Meditación guiada por Monika Muranyi: *Ho-O-Ponopono*  
<www.kryon.com>

Pueden escuchar la canalización con traducción al español en  
<https://audios.kryonespanol.com/monika_hooponopono_sept_2019.mp3>

Me gustaría titular esta meditación Ho-O-Ponopono, y las palabras provienen directamente del libro Ho-O-Ponopono.

Tomen una respiración profunda y respiren hacia adentro de sí mismos y relajen su cuerpo. La mejor manera de experimentar esto es cerrar los ojos, desconectar el intelecto, y dejarse caer en su centro corazón. Y la mejor manera de saber que los ojos están cerrados es que todo se ha vuelto oscuro. Entonces empecemos. Recuerden que se dicen todo esto a sí mismos.

Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo. Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo.

Yo reconozco que soy la creadora central de todas mis experiencias, y limpio mi consciencia de recuerdos negativos, de fastidios conscientes y programas disfuncionales. Yo me otorgo a mí mismo perdón, paz y amor. Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo. Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo. Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo.

Lo siento, porque no sabía que tenía estos recuerdos dentro de mí. Por favor perdóname, mi niño interior que ha sufrido tanto, y mi niño interior al que abandoné. Perdóname, alma mía, por haberte retirado mi confianza. Perdónenme, recuerdos míos, por haberlos ignorado. Pido el perdón de mí mismo por el sufrimiento que me he infligido, por la falta de amor a mí mismo, y perdón de otros, por los juicios que hice de ellos. Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo. Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo.

¡Gracias! Gracias a esta energía creativa por estar presente. Gracias a todos aquellos cuyos caminos se cruzaron con el mío, y me permitieron estar conciente de su existencia. Gracias por todos los espejos que son las otras personas, y la animación de mi mente inconsciente. Gracias a mi ego por exhibir estos recuerdos erróneos que descargo con amor. Y gracias a ti, querida alma antigua, por estar viva y por estar en esta meditación grupal. Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo. Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo. Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo.

Te amo. Amo a la divinidad que está dentro de mí. Me amo a mí. Amo a otros, como me amo a mí. Ellos representan el espejo que yo soy, y estoy unido a ellos por un lazo sagrado de amor. Te amo. Amo a la divinidad que está dentro de mí. Me amo a mí. Me envío amor a mí mismo, un amor incondicional, y se irradia a todos los que me rodean. Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo. Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo. Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo. ¡Gracias, te amo! Gracias, te amo. Gracias, te amo.

Tomen una respiración profunda.

Tomen otra respiración profunda.

Tomen una respiración profunda más.

Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo (*larga pausa*).

Lentamente traigan su percepción conciente de vuelta al salón, y lo último que diría sobre esta meditación es ¡sorpresa! porque no sabemos qué viene después. Y esa es la belleza del Ho O Ponopono. Sueltan las expectativas y observan cómo se despliegan las cosas y suceden. Es una herramienta poderosa para recordarte qué magnífico creador eres en tu propia vida.

© Lee Carroll <http://audio.kryon.com/en/HO-O-PONOPONO.mp3>  
Transcripción y traducción: [M. Cristina Cáffaro](http://audio.kryon.com/en/Berkeley-S-NewGroove-18.mp3)[[http://traduccionesparaelcamino.blogspot.com.ar/](http://audio.kryon.com/en/Berkeley-S-NewGroove-18.mp3)](http://traduccionesparaelcamino.blogspot.com.ar/) [Sitio autorizado de Kryon por Lee Carroll](http://audio.kryon.com/en/Berkeley-S-NewGroove-18.mp3) [[www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm](http://audio.kryon.com/en/Berkeley-S-NewGroove-18.mp3)](http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm)

[Pueden descargar todas las traducciones de las canalizaciones en archivo Word desde el sitio de Kryon](http://audio.kryon.com/en/Berkeley-S-NewGroove-18.mp3) [[http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm](http://audio.kryon.com/en/Berkeley-S-NewGroove-18.mp3)](http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm)