

# Ho'oponopono of the Heart

Eluña Noelle

- 00:00:01 Buenos días a todos. Ha pasado demasiado tiempo desde que pude estar con ustedes, y debo decir que he tenido mucho tiempo en el que he estado sentado frente a diferentes cambios, y algunos de los cuales quiero compartir con ustedes y destacarlos por ello.
- 00:00:32 Así que. Ha habido muchos cambios en mi vida, y también algunas experiencias que realmente me han enseñado mucho sobre esta época en la que estamos y sobre lo que significa ser humano.
- 00:00:53 De hecho, y lo que es más importante, quiero daros las gracias a todos y cada uno de vosotros. De vez en cuando me conectaré con el campo de nuestra comunidad del círculo y, sin falta, cada vez que me haga llorar. Intento venir aquí y no llorar cada vez, pero parece que mi corazón se conmueve cada vez que comparto espacio contigo.
- 00:01:21 Así que gracias por esta belleza. Muchas gracias por esta belleza. Y con respecto al lento comienzo, compartiré un poco sobre eso. Como he mencionado, he tenido muchos cambios en mi vida personal y también en mi vida laboral, y eso ha significado que haya nuevas personas que se unen a mi equipo, lo cual es hermoso y una bendición.
- 00:01:46 Y todo este negocio de la transmisión en directo todavía tiene que aprender, por lo que, lamentablemente, no lo ha hecho en YouTube hoy en día. No sé por qué no pudimos averiguarlo. Así que aquí estamos con el zoom, por lo que tardó un momento en activarse. Así que gracias también por su paciencia con eso.
- 00:02:07 Y como siempre, no importa lo que parezca estar pasando y lo caóticas que sean las cosas, las cosas siempre están dispuestas de manera divina y hermosa. Así que aquí podemos reunirnos hoy, lo cual es realmente una gran, gran bendición y para mí es realmente una bendición y espero que ustedes también reciban una bendición por esto y de lo que realmente quiero hablarles hoy es que llamé a esto la meditación de los miembros porque vamos a meditar.
- 00:02:43 Y también quiero compartir algunas cosas con ustedes, otras una especie de enseñanza breve antes de que realmente entremos en la meditación, porque da contexto a la razón por la que se llevó a cabo esta meditación y lo que puede esperar. Así que.
- 00:03:05 La gran lección para ser un ser humano que he estado aprendiendo recientemente es sobre el perdón y el perdón. Perdonar genuinamente a otra persona es una experiencia profundamente humillante. Te sientes humillado por ello.
- 00:03:28 Hay una experiencia interesante que algunas personas me han descrito simplemente en una historia, no directamente, pero he recibido la energía necesaria y, a medida que la analizamos, se han dado cuenta de que es cierto, que a veces cuando la gente va a perdonar, es casi un proceso en el que sienten que tienen derecho o se sienten mejor que porque dicen: bueno, te estoy perdonando.
- 00:03:59 Y hay una energía muy extraña que viene con eso, porque eso significa que el perdón es condicional. Y tampoco proviene necesariamente de una sinceridad genuina, porque hay una sensación de que voy a ser una persona más grande que tú y te perdonaré, lo cual es muy cierto que me hace reír un poco porque es muy contrario.
- 00:04:27 Va tan en contra de lo que es el perdón. Se supone que la práctica tiene que ver. Y al reflexionar sobre la vida de varios santos y maestros, me he dado cuenta de que, en realidad, el perdón es quizás una de las enseñanzas fundamentales o más elevadas, al menos en lo que respecta a nuestra vida humana, porque todos los días tenemos

experiencias en las que causamos daño, como las enseñanzas budistas, sin causar daño a los seres.

- 00:05:07 Pero la verdad es que por el solo hecho de existir, en realidad estamos infligiendo un daño que podríamos definir. Qué es el daño, supongo. Y tal vez haya una escala de daño, de comportamiento genuinamente dañino. Pero, en última instancia, estamos dañando la vida que nos rodea y el mundo que nos rodea al vivir.
- 00:05:30 A menos que realmente no vivamos ni existamos de una manera muy, muy baja en consumo de energía, que es la forma en que algunas personas eligen vivir su vida. Sé personalmente que no estoy aquí para vivir de esa manera. Lo he considerado y mis guías siempre me convencen de que no lo haga. No se me permite ir a la montaña como monje. Me lo han dicho. ¿Entonces? Eso significa que al vivir mi vida, yo, estoy sin darme cuenta.
- 00:05:54 Sin intención e inconscientemente, voy a causar daño de alguna manera todos los días. Eso es lo que va a pasar. Y luego tenemos estas experiencias como seres humanos que son un poco más que las del día a día, de una experiencia cotidiana en la que sufrimos algún tipo de daño importante que o bien causamos a otra persona o que es el que nos hacen a nosotros.
- 00:06:24 Y eso requiere un nivel más profundo de perdón, una visión más profunda de las acciones que se tomaron, de las causas y del daño que se causó. Y por eso he estado sentado con eso. He estado reflexionando sobre la vida de Jesús o Yeshua, por ejemplo, y considerando cuál es el significado de su vida.
- 00:06:50 Y realmente se trata del perdón. Por supuesto, hay muchas interpretaciones, muchas interpretaciones. Y solo quiero volver a decirlo, nunca he leído la Biblia ni la otra. Muchos otros textos religiosos. La Biblia específicamente, no la he leído.
- 00:07:10 He leído otros textos religiosos, pero no la Biblia. Por lo tanto, no creo que vaya a hablar necesariamente con precisión. Así que hablaré más ampliamente sobre mi propia comprensión personal, simplemente reflexionando sobre él y conectándome con su energía que hay en mí. Eso es realmente lo único de lo que puedo hablar. Y lo que he llegado a entender es que él eligió adoptar, en esencia, la energía de lo que le estaba ocurriendo a la humanidad, que estaba mal, que la humanidad no quería experimentar, que era incorrecto, inmoral, injusto, pecaminoso.
- 00:07:50 Podríamos decir que eligió asumir todo eso por sí mismo, en nombre de toda la humanidad, y luego perdonarlo, y luego también ser perdonado por Dios o el creador. Eso estableció un nuevo tono, un nuevo estándar y también, a nivel energético, una red terrestre completamente nueva.
- 00:08:15 Por cierto, se creó a partir de ese acto de amor incondicional que un humano eligió para asumir el error equivocado de los demás. Simplemente hacer algo que sea agresión, violencia, lo que sea. De nuevo, pecado. La verdad es que no me gusta usar esa palabra porque hay muchas cosas en torno a ella.
- 00:08:39 Pero todas las decisiones que tomamos que no están alineadas con nuestro mayor bien, él eligió asumir todo eso y luego promulgar el perdón y ser perdonado por Dios a través de ellas. Así que hay una práctica con la que quizás estés familiarizado y que proviene de las antiguas culturas polinesias llamadas Ho'oponopono.
- 00:09:01 Hay una oración en torno a esto que mucha gente conoce ahora. De hecho, hay música en torno a esta oración. Y he estado aprendiendo más sobre qué es eso. Ho'oponopono en realidad significa hacer lo correcto en esencia o corregir. Sin embargo, me gusta más hacer lo correcto. Y es una práctica que inicialmente se practicaba en entornos más comunitarios, algo así como ustedes, algunos de ustedes que me han escuchado hablar sobre las ceremonias de duelo que vienen de la tribu Dogon en África.

