

Ho'oponopono of the Heart

Eluña Noelle

- 00:00:01 Bonjour à tous. Cela fait bien trop longtemps que je n'ai pas pu être avec vous, et je dois dire que j'ai passé beaucoup de temps à m'asseoir sur différents changements, et je voudrais partager certains d'entre eux avec vous et vous les épingler.
- 00:00:32 Donc. Il y a eu beaucoup de changements dans ma vie, et aussi des expériences qui m'ont vraiment beaucoup appris sur cette époque que nous vivons et sur ce que signifie vraiment être humain.
- 00:00:53 En fait, plus important encore, je tiens à vraiment remercier chacun d'entre vous. Je vais régulièrement suivre le terrain de notre communauté du cercle et, à chaque fois, cela me fait pleurer. J'essaie de venir ici et de ne pas pleurer à chaque fois, mais il semblerait que mon cœur soit ému chaque fois que je partage un espace avec toi.
- 00:01:21 Alors merci pour cette beauté. Merci beaucoup pour cette beauté. Et en ce qui concerne le démarrage lent, je vais en parler un peu. Comme je l'ai mentionné, j'ai connu de nombreux changements dans ma vie personnelle et aussi dans ma vie professionnelle, ce qui signifie que de nouvelles personnes ont rejoint mon équipe, ce qui est magnifique et une bénédiction.
- 00:01:46 Et toute cette activité de diffusion en direct a encore quelques difficultés à apprendre. C'est pourquoi elle n'a malheureusement pas été diffusée sur YouTube aujourd'hui. Je ne sais pas pourquoi nous n'avons pas pu le comprendre. Nous sommes donc sur le zoom, c'est pourquoi il a fallu un moment pour qu'il s'enclenche. Je vous remercie donc également de votre patience à cet égard.
- 00:02:07 Et comme toujours, peu importe ce qui semble se passer et à quel point les choses peuvent être chaotiques, les choses sont toujours divinement et magnifiquement arrangées. Nous sommes donc en mesure de nous rencontrer aujourd'hui, ce qui est vraiment une bénédiction et, pour moi, c'est vraiment une bénédiction. J'espère que vous en tirez également une bénédiction et ce dont je veux vraiment vous parler aujourd'hui, c'est que j'ai appelé cela la méditation des membres parce que nous allons méditer.
- 00:02:43 Et j'aimerais également partager certaines choses avec vous, d'autres un petit enseignement bref avant de vraiment entrer dans la méditation, car cela donne un contexte expliquant pourquoi cette méditation a été menée à bien et ce à quoi vous pouvez vous attendre. Donc.
- 00:03:05 La très grande leçon que j'ai apprise récemment sur le fait d'être un être humain concerne le pardon et le pardon. C'est une expérience profondément humiliante que de pardonner sincèrement à une autre personne. Cela vous touche d'humilité.
- 00:03:28 Il y a une expérience intéressante que certaines personnes m'ont en quelque sorte décrite dans une histoire, pas directement, mais j'ai reçu de l'énergie et, au fur et à mesure, ils ont reconnu que c'est vrai, que parfois, lorsque les gens demandent à pardonner, c'est presque un processus où ils se sentent autorisés ou se sentent mieux que parce qu'ils disent : « Eh bien, je vous pardonne ».
- 00:03:59 Il y a donc cette énergie très étrange qui vient avec cela, parce que cela signifie que le pardon est conditionnel. Et cela ne vient pas nécessairement d'une sincérité authentique, parce que j'ai l'impression que je vais être une personne plus grande que toi, et je vais te pardonner, ce qui me fait rire un peu parce que c'est tellement contredit.
- 00:04:27 C'est tellement contraire à ce qu'est le pardon. La pratique est censée porter sur. En méditant sur la vie de différents saints et maîtres, je me suis rendu compte que le pardon

est peut-être l'un des enseignements ultimes ou les plus élevés, du moins en ce qui concerne notre vie humaine, car nous faisons chaque jour des expériences au cours desquelles nous faisons du mal, comme le prétendent les enseignements bouddhistes, sans faire de mal aux êtres.

