

# Le Preghiere di Mornah Simeona

nel processo di



## Alòha.

Oggi praticheremo le Preghiere di Mornah Simeona, come una Meditazione guidata.

Sedetevi con il palmo delle mani sull'addome, fate in modo che i pollici comodamente e semplicemente si tocchino: Fate sette cicli di respirazione. Ad esempio:

- Inspirare (immaginando energia divina) e conta fino a 7.
- Trattieni il respiro e conta fino a 7.
- Espirare e conta fino a 7.
- Pausa nel respiro e conta mentalmente fino a 7.

Questo lo consideriamo un ciclo.

Di questi cicli dobbiamo farne in tutto 7 .

Se vuoi sospendi l'audio, e fai 7 cicli di respirazione, poi riprendiamo.

---

**Bene, adesso pratichiamo una prima versione della preghiera Ho'oponopono di Morrnah Simeona. Ripeti mentalmente, assieme a me, queste parole:**

Io sono L'lo.  
Sono emerso dal nulla, nella Luce.  
Io sono il vento che porta la vita.  
Io sono il vuoto.  
Io Sono la profondità, prevalente su ogni coscienza.  
L'lo, il Sé, il Tutto.  
Disegno il mio arco con gli arcobaleni, attraverso le acque,  
la connessione delle menti agli eventi.  
Io sono l'invisibile, intoccabile, sfuggente brezza,  
l'atomo indefinibile della creazione.  
Io sono L'lo.

**Adesso Respira profondamente e continua la preghiera di Ho'oponopono.**

Divino Creatore:  
Aumakua, Uhane, e Unihipili, come un tutt'UNO:  
Io (**e qui afferma il tuo nome**),  
tutta la mia famiglia, amici, parenti e antenati,  
partendo dall'inizio dei tempi, fino ad oggi...

Se abbiamo in qualche modo,  
mediante pensieri, opere, parole o azioni  
causato un qualche disagio, oppure errato,  
trasgredito, oppure offeso l'lo dentro di noi o fuori di noi,  
per questa e per tutte le volte,  
chiediamo allora umilmente, umilmente, umilmente perdono.  
E chiediamo, inoltre, se c'è qualche negatività indesiderata,  
qualunque energia indesiderata, di qualsiasi specie,  
ti preghiamo di ripulire, purificare, rilasciare, e trasmutare...  
qualsiasi e tutte fra queste energie indesiderate e d'ogni genere,  
In pura Luce Divina.

Ti chiediamo di:  
Sganciare e tagliare tutte le corde Aka,  
Estrarre dalle memorie,  
Riempire tutti questi spazi svuotati, all'interno delle memorie  
con pura Luce Divina.

Nel nome del Divino Creatore:  
Aumakua, Uhane, e Unihipili, come un tutt'UNO.

Chiediamo che questo sia fatto!  
Ed è fatto!

E poiché l'abbiamo affermato e reso libero,  
Noi siamo a nostra volta liberati e fatti liberi.

**Fai alcuni respiri profondi e riprendiamo con una preghiera adatta ad appianare le divergenze fra le parti:**

Divino Creatore:  
Aumakua, Uhane, e Unihipili, come un tutt'UNO:  
Io... (**dichiara qui il tuo nome**),  
i miei familiari tutti, amici, parenti e antenati,  
partendo dall'inizio del tempo ad oggi,  
  
vogliamo umilmente, umilmente e con umiltà,  
e attraverso il processo di Ho'oponopono,  
chiedere:  
Fra me stesso.....  
giusto dal centro del mio essere fino al limite estremo  
e più distante della mia coscienza dell'essere,  
E.....  
(**Qui dichiariamo il nome della persona, luogo, cosa, karma,  
Oppure il problema che si vorrebbe risolvere...**).  
  
E... tutte le nostre famiglie, amici, parenti e antenati,  
dal principio del tempo fino ad oggi,

se ci sono delle negatività non volute,  
o energie indesiderate di una qualsiasi specie,  
e che stanno interagendo con i nostri rapporti o con questa vicenda,  
o con qualunque fra le altre persone, luoghi, cose, e karma,  
e che noi abbiamo omesso, consapevolmente o inconsapevolmente,  
in questa Preghiera di Ho'oponono,

ti preghiamo allora di ripulire, purificare, lasciar andare e trasmutare,  
ciascuna e tutte fra queste negatività,  
ciascuna e tutte fra queste energie non volute e di qualunque specie,  
In pura Luce Divina!

Noi Ti chiediamo, pertanto, di  
sganciare e tagliare tutte le connessioni Aka,  
Estrarre dalle memorie,  
Riempire quegli spazi vuoti, all'interno delle memorie  
con pura Luce Divina.