- 00:09:35 Es algo parecido a lo que se hacía en un entorno comunal y hace unos años. Pero en este siglo, un místico, un místico hawaiano llamado Mauna simeona. Sí, Simeona llevó la práctica del Ho'oponopono a Occidente y, en cierto modo, la popularizó al convertirla en una práctica más individual.
- 00:10:02 Así que ahora, en lugar de estar en una comunidad, una persona puede usar los mismos principios que ella, pero solo consigo misma. Fue en la década de 1920, creo que en la década de los 30, un hombre llamado Dr. Hugh Hen Lue, vino y era psicólogo.
- 00:10:25 Descubrió esto, esta práctica del Ho'oponopono, y comenzó a crear un mantra que ahora es realmente la oración con la que tanta gente está familiarizada. Lo es, te quiero, lo siento, por favor perdóname, gracias. O alguna versión de la misma.
- 00:10:46 A veces la gente pone las palabras en un orden diferente. De hecho, voy a explicar por qué ese orden y esas palabras exactas son importantes basándome en la práctica. Lo convirtió en un mantra, y me encanta el ingenio de las personas y la fe que tienen las personas. Decidió empezar a usarlo en sus pacientes de la sala en la que trabajaba, que era una sala para delincuentes dementes.
- 00:11:13 Así que el nivel más alto de trastorno en la mentalidad de una persona y el más bajo en las personas más incomprendidas y, en realidad, en las personas que han sido marginadas hasta el punto de no tener esperanza para ellas, es el grupo de personas con las que eligió trabajar. Y comenzó a usar este mantra, rezando esta oración sobre los archivos que tenía para cada persona de su barrio.
- 00:11:46 Y empezó a darse cuenta de que esas personas habían cambiado. Oh, caramba. ¿Ves? Me va a hacer llorar. Lo siento. De verdad lo intenté. Empezó a darse cuenta de que esas personas cambiaban de manera dramática. No solo un poquito. Cambiaron y se curaron tanto que pudieron ser dados de alta de un manicomio para delincuentes, lo que casi nunca ocurrió en ese momento.
- 00:12:17 Sin embargo, hasta el día de hoy, casi nunca sucede. Lo que empezó a hacer con este mantra es cada una de sus partes. Empezó a ponerle intenciones muy específicas, y así es como vio estos cambios. Así que, como sabía que la práctica del Ho'oponopono consistía en hacer lo correcto en relación con todos los seres, comenzó a considerarlo.
- 00:12:45 Si soy un reflejo de todos los seres, y todos los seres son también un reflejo de mí. Entonces, las experiencias internas que tengo se reflejarán en el mundo que me rodea. Lo que significa que, en cierto modo, tengo las mismas tendencias que tienen las personas de este barrio.
- 00:13:08 En algún lugar las tengo porque si no las tuviera, en realidad no existirían en nuestro planeta. Así que, con cada parte del mantra, asumió una responsabilidad radical y, con «Te quiero», la usó primero para abrirse y crear un sentido de unidad entre él y la persona en la que estaba trabajando.
- 00:13:38 Una vez más, solo a través del archivo que tenía, nos conectó y creó una sensación de unidad al decir «te quiero». Luego continuó con «Lo siento». Asumir la responsabilidad por todo lo que estaba pasando esa persona.
- 00:13:59 Todo lo que esa persona había experimentado en su vida. Asumiéndolo como si él fuera la causa. Asumiendo su sufrimiento como si fuera él quien los había puesto en esa situación y diciendo: «Lo siento». Y no solo decirlo. Sintiendo profundamente que él era parte de la causa de lo que estaban pasando y no sintiéndose abrumados por la culpa o la vergüenza.
- 00:14:33 Solo un sentido de responsabilidad radical de «lo siento». Y con o sin una comprensión consciente, tiene que haber una aceptación genuina en él de que, de alguna manera, él desempeñó un papel en la creación de su vida, de su sufrimiento, lo cual, desde el más alto nivel, es cierto porque es parte de Dios.