- 00:05:07 Mais la vérité est qu'en existant simplement, nous infligeons des dommages, que nous pourrions définir. Quel est le mal, je suppose. Et il y a peut-être une échelle de dommages, de véritables comportements nocifs. Mais en fin de compte, nous nuisons à la vie qui nous entoure et au monde qui nous entoure en vivant.
- 00:05:30 À moins que nous ne vivions et n'existions vraiment pas d'une manière très, très économe en énergie, comme certaines personnes choisissent de vivre leur vie. Personnellement, je sais que je ne suis pas là pour vivre de cette façon. J'y ai pensé et mes guides m'en dissuadent toujours. Je n'ai pas le droit de devenir moine sur la montagne. C'est eux qui me l'ont dit. Alors ? Cela signifie donc qu'en vivant ma vie, je le suis par inadvertance.
- 00:05:54 Involontairement et inconsciemment, vous allez faire du mal d'une manière ou d'une autre chaque jour. C'est ce qui va se passer. Et puis, en tant qu'humains, nous avons ces expériences qui sont un peu plus que celles vécues au quotidien, à partir d'une expérience quotidienne au cours de laquelle nous subissons un préjudice majeur que nous causons à un autre ou qui nous est fait.
- 00:06:24 Et cela nécessite un niveau de pardon plus profond, un examen plus approfondi des mesures qui ont été prises, de leurs causes et du mal qui a été causé. Je me suis donc assis là-dessus. J'ai réfléchi à la vie de Jésus ou de Yeshoua, par exemple, et je me suis demandé quel est le sens de sa vie.
- 00:06:50 Et c'est vraiment une question de pardon. Bien entendu, il existe de nombreuses interprétations, de nombreuses interprétations. Et je tiens juste à le répéter, je n'ai jamais vraiment lu la Bible ni l'autre. Beaucoup d'autres textes religieux. La Bible en particulier, je n'ai pas lue.
- 00:07:10 J'ai lu d'autres textes religieux, mais pas la Bible. Je ne pense donc pas que je vais nécessairement parler correctement. Je vais donc parler plus largement de ma propre compréhension personnelle en réfléchissant simplement à lui et en me connectant à l'énergie qu'il a en moi. C'est vraiment la seule chose dont je peux parler. Et ce que j'ai fini par comprendre, c'est qu'il a choisi d'assumer essentiellement l'énergie de ce qui arrivait à l'humanité qui était répréhensible, dont l'humanité ne voulait pas faire l'expérience, qui était répréhensible, immoral, injuste, pécheur.
- 00:07:50 On pourrait dire qu'il a choisi de prendre tout cela sur lui, au nom de toute l'humanité, puis de le pardonner, puis de se faire pardonner par Dieu ou par le créateur. Cela a donné un nouveau ton, une nouvelle norme et, sur le plan énergétique, un tout nouveau réseau terrestre.
- 00:08:15 D'ailleurs, l'eau a été créée à partir de cet acte d'amour inconditionnel qu'un être humain a choisi de prendre en charge la mauvaise erreur de tout le monde. Il suffit de faire quelque chose qui relève de l'agressivité, de la violence, peu importe ce que c'est. Encore une fois, péché. Je n'aime vraiment pas utiliser ce mot parce qu'il y en a trop autour de lui.
- 00:08:39 Mais tous les choix que nous faisons qui ne sont pas conformes à notre plus grand bien, il a choisi de prendre tout cela en charge, puis de pardonner et d'être pardonné par Dieu à travers cela. Il existe donc une pratique que vous connaissez peut-être et qui provient des anciennes cultures polynésiennes appelées Ho'oponopono.
- 00:09:01 Il y a une prière à ce sujet que beaucoup de gens connaissent maintenant. Il y a de la musique autour de cette prière. Et j'en ai appris davantage sur ce que c'est. Ho'oponopono signifie en fait corriger par essence ou corriger. Mais j'aime vraiment

corriger davantage. Et c'est une pratique qui se pratiquait initialement dans des contextes plus communautaires, un peu comme vous l'avez fait, certains d'entre vous m'ont entendu parler de cérémonies de deuil organisées par la tribu Dogon en Afrique.

- 00:09:35 C'est un peu comme ce qui s'est passé dans un cadre communautaire il y a quelques années. Mais au cours de ce siècle, un mystique, un mystique hawaïen nommé Mauna Simeona. Oui, Simeona a introduit la pratique Ho'oponopono en Occident et l'a vraiment popularisée en en faisant une pratique plus individuelle.
- 00:10:02 Alors maintenant, plutôt que de faire partie d'une communauté, une personne est capable d'utiliser les mêmes principes, mais uniquement avec elle-même. C'était dans les années 1920, je crois, dans les années 1930, un homme du nom de docteur Hugh Hen Lue, qui est arrivé et était psychologue.
- 00:10:25 Il a découvert cette pratique, cette pratique du Ho'oponopono, et il a commencé à créer un mantra qui est aujourd'hui la prière que tant de gens connaissent. Oui, je t'aime, je suis désolée, s'il te plaît, pardonne-moi, merci. Ou une interprétation qui y est faite.
- 00:10:46 Parfois, les gens mettent les mots dans un ordre différent. Je vais en fait expliquer pourquoi cet ordre et ces mots exacts sont importants compte tenu de la pratique. Il en a fait un mantra, et j'adore l'ingéniosité des gens et leur foi. Il a décidé de commencer à l'utiliser sur ses patients dans le service où il travaillait, qui était un service pour aliénés criminels.
- 00:11:13 Donc, le niveau de dérangement le plus élevé dans la mentalité d'une personne et le moins chez les personnes les plus incomprises et les personnes qui ont été réellement exclues au point qu'il n'y a plus aucun espoir pour elles est le groupe de personnes avec qui il a choisi de travailler. Et il a commencé à utiliser ce mantra, en prononçant cette prière sur les dossiers qu'il avait pour chaque personne de sa paroisse.
- 00:11:46 Et il a commencé à remarquer que ces gens avaient changé. Oh, mon dieu. Tu vois ? Ça va me faire pleurer. Désolée J'ai vraiment essayé. Il a commencé à remarquer que ces personnes avaient changé de façon spectaculaire. Pas juste un tout petit peu. Ils ont tellement changé et guéri qu'ils ont pu être libérés d'un asile d'aliénés, ce qui n'était presque jamais arrivé à l'époque.
- 00:12:17 Pourtant, à ce jour, cela n'arrive presque jamais. Ce qu'il a commencé à faire avec ce mantra, c'est chaque élément de celui-ci. Il a commencé à y donner des intentions très précises, et c'est ainsi qu'il a vu ces changements. Alors, parce qu'il savait que la pratique Ho'oponopono visait à rétablir le droit dans les relations avec tous les êtres, il a commencé à réfléchir.
- 00:12:45 Si je suis le reflet de tous les êtres et que tous les êtres sont également le reflet de moi. Ensuite, les expériences internes que je vis se refléteront dans le monde qui m'entoure. Ce qui signifie que, d'une certaine manière, j'ai les mêmes tendances que les gens de ce quartier.
- 00:13:08 Je les ai quelque part parce que si je ne les avais pas, ils n'existeraient pas sur notre planète. À chaque morceau du mantra, il a assumé une responsabilité radicale et avec I love you, il s'en est d'abord servi pour s'ouvrir et créer un sentiment d'unité entre lui et la personne sur laquelle il travaillait.
- 00:13:38 Encore une fois, grâce au dossier qu'il avait en sa possession, il nous a mis en contact et a créé, en disant « je t'aime », un sentiment d'unité. Puis il a enchaîné avec Je suis désolé. Assumer la responsabilité de tout ce que cette personne a vécu.
- 00:13:59 Tout ce que cette personne a vécu dans sa vie. Le prendre comme si c'était lui qui en était la cause. Accepter leur souffrance comme si c'était lui qui les avait mis dans cette situation et leur dire : « Je suis désolée ». Et je ne me contente pas de le dire. Sentant

profondément qu'il faisait réellement partie de la cause de ce qu'ils vivaient et qu'il ne se laissait pas submerger par la culpabilité ou la honte.

- 00:14:33 C'est juste un sentiment de responsabilité radicale de la part de Je suis désolée. Avec ou sans compréhension consciente, il doit y avoir en lui une véritable acceptation du fait qu'il a joué un rôle d'une manière ou d'une autre dans la création de leur vie, dans leur souffrance, ce qui est vrai au plus haut niveau parce qu'il fait partie de Dieu.
- 00:14:59 C'est ce qu'il a fait. C'est donc la perspective qu'il a choisi d'adopter. Puis il a poursuivi en disant au divin ou à Dieu, au créateur, s'il te plaît, pardonne-moi. Il a demandé pardon pour la création de cette souffrance dont il était témoin.
- 00:15:22 Et puis en disant : « Merci au divin pour cette expérience et pour l'opportunité de clarifier ce qu'il était en train de clarifier, avec un sentiment sincère de gratitude pour avoir été autorisé à le faire ». Cette pratique qu'il a choisie a donc entraîné des changements spectaculaires chez les personnes qui vivaient dans cette paroisse et cette histoire.
- 00:15:54 Cela ressemble beaucoup à l'histoire de Yeshoua d'une manière très spécifique. C'est le même choix que Yeshoua a fait d'assumer toute la souffrance et la douleur de quelqu'un d'autre et de vous les approprier. Et puis, au-delà de cela, demandez et demandez pardon au divin pour la libération de cela, puis exprimez votre gratitude pour l'expérience qui vous a permis de le libérer.
- 00:16:28 Et lorsque j'étais assise et que je réfléchissais à cette histoire, compte tenu de tout ce que cet homme avait fait et de la façon dont il avait affecté les gens, cela m'a fait penser à la pratique du tonglen, qui est également une pratique bouddhiste qui consiste à ressentir la souffrance d'une autre personne, à la respirer et à la ressentir véritablement.
- 00:16:53 Et puis quand vous, quand c'est dans votre cœur, vous permettez à cette souffrance d'être transformée par la lumière de votre cœur. Beaucoup de gens aiment l'imaginer ainsi, transformé par la lumière de votre cœur. Et lorsque vous expirez, vous expirez de la compassion. La volonté et le choix d'affronter la souffrance de cette manière, et d'assumer une responsabilité aussi radicale face à ce qu'une personne voit en dehors d'elle alors qu'elle n'a rien à voir sur le plan humain, il n'a rien à voir avec les gens de cette salle, mais il a choisi de s'en charger et de transformer cette souffrance.
- 00:17:41 I. Je ne peux pas penser à une autre comparaison que celle de Yeshoua qui ferait cela. C'est à peu près la même chose. Nous pouvons donc nous inspirer de cette histoire. Tout comme nous le sommes pour l'histoire de Yeshoua.
- 00:18:01 Nous pouvons nous en inspirer et vraiment réfléchir à ce que j'ai passé pas mal de temps à faire. Comment les expériences qui m'entourent me reflètent-elles ? C'est vraiment très rare, mais pas seulement les expériences que nous voulons examiner.
- 00:18:26 Des expériences vraiment difficiles. Comportement dû à d'autres comportements d'autres personnes. Cela semble inexplicable. Qu'est-ce que cela montre réellement à propos de ce qui n'a pas été reconnu à l'intérieur. Ou peut-être que cela a été reconnu, mais que cela n'a tout simplement pas changé.
- 00:18:46 Il n'a pas été transmuté. C'est ce à quoi je m'assois depuis le mois dernier, depuis le mois de septembre. Et cela m'a vraiment aidée à mettre en pratique ce que j'ai décrit, car je sais, sur le plan cognitif, que chaque expérience est le reflet de moi.
- 00:19:16 Ainsi, même lorsque quelque chose semble si chaotique et inexplicable, ou qui sort de nulle part d'une manière très désagréable, cela donne des informations sur quelque chose qui n'a pas encore été touché, qui vit toujours à l'intérieur et/ou qui n'a pas encore été transmuté, qui est toujours à l'intérieur.
- 00:19:41 Ainsi, en choisissant d'assumer et d'assumer l'entière responsabilité de ce que je vis dans ma vie, cela signifie que je peux clarifier tout ce qui existe pour moi, mais aussi pour toute autre personne impliquée. En réfléchissant à tout cela, je me suis rendu

compte que ce qui me semble logique en ce moment, en ce moment, c'est que pratiquer le Ho'oponopono avant de me coucher, au moins à la fin de ma journée, me semble être la meilleure façon de terminer ma journée, parce que je le sais d'une manière ou d'une autre.

