

¿Se te ha pegado una “energía rara” y es más difícil de despegar que un chicle de una zapatilla?

Deja de llorar, aquí tienes una solución.

Que no estés llorando, disculpa.

Aquí tienes la solución.

### ***PROTOCOLO DE LIMPIEZA***

Vaya por delante que a muchas personas no les gustará lo que voy a decir, a otras le encantará y algunas lo ignorarán. Es evidente que he escrito esto para ayudar a todas, lo que cada tipo de persona haga con esto no es mi responsabilidad. Todo lo que aquí digo no es peligroso para la salud física y mental. Tampoco hará que veas, como si te tomaras un atracón de “caramelos de menta”, elefantes rosas flotando por encima de los tejados de tu barrio. Después de leer este protocolo de limpieza, te guste o no, seguirás siendo responsable de tu vida.

Dejadas claras las cargas y obligaciones de cada persona. Te diré que este protocolo se divide en dos partes: La física y la espiritual (o energética). Esas partes están bien marcadas y definidas (he puesto los nombres para que nadie se confunda). Pensarás que no es necesario, pero cada vez somos más torpes. ¿No me crees? Cuando salieron los primeros coches venía un manual con todas las instrucciones para cambiar piezas importantes del motor. En la actualidad el manual dice que el ácido de la batería no se debe beber. En algunos sentidos, vamos para atrás.

Sigamos con las instrucciones de uso.

No hay que hacer todas las acciones que se recomiendan ni en el orden que se indican. Cada persona es libre y tiene el derecho de ser como es. Es su responsabilidad conocerse y saber (y sentir) lo que le va mejor. Si a ti te pone la mugre de tu cuarto y no quieres limpiarlo, felicidades, quizá algún día te den un premio por descubrir una especie nueva de hongo. Tendrás que saltarte ese punto y darle caña a otros que sí te apetece y sientes que te ayudan. Por resumir este párrafo, haz lo que a ti te venga bien, en el orden que quieras y cuando quieras. No seré yo quién te obligue a hacer todos los pasos, pero una cosa te puedo decir, si los haces todos, con continuidad y disfrute, tu vida mejorará.

## *Parte I*

### **LIMPIEZAS FÍSICAS**

"¡Saca el polvo antes de invocar ángeles!"

Antes de que los chakras canten kumbayá, necesitamos que el cuerpo sepa que también está en este viaje. Aquí no vamos a hacer exorcismos, pero sí una buena limpieza de “lo visible”, que es el terreno favorito de la energía para esconderse en lo cotidiano.

**1º Paso - Ducha con sal** (o baño de inmersión, si eres de los que tienen bañera, tiempo y espíritu de Diva).

Métete bajo el agua como si fueras el protagonista de una novela espiritual. Usa sal marina o sal del Himalaya (porque si vas a exagerar, hazlo con estilo) y frótala suavemente por todo tu cuerpo. Imagina que estás eliminando "pegatinas energéticas" como quien quita etiquetas de los frascos. Recuerda tus axilas, que también sienten. Tengo que recomendarte que imagines y visualices el proceso, tendrá mucha más fuerza. En caso de que imaginar y/o visualizar no sea lo tuyo, no pasa nada. Durante el proceso puedes decir en voz alta: *Una menos, dos menos, vamos a por la tercera, fuera la tercera...* Ponle ganas y diviértete.

**2º Paso - Cepillado en seco o exfoliación gloriosa.**

Antes de ducharte, cepilla tu piel en seco con movimientos hacia el corazón. Si no tienes cepillo, una esponja sirve. No sólo estimula el sistema linfático, también le da una indirecta al cuerpo: “Querido, esto te va a encantar, vamos a mover la energía”. Sí, es una indirecta para que en la ducha estés solo tú y tu esponja. Si tu pareja quiere ayudar que vaya a por la cena, ya tomaréis el postre después. Si te estás limpiando de “algo” que llevas pegado, ¿a dónde crees que irá? ¿Quizá al que esté más cerca?, piénsalo.

**3º Paso - Ropa limpia, cómoda y con cero dramas del pasado.**

Pon atención a tu ropa. Evita usar esa camiseta que llevaste al funeral de tu pez o al almuerzo con tu ex. La ropa guarda energía como las abuelas

guardan frascos vacíos. Usa algo fresco, limpio y preferiblemente de colores claros. Bonus: si huele a lavanda o a libertad será la leche. Aprovecha para hacer limpieza de armarios, te recomiendo que la hagas cada cierto tiempo. No, cierto tiempo no son veinte años, son cuatro o cinco. No hace falta que tires la ropa o la quemes en un ritual satánico, basta con limpiarla bien energéticamente (no querrás que nadie más sufra) y donarla.