- 00:14:59 Así lo hizo. Así que esa es la perspectiva que eligió adoptar. Luego le dijo a lo divino o a Dios, al creador: «Por favor, perdóname». Pidió perdón por la creación de este sufrimiento que estaba presenciando.
- 00:15:22 Y luego darle las gracias a lo divino por la experiencia y por la oportunidad de aclarar lo que estaba aclarando, con un sentimiento genuino de gratitud por el hecho de que se le hubiera permitido hacerlo. Así pues, la práctica que decidió realizar produjo cambios drásticos en las personas que estaban en ese barrio y en esa historia.
- 00:15:54 Se parece mucho a la historia de Yeshua de una manera muy específica. Es la misma elección que hizo Yeshua de asumir todo el sufrimiento y el dolor de otra persona y hacerlo tuyo. Y más allá de eso, pide y busca el perdón de lo divino por haberte liberado de eso, y luego expresa tu gratitud por la experiencia de poder liberarlo.
- 00:16:28 Y cuando estaba sentado pensando en esta historia, teniendo en cuenta todo lo que este hombre había hecho y cómo había afectado a la gente, me vino a la mente la práctica del tonglen, que también es una práctica budista que consiste en asimilar, respirar el sufrimiento y sentir verdaderamente el sufrimiento de otra persona.
- 00:16:53 Y luego, cuando eso está en tu corazón, permites que ese sufrimiento se transforme a través de la luz de tu corazón. A mucha gente le gusta imaginarlo de esa manera, transformado a través de la luz de su corazón. Y cuando exhalas, exhalas compasión. La voluntad y la elección de afrontar el sufrimiento de esa manera, y de asumir una responsabilidad tan radical por lo que una persona ve fuera de sí misma cuando no tiene nada que hacer a nivel humano, no tiene nada que ver con la gente de este barrio, sino con la elección de asumir ese sufrimiento y transformar ese sufrimiento.
- 00:17:41 I. No puedo pensar en otra comparación que no sea Yeshua que haría eso. Es prácticamente lo mismo. Y así podemos inspirarnos en esa historia. Al igual que lo estamos haciendo con la historia de Yeshua.
- 00:18:01 Eso nos puede inspirar y considerar realmente qué es lo que he estado haciendo durante bastante tiempo. ¿De qué manera las experiencias que me rodean son un reflejo de mí? Son muy, muy raras, aunque no solo las experiencias que queremos ver.
- 00:18:26 Las experiencias que son realmente difíciles. El comportamiento derivado de otros comportamientos de otras personas. Eso parece inexplicable. ¿Qué muestra eso realmente sobre lo que no se ha reconocido en el interior? O tal vez se ha reconocido, pero simplemente no ha cambiado.
- 00:18:46 No se ha transmutado. Eso es con lo que he estado sentado durante este último mes, desde septiembre. Y me ha ayudado muchísimo practicar lo que he descrito, porque sé que, a nivel cognitivo, cada experiencia es un reflejo de mí.
- 00:19:16 Por eso, incluso cuando algo parece tan, tan caótico e inexplicable, o de repente de una manera muy desagradable, da información sobre algo que aún no se ha tocado, que aún vive en su interior o que aún no se ha transmutado, que aún está dentro.
- 00:19:41 Por lo tanto, si elijo asumir y asumir toda la responsabilidad por lo que estoy viviendo en mi vida, eso significa que puedo aclarar lo que sea para mí, pero también para cualquier otra persona involucrada. Al reflexionar sobre todo esto, me di cuenta de que lo que tiene sentido para mí ahora mismo, en este momento, es que practicar Ho'oponopono antes de dormir, al menos al final del día, me parece la forma adecuada de cerrar mi día, porque lo sé de alguna manera.
- 00:20:24 Como dije al principio, tiene que haber algún ser al que haya dañado inadvertida e inconscientemente durante el día. Y si quiero vivir con claridad, entonces tengo que dejar eso claro de manera consciente y pedir perdón.
- 00:20:45 Es que me lleva a la única forma en que lo experimento es con una profunda humildad. Y sentirse profundamente humilde es un sentimiento hermoso. Realmente lo es. Es

precioso. No hay otro sentimiento o experiencia igual para mí, y solo me recuerda el lugar en el que estoy, donde está lo divino y dónde estoy en relación con todos los demás seres.