- 00:20:24 Comme je l'ai dit au début, il doit y avoir un être que j'ai blessé par inadvertance et inconsciemment au cours de ma journée. Et si je veux vivre clairement, alors je dois le faire consciemment et demander pardon.
- 00:20:45 C'est juste que cela m'amène à la seule façon dont j'en fais l'expérience, c'est une profonde humilité. Et se sentir profondément humble est une sensation magnifique. C'est vraiment le cas. C'est magnifique Il n'y a pas d'autre sentiment ou expérience comparable pour moi, et cela me rappelle simplement la place dans laquelle je suis, où se trouve le divin et où je suis en relation avec tous les autres êtres.
- 00:21:17 C'est donc quelque chose que j'ai pratiqué, et cela m'aide vraiment à me rappeler que nous ne sommes pas victimes de notre situation, aussi convaincante que celle-ci vous semble.
- 00:21:38 et je ne peux que le dire vraiment et sincèrement, en tant que personne qui a beaucoup souffert, qui a à la fois fait beaucoup de mal à d'autres et qui en a subi beaucoup dans ma vie, je viens de le dire à un ami l'autre jour.
- 00:21:59 Cela mis à part quelques choses très extrêmes, comme le fait de blesser physiquement un autre être humain. Il n'y a probablement rien que vous pourriez nommer que je n'aie jamais fait ou auquel je n'ai participé d'une manière ou d'une autre. Je suis presque certain, et il est fort probable que de nombreuses personnes qui souhaitent faire partie de cette communauté entendront cela et diront : « Waouh, mais comment ? »
- 00:22:28 Comment pouvez-vous alors vous asseoir ici et parler de pardon ou comment pouvez-vous parler de ce que signifie être une bonne personne ? Oui, parce que j'ai choisi très consciemment. Quand j'étais plus jeune, quand j'étais en train de vivre tout cela, je savais très bien que j'allais entrer dans l'obscurité, en allant aussi loin que je le pouvais sans me perdre pour savoir exactement ce que c'est que d'être profondément humble.
- 00:22:57 Il n'y en a pas. Ça me fait rire. Il n'y a pas de grand cheval sur lequel m'asseoir. Ce serait totalement inauthentique et faux. Non, je suis juste là, dans la boue, à côté de toi. Et pendant des années, j'ai passé beaucoup de temps à me balader dans mon propre tas de boue, à blâmer les autres pour cela, à blâmer ma famille pour cela, à blâmer mon passé, quel qu'il soit, sans prendre la responsabilité radicale de moi-même, de mes choix, de ma vie.
- 00:23:35 Jusqu'à ce que je le fasse finalement. Et je tiens juste à dire que j'ai finalement commencé à prendre des responsabilités radicales. Et j'ai quand même fait le choix que tu secouais la tête et que tu te dises : « Pourquoi te ferais-tu ça consciemment ? »
- 00:23:57 Il y avait quelque chose que je devais apprendre. Il y avait une certaine expérience en moi qui se reflétait à l'extérieur de moi. Maintenant que je peux vraiment ressentir ce que c'est que de suivre cette pratique du Ho'oponopono, je sais que tout ce que j'ai voulu pardonner, tout ce qui persiste encore en moi, dont je suis simplement inconsciente, je sais que je serai capable de l'effacer, de l'effacer consciemment, en étant en contact avec des êtres individuels.
- 00:24:30 Je le fais tous les soirs maintenant. Cela fait longtemps que j'ai vraiment commencé à m'y intéresser et peut-être qu'une semaine, c'est étrange. Et les larmes, la libération, la clarté et la légèreté que je peux ressentir lorsque je me reconnecte à la relation ou à l'expérience.

- 00:24:53 Parce que cela fonctionne également avec les versions précédentes de vous-même. Il y a beaucoup de choses pour lesquelles j'ai travaillé pour me pardonner. Et en fait, parce que nous savons tous que nous vivons dans un monde quantique qui est notre univers.
- 00:25:16 Chaque fois que nous faisons l'expérience et exprimons quelque chose qui se rapporte au passé, vous changez le passé. Le passé n'est pas quelque chose d'immuable et il le reste. C'est pourquoi c'est très intéressant d'être dans Akashic Reader, car je peux regarder différentes choses et cela changera si la personne change.
- 00:25:41 Donc, pour vous, pour moi, pour nous tous, nous avons l'habitude de changer notre passé et de nous transformer en ce moment, passant du statut de victime à celui qui choisit de se souvenir de la vérité, à savoir que nous sommes un créateur infini.
- 00:26:06 Nous sommes l'auteur, le producteur, le réalisateur de la vie que nous menons et nous créons activement l'histoire qui nous entoure. Et certains d'entre vous le demandent, mais nous ne pouvons pas contrôler le comportement des autres. C'est vrai. Vous ne pouvez contrôler que votre comportement et vos pensées affectent le comportement des autres.
- 00:26:33 Que c'est la vérité. Parce que c'est nous qui créons. Tu es une pensée de Dieu. Ainsi, dans ce monde, vos pensées créent également le monde qui vous entoure. L'autre matin, j'ai fait une petite expérience au cours de laquelle je me suis mis à l'écoute d'une réalité dans laquelle le monde entier, chaque être humain, avait l'état mental le plus calme, le plus paisible et le moins actif.
- 00:27:11 Et donc, la façon dont cela s'est manifesté énergiquement était un tout petit globe bleu clair au milieu de la tête de tout le monde. Et c'est ainsi que tout le monde se promenait. Et le monde était paisible parce que l'esprit de chacun était paisible et calme.
- 00:27:34 Et j'ai réalisé à partir de ça, ouah. C'est pourquoi plus nous changeons notre mentalité pour être pacifiques, et pas seulement pour l'idée de vivre en paix sur terre. Pas comme ça. Juste la paix. Comme dans le calme, pas anxieux, pas trop actif, gentil, compatissant, sans jugement.
- 00:28:01 Lorsque nous changeons cela et que cela devient notre mentalité, c'est ainsi que la paix mondiale se produit. C'est en fait extrêmement simple. Il ne s'agit pas simplement de traiter les gens plus gentiment. Oui, cela fera toute la différence. Et il ne s'agit vraiment que de notre esprit.
- 00:28:24 Si chaque personne sur cette planète avait un esprit paisible et aimant. La planète entière serait paisible et aimante. Ainsi, plus nous changeons de mentalité et assumons la responsabilité de ce que nous vivons et voyons autour de nous, plus nous sommes en mesure d'apporter la paix ici.
- 00:28:45 Et encore une fois, pas de la manière honteuse et culpabilisante de « oh mon Dieu, je suis la raison pour laquelle cette personne a fait ceci et cela ». Pas de cette façon, mais de manière autonome et responsable. Donc. Ce que je veux faire avec vous aujourd'hui, c'est vous proposer une méditation qui est cette méditation du pardon avec la pratique du Ho'oponopono.
- 00:29:17 Et je voudrais vous laisser cela pour que vous puissiez l'utiliser quand vous le souhaitez, et bien sûr, une fois que vous aurez franchi cette étape, vous pourrez vous guider dans votre propre version de cette méditation. Mais je veux te donner cette opportunité.
- 00:29:39 Et s'il n'y a pas une personne qui me vient à l'esprit à laquelle vous pensez, je me sens vraiment en paix avec tout le monde dans ma vie. Tout d'abord, vraiment des bénédictions. Et je suis reconnaissante que ce soit ce que tu ressens. Donc, si tel est le cas, je dirais d'offrir ce pardon à tous les êtres que vous ne connaissez pas, à ceux que vous ne connaissez pas, à qui vous voulez pardonner, affronter puis à vous excuser essentiellement et à demander pardon.

