

La Matrix Divina

Il Portale Italiano sulla Legge di Attrazione

Come applicare la Tecnica dell'Ho 'oponopono

Pubblicato da Fausto · 27 October, 2009

Ho'oponopono è una tecnica di facile impiego usata da migliaia di persone per cambiare i pensieri e le situazioni più nocive e dolorose, trasformando credenze, emozioni, pensieri in eventi più armoniosi.

Attraverso l'utilizzo degli antichissimi segreti del **mantra** ed il potere stupefacente della Tua intenzione, è possibile non solo utilizzare al meglio questa Tecnica miracolosa, ma renderla ancora più sorprendentemente efficace.

Tutto nasce dal...momento presente, l'unico istante in cui tu puoi essere Consapevole di chi sei e di quello che puoi fare. Il momento presente è anche l'unico frammento spazio-tempo in cui Tu puoi credere nelle Tue innate abilità interiori.

Applicare l'Ho 'oponopono in 3 semplici passi

Chiunque abbia almeno una volta fatto esperienza dell'**Ho 'oponopono**, si sarà reso conto che questa Tecnica consiste di quattro semplicissimi pensieri espressi a voce alta, con convinzione ed onestà molto profondi. L'aspetto piacevole dell'**Ho 'oponopono** è che si può applicare in ogni momento, e soprattutto quando...ci si trova al cospetto di situazioni dolorose e persone noiose o che ci procurano malessere.

Se ti stai chiedendo se l'**Ho 'oponopono** è efficace anche pronunciando il nostro mantra all'interno di se stessi...la risposta è sì! L'importante è ciò che affermi e...come lo affermi ;)

Questo è il primo passo:

Ho 'oponopono è una Tecnica di rigenerazione emozionale che consiste nel ripetere con convinzione una precisa sequenza di mantra.

Semplice ed efficace come nessun'altra Tecnica al mondo, cose da non credere, vero?

Ed ora andiamo ad esplorare la Tecnica vera e propria

Ho'oponopono è questo: 4 frasi semplici semplici:

Mi dispiace
Perdonami
Ti amo
Grazie

Ehi! Aspetta un attimo! Sbaglio oppure ho sentito qualcuno dire "ma dov'è il trucco? Queste frasi si trovano anche sugli involucri delle patatine!" Ah, sì, è vero...Certo che le hai già sentite prima, ed è una buona cosa, perché sai esattamente cosa vogliono significare queste "4 frasette", non è vero? ;)

Mettile alla prova. Chiudi gli occhi e concentrati su di Esse. Ripeti le quattro espressioni di **Ho'oponopono**.

Mi dispiace
Perdonami
Ti amo
Grazie

All'inizio potresti trovare molta resistenza, persino rabbia, ma continua a ripetere queste frasi:

Mi dispiace
Perdonami
Ti amo
Grazie

Il Segreto è questo: pronuncia queste frasi con convinzione, osserva ciò che accade dentro di Te, lascia andare ogni resistenza, ogni moto di rabbia...è molto probabile che inizierai a pensare ad eventi e persone che ti hanno fatto soffrire e, quando questo accade, allora vuol dire che **Ho 'oponopono** sta iniziando a fare il suo lavoro: identificare le resistenze, per poi scioglierle e...dissolverle per sempre. Rilassati, lascia andare, non trattenere e preparati ai Miracoli :)

Come applicare l'Ho 'oponopono in un modo ancora più efficace

Prendi un foglio di carta, o meglio, prendi la Tua agenda preferita, e scrivici sopra tutti i nomi delle persone che non sopporti, che odi, che ti odiano, che ti fanno incazzare e a cui sei antipatico; scrivici sopra tutti gli eventi nei quali oggi o nel passato hai provato rabbia, paura ed angoscia. Dopo che ti sei preso tutto il tempo per redarre questa lista...osservalo e tienilo davanti a Te, affinché Tu possa vederla bene.

E ora viene la parte divertente e magica. Vai in cucina, prendi due ciotole, in una ciotola versaci dentro 108 fagioli, o piselli o ceci. Bene. Ora prendi la lista, fai un respiro profondo, espira e, mentre guardi la lista, fai un giro di **Ho'oponopono**:

Mi dispiace
Perdonami
Ti amo
Grazie

Appena hai finito, fai un respiro profondo, poi espira dalla bocca e fai cadere un fagiolo nella ciotola vuota. Bene..ora sei pronto per un altro giro di **Ho 'oponopono...**

Ecco la sequenza giusta:

Hai la lista, hai le due ciotole: una vuota e una con i fagioli. Inspira, espira, osserva la lista ed esegui un giro di Ho 'oponopono. Inspira, espira, prendi un fagiolo e fallo cadere nella ciotola vuota affinché faccia "din!"

Ripeti questo esercizio per 108 volte.

Domande che ti stai facendo:

Perché devo ripetere questo esercizio esattamente 108 volte?

A questi indirizzi trovi la spiegazione:

http://forum.alfemminile.com/forum/loisirs7/_f124517_loisirs7-II-numero-108-nella-spiritualita.html

<http://www.ilgiardinoblu.it/meditare.html>

Che benefici da il gesto di prendere un fagiolo da una ciotola piena e farlo cadere in una vuota?

L'azione di far cadere un fagiolo nella ciotola aiuta a mantenere il focus su quello che stai facendo, e, mentre stai effettuando questo esercizio, è molto probabile che Tu possa notare anche dei cambiamenti a livello fisico, emozionale o mentale.

Il gesto di prendere il fagiolo dalla ciotola piena e posarlo nella ciotola vuota ha un altissimo valore simbolico: vuol dire che sei presente a Te stesso, vuol dire che ciò che stai facendo ha significato e, come sai, ciò che si fa con Consapevolezza è fatto con Amore :)

L'esercizio è finito....lo hai eseguito ben 108 volte e ora? Annota tutto ciò che hai sperimentato: scrivi quello che hai immaginato, scrivi ogni Emozione che hai provato, ogni volto che hai

visualizzato....scrivi tutto ciò che l'**Ho 'oponopono** ha portato alla Luce. Infine metti la data e riponi questi documenti; potresti aver ancora bisogno di far pulizia dentro di Te e, se è così, sai da dove iniziare, ma se, invece, sai di essere finalmente pulito puoi bruciare queste due liste e ringraziare **La Matrix Divina** di averti dato la possibilità di Creare un Nuovo Paradigma.

Con Amore
Fausto

P.S. Vuoi saperne di più su **Ho 'oponopono**?
Segui questi link:

<http://www.legge-di-attrazione.net/ho-oponopono-il-mondo-e-uno-specchio/>
<http://www.legge-di-attrazione.net/raccomanda/ZeroLimitsJoeVitale>

Questo Articolo è stato pubblicato il 27 October, 2009 alle 12:15 pm nella Categoria Evoluzione&Consapevolezza