**4° Paso - Espacios limpios: limpia tu cuarto como si fueras a invitar al Dalai Lama** (también funciona si en vez del Dalai Lama piensas en Brad Pitt o en Scarlett Johansson).

La energía ajena también se esconde en rincones con pelusa y platos olvidados. Ordena y ventila. Un trapito con vinagre y unas gotas de limón o lavanda hacen milagros. Si encuentras algo raro debajo del sofá, no preguntes: tíralo.

En ocasiones pensamos que las energía que se nos pegan son de otras personas, que nos rozan al caminar por la calle o en un local (que también). No solemos pensar que esas energía están en una habitación, en los muebles, en el trozo de pizza debajo del sofá. Quizá tú tengas todo limpio e impoluto, felicidades, este paso no es para ti. Tampoco te vengas arriba y te creas que te has salvado, se te pueden pegar esas energía por otros motivos (si estás leyendo este protocolo es que necesitas alguno de estos pasos, sigue, no te pares hasta encontrar el que mejor se adapte a ti).

**5° Paso - Movimiento consciente: baila, estírate o sacúdete como si tu cuerpo fuera una maraca loca.**

¿Sabías que el cuerpo es un contenedor de emociones ajenas? Pues sí. Así que baila, sacude los brazos, da saltitos, haz yoga o estiramientos. Saca la energía como quien sacude una alfombra al viento. Cero coreografías, esto es puro instinto, no el casting para Got Talent.

Aquí podríamos hablar de la música, que también lo haré en su paso correspondiente, pero aquí, es imprescindible porque bailar y sacudirte sin música te parecerá raro (aunque también lo puedes hacer). ¿Qué música utilizar? Para este paso yo recomiendo una que te guste, que sea tribal más que melódica (quieres soltarlo todo, no enamorar a la energía que llevas pegada), que te obligue a moverte aunque no quieras. No recomiendo el

Punki ni el Heavy Metal, después de un par de canciones tendrás la energía a tope, pero más para ayudar al maligno con una mudanza que para otra cosa. Ese tipo de música está bien (yo la escucho de vez en cuando), pero en pequeñas dosis y ahora no es el momento. Ahora es el momento de liberarte de “eso” que te está robando la energía.

## *Parte 2*

### **LIMPIEZAS ESPIRITUALES**

"Ahora sí, a espantar energías como si fueras chamán en oferta"

Ya que el cuerpo está listo, el alma pide pista. Aquí es donde empezamos a conectar con la energía sutil. Vamos a dejar el drama y tomarnos todo esto como quien limpia el wifi para una mejor conexión con la Fuente.

**6º Paso - Sahumado con intención** (¡y sin quemar la casa!).

Usa palo santo, salvia, copal (resina vegetal aromática) o lo que tengas a mano, que huelga a templo. Si no consigues el punto de templo total, no pasa nada, por lo menos que huelga a “templo portátil”. Pásalo por todas las esquinas de tu casa y de vez en cuando alrededor de tu cuerpo como si estuvieras barriendo el aura. Si huele a bosque encantado, vas bien. Si toses, abre las ventanas. En caso de que no tosas sigue hasta el final y luego, abre las ventanas para ventilar un poco y las cierras rápido. No tienen que estar todo el día abiertas, solo lo justo para que lo que sobre en tu casa se vaya a tomar algo con sus colegas.

**7º Paso - Invocación alegre y firme** (que se vayan los que no pagan alquiler energético).

Vamos a evitar las frases de película de terror. Mejor que sean frases con tendencia amorosa, pero sin caer de bruces en la puerta de una pastelería. Di algo como: *"Con amor y firmeza, libero todo lo que no me pertenece. Esta es mi casa, mi cuerpo y mi campo. Gracias, pero... ¡Por ahí es la salida!"*.

Dilo con convicción, como quien pone límites en el chat del grupo de familia. Por si eres más de números que de letras, otro ejemplo: *“Gracias por acompañarme. Respeto tu vida y tu destino, pero yo tengo mi vida y mi destino. En este mismo momento me separo de ti y te dejo marchar. Nuestras vidas y nuestros destinos son distintos. ¡Por ahí está la salida!”*.

