

Material Imprimible

Curso Ho'oponopono

Módulo Limpieza y mantras

Contenidos:

- La técnica de una sesión de Ho'oponopono
- El proceso de limpieza
- Equilibrar nuestros chakras
- La energía cósmica
- Frases y mantras de liberación
- La importancia de agradecer y bendecir

La técnica de una sesión de Ho'oponopono

¿Qué ocurre en una sesión de Ho'oponopono? Hay reconocimiento y liberación de pensamientos y emociones negativas, ya que al hacerlo, se elimina la energía negativa asociada con esas experiencias. También hay amor y gratitud, puesto que la persona que lo practica de a poco va soltando sus ideas mentales, sobre todo aquello que le hace creer que debe convencerse de que debe cambiar.

De esta forma se dice que el Ho'oponopono es uno de los métodos de autocuración más efectivos que existen, que está basado en el amor, expresado por medio de las palabras propias que llegan al subconsciente, donde residen las memorias que obstaculizan los procesos vitales.

Además actúa mejorando los vínculos de pareja, amistad, trabajo, limpia las situaciones traumáticas, ayuda a combatir el estrés y sana la ira, también permite diseminar el estado de depresión, llevándonos al estado de confianza en la vida, ya que nos conecta con la abundancia y resuelve las memorias de austeridad que nos llevan a situaciones de carencia económica y, a consecuencia, trae paz y tranquilidad interna y nos lleva al estado de armonía.

Cuando se empieza a decir el mantra “Lo siento, te perdono, me perdono, te amo, gracias”, se recomienda hacerlo hasta 108 veces, que es lo que consideramos un ciclo del mantra de liberación del Ho'oponopono.

En dicha técnica la repetición de la frase “hoy suelto, libero y confío, gracias porque así es, lo siento, perdón, gracias, te amo” es una de las formas de poder iniciar este proceso de liberación y sanación.

El proceso de limpieza

En la vida muchas veces nos preguntamos: “¿Por qué me pasa esto a mí?”. La vida puede estar llena de desafíos y dificultades, ya que las cosas no siempre resultan como queremos y los bloqueos se hacen presentes más de una vez en el día a día.

En esos momentos, si estamos abiertos, podemos recordar que el universo está basado en compasión y amor, ya que él siempre nos envía el camino más misericordioso para que podamos continuar con la evolución de nuestra alma, pero no nos da nada que no podamos hacer o controlar. Las dificultades se presentan para abrirnos los ojos y evaluar en cuáles aspectos nos hemos desviado del camino.

Los desafíos que aparecen en nuestra vida son para poder limpiarnos y para ayudarnos a aprender, a evolucionar, o para abrir nuestro corazón un poco más. ¿Les parece que nosotros no aprendemos de los momentos más tristes? Sin importar los desafíos que

enfrentemos, estos se presentan solo por nuestro bien y crecimiento y aceptamos los desafíos que encaramos sabiendo que nosotros somos quienes se benefician de la limpieza que nos traen y la misericordiosa de nuestra alma.

Veamos juntos un ejemplo de visualizaciones. Cierren los ojos, imagínense en la orilla del mar, visualícense parados frente a la hermosa agua clara que se extiende más allá de lo que alcanzan a ver. El mar es cristalino y no tiene olas, mientras que el sol brilla en un cielo sin nubes, celeste, y el día es caluroso. Caminen lentamente hacia en el agua, permítanse sentirla en los pies; luego de a poco hacia el resto del cuerpo hasta que el agua los cubra por completo, sintiendo cómo ésta limpia. Pueden respirar profundamente sintiendo cómo cada una de sus partículas depura cada uno de los poros de la piel. Ahora ya están libres del pasado y de los errores, están purificados, se sienten livianos y sin límites, no hay más obstáculos en su camino, la vida está llena sólo de bendiciones.