- 00:21:17 Eso es algo que he estado practicando, y me ayuda mucho a recordar que no somos víctimas de nuestras circunstancias, por muy convincentes que estas te parezcan.
- 00:21:38 y solo puedo decirlo de manera real y sincera, como alguien que ha sufrido mucho, mucho que ha hecho mucho daño a los demás y también ha recibido mucho daño en mi vida, mucho es lo que le dije a un amigo el otro día.
- 00:21:59 Aparte de unas cuantas cosas selectas y muy extremas, como dañar físicamente a otro ser humano. Probablemente no haya nada que puedas nombrar que no haya hecho o en lo que haya estado involucrado de alguna manera. Estoy casi seguro, y es muy probable que mucha gente que quiera formar parte de esta comunidad escuche eso y diga: «Vaya, pero ¿cómo?»
- 00:22:28 Entonces, ¿cómo puedes sentarte aquí y hablar sobre el perdón o cómo puedes hablar sobre lo que significa ser una buena persona? Sí, porque he elegido muy conscientemente. Y cuando estaba pasando por todo esto cuando era más joven, sabía que estaba adentrándome en la oscuridad, yendo tan lejos como podía sin perderme en la conciencia de lo que es sentirse profundamente humillado.
- 00:22:57 Ahí no existe. Me hace reír. No hay ningún caballo en el que pueda sentarme. Sería totalmente falso y falso. No hay nada. Estoy ahí, en el barro, a tu lado. Y durante años pasé mucho tiempo chapoteando en mi propia pila de barro, culpando a otras personas por ello, culpando a mi familia por ello, culpando a mi pasado por ello, fuera lo que fuera, y sin asumir una responsabilidad radical por mí misma, por mis decisiones, por mi vida.
- 00:23:35 Hasta que finalmente lo hice. Y solo quiero decir que por fin empecé a asumir una responsabilidad radical. Y aun así tomé la decisión de que sacudieras la cabeza y dijeras: ¿por qué te harías eso a ti misma de manera consciente? Para sentirme aún más honrado.
- 00:23:57 Había algo que tenía que aprender. Había una experiencia dentro de mí que se reflejaba fuera de mí. Y ahora que puedo sentir de verdad lo que significa practicar el Ho'oponopono, sé que todo lo que he querido perdonar, lo que sea que aún me quede, es algo por lo que estoy inconsciente, sé que seré capaz de eliminarlo, de forma consciente, al estar en contacto con seres individuales.
- 00:24:30 Ahora lo he hecho todas las noches. Hace tiempo que empecé a dedicarme a ello y tal vez una semana ha sido extraña. Y las lágrimas, la liberación, la claridad y la ligereza que puedo sentir cuando vuelvo a sintonizar con lo que sea la relación o la experiencia.
- 00:24:53 Porque esto también funciona con versiones pasadas de ti mismo. Hay muchas cosas por las que me he esforzado por perdonarme. De hecho, porque todos sabemos que vivimos en un mundo cuántico que es nuestro universo.
- 00:25:16 Cada vez que experimentamos y expresamos algo relacionado con el pasado, estamos cambiando el pasado. El pasado no es algo inamovible y simplemente permanece así. Por eso es muy interesante estar en Akashic Reader, porque puedo ver cosas diferentes y las cosas cambiarán si la persona cambia.
- 00:25:41 Así que para ti, para mí y para todos nosotros, tenemos la práctica de cambiar nuestro pasado y cambiarnos a nosotros mismos en este momento, pasando de ser una víctima a ser alguien que elige recordar la verdad, que somos un creador infinito.
- 00:26:06 Somos los autores, los productores, los directores de la vida que estamos viviendo y estamos creando activamente la historia que nos rodea. Y algunos de ustedes se lo preguntan, pero no podemos controlar el comportamiento de otras personas. Eso es

cierto. Solo puedes controlar tu comportamiento y tus pensamientos afectan el comportamiento de otras personas.

