensan y sienten es lo que atraen.

Pero, ¿Cómo funciona la Ley de la Atracción? Veamos los cuatro principios de esta ley:

- El primero tiene que ver con el pensamiento positivo, ya que para poder utilizar la ley de la Atracción de manera útil y eficaz, es esencial enfocarse en lo que queremos en lugar de lo que no queremos, manteniendo los pensamientos positivos y siempre enfocados en sus objetivos y deseos
- El segundo principio se relaciona con las emociones y sentimientos, puesto que son la energía detrás de sus pensamientos y por eso es importante sentir aquellas positivas y creer en la posibilidad de que sus sueños se hagan realidad. En cambio, las emociones negativas, como el miedo o la duda, siempre actúan como obstáculos
- El siguiente principio es la visualización creativa, que consiste en imaginar los objetivos como si ya se hubieran cumplido. Esta es una poderosa técnica de manifestación, ya que se concibe con detalle cómo se sentirían si ya hubieran alcanzado sus metas y experimentarían esa realidad en su mente.
- Finalmente tenemos la acción inspirada, puesto que la Ley de la Atracción no significa simplemente sentarse y esperar que sus deseos se manifiesten, por lo que es importante tomar acciones inspiradas hacia sus metas, siguiendo su intuición y aprovechando las oportunidades que se presentan.

La Ley de la Atracción es una poderosa herramienta que nos permite ser el único constructor de la propia realidad de cada uno al enfocarnos solo en los pensamientos, emociones y creencias positivas para así poder atraer experiencias y situaciones que nos acerquen a las metas y deseos más profundos.

No se olviden que siempre somos creadores de nuestra vida y que tenemos el poder de manifestar la realidad que deseamos. Con práctica, paciencia y fe, se pueden convertir los sueños en realidad y vivir la vida que siempre imaginaron.

Desde hace años muchas personas practican técnicas que hacen que los pensamientos sean capaces de atraer amor, abundancia y éxito a nuestras vidas. La realidad es que la Ley de Atracción no es magia ni brujería, es solo una Ley Universal que asegura que atraeremos a nuestra vida todo aquello en lo que centramos nuestros pensamientos, energías y foco. Aunque creamos o no en ella, existe igual, está presente en cada momento de la vida y no es posible detenerla aunque queramos o no le prestemos atención.

Asimismo, esta teoría sostiene que hay que pensar en positivo, estar centrados y creer que todo es posible, y esa es la clave para abrirle la puerta a nuevas posibilidades. Es por eso que su lema es: “todo lo que pensamos, ya sea bueno o malo, sucede”.

Por eso, cuando estamos atentos a esos pensamientos, nuestra vida puede cambiar. ¿Por qué? Porque vibramos en la misma frecuencia que el Universo, y él se encarga de cumplir nuestros deseos. En este sentido, a la Ley de la Atracción la podemos usar en nuestro favor y hacer que nos pasen cosas positivas y atraer todo lo bueno a nuestra vida. Sí: el poder lo tenemos nosotros, con nuestra actitud y pensamientos.

Podemos decir que las personas optimistas son más felices, tienen éxito en la vida y mejor salud, y además, poseen herramientas y recursos que hacen que el impacto de sus fracasos no sea tan profundo, y ese es el enfoque de esta Ley, ya que la idea es ver el mundo desde una perspectiva más abierta, practicar y fomentar la empatía, y ser más compasivos con los demás y con nosotros mismos.

Recuerden que nuestros pensamientos son los responsables de nuestras emociones, es decir, que en función de cómo pensamos, nos sentiremos de una manera u otra, y si los pensamientos son positivos nos harán sentir emociones positivas, y viceversa. Estos pensamientos, a su vez, emiten una frecuencia vibratoria que sintoniza con la misma frecuencia pero en el exterior, y esta es la forma en que “atraen” las cosas a la vida.

Como dijimos anteriormente, la propuesta de la Ley de la Atracción es pedir, creer, recibir y agradecer. Pero para esto, es muy importante modificar ciertos pensamientos e ideas o

tratar de dejar lo negativo de lado y siempre pensar de manera positiva, rescatando lo mejor que tenga cada situación o trabajar para modificarla a nuestro favor.

En primer lugar, es esencial tener muy claro lo que queremos. Cuanto más específicos seamos, mejor. De este modo, atraeremos mejores resultados y de esta forma, cuando sabemos lo que queremos, lo vamos a manifestar al Universo.