Y ahora visualícense renovados gracias a su conexión con su propia alma y la luz del universo, ya que todo lo que cubría su corazón fue eliminado y ese corazón ya está abierto y listo para dar amor a quien lo necesite, y están dispuestos a recibir todo el amor que necesitan.

Ahora nos preguntamos... ¿Qué es el aura? Dicha palabra procede del término griego “aer”, y consiste en una especie de irradiación o resplandor que emana de alguien que provoca una sensación que puede modificar la percepción de los demás alrededor de este fenómeno.

El **aura** es el campo electromagnético que rodea a todos los seres vivos, y es afectada por el estado físico, mental y emocional de cada individuo. Ella refleja las situaciones que experimentamos, es un halo de luz de colores que fluye del cuerpo.

Si tenemos un estado elevado de conciencia, estamos relajados y serenos, el aura indudablemente estará claro; en cambio, si vivimos situaciones difíciles, el aura estará más oscuro porque se desequilibra. Podemos decir entonces que el color del aura de una persona representa su estado emocional y sus rasgos personales más relevantes.

Asimismo, el aura del ser humano consiste en la combinación de diferentes colores; no obstante, hay uno que predomina sobre los demás. Este color, por lo general, no cambia en el transcurso de la vida.

¿Cómo saber cuál es el aura de una persona? y ¿Cómo veo el color de mi aura? La visión periférica debe ver la cara, cuerpo y el pelo, pero tengan paciencia y concéntrense que

de a poco van a ver un campo de color alrededor de la cabeza y cuerpo, y ese es el color de su aura.

El aura de cada ser puede presentarse en alguno de estos colores:

- El azul es propio de personas honradas, positivas, joviales, calmadas, y con gran seguridad en sí mismas. Suelen ser muy espirituales y generalmente cuentan con buena salud. No obstante, las auras de azules apagados pueden relacionarse con estados de depresión o malhumor.
- El violeta refleja la espiritualidad y el amor incondicional en su máxima expresión. Se trata de seres prácticos, que saben lo que desean lograr en su vida.
- El rosa es la tonalidad que tienen los amantes del arte y lo místico; las personas humanitarias que han alcanzado el equilibrio entre lo material y espiritual. Si se trata de un rosa oscuro, el individuo puede tender a ser inmaduro.
- El rojo caracteriza a seres pasionales y afectuosos, con espíritu de liderazgo y ganas de vivir. Se relaciona con personas fuertes, de ego elevado, que desean alcanzar el éxito en el mundo material. Generalmente son impulsivos y egoístas.
- Aquellos que tienen el tono amarillo predominante en su aura suelen ser creativos, optimistas, de gran sentido del humor y rapidez mental.
- Las personas con aura de color bronce tienen un corazón muy puro y siempre van por la vida con las mejores intenciones. Su inocencia es casi infantil y eso a veces les puede traer algún problema ante personas no tan puras como ellos.
- El color naranja emana de individuos considerados cordiales, solidarios y con muchos deseos de vivir. No obstante, si el naranja es apagado, es posible que el individuo sea materialista y egoísta.
- El verde es el color de la simpatía, la confianza, y la tranquilidad, sumado a que está directamente relacionado con dotes para la sanación. Sin embargo, el verde oscuro es sinónimo de celos e inseguridad.
- Los individuos con aura blanca suelen amar la verdad, la paz, y la espiritualidad. Generalmente, son idealistas.
- El aura color índigo muestra una persona cariñosa y muy comprensiva, intuitiva y también muy lógica. Como contrapartida, el individuo con color índigo puede llegar a convertirse en un perfecto manipulador.
- El ser con color dorado siempre aspira a las metas más elevadas. Es incapaz de ir por la vida sin un objetivo que muchos consideran imposible. Como contrapartida, puede llegar a exigirse mucho a sí mismo.

