

HO OPONOPONO

Installez vous confortablement et fermez les yeux, pour vous centrer sur comment je suis en train de respirer. Portez votre attention sur votre respiration et c'est une respiration naturelle et donc ventrale.

Volontairement vous induisez à l'intérieur de vous une détente profonde, Vous avez desserré les dents, la bouche peut s'entrouvrir et vous imaginez comme un sourire s'esquisser derrière vos lèvres et ce sourire vous permet de relâcher toute la chaîne musculaire.

Vous êtes maintenant dans cette détente profonde et je vous invite à prendre conscience de l'objectif de cette pratique, ici et maintenant.

Choisissez le thème de ce sur quoi vous voulez travailler, sur une mémoire de ce qui vient de vous arriver, sur une mémoire passée, sur quelque chose sur lequel vous travaillez depuis longtemps, ou une mémoire qui vient juste d'apparaître dans votre vie. Prenez un moment pour la définir.

Donc consciemment, depuis votre conscience, vous allez maintenant prendre contact avec votre unihipi, votre subconscient. C'est lui qui porte vos mémoires, et il est comme un enfant rebelle dont vous n'avez pas tenu compte, il peut être aussi en colère ou il n'a peut-être pas envie de participer. Vous avez donc besoin de lui dire à quel point vous avez besoin de sa présence et à quel point vous êtes décidé à tenir compte de sa présence et à le traiter avec douceur. Et même s'il vous paraît de prime abord un peu revêche, prenez sa main (faites le tout de suite).

Laissez vous sentir ce que ça fait de prendre sa main et de la caresser.

Et si vous avez du mal à sentir, sachez que lui sent la votre.

Faites le avec soin, avec amour avec sollicitude et avec compassion

et puis voyez s'il est consentant que vous le preniez dans vos bras toujours avec amour et respect.

Ne forcez pas non plus si vous ne le sentez pas

vous pouvez aussi le prendre délicatement par les épaules, le coller contre vous et continuer à le caresser doucement que vous puissiez le visualiser ou pas.

Il va parfaitement percevoir l'attitude intérieure dans laquelle vous êtes, cette attitude a besoin d'être respectueuse aimante, à cœur ouvert.

Et si vous sentez dès le prime abord une difficulté à entrer en contact alors c'est cette difficulté que vous allez aller utiliser comme thème de mémoire à effacer.

Si au contraire il vous paraît facile d'entrer en contact alors vous pouvez faire venir à votre conscience la mémoire que vous désirez travailler.

Touchez votre unihipi et dites lui doucement :

Je suis désolé, je ne savais pas que tu portais cette mémoire, je ne savais que depuis tout ce temps je l'avais enfermée chez toi, je ne savais pas que je t'avais interdit de me la manifester, je ne savais pas que tu en souffrais, je ne savais même pas qu'elle était là.

Je suis désolé, s'il te plaît pardonne moi, pardonne moi mon ignorance, j'avais pourtant l'impression d'avoir beaucoup travaillé, j'avais pourtant l'impression d'avoir appris tant de choses, je m'aperçois que, en ce qui te concerne, j'étais encore très ignorant.

Pardonne moi, pardonne moi de t'avoir fait subir cela, je mesure le poids que cela représente maintenant.

Sentez à quel point il écoute votre attitude juste que vous venez de lui communiquer

et remerciez-le, dites lui : « je te remercie; je te remercie de prendre en compte ma demande, je te remercie de confier au divin de transmuter, de transcender, de transformer ces mémoires et dites lui aussi, parce vous l'éprouvez, parce que vous le ressentez, JE T'AIME.

Et si cette phrase est difficile à prononcer, prononcez là quand même, avec l'intention un jour de le sentir. Il percevra votre intention.

Je te remercie, je t'aime.

Et, pendant que vous lui caressez doucement la main, vous allez l'autoriser à lâcher la mémoire qu'il retenait pour vous. Vous lui permettez ainsi de desserrer son étreinte, et de laisser la mémoire monter directement vers le père, vers l'esprit , car votre unhipilli a un lien fort avec le père et avec l'esprit.

C'est l'infini, la source, qui transmutera chaque mémoire,

Ressentez à l'intérieur de vous, comment c'est, comment ça se passe, comment vous vous vivez là maintenant, vous savez que vous pouvez retrouver cette pratique à chaque fois que vous en avez le désir ou le besoin.

Vous allez maintenant vous faire à l'idée de revenir à un espace de présence, plus mobile, une conscience de veille, vous acceptez de revenir à cet état et vous inspirez profondément, vous remplissez complètement vos poumons, vous observez comment l'énergie réactive toutes vos capacités de l'état de veille. Vous expirez profondément de même, vous remuez les doigts des mains, les doigts des pieds et quand vous sentez le moment, vous ouvrez les yeux , vous reprenez contact avec ce qui vous entoure.