Pero... ¿Cómo hacerlo? Una de las maneras más efectivas es visualizando la situación en detalle, con precisión, viéndonos involucrados en ella. De esta manera vamos a poder atraer las oportunidades y cambios positivos que busquemos, pero lo importante es mantener esta imagen visual de lo que queremos evitando enfocarnos en lo que no queremos que nos suceda y repetirla todos los días visualizando cómo nos sentimos frente a esa situación que tanto deseamos.

Por último, hay que ser agradecido, y una forma de serlo es llevando un diario o agenda en el que anotemos todo lo positivo y bueno que nos suceda y cotidianamente agradecerle al Universo.

A veces solo basta con imaginarse día a día lo que queremos, sentir que somos merecedores de lo que estamos pidiendo y poder gozar de aquello que deseábamos, además de creer que ya lo tenemos en nuestra experiencia de vida y así dirigir los pensamientos al disfrute. Con la práctica diaria de esta poderosísima recomendación, van a poder mantenerse en la frecuencia vibratoria necesaria para que puedan permitir que todo esto se manifieste.

Les proponemos una técnica: primero decidan qué es lo que desean conseguir, luego cierren sus ojos y visualícense en posesión de esto que quieren y obsérvense sintiendo lo que perciben al haberlo conseguido. Después tienen que sentir muy fuerte que son merecedores, que pueden conseguir eso; posteriormente agradecer que ya es de cada uno y que cada día están más cerca de ello, que ya viene hacia ustedes lo que desean. Por último hay que abrirse a recibirlo, confiando en el Universo, quien les dará las señales y les indicará los pasos a seguir para llegar hasta ello.

Así lo dijo Albert Einstein: “La imaginación lo es todo. Es la previsualización de aquello que atraes a tu vida”.

## **La relajación y sus aplicaciones en el Ho'oponopono**

Como aprendimos anteriormente, la práctica del Ho'oponopono nos sirve, entre otras cosas, para combatir el estrés. Este es negativo para el cuerpo y la mente, ya que puede ponernos en riesgo de sufrir problemas de salud, como presión arterial alta, dolores de estómago, dolores de cabeza, ansiedad y depresión. Por eso, utilizar técnicas de relajación nos ayuda a sentirnos tranquilos y a poder aliviar los efectos del estrés, que muchas veces está asociado a la negatividad.

Existen muchos ejercicios que pueden probar para manejar el estrés. En primer lugar vamos a mencionar las **respiraciones profundas**, que son una de las maneras más simples de relajarse. Veamos juntos los pasos. Siéntense o acuéstense y coloquen una mano sobre el estómago y la otra sobre el corazón. Inhalen lentamente hasta que sientan que el estómago se eleva. Sostengan la respiración por un momento y luego exhalen lentamente, sintiendo el estómago descender.

Existen también muchos otros tipos de técnicas de respiración que se pueden aprender, todo va a depender de la posición y la forma en la que se sientan más cómodos. Tengan en cuenta que lo más importante es la respiración.

La respiración profunda es una de las mejores maneras de reducir el estrés en el cuerpo. Esto se debe a que cuando respira profundamente, el cuerpo envía un mensaje a su cerebro para calmarse y relajarse. Luego, el cerebro envía este mensaje al cuerpo. Aquellos factores que ocurren cuando se está estresado, como un aumento de la frecuencia cardíaca, una respiración acelerada y una presión arterial alta, disminuyen a medida que se respira profundamente para relajarse.

Otro ejercicio que pueden probar para manejar el estrés es la **meditación**, que implica concentrar la atención para sentirnos más relajados y además ayuda a reaccionar de manera más calmada a las emociones y los pensamientos, incluso aquellos que provocan estrés.

Existen muchos estilos distintos, pero la mayoría de los tipos de meditación incluyen lo siguiente:

- Una atención enfocada, puesto que hay que centrarse en la respiración, en un objeto o en un conjunto de palabras.
- Silencio, para limitar las distracciones

- La posición corporal también es importante, y muchas personas creen que la meditación se lleva a cabo sentado, pero también se puede hacer acostado, caminando o de pie.
- Tener una actitud abierta, lo que significa que hay que mantenerse abiertos a los pensamientos que lleguen a la mente durante la meditación, no hay que esquivarlos ni eliminarlos, solo hay que tomarlos sin juzgarlos, hasta que de a poco se vayan.