- 00:30:12 Dans cette méditation, nous allons utiliser le mantra inventé par le docteur Lynn. Donc, juste pour vous rappeler, la commande et ce que chaque pièce est censée faire correspondent à une intention spécifique. Donc, je t'aime, c'est pour créer l'unité.
- 00:30:34 Je suis désolée Est-ce que vous assumez la responsabilité du rôle que vous avez joué ? Inconscient ou pas, tu en prends l'entière responsabilité parce que tu es Dieu. Vous assumez donc la responsabilité de votre création. Ça a l'air d'être une très bonne chose à faire en ce moment.
- 00:30:54 Je suis désolée pour le rôle que tu as joué, et tu dois vraiment le ressentir juste pour dire que cela ne signifiera rien si tu ne le ressens pas vraiment. Et il faudra peut-être de l'entraînement pour en arriver à un point où vous vous sentez suffisamment humble pour en assumer la responsabilité, juste pour le dire, et ce n'est pas grave si c'est là que vous êtes. Il y a des années, je ne pense pas que j'aurais pu le faire sans entrer dans une spirale honteuse.
- 00:31:17 Il m'aurait fallu du temps, mais il m'en aurait fallu jusqu'à maintenant pour me sentir suffisamment autonome pour ne pas avoir honte. et aussi assez humble pour pouvoir réellement le ressentir. La pièce suivante demande pardon. Je vous en prie, pardonnez-moi. Et c'est en fait vous qui demandez au divin.
- 00:31:39 Quand j'ai fait cette pratique, il m'est arrivé de dire : « S'il te plaît, pardonne-moi, directement dans le cœur du divin, dans la personne que j' imagine dans cette expérience ». Parfois, ce n'est que directement adressé à Dieu. Parfois, c'est les deux. Je voudrais donc vous laisser sur ce point.
- 00:32:00 Découvrez ce qui se passe pour vous et ce qui est bon pour vous. Et puis la dernière pièce dit merci. Exprimer une sincère gratitude, pas simplement dire merci. Exprimant ma sincère gratitude pour l'opportunité de clarifier. Que s'est-il passé sur le plan interne ?
- 00:32:22 Déterminez ce qui s'est passé lors de cette création. C'est donc ça. C'est dans cet ordre que je t'aime. Je suis désolée Je vous en prie, pardonnez-moi. Merci Et je le répéterai encore une fois dans la méditation quand ce sera le moment. Mais c'est ce que nous allons faire. Je serai donc vraiment aussi à l'heure que possible.
- 00:32:48 Nous avons commencé un peu tard, donc nous pourrions aller un peu plus loin. Et je m'excuse pour ceux d'entre vous qui doivent partir immédiatement, mais sachez que cette méditation sera rejouée ou, désolé, l'enregistrement sera disponible afin que vous puissiez rejouer la méditation. Et pour l'instant, trouvez un siège confortable pour votre corps.
- 00:33:17 Laissez votre corps se détendre. Respirez lentement et longuement. Laissez les muscles de votre visage se détendre.
- 00:33:39 Laisse tomber tes épaules. Laisse ton ventre se détendre. Portez votre attention sur votre cœur. Centrez le centre de votre poitrine.
- 00:34:01 Permettez à votre respiration d'entrer et de sortir de cet espace.
- 00:34:22 Inhaler et laisser l'énergie vous envahir par le devant de votre cœur. Expirez et laissez le souffle et l'énergie sortir par l'arrière de votre cœur.
- 00:34:55 Lors de votre prochaine inhalation. Maintenez la position en haut. Expirez. Lentement. Relaxant. Inspirez lentement. Maintenez la position en haut.
- 00:35:19 Expirez. Totalement relaxant. Inhaler. Tenez. Ressentez l'énergie de votre cœur. Expirez.
- 00:35:40 Détendez-vous. Inspirer. Tenez. Sentez votre cœur. Expirez. Lâcher prise.
- 00:36:03 Respirez dans votre cœur. Tenez. Expirez. Lâcher prise. Respirez dans votre cœur.