- Las personas con aura plateada tienen el don de la creatividad y su poder mental es muy fuerte, pero le falta saber canalizarlo correctamente. Además no es una persona muy activa y eso le puede traer problemas incluso de salud.
- Por su parte, los colores oscuros como negro, gris y marrón son tonos que reflejan desequilibrios emocionales o dolencias físicas. Personas con estas características suelen estar llenas de ansiedad y angustia, lo que se traduce en comportamientos superficiales y agobiantes. Una persona con malas intenciones, con mal karma, con la maldad arraigada a su corazón cargará sobre sí un aura de colores oscuros

Una cuestión a tener en cuenta es que el aura azul es el más fuerte, y solo la tienen las personas especiales.

Cuando uno puede limpiar su aura y purificarla, se eliminan las malas vibraciones o energías negativas que afectan a tu corazón, mente y cuerpo, y también desaparecen las malas energías que hay en los hogares. Una limpieza del aura o una limpieza espiritual va a permitir repeler la negatividad e invitará a las vibraciones más altas posibles a tu alma.

Un aura de alta vibración es un signo de progreso con tu espiritualidad, pero también de salud en general. Una alimenta a la otra a medida que progresas en tu viaje vital.

La negatividad incluye las malas o también bajas vibraciones que son eliminadas desde el interior de cada uno de nosotros y también las que provienen de fuentes externas. Tengan en consideración que los métodos de limpieza espiritual funcionan bien para todo tipo de bajas vibraciones.

¿Cómo limpiar el corazón, la mente y el cuerpo? Siempre la mejor solución de limpieza espiritual para una persona no tiene por qué ser la mejor solución para otra, ya que todos somos diferentes. Es cuestión de probar y determinar la mejor para nosotros.

Las soluciones de limpieza espiritual de las que hablaremos a continuación pueden ayudar a reconectar con la energía del Universo, y eso contribuirá a limpiar cualquier vibración negativa que nos esté afectando. Tengan en cuenta que se pueden utilizar prácticas espirituales saludables para limpiar el aura, pero no deben quedarse con una sola solución. A continuación les dejamos algunas ideas.

En primer lugar podemos mencionar conectar con la naturaleza. Para esto pueden estar descalzos, ya que esto hará que el contacto sea aún más directo. Puede ser un paseo por el campo, por un bosque verde o por la arena. Cuando conectamos así llegamos a generar mucha atención con la energía nutritiva y abundante de la Tierra, y esto va a iniciar o amplificar una limpieza natural y suave del aura.

Otra idea se asocia a la utilización de cristales, ya que con su ayuda pueden hacer una poderosa limpieza del aura, se pueden liberar las emociones y cargas negativas, y se va a sentir que uno está más liviano, sin pesos ni mochilas.

Los cristales más utilizados para limpiar el aura son:

- Cuarzo cristal
- Ámbar
- Cuarzo citrino
- Amatista
- Piedra de sangre
- Kunzita
- Selenita
- Labradorita
- Petalita

Por su parte, algunos de los cristales empleados con el objetivo de proteger el cuerpo áurico, son:

- Ónix negro
- Turmalina negra
- Ojo de tigre
- Cuarzo ahumado
- Amatistas
- Cuarzo citrino
- Obsidiana negra
- Fluorita

Tengan presente que antes de utilizar un cristal es necesario purificarlo de energías discordantes a la propia, que pudo haber recibido en el proceso de extracción y comercialización. Para limpiar cristales podemos:

- Colocararlo debajo de agua corriente
- Rodearlo con el humo del incienso o palo santo
- Sumergirlo en un tazón con arroz o sal rosada
- Lavarlo con una infusión de agua y sal marina
- Enterrarlo en tierra o una maceta

Una vez purificado el cristal, se procede a recargarlo, ya sea con la luz del Sol, la Luna, la Tierra o una drusa de amatista. Además, hay que programarlo con el objetivo que se le dará, mediante un proceso de visualización y sosteniendo la piedra en la mano dominante, que es aquella que se usa para escribir.