- 00:26:33 Que esa es la verdad. Porque creamos. Eres un pensamiento de Dios. Y así, en este mundo, tus pensamientos también crean el mundo que te rodea. La otra mañana hice un pequeño experimento en el que me conecté con una realidad en la que el mundo entero, cada ser humano, tenía el estado mental más tranquilo, pacífico y menos activo.
- 00:27:11 Y así, la forma en que apareció energéticamente fue un orbe muy pequeño de color azul claro en el centro de la cabeza de todos. Y así es como todos andaban por ahí. Y el mundo estaba en paz porque la mente de todos estaba en paz y calma.
- 00:27:34 Y por eso me di cuenta: ¡vaya! Por eso, cuanto más cambiamos nuestra mentalidad para ser pacíficos, no solo la idea de vivir en paz en la tierra. Así no. Solo paz. Como en calma, no ansioso, no demasiado activo, amable, compasivo, sin prejuicios.
- 00:28:01 Cuando cambiamos eso y se convierte en nuestra mentalidad, así es como ocurre la paz mundial. En realidad, es extremadamente simple. No es solo que, oh, tenemos que tratar a la gente con más amabilidad. Sí, eso marcará la diferencia. Y realmente es solo nuestra mente.
- 00:28:24 Si cada persona de este planeta tuviera una mente pacífica y amorosa. El planeta entero sería pacífico y amoroso. Y así, cuanto más cambiemos nuestra mentalidad y asumamos la responsabilidad de lo que estamos viviendo y viendo a nuestro alrededor, podremos traer la paz aquí.
- 00:28:45 Y repito, no de la manera vergonzosa y llena de culpa de Dios, yo soy la razón por la que esta persona hizo esto y aquello. No de esa manera, solo de una manera responsable y empoderada. Así que. Lo que quiero hacer hoy es traerlos una meditación que es esta meditación del perdón con la práctica del Ho'oponopono.
- 00:29:17 Y quiero dejar esto contigo para que puedas utilizarla en cualquier momento que desees y, por supuesto, una vez que lo hayas superado, puedas seguir tu propia versión de esta meditación. Pero quiero darte esta oportunidad.
- 00:29:39 Y si no se te ocurre ninguna persona que pienses, la verdad es que me siento muy en paz con todos los miembros de mi vida. En primer lugar, bendiciones de verdad. Y estoy agradecido de que así sea como te sientes. Y si ese es el caso, entonces yo diría que ofrezcas este perdón a cualquier ser que no conozcas, a quien no sepas, a quien quieras perdonar, enfrentarte y luego disculparte y pedirle perdón.
- 00:30:12 En esta meditación, vamos a usar el mantra que se le ocurrió a la doctora Lynn. Solo para recordarte que el orden y lo que se supone que debe hacer cada pieza tienen una intención específica. Así que te amo es para crear unidad.
- 00:30:34 Lo siento. ¿Es asumir la responsabilidad por el papel que interpretaste? Inconsciente o no, estás asumiendo toda la responsabilidad porque eres Dios. Así que estás asumiendo la responsabilidad de tu creación. Parece algo muy bueno para hacer ahora mismo. Me encanta que creéis unidad.
- 00:30:54 Lamento el papel que interpretaste, y realmente tienes que sentirlo para decir que no significará nada si no lo sientes de verdad. Y puede que necesites práctica para llegar a un punto en el que sientas la suficiente humildad como para asumir la responsabilidad por ello, solo por decirlo, y no pasa nada si es ahí donde te encuentras. Hace años, no creo que hubiera podido hacer esto sin entrar en una espiral de vergüenza.
- 00:31:17 Me habría llevado tiempo, y habría tardado hasta ahora en poder sentirme lo suficientemente empoderada como para no caer en la vergüenza. y también lo suficientemente humilde como para poder sentir esto. La siguiente pieza es pedir

perdón. Perdóname, por favor. Y eso es lo que realmente le estás preguntando a lo divino.