00:36:24 Tenez. Sentez votre cœur. Expirez. Lâcher prise. Inspirer. Maintenez la position en haut.

00:36:46 Expirez. Lâcher prise. Concentrez-vous sur votre cœur. Bienvenue. Et invitez vos anges à être avec vous.

00:37:09 Demandez-leur d'être présents. Maintenir votre vigilance au centre de votre cœur. Entrez dans cet endroit de votre cœur.

00:37:33 L'endroit où l'on sent le sacré et le secret. L'endroit qui se trouve entre vous et le divin.

00:38:00 Sentez la présence de vos anges autour de vous.

00:38:23 Présentez une personne ou une ancienne version de vous à laquelle vous aimeriez pardonner. Aujourd'hui, en ce moment.

00:38:44 Permettez à leur présence d'être avec vous. Et si vous les voyez, permettez-leur de vous rejoindre dans ce temple intérieur de votre cœur.

00:39:14 Gardez votre attention sur votre cœur. Lorsque vous sentez leur présence se joindre à la vôtre. Remarquez tout changement d'énergie.

00:39:36 Souvenez-vous de vos anges chaque fois que vous avez besoin de les appeler. Ressentez profondément l'énergie de cette personne.

00:40:04 C'est cet être que tu as fait naître pour obtenir le pardon. Ressentez leur énergie dans votre cœur. Sentez leur cœur dans le vôtre.

00:40:52 Ressentez l'énergie du divin dans leur cœur. Ressentez l'amour du créateur qui vous traverse.

00:41:17 Il en va de même pour les traverser. Ressentez cet amour dans votre cœur. De leur part.

00:41:55 Accueillez-le plus profondément. Permettre à votre amour et au leur de ne faire qu'un.

00:42:20 Permettre à votre cœur et au leur de ne faire qu'un.

00:42:51 Ressentez de la gratitude pour cette fusion. Ressentez de la gratitude pour ce souvenir d'unité.

00:43:50 Exprimez votre amour pour cet être. Je t'aime. Sentez la connexion s'approfondir avec cette personne.

00:44:39 Excuse-toi. Pour le rôle que tu as joué.

00:45:00 Abandonner tout besoin de comprendre.

00:45:23 Interroger le Dieu qui est en eux ou le créateur. Pour le pardon.

00:46:02 Ressentez. Cette version. En demandant pardon.

00:46:46 Exprimez votre sincère gratitude envers le divin pour cette expérience qui a guéri et éclairci. Merci

00:47:21 Sois présent avec ton cœur. Je ressens profondément. Permettre à ce document d'être publié.

00:47:44 Permettre à vos anges de vous soutenir dans ce processus.

00:48:05 Partagez vos prières. vos bénédictions, votre gratitude pour le corps de cet être que vous avez invoqué. Douchez-les de votre amour. Avec ta gratitude.