Asimismo podemos utilizar hierbas para llevar a cabo la limpieza. Las mismas se han empleado para la protección y la limpieza espiritual desde la antigüedad. Se las puede colocar en los puntos de entrada de la casa, en puertas, ventanas y cerca de cualquier rejilla de ventilación. De esta forma, se va a filtrar cualquier energía presente o que entre en la casa, y esto hará que se sientan con mucha más tranquilidad y protegidos.

Para la limpieza espiritual podemos utilizar:

- Salvia
- Palo santo
- Sándalo
- Resina de incienso
- Artemisa
- Enebro
- Romero
- Cedro
- Lavanda

Además existen otras formas naturales de limpieza, como los aceites esenciales. Lo ideal es ungir los puntos de entrada de la casa y así asegurar de que la energía negativa no pueda entrar. También pueden utilizar la aromaterapia para limpiar el hogar de cualquier energía negativa persistente, incluida la propia.

Algunas opciones de aceites esenciales para la limpieza espiritual son:

- Lavanda
- Madera de cedro
- Menta
- Limón/Naranja
- Árbol del té
- Palo Santo
- Bergamota
- Salvia
- Eucalipto
- Ylang Ylang
- Manzanilla

De igual manera, podemos mencionar el baño espiritual. ¿Saben de qué se trata? Un baño de este tipo es un ritual que se centra en limpiar las energías del cuerpo y estimular los sentidos. Para esto debemos sumergirnos en agua caliente y pasar un rato tranquilo, entre 20 y 60 minutos de forma ininterrumpida. El mismo proporcionará una sensación de gran relajación.

A estos baños para la limpieza del aura se le suelen añadir algunas cosas, como sal o aceites esenciales.

Otra opción es la utilización de las duchas espirituales. Acá deben concentrarse en la sensación de limpieza que produce el agua al deslizarse por su cuerpo, imaginando que toda la energía negativa y el estrés que tienen en el interior bajan por el mismo y se van eliminando, junto con el agua de la ducha.

¿Alguna vez escucharon hablar del smudging? Este es el proceso de quemar alguna hierba limpiadora seca, ya que el humo resultante tiene poderosas propiedades energéticas para purificar el espíritu.

Una de las hierbas más utilizadas es la Salvia, aunque no es la única opción para la limpieza espiritual, ya que siempre y cuando la hierba se haya secado correctamente, cualquiera de las que hemos mencionado anteriormente funciona bien para hacer la limpieza.

La recomendación es encender el fuego sobre las hierbas secas y soplar suavemente. Lo que se busca no es la llama en sí, sino el humo resultante de una combustión lenta, por lo que mientras se sopla, se mantiene dicha combustión.

Es importante, en este caso, asegurarse de que todas las puertas, ventanas y otros puntos de entrada estén cerrados antes de empezar el proceso, ya que el objetivo es tener un entorno despejado y libre para la circulación del humo. Asimismo se pueden usar algunas plumas de pájaro u hojas o flores verdes para dirigir el humo en determinadas direcciones, ya que el mismo siempre debe llegar a la zona para que se produzca la limpieza.

Una vez que se haya cubierto todo el espacio y a uno mismo, la limpieza está completa, y se puede dejar que el fuego se apague o apagarlo. A partir de ahí ya se pueden abrir todas las puertas, ventanas y puntos de entrada que puedan; van a ver las columnas de humo salir de su espacio, y junto con ellas, se irán todos los restos de energías negativas y bajas vibraciones.

¿De qué manera podemos conectarnos con nuestras buenas energías? Al meditar, hacer una oración, o practicar ho'oponopono, es importante que esté presente la luz. Esta ha sido venerada como sagrada desde las culturas antiguas, ya sea la luz del sol, la de la luna o incluso la artificial, puesto que tiene un poder de limpieza espiritual.

La luz de las velas tiene el mismo efecto purificador, por lo que les recomendamos encender una vela e imaginar que la luz de la llama envuelve todo el ser, limpiando el alma, de la misma forma que se quema la salvia u otra hierba aromática.