La **relajación progresiva** es otra técnica simple que se puede hacer casi en cualquier lugar, incluso en soledad en la casa, a veces guiado por música y aromas que nos ayuden a concentrarnos en la propia respiración. La misma se puede desarrollar acostados o sentados, como estén más cómodos.

El inventor de esta técnica fue Edmund Jacobson, médico estadounidense. A comienzos del siglo XX concibió un método para relajarse que consistía en suprimir progresivamente todas las tensiones musculares, con el fin de provocar relajación. Él argumentaba que, ya que la tensión muscular acompaña a la ansiedad, uno puede reducirla aprendiendo a relajar la tensión muscular. Es decir, ser consciente de esa tensión, y tener dominio de la técnica para producir su relajación.

Este tipo de práctica requiere una fase de entrenamiento para lograr mejores sensaciones de relajación, y sobre todo, de consciencia corporal. Al principio puede parecer muy compleja, pero con la práctica, al final se realizará de manera automática y sistemática.

Asimismo podemos mencionar al **yoga**, que es una práctica ancestral que tiene su origen en la filosofía de la India. Su práctica combina posturas o movimientos con respiración enfocada y meditación, y las mismas tienen como propósito incrementar la fuerza y la flexibilidad del cuerpo. Asimismo podemos decir que estas varían desde simples poses acostado sobre el suelo hasta posturas más complejas que requieren años de práctica. Por eso, cada uno podrá modificar la mayoría de las posturas de yoga con base en su propia habilidad.

Existen muchos estilos distintos de yoga que pueden ir de lentos a más intensos, pero para una iniciación en yoga, lo ideal es empezar con un entrenador que ayude a realizarla de manera segura.

Continuando con la descripción de las diversas técnicas para combatir el estrés, la ansiedad y los pensamientos negativos, vamos a mencionar al **Tai Chi**, que se practicó por primera vez en la antigua China como una forma de defensa personal. Hoy en día se utiliza principalmente para mejorar la salud, y se trata de un tipo de ejercicio suave de bajo impacto que es seguro para personas de todas las edades.

Existen muchos estilos de tai chi, pero todos comprenden los mismos principios básicos:

- Movimientos lentos y relajados
- Posturas cuidadosas
- Concentración
- Respiración relajada y profunda

Todas las técnicas que hemos visto están directamente relacionadas con una adecuada respiración, que es la base de las técnicas para el Ho'oponono. La respiración nos ayuda a combatir el estrés y la ansiedad que nos generan muchas situaciones en el día a día. El objetivo de estas técnicas es reducir la activación general de nuestro organismo, lo que resulta muy placentero y aporta beneficios a nuestra salud física y psicológica.

La respiración está directamente relacionada con la activación fisiológica y con las reacciones de ansiedad. Cuando en nuestro organismo se activa un nivel de alerta considerable, tendemos a hiperventilar, bien sea por hacer respiraciones cortas y demasiado rápidas o, al contrario, demasiado profundas y tomando grandes bocanadas de aire. En ambos casos, respiramos más oxígeno del que necesitamos, y es cuando aparecen sensaciones desagradables, como mareo, ahogo, visión borrosa, palpitaciones, hormigueo en manos, etc.

Para disminuir los niveles de alerta ante determinadas situaciones, resulta muy útil aprender e integrar en el día a día formas de respiración controlada, ya que si prestamos atención a nuestra respiración favorecemos a la relajación y la funcionalidad de la musculatura, disminuyendo contracturas y dolores derivados de posturas inadecuadas o de falta de conciencia sobre cómo estamos respirando.

El músculo más importante en la respiración es el diafragma, que está ubicado justo debajo de los pulmones. Cuando hacemos descender este músculo con la entrada de aire, ampliamos la capacidad pulmonar y movilizamos otros músculos complementarios al proceso de respiración. Una vez que eliminamos el aire el diafragma este se relaja, volviendo a su posición original.

En el día a día respiramos de manera superficial, ya que no hacemos consciente este proceso, solamente lo hacemos por reflejo de supervivencia.

### **Limpieza de ambientes y lugares**

Realizar una **limpieza energética** en el hogar ayuda a tener un equilibrio mental y emocional. Esta puede ser necesaria en momentos en los que sentimos que el ambiente está “pesado”, o cuando las cosas no parecen fluir como deberían.

