Técnica havaiana de autocura e de amor a ti mesma

O Ho'oponopono trata-se de uma técnica de recitação havaiana ancestral, de autocura, que atua através do poder do perdão e que ativa naturalmente a gratidão pela vida. Esta técnica transformadora é composta por quatro frases poderosas imbuídas da paz interior, da restauração do amor-próprio, do perdão, da gratidão e da cura de mágoas ou de outros sentimentos negativos pelos quais somos invadidos diariamente. É uma prática de limpeza mental, emocional e espiritual, que pode ser feita por qualquer pessoa, a qualquer hora e em qualquer lugar. A simples repetição dessas frases, mentalmente ou pronunciadas em voz alta, durante o dia ou ao deitar/ao amanhecer, pode desencadear inúmeros benefícios em ti e nos torna mais felizes.

Podes recitá-lo quantas vezes quiseres e da forma que gerar melhores resultados para ti, tendo em conta as tuas necessidades e bem-estar. Há quem recite estas quatro frases 108 vezes, pois o 108 é um número considerado sagrado e que potencializa o resultado do ho'oponopono. Todavia, o importante não é o número das vezes que o repetes, e sim a intenção profunda com que o fazes.

Qual o significado de cada uma das frases do “ho’oponopono”?

- “Sinto muito”: com estas palavras tu assumes a responsabilidade sobre a tua situação atual, reconhecendo que algo (físico, mental, emocional ou espiritual) que aconteceu no passado tenha deixado marcas prejudiciais e dolorosas em tua memória celular/subconsciente, que te impedem de libertar crenças limitantes. Esse reconhecimento mostra que estás preparada para a mudança necessária e tão desejada.

- “Perdoa-me”: quando pedes perdão, estás a conceder perdão a ti mesma e ao Criador, só assim consegues perdoar essas tais memórias prejudiciais e dolorosas que se repetem em teu sistema, para as desvinculares de vez.

- “Amo-te”: não há nada mais eficaz que magnetizares o amor e permitir que este retorne a ti. Quando proferes esta frase, declaras que amas tudo em ti, até mesmos as tuas memórias prejudiciais/dolorosas e és grata em poderes libertar-te delas. O amor é a tua, minha, nossa … melhor forma de reconexão com o Divino e de transmutação de toda energia bloqueada.

- “Sou grata”: a gratidão é sinónimo de encerramento de ciclos, de convicção e confiança na ação do Criador, independente de como o identificas, acreditas ou designas. Ao teres em ti a gratidão, dás a oportunidade ao teu subconsciente de limpar e curar as tuas memórias ancoradas em crenças limitantes, para assim as transmutares em novas crenças que sejam potencializadoras para o teu Ser.

Estás disposta a fazer este caminho de cura, crescimento e transformação?