Nel nome del Divino Creatore:  
Aumakua, Uhane, Unihipili come un tutt'UNO,  
Noi chiediamo che ciò sia fatto!  
Ed è fatto!

E poiché l'abbiamo affermato e liberato  
Noi siamo a nostra volta liberati e resi liberi.



**Se state utilizzando questa preghiera insieme ad una controparte che si trova con voi in disaccordo, fate recitare la stessa alla controparte, di modo che ciascuna fazione chiederà al Divino Creatore, di ripulire, purificare, rilasciare, lasciar andare e trasmutare ogni energia negativa in Pura Luce Divina.**

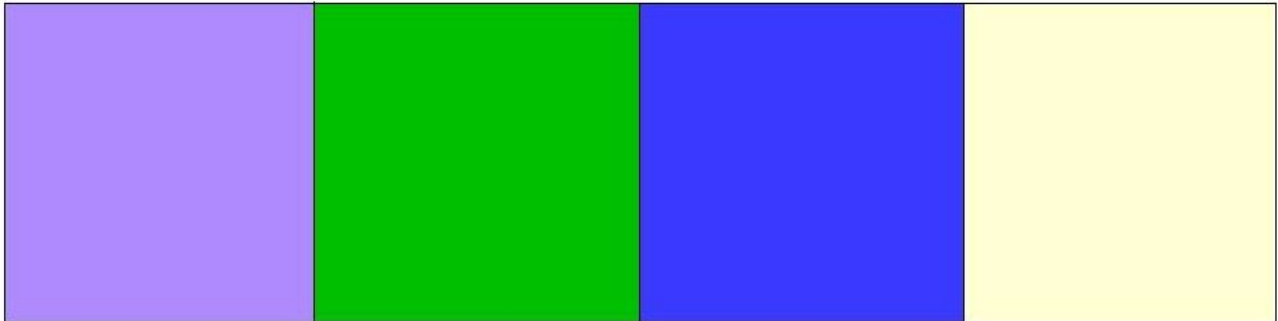


**Fai adesso qualche respiro, e si continua:**

Divino Creatore:  
Aumakua, Uhane, e Unihipili, come un tutt'UNO,  
Io (**dichiara qui il tuo nome**),  
tutta la mia famiglia, amici, parenti ed antenati,  
dal principio del tempo fino al di presente,  
vogliamo chiedere oggi  
la stabilità dell' Io, e l'invio di pura Luce Divina.  
Dal punto più alto della nostra testa, alla punta estrema dei nostri piedi,  
desidero che Tu inondi me e tutte le persone, luoghi, cose e karma  
di cui abbiamo parlato in questa Preghiera di Ho'oponopono,  
con i 4 colori di Luce Divina!

Adesso, ogni colore che vi dirò andrà visualizzato 7 volte. Farete un grande respiro, per ciascuna delle sette visualizzazioni. Se non avete tempo vi Basterà respirare e dire: “per sette volte”.

E poi proseguire.



**Cominciamo Con i 4 colori di Luce Divina:**

- Primo. Luce Indaco Blu: (visualizziamo e respiriamo per 7 volte)
- Poi. Luce Verde Smeraldo: (visualizziamo e respiriamo per 7 volte)
- Dopo. Luce Blu Ghiaccio: (visualizziamo e respiriamo per 7 volte)
- E infine. Giallo Limone chiaro, tendente alla Luce Bianca, come il colore della schiuma del mare, sotto un riflesso Solare. Questa è pura Luce Divina. (visualizziamo e respiriamo per 7 volte)

Adesso, continua con la preghiera.

Ti preghiamo di estendere  
una fascia di Luce Dorata,  
attorno ad ogni singolo atomo che riguarda le  
persone, il luogo, la cosa o il karma  
inclusi in questo processo.  
Lascia che si estenda sia sopra che sotto,  
fino a formare una sfera di luce dorata  
con tutti i colori dell' Io che interagiscono al suo interno,  
alla maniera dell' Io.  
La pace dell' Io.

## L'ultima Preghiera è la “Pace dell’Io.”

Pace è con te.

Tutta la mia pace.

La pace che è l'io,

La pace che è: "Io Sono ".

La Pace: per sempre.

Ora, e per sempre, e sempre di più.

La mia Pace la dono a Te.

La mia Pace la lascio con Te.

Non la Pace del mondo,

ma soltanto la mia pace.

La Pace dell' io!

---

Fonti:

<http://being-free.com/hooponopono/568-hooponopono.html?start=9>

<http://www.huna.net.pl/name-News-article-sid-469.html>

Testo tradotto e riadattato come Meditazione by Richisolution

**Scarica la Meditazione Guidata delle preghiere di Monnrah dal mio blog:**

<http://richisolution.blogspot.com/2011/06/hooponopono-monnrah-simeona.html>