La luz directa del sol al mediodía o la luz directa de la luna durante la luna llena nos llenan de energía, y cuando pongan en práctica estas herramientas cierren los ojos y sientan esa energía que abraza el espíritu. Cuanto más visualicen a luz envolviéndolos, más fácil será ponerlo en práctica y de a poco van a percibir esa energía y cada rayo de luz.

Como dijimos, la luz artificial también puede ser útil, y acá podemos mencionar las lámparas de cristal, que son potentes porque combinan el poder de los cristales con el de la luz para aportar lo mejor de cada mundo. Las lámparas de sal también son una gran opción que se forman con piedras con sal del Himalaya, y tienen gran poder de limpieza espiritual.

Otra forma de conectarnos con nuestras buenas energías es llevando una vida sana y consciente mediante la implementación del ejercicio físico de manera habitual y una alimentación saludable.

Todos los alimentos nos dan energía, pero cuanto más se acerque esa energía a un estado natural, mayores serán las vibraciones que aporten a nuestro cuerpo. Esto significa que los alimentos excesivamente procesados tienen una vibración más baja que los alimentos orgánicos naturales, y lo mismo ocurre con las bebidas.

A veces uno no puede optar por una alimentación totalmente ecológica, pero por lo menos sabe que debe incluir gran variedad de alimentos naturales con nutrientes esenciales que generan buena vibración, y esta es una de las maneras más poderosas y duraderas de limpiar nuestro aura.

Además de lo dicho sumamos la importancia de dormir bien, ya que esto le permitirá al cuerpo descansar y recuperar energía. Para esto debemos disminuir los tiempos de uso de la tecnología y desconectarnos de la misma, aumentando el tiempo de conexión con la naturaleza que incrementa la energía, o charlar con nuestros seres queridos, que mejoran nuestra vibración.

De igual manera es esencial eliminar de la vida las sustancias, sentimientos y personas tóxicas, liberándonos del miedo, la ira y otros sentimientos de baja vibración para llevar una vida más abundante y satisfactoria. Cuanta menos energía tóxica y negatividad uno permite que entre al cuerpo y al campo energético, menos tendrá que limpiar.

Asimismo, como aprendimos anteriormente, debemos tratarnos siempre con amor y amabilidad, ya que después de todo, el amor que uno se da a sí mismo es el amor que somos capaces de dar a los demás, siempre imaginando que compartimos con el mundo las emociones que sentimos por nosotros mismos.

Les proponemos que se traten como la gema preciosa, única y brillante con amor. No tratarse con amor es una señal de falta de respeto hacia el trabajo de su poder superior y no podrán tratar con amor a los demás. Practicando el amor propio van a poder reducir el impacto y la presencia de energías negativas y eso va a aligerar la carga energética del aura.

Equilibrar nuestros chakras

Para poder conectarnos con nuestras buenas energías también es fundamental tener los 7 chakras alineados. Pero... ¿Qué son los chakras? Son cuerpos energéticos ubicados a la altura de la columna vertebral desde abajo hasta arriba y que implica que la energía viaja por nuestro interior a través de diferentes centros o conductos.

Los chakras son:

- Chakra raíz
- Chakra sacro
- Chakra plexo solar
- Chakra corazón
- Chakra de la garganta
- Chakra del tercer ojo
- Y chakra corona

Para mantener los chakras equilibrados, es importante crear alineación tanto en el estado físico como mental. Los ejercicios de respiración y la meditación de relajación pueden ayudar a alcanzar esta alineación; de hecho la postura de yoga correspondiente a un chakra puede abrirlo y equilibrarlo. Por ejemplo, la postura del árbol puede ayudar a centrar el primer chakra, mientras que la cobra puede abrir y equilibrar el cuarto chakra.

Cuando los chakras están equilibrados tenemos:

- Mayor coordinación del cuerpo, la mente y el alma
- Capacidad de vivir el momento, el ahora
- Mejores relaciones
- Mayor potencial de manifestación
- Mayor compasión y empatía
- Mayor calidad de vida gracias a un mayor bienestar general

La energía cósmica

A diferencia de las fuentes de energía terrestres limitadas, como el carbón y el petróleo, la energía cósmica se basa en la captura y utilización de la radiación y los fenómenos energéticos que ocurren en el espacio.

Esta ley dice que: “La energía circula en una polaridad dual, esta es la única forma que funciona, no existe otra manera. Para que un polo se comuniqué con otro se necesita un antipolo”.

Esto sería como una electricidad, que circula entre polaridades. Si solo hay una polaridad positiva, la energía no circula, al igual que si solo existe un polo negativo, la energía no transitará. Piensen que el cuerpo es el polo positivo y su conciencia es el polo negativo, así es como la energía del universo circula de ida y vuelta entre nuestro cuerpo físico y la

conciencia. Cuando los dos polos se comunican por primera vez, entonces, se produce una chispa, y esta es el nacimiento, el momento en el que comienza la vida.

Pero, ¿por qué nos mantenemos vivos? Nos mantenemos vivos gracias a una circulación constante y recíproca de ambos planos, tal como explicamos. Por ejemplo, el momento de la muerte muestra que se han desconectado estos polos y ya no hay una comunicación entre estas dos dimensiones, es decir, el plano físico y el de la conciencia. Podemos decir entonces que esta energía nos recorre constantemente a lo largo del cuerpo y sin descanso durante toda nuestra vida, atravesando nuestro cuerpo de ida y vuelta, de la misma forma que la electricidad va y viene de un polo a un antipolo.

El paso de esta energía por nuestro cuerpo se hace mientras atraviesa varios centros energéticos, o sea, los 7 chakras que ya hemos mencionado, donde cada uno de estos se encarga de recoger diferentes tipos de información de nuestro comportamiento, y a su vez nos alimenta e impregna nuestra vida de energía cósmica.

Frases de liberación y mantras asociadas al Ho'oponopono

Como ya hemos estudiado en los módulos anteriores, el Ho'oponopono es una técnica ancestral hawaiana usada para recomponer vínculos entre personas y para soltar aquello que nos hace mal. Está orientada a la resolución de problemas interpersonales, basándose en la repetición de mantras, palabras y frases para alcanzar el arrepentimiento verdadero y, en consecuencia, la transformación del ser.

Claramente no es mágico, es decir, que no por repetir los mantras todo se soluciona, sino que estas frases y palabras son ayudas a nuestro ser, sobre todo si estamos atravesando situaciones complicadas y difíciles. Las frases y mantras nos van a permitir concentrarnos en lo que deseamos y buscamos, y nos van a ayudar a sanar y encontrar la paz.

Aunque hay una gran cantidad de frases y mantras del Ho'oponopono, existen cuatro palabras gatillo que funcionan como punto de partida para resolver los conflictos con otra persona. Pueden decirse por separado en determinados momentos, aunque también se pueden combinar en una secuencia para potenciar su efectividad. Como sabemos, estas son lo siento, perdóname, gracias, te amo. Analicemos cada una de ellas.

Al decir que lo sentimos estamos reconociendo la responsabilidad en los errores y, a su vez a poder vernos con humildad ante la persona con quien queremos resolver un conflicto. Este es el primer paso para abrir el camino hacia la transformación.

Con la palabra perdón reforzamos las acciones que hemos hecho de forma errónea y que pueden afectar a otras personas.

Por su parte, la gratitud es clave en el proceso de reconciliación, y así mostramos afinidad y amor por las lecciones aprendidas, y apreciación hacia aspectos positivos de la vida que nos den más felicidad.