Para hacer esto, existen diversas maneras: empleando esencias, plantas, abriendo ventanas y puertas para que circule y se renueve el aire cargado de negatividad, dándole entrada a las buenas vibraciones.

Una casa en la que encontramos un ambiente denso, donde los objetos se rompen, a donde no sienten ganas de volver o entrar, cuando hay algo que nos incomoda, donde no encontramos paz, donde no podemos descansar bien o donde siempre hay conflictos, nos marca que no hay buena energía.

El Ho’oponopono nos habla sobre la importancia de la buena energía a la hora de poder relajarnos, amarnos y tener gratitud, por eso el lugar donde habitemos es esencial para poder implementar adecuadamente esta técnica. De esta forma eliminaremos las malas energías y la negatividad de nuestra vida para empezar a trabajar en nosotros mismo y ver las cosas con mayor claridad.

Pero... ¿Cómo hacer limpieza energética en el hogar? Limpiar el hogar implica no solo la limpieza en sí misma, sino en eliminar y desechar lo que ya no sirve o lo que está roto para así liberar espacio y, en cierta forma, sentirnos mejor. Es por eso que se dice que una buena limpieza del hogar nos permite alcanzar sensaciones de tranquilidad.

No existe un único método para realizar una limpieza de hogar, por eso veremos juntos algunas alternativas.

- El vinagre blanco tiene propiedades que ayudan a desprender las manchas sobre casi cualquier superficie. Por eso, se cree que limpiando la casa con una mezcla de agua y vinagre blanco se pueden eliminar las energías negativas. Generalmente se suele recomendar hacer énfasis en los rincones más difíciles para obtener mejores resultados
- Los sahumerios como el incienso o el palo santo también son armas que se usan para la limpieza. Se sugiere encenderlo y caminar con él por la casa desde adentro hacia fuera escribiendo espirales en el aire. También hay personas que hacen un

sahumerio para deshacerse de las malas vibras y promover la armonía y la paz en el hogar.

- Abrir ventanas y puertas es otro método, ya que el ingreso de aire renovado ayuda a cambiar las energías para que ingrese la luz y el sol
- También se puede hacer limpieza energética con sonido, ya que este nos permite cambiar nuestra energía. Así como los ruidos molestos nos hacen sentir incómodos, los sonidos armoniosos nos calman y nos relajan. Esta es la técnica denominada sonoterapia, y se utilizan cuencos o campanas tibetanas. No obstante, si no cuentan con estos elementos, se puede poner una grabación con este sonido, por ejemplo en YouTube.
- Las plantas son otro método para hacer limpieza ya que tienen una energía muy particular que modifica nuestro entorno. La ruda es la más recomendada para limpiar el aura y ayudar a terminar con “una mala racha”. Se aconseja tener dos plantas y ubicarlas en puntos opuestos de la casa; en la derecha se colocará una ruda hembra y en la izquierda una ruda macho. Otras especies que se recomiendan para estos fines de limpieza energética del hogar son las siguientes: sábila, salvia, menta, lavanda, romero, laurel, albahaca, palo santo, tomillo, eucalipto, sauco.
- Finalmente nombraremos al fuego, ya que es uno de los elementos más utilizados en el ámbito espiritual gracias a la capacidad de purificación que tiene, por ejemplo, en las velas aromáticas. Lo ideal es que estas sean artesanales y que posean ingredientes naturales. Además, debemos tener en cuenta los colores, ya que cada color se asocia con un beneficio diferente: el azul es la calma; el blanco purifica; el dorado es renovación; el verde es salud; y el amarillo, riqueza.

### **Agua solar**

¿Alguno de ustedes ha escuchado alguna vez sobre el agua solarizada o agua azul? El **agua solarizada o azul** es la colocación del agua en un envase de color azul, que significa calma, y se la dejar al sol por unas horas. Luego se puede tomar, usarla para las plantas o para la cocina, o se la puede emplear en algún ritual de limpieza de la piel.

La solarización del agua se realiza para originar agua energizada por el sol, y es una técnica que se incluye dentro de la cromoterapia, que consiste en la curación a partir de los colores. Cuando el agua se expone a la luz solar, ésta toma toda la energía vibracional de ese color en particular, y como dijimos, después la misma puede ser bebida o se puede

utilizar para lavar alguna parte del cuerpo donde se deseen obtener los beneficios de dicho color.

Una cuestión a tener en cuenta es que no se debe usar plástico, sino vidrio, y asegurarse que este esté libre de metales pesados como el mercurio, el plomo, el cadmio y el talio, el cobre, el zinc y el cromo.

Los beneficios del agua solar se cuentan en dos vertientes, por así decirlo: la física, que es la que elimina el cloro, y la espiritual, que conecta con la idea de la vibración energética del agua, del sol y de los colores. Esto último se relaciona con la cromoterapia.

Podemos decir que el agua solar se asocia a la técnica de sanación hawaiana del ho'oponopono que estamos estudiando. La idea es que al beber agua solar y gracias a los efectos de la cromoterapia y las palabras gatillo, podamos limpiar nuestro espíritu y mejorar nuestra calidad de la vida.

Existe una explicación científica para solarizar el agua y esto es porque la desinfección solar de dicho líquido es un método barato y eficaz para tratar el agua de forma descentralizada. Este método está recomendado por la Organización Mundial de la Salud para la desinfección del agua doméstica y almacenamiento seguro.

Se ha demostrado que la exposición a la luz del sol desactiva organismos patógenos: al interferir con el metabolismo bacteriano, destruyendo las estructuras de microorganismos; al hacer reaccionar el oxígeno disuelto en agua, que libera radicales y aguas oxigenadas; y mediante la radiación infrarroja, que calienta el agua a altos niveles frenando el desarrollo e impidiendo el crecimiento de microorganismos.

¿Se animan a hacer agua azul en sus casas? Son solo 3 pasos y es muy simple: Llenar de agua la botella de vidrio azul. Dejarla al sol como mínimo durante 1 hora. Tapar con algo no metálico y guardar en la heladera y nada más, así de fácil. Pasado el tiempo se puede tomar, usar para limpieza personal o para riego de plantas.

### **Esencias florales para el trabajo con ho'oponopono**

Como aprendimos, la práctica de Ho'oponopono consiste en el borrado y limpieza constante de memorias dolorosas y negativas que fueron acumuladas en nuestra mente inconsciente y que provienen de distintos orígenes, como nuestros ancestros, vidas pasadas, vida intrauterina. Estos se reiteran permanentemente dentro de nosotros impidiéndonos alcanzar un estado de equilibrio y armonía.

La **terapia floral** tiene, en sus fundamentos filosóficos, muchos puntos de contacto con los principios de la filosofía Kahuna, que es la base del Ho'oponopono, y es por esto que

tenemos el placer de presentar esta herramienta, a los efectos de su incorporación en la práctica habitual de Ho'oponopono.

Para realizar esta técnica y lograr finalmente este “borrado” que queremos hacer, podemos utilizar las esencias florales, pero... ¿de qué se tratan? Son fórmulas que combinan la acción de las esencias florales con agua solar azul, y preservadas con brandy para su conservación. Además se les puede agregar elixires de gemas, realizados mediante un proceso alquímico, para perfeccionar su acción.

Es importante aclarar que la utilización de estas fórmulas jamás va a reemplazar a las herramientas del Ho'oponopono. Solo se complementan, y se recomienda que mientras se usen se acompañe con la repetición de las palabras gatillo que consideren pertinentes. Las esencias florales y en sí la aromaterapia puede utilizarse en los ambientes donde practiquemos el Ho'oponopono, o también podemos colocarlas en nuestra piel para mejorar los canales energéticos.

Asimismo, dichas esencias poseen un amplio rango de acción que las hace muy apropiadas para trabajar temas comunes al Ho'oponopono. Veamos algunos ejemplos detallando su acción. La principal cualidad curativa de las esencias se relaciona con despejar los patrones negativos de los ancestros, es decir, las pautas emocionales, creencias mentales y patrones de conducta que son invariablemente aprendidos y transmitidos de generación en generación y que limitan el desarrollo de cada personalidad individual.

Todo vibra en nosotros. Muchos de los patrones ancestrales pueden acceder a varias de nuestras creencias, además que nos da fortaleza y la oportunidad de percibir nuestra verdadera naturaleza espiritual, sin errores, tomando como base antiguos modelos de conducta que obstaculizan nuestro desarrollo, ya que no son auténticamente nuestros. De igual manera, existen muchos patrones ancestrales que trabajan inicialmente en el nivel espiritual, luego en el mental y finalmente en el nivel emocional, la que se utiliza en mayor parte para limpiar el karma de acciones pasadas. Es así como se hace foco en el aspecto clave del Ho'oponopono, la limpieza de memorias. Sin embargo, a pesar de su utilidad, hay muchas otras esencias que trabajan en mecanismos importantes a tener en cuenta.

