

Ho'o Ponopono en Español

[No lea el texto entre [parentesis]

Cierra los ojos, calma tu mente.

Construye un escenario:

Puede ser cualquier tipo de escenario que elijas, un área de césped, un escenario teatral, una nube, lo que quieras.

Invita a la persona con la que buscas resolución:

Puede ser un familiar, un amigo, un compañero de trabajo, un compañero de relación amorosa...

[Cambiar redacción para lugares, cosas y patrones subconscientes]

Sepa, vea y sienta **la conexión de la cuerda Aka** que tienes con esta persona desde el centro de tu corazón hasta el de ellos...

Imagina **la fuente infinita de amor, sanación, perdón y comprensión** como un globo brillante por encima de la parte superior de tu cabeza. Permita que un rayo de la fuente infinita conecte con la coronilla de tu cabeza y llene tu cuerpo con la luz del amor, la sanación, el perdón y la comprensión.

Sienta cómo la luz relaja todos los músculos de tu cuero cabelludo, fluyendo hacia abajo, relajando todos los músculos de tu cara y la parte posterior de tu cabeza. La luz sigue fluyendo hacia abajo a través de tus hombros, hacia abajo por tus brazos hasta tus codos, hacia abajo a través de tus antebrazos, tus muñecas y hacia abajo en todos y cada uno de tus dedos.

La luz cálida y calmante fluye hacia tus pulmones, hacia todos tus órganos internos, hacia tus caderas, fluyendo y relajándose hasta tus muslos, hasta tus rodillas, hacia abajo hasta tus espinillas y pantorrillas, fluyendo y relajándose a través de tus tobillos hasta tus pies llegando a todos y cada uno de tus dedos, células y fibras de tu cuerpo.

Como una jarra de agua limpia y pura llena un vaso, la luz fluye del centro de tu corazón hacia la persona que está en el escenario a través de la cuerda Aka. Pronto, la persona se llenará de la luz del amor, la sanación, el perdón y la comprensión, tal y como lo estás tú.

Envía tu mensaje a través de la luz: **"Si hubo algo que pensé,**

dije o hice que hirió tus sentimientos, o crucé un límite, o te hice daño de alguna manera, no fue mi intención dañarte. ¡Por favor, perdóname!"

Asegúrese de que la persona reciba y reconozca positivamente tu mensaje con una respuesta tal como: **"Estás perdonado."** Permita que su perdón se registre dentro de tu corazón. [pequeña pausa]

Luego, como agua limpia que fluye de ellos hacia ti, reciba positivamente su mensaje que llega a tu corazón: **"Si hubo algo que pensé, dije o hice que hirió tus sentimientos, crucé un límite o te hice daño de alguna manera, no fue mi intención dañarte. ¡Por favor, perdóname!"**

Permita que su petición de perdón entre profundamente en tu corazón. Cuando estés listo, envíales tu respuesta: **"Te perdono."** Obsérvalos recibir y aceptar positivamente tu mensaje de perdón. Escúchales decir, **"¡Gracias!"** Permita que tu perdón irradie desde tu corazón.

[No tienes que cortar el cordón Aka si te parece correcto mantenerlo]

Ahora que el proceso está completo, corte la cuerda Aka cerca de tu cuerpo y permita que el escenario, y la persona en él, floten hacia la luz. Sepa que cuando Ud. reconecte con ellos nuevamente, - con un pensamiento, una llamada o una reunión-, reconectarás con ellos a un nivel superior de conciencia, desde un lugar de perdón completo. **Este proceso te liberará** de obligaciones viejas, reales o percibidas, y te permitirá reestablecer la relación basada en el perdón incondicional, que incluye el amor.

Cuando estés listo, regrese a tu cuerpo en el aquí y el ahora, sintiéndote libre y renovado.

FINAL

Prueba [no lea esto en sesión, sino después de que abran los ojos]:

- ¿Puedes pensar en la persona sin sentir alguna carga emocional?
- Si aún sientes una carga emocional (por muy leve que sea), vuelva a realizar el proceso.
- Hacer el proceso hasta que los sentimientos sean pono (bien). Siéntese bien en mente, cuerpo y espíritu.