El amor incondicional es uno de los principios fundamentales del Ho'oponopono. Por eso, al decirle "te amo" a una persona con quien quieren reconciliarse, estarán dando un gran paso para la restauración de la armonía.

No obstante, como sabemos existen otras frases y mantras del Ho'oponopono. Estas han sido compartidas por divulgadores de esta técnica y les proponemos analizar algunas de ellas.

- "Los amo, queridos recuerdos. Agradezco la oportunidad de soltarlos a ustedes y a mí". Esta es una frase útil cuando necesitamos liberarnos del apego ante situaciones pasadas o recuerdos que nos están frenando para avanzar. Puede aplicarse a personas, a objetos o a situaciones.
- "Divinidad, limpia en mí todo lo que está contribuyendo a que aparezca este problema". Se recomienda usar esta frase cuando nos estamos enfrentando a problemas graves, como una enfermedad, una situación económica complicada o un vínculo muy tóxico. En este caso, se trata de trabajar con un tipo de conexión con lo divino para purificar cualquier aspecto que contribuya a ese problema.
- "Te amo, y si desperté en ti sentimientos hostiles, lo siento y te pido perdón". Esta frase nos sirve para mejorar los vínculos interpersonales. Noten que estamos utilizando tres de las cuatro palabras gatillo del Ho'oponopono, por lo que es una frase muy poderosa para restaurar la armonía en un vínculo que ha pasado por un problema.
- La frase "hágase tu voluntad" sirve para depositar fe y esperanza en alguna fuerza superior para que nos guíe en el camino hacia la resolución de un problema, no es necesariamente una frase de carácter religioso.
- Al decir "Dios te bendiga, te amo" estarán expandiendo el amor y la compasión hacia esa persona, lo que puede ayudar a disolver cualquier conflicto o negatividad que esté presente en la relación.
- La metáfora "hojas de otoño" nos dice que puede ser un buen momento para soltar vínculos, objetos, lugares o pensamientos que ya no tienen lugar en nuestra vida si lo que buscamos es una transformación.
- También podemos citar la frase "flores de primavera". Sabemos que la estación primavera se asocia con el renacimiento y la renovación, e invita a confiar en la

llegada de nuevas posibilidades o de abundancia financiera. Es por eso que esta frase puede emplearse cuando tenemos dudas sobre falta de oportunidades laborales o sobre el dinero.

- “Llovizna, llovizna, llovizna” es otra frase, y así como decimos que en la primavera todo florece, la lluvia evoca fuerza y abundancia. Se puede repetir este mantra cuando estén atravesando alguna dificultad económica
- Por su lado, la frase “verde esmeralda” funciona para curarnos de dolencias físicas, como un dolor de estómago, y debe repetirse por lo menos entre 3 a 4 veces. No obstante, recuerden que el Ho’oponopono no es un reemplazo para el tratamiento médico profesional, sino que puede ayudar a mantener la mente enfocada en la curación y reducir el estrés que nos ocasiona una dolencia.
- “Papel de moscas” es una frase que se utiliza para liberarnos de situaciones negativas. Mientras lo hacemos, es necesario imaginarnos que esas situaciones quedan atrapadas en un papel
- “Llave de luz” es una frase que sirve para detener los pensamientos negativos. A nivel metafórico, hace referencia a una fuente de luz que puede darnos más visión en un momento oscuro. Recuerden que dijimos que la luz es energía que queremos que nos envuelva.

Estas frases y palabras deben repetirse varias veces, una y otra vez, como un mantra. Pueden decirse en cualquier momento del día y sin límite. Las que conocimos son solo algunas; ustedes pueden buscar más y utilizar las que más les resuene a cada uno.