Por ejemplo, la gratitud, que permite sentirse en un estado de agradecimiento con todos los aspectos de nuestra vida y con aquello que se está experimentando a nuestro alrededor, para poder gozar de las pequeñas cosas de la vida y de lo que estamos recibiendo todos los días.

La gratitud permite ver que la oscuridad, frustración y otras emociones negativas son transmutadas por una energía del corazón alegre y agradecida, y esto nos permite observar y detectar las soluciones a los desafíos por los que estamos atravesando. Es decir, no es más que la visión de la vida en plenitud y paz.

Tener gratitud por todo lo que experimentamos y vemos a nuestro alrededor nos lleva a un nivel muy alto de conciencia, alegría y beatitud en la vida, junto con una luminosidad del ser.

La esencia Angelsword, por ejemplo, tiene varias aplicaciones, pero si la relacionamos con el Ho'oponopono podemos decir que posee la capacidad de cortar y desconectar las cuerdas energéticas que frecuentemente están formadas y conectadas entre nosotros, entre los miembros de la familia y con otros con quienes hemos estado íntimamente vinculados.

De allí que mediante la práctica del Ho'oponopono, además de borrar y limpiar memorias, corta y libera esos lazos con nuestros ancestros, puesto que por esa misma vía se nos han incorporado mandatos, pautas e ideas a nivel de la mente inconsciente que nos influyen subrepticamente en cada pensamiento "racional" que se produce, no por nuestra propia elaboración mental, sino por la influencia de esta enorme cantidad de información que desconocemos.

Y para ser nosotros mismos y recuperar nuestra autoidentidad, lo que implica estar libre de memorias, o en estado de "vacío" como dicen los budistas, o estado cero según el Ho'oponopono, es que debemos hacer esa limpieza, recuperando así el balance y la armonía.

Además es importante que aclaremos que dicha esencia también nos ayuda a la apreciación de una forma de conciencia común humana y de que cada ser es un aspecto distinto de nosotros mismos, que debemos aprender a comprender. De esta forma, cada uno se descubre y respeta sin juzgar, ya que lo que le hacemos al otro nos lo estamos haciendo a nosotros mismos.

Ahora bien. Es fundamental saber que estas fórmulas se presentan exclusivamente en frasco de dosis, para consumo directo. Además, en la preparación de estas combinaciones se realiza una sinergia que permite una acción integral de sus componentes, completamente diferente que si se realizara el armado de una fórmula colocando dos gotas de cada esencia individual.

Aclaremos que las posibilidades para dosificar estas combinaciones dependen un poco de las necesidades a trabajar. Por ejemplo, para una dosificación estándar deberían tomar cuatro gotas cuatro veces por día. Si con esta frecuencia se aprecia que el proceso de limpieza funciona adecuadamente, se aconseja mantenerla. Si las memorias a borrar producen emociones u otras manifestaciones intensas y dolorosas, o asimismo, estas sensaciones se presentan muy seguidas a lo largo del día, se recomienda extender la frecuencia a seis tomas diarias de cuatro gotas, e incluir las palabras “Azul hielo”, que calman el dolor físico y/o emocional.

### **Orgón mosalite**

¿En algún momento indagaron sobre qué es el Orgón? Podemos decirles que es un objeto de piedra sodalita azul semipreciosa, de forma piramidal, y un generador de orgón mosalite.

Esta es ideal para la purificación y armonización del medio ambiente, sumado a que transforma la energía etérica negativa del hogar y entorno en energía vital saludable. Además inspira en el ambiente una sensación de optimismo y de energía positiva y activa y potencia la energía natural y desarma los bloqueos energéticos, alejando las personas de influencias negativas.

Pero... ¿cómo se usa? Se le pide a la divinidad que limpie lo que cada uno tenga y que está causando problemas y malos sentimientos en relación a los demás. Luego se repiten las palabras principales del Ho'oponopono: “lo siento, perdón, gracias, te amo” varias veces, y después dejar actuar durante una hora como mínimo.