

Ho'ó Ponopono en español

Guion de la sesión guiada

[No lea el texto entre corchetes.]

Cierra los ojos y calma tu mente.

Construye un escenario:

Puede ser cualquier tipo de escenario que elijas: una zona de césped, un escenario de teatro, una nube, lo que quieras.

Invita a la persona con la que buscas una resolución:

Puede ser un familiar, un amigo, un compañero de trabajo, tu pareja...

[Cambiar la redacción para lugares, cosas y patrones subconscientes.]

Reconoce, mira y siente la conexión de la cuerda Aka que tienes con esta persona, desde el centro de tu corazón hasta el suyo...

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

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

La luz cálida y calmante fluye hacia tus pulmones, hacia todos tus órganos internos y hacia tus caderas, fluyendo y relajando tus muslos, tus rodillas, tus espinillas y tus pantorrillas. Sigue fluyendo y relajando a través de tus tobillos hasta tus pies, llegando a todos y cada uno de los dedos de tus pies, a cada célula y cada fibra de tu cuerpo.

Avísame con un gesto de la cabeza cuando lo hayas hecho...

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

Envía tu mensaje a través de la luz: "Si hubo algo que pensé, dije o hice que hirió tus sentimientos, o si crucé un límite o te hice daño de alguna manera, no

fue mi intención dañarte. ¡Por favor, perdóname!”

Asegúrate de que la persona reciba tu mensaje y lo reconozca positivamente con una respuesta como: “Estás perdonado”. Permite que su perdón se registre dentro de tu corazón.

[pequeña pausa]

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

Permite que su petición de perdón entre profundamente en tu corazón. Cuando estés listo, envíale tu respuesta: “Te perdono”. Observa cómo recibe y acepta positivamente tu mensaje de perdón. Escucha cómo te dice: “¡Gracias!”. Permite que tu perdón irradie desde tu corazón.

[No tienes que cortar la cuerda Aka si te parece correcto mantenerla.]

Ahora que el proceso está completo, corta la cuerda Aka cerca de tu cuerpo y permite que el escenario, y la persona que está en él, floten hacia la luz. Ten presente que, cuando vuelvas a conectar con esa persona —con un pensamiento, una llamada o un encuentro—, conectarás con ella a un nivel superior de conciencia, desde un lugar de perdón completo. Este proceso te liberará de viejas obligaciones, reales o percibidas, y te permitirá restablecer la relación basada en el perdón incondicional, que incluye el amor.

Cuando estés listo, regresa a tu cuerpo, al aquí y al ahora, sintiéndote libre y renovado.

FIN

Prueba

[No lea esto durante la sesión, sino después de que la persona abra los ojos.]

- ¿Puedes pensar en la persona sin sentir ninguna carga emocional?
- Si todavía sientes una carga emocional (por muy leve que sea), vuelve a hacer el proceso.
- Repite el proceso hasta que los sentimientos sean pono (en armonía). Siéntete bien en mente, cuerpo y espíritu.