A continuación les dejamos algunos conceptos importantes a la hora de llevar a cabo del Ho’oponopono:

- No esperen a que los problemas aparezcan. Recuerden que esta es una técnica para liberar problemas, pero también sirve para cultivar la gratitud en momentos de abundancia o bienestar.
- Pueden poner en práctica sus frases en cualquier momento de su vida, como una forma de agradecimiento y de limpieza constante. Para practicarlo es ideal buscar un lugar tranquilo y cómodo donde puedan estar sin interrupciones
- Sean consistentes, es decir, deben incluirla en la práctica diaria. Por ejemplo, pueden hacerlo todas las noches antes de dormir, o cada mañana cuando se despiertan.

La importancia de agradecer y bendecir

Así lo decía el filósofo chino Lao Tsé: “El agradecimiento es la memoria del corazón”.

La **gratitud** se siente cuando reconocemos que algo positivo sucede y está acompañado de una valoración hacia algo o alguien. Pero cuidado con esto, ya que en pocas ocasiones nos atribuimos a nosotros mismos la responsabilidad de los hechos positivos y no siempre somos reconocidos por eso.

También en los momentos de adversidad siempre hay cosas buenas por resaltar y agradecer, y por eso se puede decir que la gratitud no es simplemente encender la luz y ver las cosas con claridad en la oscuridad, sino también aprender a prender esa luz, y más aún cuando las cosas no van como esperamos.

¿Qué evidencia nos acerca la neurociencia acerca de la gratitud? Se cree que al expresar gratitud están involucrados en mayor cantidad los neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, por lo tanto, se activan circuitos de la recompensa en el cerebro liberando hormonas de la felicidad.

Asimismo, la gratitud contribuye a los mecanismos neuronales de las relaciones. Se sabe que siempre cuando sentimos gratitud por alguna persona nos acercamos biológicamente a ella, ayudando a acortar la distancia y forjar así una relación y activando la oxitocina. Los campos eléctricos de los cerebros se incrementan, lo que favorece la comunicación, y el sentimiento mutuo de relación.

¿Cuáles son los beneficios de practicar la gratitud?

- Activa áreas cerebrales del bienestar
- Disminuye la reacción frente al estrés
- Protege la salud mental
- Aumenta la sensación de bienestar tanto en quien la siente como en quien la recibe
- Mejora la salud cardiovascular
- Favorece la calidad del sueño, disminuye la presión arterial y fortalece el sistema inmunológico
- Potencia el sentimiento de emociones agradables
- Refuerza la autoestima del otro y lo inspira a seguir siendo generoso y amable con los demás

Pero entonces ¿Por qué decimos que es importante apostar por la gratitud? Porque ayuda a poner en perspectiva todo lo bueno que nos pasa, todo lo bueno que tenemos, que podemos y que somos.

Sabemos que todo lo que nos hace ser felices es estar agradecidos y compartirlo, y tenemos que cultivar y practicar internamente la gratitud para poder hacerla consciente en los pequeños detalles ordinarios. Sobre todo saber decir gracias y agradecer a los demás y desarrollar un sentimiento profundo de agradecimiento con la vida.

Según el político y filósofo Cicerón, “la gratitud no es solo la más grande de las virtudes, sino la madre de todas las demás”. Entonces, les proponemos que cada uno piense, ¿de qué estamos agradecidos o a que les gustaría darle las gracias hoy?

Para construir el hábito de agradecimiento tenemos que sentir la necesidad de hacerlo y practicarlo diariamente. No obstante, esto no siempre es fácil, ya que requiere de tiempo y entrenamiento.

En dos pasos podrán realizar el entrenamiento:

- En primer lugar, deben decir gracias varias veces al día. Aprovechen los momentos donde se pueden sentir bien escuchados, apreciados, atendidos y reconocidos para dar las gracias. Observen la reacción de las personas a las que agradecen y tomen consciencia de la respuesta fisiológica que se da en cada uno.
- Una vez realizado esto, el segundo paso es escribir un párrafo todos los días sobre una cosa o persona por la que están muy agradecidos y por qué tiene sentido para ustedes. Esto afianza pensamientos y sentimientos positivos en un clima emocional y social que a veces puede ser de una gran incertidumbre.