**8º Paso - Meditación express con visualización de ducha cósmica** (por favor, no te asustes, el título es más de lo que parece).

Cierra los ojos e imagina una luz dorada o blanca bajando desde arriba, limpiando todo tu campo energético como un colador bajo el grifo. Quédate ahí unos minutos. Si te duermes, cuenta como limpieza profunda. Además, te duermas o no, no te preocupes si no sabes meditar. Este paso tiene en particular una extensión sonora que se acompaña con este protocolo. Son unos audios de meditaciones guiadas que ayudarán a realizar este paso de una manera más eficiente. Medites o no, te ayudarán, prometido. Son tres audios de 10 minutos cada uno, con meditaciones guiadas para limpiar, lo que tengamos que limpiar. Si te ha llegado este PDF por algún lado y no tienes los audios, envía un email a [hablemos@josemejuto.com](mailto:hablemos@josemejuto.com) y te los haré llegar.

**9º Paso - Conexión con la tierra** (pisa la hierba, abraza árboles, habla con una piedra si hace falta. Si no tienes piedra, no dudes en pedir alguna de manera airada o incluso rozando la mala educación, seguro que alguien te lanza una).

La tierra es la terapeuta más barata. Está disponible todos los días de la semana las veinticuatro horas del día. ¡No tienes que pedir cita! Así que vete a la naturaleza y descálzate, entierra tus pies o tus manos en la arena de la playa, siéntate con la espalda apoyada en un árbol, pisa un charco, háblale a las plantas, acaricia a algún animal (las parejas no cuentan), báñate en un río de agua helada, duerme bajo un cielo estrellado, conecta con todo lo que puedas conectar en la naturaleza. La tierra se lleva lo que tú no necesitas... y no te preocupes, no te pasará la factura como si fuera el camión de la basura.

## **10° Paso - Agradecimiento estilo freestyle.**

Agradece, aunque sea al gato que te acompañó mientras hacías todo esto. La gratitud eleva la vibración y, créeme, las malas energías odian las buenas vibras. Es como repeler vampiros con ajo, pero sin olor. Agradece al cuerpo, a la energía que se fue, al presente, al cosmos o al espejo. Agradecer ayuda, sí, ayuda. Te ayuda a ti y a los demás, a todo el universo. Pero no agradezcas porque eres un ser excepcional. No hagas como cuando en una cafetería te ponen un café y sueltas un gracias desganado, sin fuerza, automático, hipócrita y sin intención. Agradece de corazón, sintiendo en el pecho lo que ha ocurrido. El universo está contigo, dale las gracias por todo lo que te regala cada mañana. Agradece a tu pareja por estar contigo, a tus hijos por el regalo de sus sonrisas, a tus padres por la vida, incluso al jefe malencarado que te trata fatal (te está mostrando el camino que debes seguir, vete ya, pero no te olvides de darle las gracias), a los vecinos por sus ruidos nocturnos que me ayudan a trabajar mi paciencia, etcétera, etcétera, etcétera.

### **Por ir rematando...**

No has entrado en un estado de locura, no te ha poseído una energía maligna que hará que comas brécol el resto de tus días. Y por supuesto no tienes ninguna maldición. Simplemente vives en un mundo lleno de emociones compartidas y campos energéticos que se cruzan como líneas de autobús o de metro. Este protocolo no es una solución mágica, pero es una forma amorosa, divertida y consciente de recordarte que tú mandas en tu templo. Tienes el poder, la capacidad y la responsabilidad de protegerlo. Hazlo cuando lo necesites, con humor, sin solemnidad excesiva, y con la certeza de que a veces limpiar es el acto más espiritual que hay.

### **¿Donde están mis audios?**

Bien, no te has olvidado de los audios. Eso es bueno, demuestra que tienes interés. Los audios están un poco más abajo de este texto (si este protocolo lo estás leyendo en la web [josemejuto.com](http://josemejuto.com)). Como se puede descargar el PDF, quizá te lo envió alguien o lo has encontrado perdido por alguna

esquina de Internet. Lo dicho, si te faltan los audios de las meditaciones, envíame un email a [hablemos@josemejuto.com](mailto:hablemos@josemejuto.com) y te los paso.

Disfruta de la vida y sé feliz.

Jose Mejuto