- 00:31:39 Por eso, cuando he hecho esta práctica, ha habido ocasiones en las que he dicho: «Por favor, perdóname», desde el punto de vista de lo divino que hay en la persona que estoy imaginando en esta experiencia. A veces solo se dirige directamente a Dios. A veces son ambas cosas. Así que solo quiero dejarte con eso.
- 00:32:00 Conozca lo que le sucede y lo que es correcto para usted. Y luego, la pieza final es dar las gracias. Expresar una gratitud genuina, no solo dar las gracias. Expresar una gratitud genuina por la oportunidad de aclarar las cosas.
- 00:32:22 Aclare lo que ha ocurrido en esta creación. Así que eso es todo. Esa es la orden. Te quiero. Lo siento. Por favor, perdóname. Gracias. Y lo repetiré de nuevo en la meditación cuando llegue el momento. Pero eso es lo que vamos a hacer. Así que, de verdad, llegaré lo más puntual posible.
- 00:32:48 Empezamos un poco tarde, así que puede que vayamos un poco más allá. Pido disculpas a quienes tengan que marcharse de inmediato, pero sepan que esta meditación volverá a reproducirse o, lo siento, la grabación estará disponible para que puedan volver a reproducir la meditación. Y por ahora, busca un asiento cómodo para tu cuerpo.
- 00:33:17 Deja que tu cuerpo se relaje. Profundice sus respiraciones largas y lentas. Deje que los músculos de la cara se relajen.
- 00:33:39 Deja que tus hombros caigan. Deja que tu barriga se relaje. Pon tu atención en tu corazón. Centra la parte central del pecho.
- 00:34:01 Permita que su respiración entre y salga de este espacio.
- 00:34:22 Inhalar y permitir que la energía lo llene desde la parte frontal del corazón. Exhalar y permitir que el aliento y la energía salgan por la parte posterior del corazón.
- 00:34:55 En tu próxima inhalación. Manténgalo en la parte superior. Exhala. Lentamente. Relajante. Inhala despacio. Manténgalo en la parte superior.
- 00:35:19 Exhala. Totalmente relajante. Inhala. Sostenga. Siente la energía de tu corazón. Exhala.
- 00:35:40 Relájate. Inhalando. Sostenga. Siente tu corazón. Exhala. Dejando ir.
- 00:36:03 Respirando en tu corazón. Sostenga. Exhala. Dejando ir. Respira en tu corazón.
- 00:36:24 Sostenga. Siente tu corazón. Exhala. Dejando ir. Inhalando. Manténgalo en la parte superior.
- 00:36:46 Exhala. Dejando ir. Concéntrate en tu corazón. Bienvenido. E invita a tus ángeles a estar contigo.
- 00:37:09 Pídeles que estén presentes. Mantener la conciencia en el centro del corazón. Entra en este lugar de tu corazón.
- 00:37:33 El lugar que se siente sagrado y secreto. El lugar que está entre tú y lo divino.
- 00:38:00 Siente la presencia de tus ángeles a tu alrededor.
- 00:38:23 Presenta a una persona o una versión pasada de ti a la que te gustaría perdonar. Hoy, en este momento.
- 00:38:44 Deja que su presencia te acompañe. Y si los ves, deja que se unan a ti en este templo interior de tu corazón.

- 00:39:14 Mantén tu atención en tu corazón. Cuando sientas que su presencia se une a la tuya. Observa cualquier cambio de energía.
- 00:39:36 Recordar a tus ángeles cada vez que necesites llamarlos. Siente profundamente la energía de esta persona.
- 00:40:04 Este ser que has creado para perdonar. Siente su energía en tu corazón. Siente su corazón en tu corazón.
- 00:40:52 Siente la energía de lo divino en su corazón. Siente el amor del creador a medida que se mueve a través de ti.
- 00:41:17 También se mueve a través de ellos. Siente este amor en tu corazón. De ellos.
- 00:41:55 Démosle una bienvenida más profunda. Permitir que tu amor y el de ellos se conviertan en uno.
- 00:42:20 Permitir que tu corazón y el de ellos se conviertan en uno.
- 00:42:51 Siente gratitud por esta fusión. Siente gratitud por este recuerdo de la unidad.
- 00:43:50 Expresa tu amor por este ser. Te quiero. Siente cómo se profundiza la conexión con esta persona.
- 00:44:39 Disculpate. Por el papel que interpretaste. Lo siento.
- 00:45:00 Dejando de lado cualquier necesidad de entender.
- 00:45:23 Preguntando al Dios que hay en ellos o al creador. Para perdonar. Por favor, perdóname.
- 00:46:02 Siente. Este lanzamiento. Al pedir perdón.
- 00:46:46 Expresa tu genuina gratitud a lo divino por esta experiencia que te ha sanado y aclarado.
- 00:47:21 Mantente presente con tu corazón. Sintiendo profundamente. Permitir que esto se publique.
- 00:47:44 Permitir que tus ángeles te apoyen en este proceso.
- 00:48:05 Comparta sus oraciones. tus bendiciones, tu gratitud por el cuerpo de este ser al que has invocado. colmándolos con tu amor. Con tu gratitud.
- 00:48:36 Dándoles las gracias a ellos y al creador que llevan dentro por los regalos que han recibido de las experiencias que han tenido.
- 00:48:57 Dándoles las gracias por las bendiciones que han recibido de las experiencias que han tenido. Y, a cambio, bendigo su vida y su camino.
- 00:49:38 Expresa un agradecimiento final a lo divino por esta experiencia. Y a lo divino que hay en ellos.
- 00:50:02 Llevando lentamente las manos al corazón. Sentir tu energía. Tu amor. Este lanzamiento.
- 00:50:29 Dando las gracias a tus ángeles. Dando las gracias a tu corazón.
- 00:50:51 Regresando a tu cuerpo. A la habitación en la que estás. Y cuando esté listo, abra lentamente los ojos.

