

Ho'oponopono of the Heart

Eluña Noelle

- 00:00:01 Bom dia a todos. Já faz muito tempo que não consigo realmente estar com você, e devo dizer que passei muito tempo enfrentando mudanças diferentes, algumas das quais quero compartilhar com você e atribuir isso a você.
- 00:00:32 Então. Houve muitas mudanças na minha vida, e também algumas experiências que realmente me ensinaram muito sobre essa época em que estamos e o que realmente significa ser humano.
- 00:00:53 Na verdade, o mais importante é que quero realmente agradecer a cada um de vocês. Periodicamente, entro em sintonia com o campo de nossa comunidade do círculo e, sem falta, toda vez que isso me faz chorar. Eu tento vir aqui e não chorar toda vez, mas parece que meu coração se comove toda vez que estou dividindo espaço com você.
- 00:01:21 Então, obrigado por essa beleza. Muito obrigado por essa beleza. E em relação ao início lento, vou compartilhar um pouco sobre isso. Como mencionei, passei por muitas mudanças na minha vida pessoal e também na minha vida profissional, e isso realmente significou que tenho novas pessoas se juntando à minha equipe, o que é lindo e uma bênção.
- 00:01:46 E ainda existem algumas curvas de aprendizado em todo esse negócio de transmissão ao vivo, e é por isso que, infelizmente, isso simplesmente não aconteceria no YouTube hoje. Não sei por que não conseguimos descobrir isso. Então, aqui estamos no zoom, e é por isso que demorou um pouco para acender. Então, obrigado também por sua paciência com isso.
- 00:02:07 E, como sempre, não importa o que pareça estar acontecendo e quão caóticas as coisas possam ser, as coisas sempre estão divinas e lindamente organizadas. Então, aqui estamos podendo nos encontrar hoje, o que é realmente uma bênção e, para mim, é realmente uma bênção. Espero que vocês também estejam recebendo uma bênção disso. O que eu realmente quero falar com vocês hoje é que eu chamei isso de meditação dos membros porque vamos meditar.
- 00:02:43 E também quero compartilhar algumas coisas com vocês, algumas como um pequeno ensinamento breve antes de realmente entrarmos na meditação, porque contextualiza por que essa meditação surgiu e o que você pode esperar. Então.
- 00:03:05 A grande lição sobre ser humano que venho aprendendo recentemente é sobre perdão e perdão. É uma experiência profundamente humilhante perdoar genuinamente outra pessoa. Você se sente humilhado por isso.
- 00:03:28 Há uma experiência interessante que algumas pessoas meio que descreveram para mim em uma história, não diretamente, mas eu recebi a energia e, à medida que começamos, elas reconheceram que isso é verdade, que às vezes, quando as pessoas perdoam, na verdade é quase um processo em que elas se sentem merecedoras ou têm uma sensação melhor do que porque dizem, bem, estou perdando você.
- 00:03:59 Então, há essa energia muito estranha que vem com isso, porque isso significa que o perdão é condicional. E também não vem necessariamente de uma sinceridade genuína, porque há uma sensação de que vou ser uma pessoa maior do que você e vou te perdoar, o que é muito bom que me faz rir um pouco porque é muito contrário.
- 00:04:27 É muito contrário ao que é o perdão. A prática deveria ser sobre. E ao refletir sobre a vida de vários santos e mestres, percebi que, na verdade, o perdão talvez seja um dos ensinamentos supremos ou mais elevados, pelo menos no que diz respeito à nossa vida

humana, porque todos os dias temos experiências nas quais causamos danos, como os ensinamentos budistas, não causando danos aos seres.