- 00:48:36 Les remercier, ainsi que le créateur qui sommeille en eux, pour les cadeaux qui découlent de vos expériences.
- 00:48:57 En les remerciant pour les bénédictions qui ont découlé des expériences que vous avez vécues. Et bénissez leur vie et leur chemin en retour.
- 00:49:38 Exprimez une ultime gratitude au divin pour cette expérience. Et au divin qui est en eux.
- 00:50:02 Amenez lentement vos mains vers votre cœur. Ressentez votre énergie. Ton amour. Cette version.
- 00:50:29 Merci à vos anges. Merci de tout cœur. Approfondissez lentement votre respiration.
- 00:50:51 Reviens à ton corps. Dans la pièce où tu te trouves. Et quand tu es prêt, ouvre lentement les yeux.
- 00:51:20 Je voudrais vous offrir juste une minute ou deux pour écrire sur votre expérience afin qu'elle soit fraîche. Même si tu n'as pas ton journal. Prenez juste un moment pour écrire ce que vous avez vécu, ce que vous avez ressenti, si vous avez vu quelque chose.
- 00:53:00 Merci à tous de m'avoir permis de vous guider dans ce domaine. C'est donc une pratique méditative qui peut être utilisée à tout moment. Je l'ai fait la nuit et il peut être utilisé chaque fois qu'il se passe quelque chose.
- 00:53:22 Je l'ai également utilisé en temps réel si je me déplaçais, et j'ai peut-être remarqué une personne dans un café qui y travaille, peut-être qu'elle passe une dure journée. Mais la première pensée qui me vient à l'esprit, c'est : Waouh, tu sais, elle est bouleversée.
- 00:53:44 Ou c'est qu'elle était très courte avec moi à ce moment-là, peu importe ce que c'est. Et puis je me suis souvenu : oh, c'est en fait moi. À ce moment-là, je vais suivre cette pratique en interne, de mon propre chef. Je vais passer en revue cette pratique.
- 00:54:06 Et encore une fois, c'est très similaire à Tonglen en ce sens que cela peut être fait n'importe où. Je pense que cette pratique a été particulièrement significative pour moi en ce moment parce que j'ai reçu une leçon sur le pardon et ce que cela signifie, et parce que j'ai vraiment assumé la responsabilité radicale de ma vie.
- 00:54:31 Cela a donc été une bénédiction de pouvoir pratiquer cela et de l'intégrer dans ma vie quotidienne. J'ai déjà remarqué des changements importants en moi-même et simplement dans la façon dont je me déplace dans les relations. C'est pourquoi je voulais le partager avec vous.
- 00:54:52 C'est un don que mon apprentissage peut également être un enseignement pour les autres et c'est pourquoi je Je suis transparente en tant que personne parce que c'est la seule façon de me présenter, de me sentir comme un véritable soutien dans ce monde, c'est que mes leçons deviennent les leçons pour les autres, afin que nous puissions apprendre et nous soutenir les uns les autres, en éliminant la densité des expériences passées et en éliminant les expériences de culpabilité auxquelles nous nous tenons ou auxquelles nous tenons les autres, donc important en ce moment en raison de ce dans quoi nous nous dirigeons, traversons, emménageons et nous nous préparons.
- 00:55:52 Je sais que, tu sais, il y a beaucoup de choses à venir dans notre, dans notre vie, dans cette réalité. Et plus nous arriverons à un état d'alignement qui nous permettra de vivre un esprit paisible, une expérience intérieure calme, plus nous serons en phase avec les changements qui se produisent, plus nous ne serons pas bouleversés et dérangés par ceux-ci.
- 00:56:20 Et je tiens juste à dire que, comme toujours, je serai juste à vos côtés pour pratiquer cela également. Je veux faire l'expérience de la paix dans le monde et je continue de la pratiquer, et je dois la pratiquer chaque jour et en faire ce qui compte le plus pour moi.

- 00:56:41 Et cela fait partie de ce que cette expérience que j'ai vécue, de ce qu'elle m'a appris, c'est ce que cela signifie réellement. Notre testament. Est-ce que je vais vraiment être impeccable dans ma parole et m'y tenir ? C'est ce que j'ai appris. Et cette pratique avec le mantra Ho'oponopono et la prière m'a profondément soutenue.
- 00:57:03 Je voulais donc le partager avec vous. Et la dernière chose que je voudrais dire, c'est je t'aime. Et je suis désolée. Je vous en prie, pardonnez-moi.
- 00:57:27 Et merci. Ashay. Merci à tous d'être venus. Vous aurez de nouveau de mes nouvelles très bientôt pour notre prochain événement en direct ensemble. Je vous envoie toujours mon amour et mes bénédictions.
- 00:57:51 Au revoir pour l'instant.