- 00:51:20 Me gustaría ofrecerte solo uno o dos minutos para que escribas sobre tu experiencia para que sea fresca. Incluso si no tienes tu diario. Tómate un momento para escribir lo que has experimentado, lo que has sentido, si has visto algo.
- 00:53:00 Gracias a todos por permitirme guiarlos en ese sentido. Así que esa es una práctica meditativa que se puede utilizar en cualquier momento. Lo he estado haciendo por la noche y se puede usar en cualquier momento en que suceda algo.
- 00:53:22 También lo he usado en tiempo real si he estado fuera de casa, y tal vez he visto a una persona en un café que trabaja allí, tal vez esté teniendo un día difícil. Pero lo primero que me viene a la mente es: vaya, caramba, ya sabes, está molesta.
- 00:53:44 O es que fue muy corta conmigo en ese momento, sea lo que sea. Y luego recordé que, oh, ese soy yo en realidad. Y entonces, en ese momento, realizaré esta práctica solo internamente por mi cuenta. Voy a seguir adelante con esta práctica.
- 00:54:06 Y de nuevo, es muy similar al Tonglen en el sentido de que se puede hacer en cualquier lugar en el que se encuentre. Creo que esta práctica ha sido particularmente significativa para mí en este momento porque he aprendido una lección sobre el perdón y lo que eso significa y, realmente, he asumido una responsabilidad radical por mi vida.
- 00:54:31 Por eso, ha sido una bendición poder practicar esto e incorporarlo a mi vida como práctica diaria. Ya he notado cambios significativos en mí y en la forma en que avanzo en mis relaciones. Por eso quería compartirlo contigo.
- 00:54:52 Es un regalo que mi aprendizaje reciba para ser también una enseñanza para los demás y es por eso que Soy transparente como persona porque es la única manera de presentarme, es la única manera en que puedo presentarme como un sentimiento de apoyo genuino en este mundo es que mis lecciones se conviertan en lecciones para los demás, de modo que podamos aprender y apoyarnos unos a otros, y eliminar la densidad de experiencias pasadas y eliminar las experiencias de culpa a las que nos aferramos o a las que estamos aferrando a otro, importante ahora mismo por lo que nos estamos moviendo, avanzando y avanzando y para lo que nos estamos preparando.
- 00:55:52 Sé que, ya sabes, están surgiendo muchas cosas en nuestra vida, en, en esta realidad. Y cuanto más podamos llevarnos a un estado de alineación en el que tengamos una mente tranquila, una experiencia interior calmada y serena, cuanto más nos alineemos con los cambios que se están produciendo, no nos estremecerán ni nos molestarán tanto.
- 00:56:20 Y solo quiero decir que, como siempre, también estaré a tu lado practicando esto. Quiero experimentar la paz mundial y sigo practicándola, y debo practicarla todos los días y hacer de eso lo más importante para mí.
- 00:56:41 Y eso es parte de lo que esta experiencia por la que he estado pasando, es parte de lo que me ha estado enseñando, es lo que realmente significa. Nuestra voluntad. ¿Seré realmente impecable con mis palabras y me mantendré fiel a ellas? Eso es lo que he ido aprendiendo. Y esta práctica con el mantra Ho'oponopono y la oración me ha brindado un gran apoyo.
- 00:57:03 Por eso quería compartirlo con ustedes. Y la última frase que me gustaría decir es que te quiero. Y lo siento. Por favor, perdóname.
- 00:57:27 Y gracias. Ashay. Gracias a todos por estar aquí. Volverán a tener noticias mías muy pronto para nuestro próximo evento en vivo juntos. Te envío siempre mi amor y mis bendiciones.
- 00:57:51 Adiós por ahora.