- 00:05:07 Mas a verdade é que, apenas existindo, estamos realmente infligindo danos, o que poderíamos definir. Que mal é, eu suponho. E talvez haja uma escala de danos, de comportamento nocivo genuíno. Mas, em última análise, estamos prejudicando a vida ao nosso redor e o mundo ao nosso redor ao viver.
- 00:05:30 A menos que realmente não estejamos vivendo e existindo de uma forma muito, muito baixa em energia, que é a maneira que algumas pessoas escolhem viver suas vidas. Eu pessoalmente sei que não estou aqui para viver dessa maneira. Já considerei isso e meus guias sempre me convencem do contrário. Não tenho permissão para ser monge na montanha. Eles me disseram isso. Então? Isso significa que, ao viver minha vida, eu sou inadvertidamente.
- 00:05:54 Involuntariamente e inconscientemente, causará danos de alguma forma todos os dias. Isso é o que vai acontecer. E então temos essas experiências como humanos que são um pouco mais do que isso na experiência do dia a dia, de uma experiência do dia a dia em que experimentamos algum tipo importante de dano que causamos a outra pessoa ou que é causado a nós.
- 00:06:24 E isso requer um nível mais profundo de perdão, uma visão mais forte das ações que foram tomadas, do que as causaram e do dano causado. E então eu estou sentado com isso. Estive refletindo sobre a vida de Jesus ou Yeshua, por exemplo, e considerando o que ele é, qual é o significado de sua vida?
- 00:06:50 E realmente se trata de perdão. É claro que existem muitas interpretações, muitas interpretações. E eu só quero dizer novamente, eu nunca realmente li a Bíblia ou outra. Muitos outros textos religiosos. A Bíblia, especificamente, eu não li.
- 00:07:10 Eu li alguns outros textos religiosos, mas não a Bíblia. Portanto, acho que não vou necessariamente falar com precisão. Então, falarei mais amplamente sobre minha compreensão pessoal, apenas refletindo sobre ele e me conectando à energia dele em mim mesmo. Essa é realmente a única coisa com a qual posso falar. E o que eu entendi é que ele escolheu assumir essencialmente a energia do que estava acontecendo com a humanidade que estava errado, que a humanidade não queria experimentar, que era errado, imoral, injusto, pecaminoso.
- 00:07:50 Poderíamos dizer que ele escolheu assumir tudo isso para si mesmo, em nome de toda a humanidade, e depois perdoar e também ser perdoado por Deus ou pelo criador. Isso estabeleceu um novo tom, um novo padrão e também, em um nível energético, uma grade terrestre totalmente nova.
- 00:08:15 A propósito, foi criado a partir daquele ato de amor incondicional que um humano escolheu para assumir o erro de escolha errada de todos os outros. Apenas fazer algo que seja agressão, violência, seja o que for. Novamente, pecado. Eu realmente não gosto de usar essa palavra porque há muita coisa ao redor dela.
- 00:08:39 Mas todas as escolhas que fazemos que não estão alinhadas com nosso bem maior, ele escolheu assumir tudo isso e depois perdoar e ser perdoado por Deus por meio disso. Portanto, há uma prática com a qual você pode estar familiarizado que vem das antigas culturas polinésias chamada Ho'oponopono.
- 00:09:01 Há uma oração em torno disso que muitas pessoas conhecem agora. Na verdade, há música em torno dessa oração. E eu tenho aprendido mais sobre o que é isso. Ho'oponopono na verdade significa fazer o certo em essência ou corrigir. Eu realmente gosto mais de acertar. E é uma prática que inicialmente foi praticada, na verdade, em ambientes mais comunitários, assim como vocês, alguns de vocês que me ouviram falar sobre cerimônias de luto que vêm da tribo Dogon na África.

- 00:09:35 É um pouco parecido com o que foi feito em um ambiente comunitário e há alguns anos. Mas neste século, um místico, um místico havaiano chamado Mauna Simeona. Sim, Simeona trouxe a prática do Ho'oponopono para o Ocidente e realmente a popularizou ao torná-la uma prática mais individual.
- 00:10:02 Então, agora, em vez de estar em uma comunidade, uma pessoa é capaz de usar os mesmos princípios, mas apenas consigo mesma. Então isso foi na década de 1920, creio eu, nos anos 30, um homem chamado Dr. Hugh Hen Lue, ele veio e foi psicólogo.
- 00:10:25 Ele descobriu isso, essa prática do Ho'oponopono, e começou a criar um mantra que agora é realmente a oração com a qual tantas pessoas estão familiarizadas. É, eu te amo, me desculpe, por favor me perdoe, obrigado. Ou alguma versão aqui contida.
- 00:10:46 Às vezes, as pessoas colocam as palavras em uma ordem diferente. Na verdade, vou explicar por que essa ordem e essas palavras exatas são importantes com base na prática. Ele fez disso um mantra, e eu adoro a engenhosidade das pessoas e a fé que as pessoas têm. Ele decidiu começar a usar isso em seus pacientes na enfermaria em que trabalhava, que era uma ala para criminosos insanos.
- 00:11:13 Portanto, o maior nível de transtorno na mentalidade de uma pessoa e o menor entre as pessoas mais incompreendidas e, na verdade, as pessoas que foram excluídas a ponto de não haver esperança para elas é o grupo de pessoas com quem ela escolheu trabalhar. E ele começou a usar esse mantra, fazendo essa oração sobre os arquivos que tinha para cada pessoa em sua ala.
- 00:11:46 E ele começou a perceber que essas pessoas mudaram. Oh, caramba. Está vendo? Isso vai me fazer chorar. Desculpe. Eu realmente tentei. Ele começou a perceber que essas pessoas mudaram de forma dramática. Não só um pouquinho. Eles mudaram e se curaram tanto que conseguiram receber alta de um asilo para criminosos insanos, o que quase nunca aconteceu na época.
- 00:12:17 Ainda assim, até hoje, quase nunca acontece. O que ele começou a fazer com esse mantra é cada parte dele. Ele começou a colocar intenções muito específicas nisso, e foi assim que ele viu essas mudanças. Então, como ele sabia que a prática do Ho'oponopono era corrigir o relacionamento com todos os seres, ele começou a considerar.
- 00:12:45 Se eu sou um reflexo de todos os seres, e todos os seres também são um reflexo de mim. Então, as experiências internas que eu tenho se refletirão no mundo ao meu redor. O que significa que, em algum nível, tenho as mesmas tendências que as pessoas desta ala têm.
- 00:13:08 Em algum lugar eu os tenho, porque se eu não os tivesse, eles realmente não existiriam em nosso planeta. Então, com cada pedaço do mantra, ele assumiu uma responsabilidade radical e, com eu te amo, ele usou isso primeiro para se abrir e criar um senso de unidade entre ele e a pessoa em quem estava trabalhando.
- 00:13:38 Novamente, apenas por meio do arquivo que ele tinha, ele nos conectou e criou, dizendo, eu te amo, uma sensação de unidade. Então ele continuou dizendo "Me desculpe". Assumir a responsabilidade por tudo o que aquela pessoa estava passando.
- 00:13:59 Tudo o que essa pessoa vivenciou em sua vida. Assumir que ele era a causa disso. Assumir o sofrimento deles como se fosse ele quem os tivesse colocado nessa situação e dizendo: Me desculpe. E não apenas dizendo isso. Sentir profundamente que realmente e verdadeiramente ele era parte da causa do que eles estavam passando e não se sentindo sobrecarregado pela culpa ou pela vergonha.
- 00:14:33 Apenas um senso de responsabilidade radical de "Me desculpe". E com ou sem compreensão consciente, tem que haver uma aceitação genuína nele de que, de alguma

forma, ele desempenhou um papel na criação de sua vida, de seu sofrimento, o que, do mais alto nível, é verdadeiro porque ele é parte de Deus.

- 00:14:59 Foi o que ele fez. E essa é a perspectiva que ele escolheu assumir. Em seguida, ele continuou dizendo ao divino ou a Deus, ao criador, por favor, me perdoe. Pedindo perdão pela criação desse sofrimento que ele estava testemunhando.
- 00:15:22 E depois dizendo: obrigado ao divino pela experiência e pela oportunidade de esclarecer o que ele estava esclarecendo com um sentimento genuíno de gratidão por ter sido autorizado a fazer isso. Então, a prática que ele escolheu fazer provocou mudanças dramáticas nas pessoas que estavam naquela ala e naquela história.
- 00:15:54 Parece muito com a história de Yeshua de uma forma muito específica. É a mesma escolha que Yeshua fez para assumir todo o sofrimento e a dor de outra pessoa e torná-los seus. Além disso, peça e busque perdão do divino pela liberação disso, e então expresse gratidão pela experiência de conseguir liberar isso.
- 00:16:28 E quando eu estava sentada pensando sobre essa história, considerando tudo o que esse homem havia feito e como ele afetou as pessoas, isso me fez pensar na prática de tonglen, que também é uma prática budista de sentir, respirar o sofrimento e sentir verdadeiramente o sofrimento de outra pessoa.
- 00:16:53 E então, quando você, quando isso está em seu coração, você permite que esse sofrimento seja transformado através da luz do seu coração. Muitas pessoas gostam de imaginar isso dessa forma, transformado pela luz do seu coração. E quando você expira, você está expirando compaixão. A disposição e a escolha de assumir o sofrimento dessa forma e de assumir uma responsabilidade tão radical pelo que uma pessoa vê fora de si quando não tem nada a ver no nível humano, não tem nada a ver com as pessoas desta ala, mas com a escolha de assumir isso e transformar esse sofrimento.
- 00:17:41 I. Não consigo pensar em outra comparação além de Yeshua, que faria isso. É praticamente a mesma coisa. E assim podemos nos inspirar nessa história. Assim como estamos com a história de Yeshua.
- 00:18:01 Podemos nos inspirar nisso e realmente considerar o que eu tenho passado bastante tempo fazendo. Como as experiências ao meu redor são um reflexo de mim? Muito, muito raras, mas não apenas as experiências que queremos ver.
- 00:18:26 As experiências que são realmente difíceis. O comportamento de outro comportamento de outras pessoas. Isso parece inexplicável. O que isso realmente mostra sobre o que não foi reconhecido internamente? Ou talvez tenha sido reconhecido, mas simplesmente não mudou.
- 00:18:46 Não foi transmutado. É com isso que estive sentado no mês passado, desde setembro. E isso realmente me ajudou a praticar o que descrevi, porque sei, em um nível cognitivo, que toda experiência é um reflexo de mim.
- 00:19:16 E assim, mesmo quando algo parece tão, tão caótico e inexplicável ou inesperado de uma forma muito desagradável, isso dá informações sobre algo que ainda não foi tocado, que ainda vive dentro e que ainda não foi transmutado, que ainda está dentro.
- 00:19:41 Então, ao escolher assumir e assumir total responsabilidade pelo que estou vivenciando em minha vida, isso significa que posso esclarecer tudo o que existe para mim, mas também para qualquer outra pessoa envolvida. Então, o que eu percebi refletindo sobre tudo isso é que o que faz sentido para mim agora, neste momento, é que fazer uma prática de Ho'oponopono antes de dormir, pelo menos até o final do meu dia, parece a maneira apropriada de encerrar meu dia, porque eu sei disso de alguma forma.

- 00:20:24 Como eu disse no início, deve haver algum ser que eu tenha prejudicado inadvertidamente e inconscientemente durante meu dia. E se eu quiser viver com clareza, tenho que esclarecer isso conscientemente e pedir perdão.
- 00:20:45 Só que isso me leva à única maneira pela qual eu experimento isso é a profunda humildade. E sentir-se profundamente humilde é uma sensação linda. Realmente é. É lindo. Não há outro sentimento ou experiência como esse para mim, e isso apenas me lembra do meu lugar onde estou, onde está o divino e onde estou em relação a todos os outros seres.
- 00:21:17 Então, isso é algo que venho praticando e realmente ajuda a lembrar que não somos vítimas de nossas circunstâncias, não importa o quão convincente a circunstância pareça para você.
- 00:21:38 e eu só posso dizer isso de verdade, como alguém que passou por muita coisa, muita coisa que causou muitos danos aos outros e também sofreu muitos danos na minha vida, muito do que eu estava dizendo isso para um amigo outro dia.
- 00:21:59 Além de algumas coisas muito extremas, como machucar fisicamente outro ser humano. Provavelmente não há algo que você possa citar que eu não tenha feito ou em que tenha me envolvido de alguma forma. Tenho quase certeza, e muitas pessoas, muito provavelmente, que querem estar nesta comunidade podem ouvir isso e dizer, uau, mas como?
- 00:22:28 Como, então, como você pode sentar aqui e falar sobre perdão ou como você pode falar sobre o que significa ser uma boa pessoa? Sim, porque eu escolhi muito conscientemente. E quando eu estava passando por tudo isso quando era mais jovem, eu sabia que estava muito consciente de que estava entrando na escuridão, indo o mais longe que podia sem me perder para saber exatamente o que é ser profundamente humilhado.
- 00:22:57 Não há nada lá. Isso me faz rir. Não há nenhum cavalo alto em que eu possa sentar. Seria completamente inautêntico e falso. Não há. Eu estou aí na lama perto de você. E durante anos passei muito tempo mergulhando na minha própria pilha de lama, culpando outras pessoas por isso, culpando minha família por isso, culpando meu passado por isso, o que quer que fosse, e não assumindo responsabilidade radical por mim mesma, por minhas escolhas, por minha vida.
- 00:23:35 Até que finalmente consegui. E eu só quero dizer que finalmente comecei a assumir uma responsabilidade radical. E eu ainda escolhi que você balançaria a cabeça e diria: por que você faria isso a si mesmo conscientemente? Para ser ainda mais profundamente humilhado.
- 00:23:57 Havia algo que eu tinha que aprender. Havia alguma experiência dentro de mim que estava se refletindo fora de mim. E agora que posso sentir genuinamente o que é passar por essa prática do Ho'oponopono, sei que tudo o que eu queria perdoar, tudo o que ainda persiste em mim, do qual estou inconsciente, sei que serei capaz de limpá-lo, limpá-lo conscientemente, estando em contato com seres individuais.
- 00:24:30 Eu tenho feito isso todas as noites agora. Há algum tempo, desde que eu realmente comecei a me dedicar a isso, talvez uma semana tenha sido estranha. E as lágrimas, a liberação, a clareira e a leveza que posso sentir quando volto a entrar em sintonia com o que quer que seja o relacionamento ou a experiência.
- 00:24:53 Porque isso também funciona com versões anteriores de você mesmo. Há muitas coisas pelas quais trabalhei para me perdoar. E, de fato, porque todos nós sabemos que vivemos em um mundo quântico que é o nosso universo.
- 00:25:16 Sempre que experimentamos e expressamos algo relacionado ao passado, você está mudando o passado. O passado não é algo que está gravado em pedra e continua

assim. É por isso que é muito interessante estar no Akashic Reader, porque eu posso ver coisas diferentes e isso mudará se a pessoa mudar.

- 00:25:41 Então, para você, para mim, para todos nós, temos essa prática de mudar nosso passado e mudar a nós mesmos neste momento de vítima para alguém que escolhe se lembrar da verdade, de que somos um criador infinito.
- 00:26:06 Somos o autor, o produtor, o diretor da vida que estamos vivendo e estamos criando ativamente a história ao nosso redor. E alguns de vocês estão perguntando, mas não podemos controlar o comportamento de outras pessoas. Isso é verdade. Você só pode controlar seu comportamento e seus pensamentos afetam o comportamento de outras pessoas.
- 00:26:33 Que essa é a verdade. Porque nós criamos. Você é um pensamento de Deus. E assim, neste mundo, seus pensamentos também criam o mundo ao seu redor. Na outra manhã, fiz uma pequena experiência na qual entrei em sintonia com uma realidade em que o mundo inteiro, cada ser humano, tinha o estado mental mais calmo, mais pacífico e menos ativo.
- 00:27:11 Então, a forma como isso aparecia energeticamente era uma esfera muito pequena, azul clara, bem no meio da cabeça de todos. E foi assim que todo mundo andou por aí. E o mundo estava em paz porque a mente de todos estava em paz e calma.
- 00:27:34 E eu percebi a partir disso, uau. É por isso que cada vez mais mudamos nossa mentalidade para sermos pacíficos, não apenas a ideia de viver em paz na Terra. Não é assim. Só paz. Por exemplo, calmo, não ansioso, não excessivamente ativo, gentil, compassivo, sem julgamentos.
- 00:28:01 Quando mudamos isso e essa se torna nossa mentalidade, é assim que a paz mundial acontece. Na verdade, é extremamente simples. Não é só que, oh, temos que tratar as pessoas com mais gentileza. Sim, isso fará a diferença. E é realmente apenas nossa mente.
- 00:28:24 Se cada pessoa neste planeta tivesse uma mente pacífica e amorosa. O planeta inteiro seria pacífico e amoroso. Portanto, quanto mais mudamos nossa mentalidade e assumimos a responsabilidade pelo que estamos vivenciando e vendo ao nosso redor, somos capazes de trazer paz aqui.
- 00:28:45 E, novamente, não do jeito vergonhoso e cheio de culpa de, oh meu Deus, eu sou a razão pela qual essa pessoa fez isso e aquilo. Não dessa forma, apenas de uma forma empoderada e responsável. Então. O que eu quero fazer com você hoje é trazer uma meditação que é essa meditação de perdão com a prática do Ho'oponopono.
- 00:29:17 E eu quero deixar isso com você para que você possa usar isso a qualquer momento que desejar e, é claro, uma vez que tenha passado por isso, você possa se guiar através da sua própria versão desta meditação. Mas eu quero te dar essa oportunidade.
- 00:29:39 E se não há uma pessoa que você pense que venha à mente, eu realmente me sinto muito em paz com todos na minha vida. Primeiro de tudo, realmente bênçãos. E sou grato por ser assim que você se sente. Então, se for esse o caso, eu diria que ofereça esse perdão a qualquer ser que você não conheça, que você não saiba disso, que você está querendo perdoar, assumir e, em seguida, peça desculpas essencialmente e peça perdão a ele.
- 00:30:12 Nesta meditação, usaremos o mantra criado pela Dra. Lynn. Então, só para lembrá-lo, a ordem e o que cada peça deve fazer estão carregando uma intenção específica. Então, eu te amo é criar unidade.
- 00:30:34 Me desculpe. É assumir a responsabilidade pelo papel que você desempenhou? Inconsciente ou não, você está assumindo total responsabilidade porque você é Deus.

Então você está assumindo a responsabilidade por sua criação. Parece uma coisa muito boa de se fazer agora. Eu amo você para criar unidade.

- 00:30:54 Me desculpe pelo papel que você interpretou, e você realmente precisa sentir isso só para dizer que não significará nada se você realmente não sentir isso. E pode ser necessário praticar para chegar a um lugar em que você sinta humildade suficiente para realmente assumir a responsabilidade por isso, só para dizer, e tudo bem se é aí que você está. Anos atrás, acho que não teria sido capaz de fazer isso sem entrar em uma espiral de vergonha.
- 00:31:17 Teria levado algum tempo para mim, teria demorado até agora para que eu fosse capaz de me sentir autocapacitada o suficiente para não sentir vergonha. e também humilde o suficiente para realmente ser capaz de sentir isso. A próxima peça é pedir perdão. Por favor, me perdoe. E isso é, na verdade, você perguntando ao divino.
- 00:31:39 Então, quando eu pratiquei essa prática, houve momentos em que eu disse: por favor, perdoe-me diretamente no coração do divino na pessoa que estou imaginando nesta experiência. Às vezes, é apenas diretamente para Deus. Às vezes, são as duas coisas. Então, eu só quero deixar você com isso.
- 00:32:00 Sinta o que acontece com você e o que é certo para você. E então a peça final é agradecer. Expressar gratidão genuína, não apenas agradecer. Expressar gratidão genuína pela oportunidade de limpar. Internamente, o que aconteceu?
- 00:32:22 Esclareça o que aconteceu nesta criação. Então é isso. Essa é a ordem em que eu te amo. Me desculpe. Por favor, me perdoe. Obrigada. E vou repetir isso novamente na meditação quando chegar a hora. Mas é isso que vamos fazer. Então, eu realmente chegarei o mais pontual possível.
- 00:32:48 Começamos um pouco tarde, então talvez retomemos um pouco. E peço desculpas por aqueles que precisam sair imediatamente, mas saibam que esta meditação será reproduzida novamente ou, desculpe, a gravação será disponibilizada para que você possa tocar a meditação novamente. E, por enquanto, encontre um assento confortável para seu corpo.
- 00:33:17 Deixe seu corpo relaxar. Aprofunde suas respirações de forma longa e lenta. Deixe os músculos do rosto relaxarem.
- 00:33:39 Deixe seus ombros caírem. Deixe sua barriga relaxar. Traga sua atenção para o seu coração. Centralize bem no meio do seu peito.
- 00:34:01 Permita que sua respiração entre e saia desse espaço.
- 00:34:22 Inalando e permitindo que a energia o preencha da frente do seu coração. Expirando e permitindo que a respiração e a energia saiam pela parte de trás do seu coração.
- 00:34:55 Na sua próxima inspiração. Segure na parte superior. Expire. Lentamente. Relaxante. Inspire lentamente. Segure na parte superior.
- 00:35:19 Expire. Totalmente relaxante. Inspire. Espere. Sinta a energia do seu coração. Expire.
- 00:35:40 Relaxe Respirando. Espere. Sinta seu coração. Expire. Deixando ir.
- 00:36:03 Respirando em seu coração. Espere. Expire. Deixando ir. Respire em seu coração.
- 00:36:24 Espere. Sinta seu coração. Expire. Deixando ir. Respirando. Segure na parte superior.
- 00:36:46 Expire. Deixando ir. Mantenha seu foco em seu coração. Bem-vindo. E convide seus anjos para estarem com você.

00:37:09 Peça-lhes que estejam presentes. Mantendo sua consciência no centro do coração. Entre neste lugar em seu coração.

00:37:33 O lugar que parece sagrado e secreto. O lugar que está apenas entre você e o divino.

00:38:00 Sinta a presença de seus anjos ao seu redor.

00:38:23 Mostre uma pessoa ou uma versão anterior de você que você gostaria de perdoar. Hoje, neste momento.

00:38:44 Permita que a presença deles esteja com você. E se você os ver, permita que eles se juntem a você neste templo interior do seu coração.

00:39:14 Mantenha sua atenção em seu coração. Quando você sente a presença deles se unindo à sua. Observe qualquer mudança de energia.

00:39:36 Lembrando seus anjos sempre que precisar invocá-los. Sinta profundamente a energia dessa pessoa.

00:40:04 Esse ser que você trouxe para o perdão. Sinta a energia deles em seu coração. Sinta o coração deles em seu coração.

00:40:52 Sinta a energia do divino em seu coração. Sinta o amor do criador enquanto ele se move através de você.

00:41:17 Da mesma forma, ele se move através deles. Sinta esse amor em seu coração. Deles.

00:41:55 Dê boas-vindas mais profundamente. Permitindo que seu amor e o amor deles se tornem um.

00:42:20 Permitindo que seu coração e o coração deles se tornem um.

00:42:51 Sinta gratidão por essa fusão. Sinta gratidão por essa lembrança da unidade.

00:43:50 Expresse seu amor por esse ser. Eu amo você Sinta a conexão se aprofundar com essa pessoa.

00:44:39 Peça desculpas. Pelo papel que você desempenhou. Me desculpe

00:45:00 Abandonando qualquer necessidade de compreensão.

00:45:23 Perguntando ao Deus que há neles ou ao criador. Por perdão. Por favor, me perdoe.

00:46:02 Sinta. Este lançamento. Ao pedir perdão.

00:46:46 Expresse sua gratidão genuína ao divino por essa experiência ser curativa e esclarecida. Obrigada

00:47:21 Fique presente com seu coração. Sentindo profundamente. Permitindo que isso seja lançado.

00:47:44 Permitindo que seus anjos o apoiem nesse processo.

00:48:05 Compartilhe suas orações. suas bênçãos, sua gratidão pelo corpo desse ser que você evocou. Banhando-os com seu amor. Com sua gratidão.

00:48:36 Agradecendo a eles e ao criador dentro deles pelos presentes que vieram das experiências que você teve.

00:48:57 Agradecendo a eles pelas bênçãos decorrentes das experiências que você teve. E abençoando sua vida e seu caminho em troca.

- 00:49:38 Expresse uma gratidão final ao divino por essa experiência. E ao divino dentro deles.
- 00:50:02 Levando lentamente as mãos ao coração. Sentindo sua energia. Seu amor. Este lançamento.
- 00:50:29 Agradecendo seus anjos. Agradecendo seu coração. Aprofundando lentamente suas respirações.
- 00:50:51 Voltando ao seu corpo. Para o quarto em que você está. E quando estiver pronto, abrindo lentamente os olhos.
- 00:51:20 Gostaria de oferecer a você apenas um ou dois minutos para escrever sobre sua experiência, para que ela seja nova. Mesmo que você não tenha seu diário. Reserve um momento para escrever o que você experimentou, o que sentiu, se viu alguma coisa.
- 00:53:00 Obrigado a todos por me permitirem liderá-los nisso. Então, essa é uma prática meditativa que pode ser usada a qualquer momento. Eu tenho feito isso à noite e pode ser usado sempre que algo está acontecendo.
- 00:53:22 Também o usei em tempo real se já saí de casa e talvez tenha notado que uma pessoa em um café trabalha lá, talvez esteja tendo um dia difícil. Mas o primeiro pensamento que me vem à mente é, uau, caramba, você sabe, ela está chateada.
- 00:53:44 Ou foi que ela estava muito mal comigo naquele momento, seja o que for. E então eu lembrei, oh, na verdade sou eu. Então, nesse momento, vou passar por essa prática internamente sozinho. Vou passar por essa prática.
- 00:54:06 E, novamente, é muito semelhante ao Tonglen, pois pode ser feito em qualquer lugar que você esteja. Acho que essa prática tem sido particularmente significativa para mim neste momento, porque estou tendo uma aula sobre perdão e o que isso significa e, na verdade, assumindo uma responsabilidade radical pela minha vida.
- 00:54:31 Por isso, tem sido uma bênção poder praticar isso e trazê-lo para minha vida como uma prática diária. Já notei mudanças significativas em mim mesmo e na maneira como estou me movendo nos relacionamentos. É por isso que eu queria compartilhar com você.
- 00:54:52 É um presente que meu aprendizado também seja um ensino para outras pessoas. E é por isso que eu. Sou transparente como pessoa porque é a única maneira de aparecer para mim, é a única maneira de me sentir como um apoio genuíno neste mundo é que minhas aulas se tornem lições para outras pessoas, para que possamos aprender e apoiar uns aos outros, eliminando a densidade de experiências passadas e eliminando as experiências de culpa que estamos enfrentando ou às quais atribuímos aos outros., são muito importantes no momento por causa do que estamos enfrentando, passando, entrando e nos preparando.
- 00:55:52 Eu sei que, você sabe, há muita coisa surgindo em nossa vida, nesta realidade. E quanto mais conseguirmos nos colocar em um estado de alinhamento em que tenhamos uma mente pacífica, uma experiência interior calma e calma, mais estaremos alinhados às mudanças que estão acontecendo, não ficaremos tão abalados e incomodados por elas.
- 00:56:20 E eu só quero dizer que, como sempre, estarei ao seu lado praticando isso também. Quero experimentar a paz mundial e ainda a pratico, e devo praticá-la todos os dias e fazer disso a coisa mais importante para mim.
- 00:56:41 E isso é parte da experiência pela qual estou passando, parte do que ela vem me ensinando, é o que isso realmente significa. Nosso testamento. Serei realmente impecável com minha palavra e cumprirei isso? Isso é o que eu venho aprendendo. E

essa prática com o mantra e a oração do Ho'oponopono tem me apoiado profundamente.

- 00:57:03 Então, eu queria compartilhar com você. E a peça final que eu gostaria de dizer é eu te amo. E eu sinto muito. Por favor, me perdoe.
- 00:57:27 E obrigado. Ashay. Obrigado a todos por estarem aqui. Você ouvirá de mim novamente em breve para nosso próximo evento ao vivo juntos. Enviando sempre meu amor e bênçãos.
- 00:57:51 Tchau por enquanto.