

Au delà des moyens traditionnels : ho'oponopono

JE SUIS DESOLE,

S'IL TE PLAIT, PARDONNE-MOI,

JE T'AIME,

MERCI !

[Témoignage 1](#) : Au delà des moyens traditionnels : ho'oponopono
Une interview avec ...Morrnah Simeona et le Dr. Stan Hew Len*par Deborah King –
contributeur régulier du New Times...

[Témoignage 2](#) : Le **Dr Len** m'a dit qu'il ne voyait jamais ses patients. Il accepta d'avoir un bureau et de voir les dossiers. Pendant qu'il regardait les dossiers, il travaillait sur lui-même. À mesure qu'il travaillait sur lui-même, les patients commençaient à guérir.

[Témoignage 3](#) : Ho'oponopono est une méthodologie personnelle d'origine Hawaïenne qui enlève les obstacles mentaux afin de libérer notre esprit qui pourra ensuite trouver des façons nouvelles et inattendues d'obtenir ce que nous souhaitons vivre dans notre vie.

Témoignage 1

Au delà des moyens traditionnels : ho'oponopono

Une interview avec ...Morrnah Simeona et le Dr. Stan Hew Len*par Deborah King – contributeur régulier du New Times

"Nous pouvons faire appel à la Divinité qui connaît notre modèle

Le procédé dont parle Morrnah se base sur une ancienne méthode Hawaïenne de réduction du stress (lâcher prise) et de résolution de problèmes appelée Ho'oponopono

Le mot Ho'oponopono signifie rendre droit, rectifier une erreur. Morrnah est Kahuna Lapa' au originaire de Hawaï. Kahuna signifie "gardien du secret" et Lapa' au signifie "spécialiste guérisseur". Elle fut choisie pour être Kahuna quand elle était encore enfant et reçut le don de guérir à l'âge de trois ans. Elle est la fille d'un membre de la cour de la reine Liliuokalani, dernier souverain des Iles d'Hawaï. Le procédé qui est maintenant révélé est la modernisation d'un ancien rituel spirituel de purification. Il s'est révélé tellement efficace que Morrnah a été invitée aux Nations Unies, à l'organisation Mondiale de la Santé et dans de nombreuses institutions pour enseigner cette méthode à travers le monde entier.

Mais comment fonctionne le Ho'oponopono ? Morrnah explique : "Nous sommes l'accumulation de toutes nos expériences, ce qui revient à dire que nous sommes chargés de nos passés. Lorsque nous expérimentons du stress ou de la peur dans nos vies, si nous nous observons attentivement, nous pourrions nous rendre compte que la cause est en fait une mémoire. Ce sont les émotions qui sont liées à ces mémoires qui nous affectent actuellement. Le subconscient associe une action ou une personne dans le présent avec quelque chose qui s'est produit dans le passé. Lorsque cela se produit, les émotions sont activées et le stress survient".

Elle poursuit, "Le but principal de ce procédé est de découvrir la Divinité en nous. Le Ho'oponopono est un don plein de profondeur qui permet à chacun de développer une relation de coopération avec la Divinité à l'intérieur de soi et d'apprendre comment demander qu'à chaque instant, nos erreurs en pensées, paroles et actions soient nettoyées. Le procédé vise essentiellement la liberté, la complète libération du passé".

Toute mémoire liée à chaque expérience, depuis le premier moment de notre création, il y a des temps immémoriaux, est enregistrée sous forme de pensée et stockée sur le plan etherique. Cet incroyable ordinateur/enregistreur est aussi connu sous le nom de subconscient, Unhipili, ou aspect enfant à l'intérieur de chacun de nous. L'enfant intérieur est tout à fait réel et représente une partie du Soi. Les autres aspects sont la Mère, identifiée aussi sous le nom de Uhane ou mental rationnel, et le Père, superconscient ou aspect Spirituel. Ils forment tous trois la famille intérieure, qui en partenariat avec le Créateur Divin forment l'identité de Soi. Tout être humain dans la création, toute plante, atome et molécule possède ces trois aspects et cependant chaque modèle est totalement différent.

La tâche la plus importante pour chacun est de trouver sa véritable identité et sa véritable place dans l'Univers. Ce procédé permet d'accéder à cette compréhension

Le but du Ho'oponopono est de :

- 1) Se connecter avec la Divinité Intérieure moment par moment
- 2) Demander que chaque mémoire et son contenu soient purifiés. Seule la Divinité peut le faire. Seule la Divinité peut effacer ou corriger les mémoires et les formes pensées. Puisqu'elle nous a créés, la Divinité elle seule sait ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Dans ce système, nul besoin d'analyser, de résoudre ou de s'occuper des problèmes. Puisque le Divin nous a créés, il suffit de se tourner directement vers Lui et de lui demander de corriger et de nettoyer ce qui doit l'être.

Dans le domaine de la résolution de problèmes :

Le monde est une réflexion de ce qui se passe à l'intérieur de nous. Si vous expérimentez de l'irritation ou un déséquilibre, c'est à l'intérieur de vous-même qu'il faut vous tourner et non pas à l'extérieur, vers ce qui semble causer le problème. Tout stress, déséquilibre ou maladie peut être corrigé en travaillant ainsi uniquement sur vous-même. Il est important de signaler que ce système est totalement différent des autres formes de Ho'oponopono : Dans la méthode traditionnelle tous ceux qui sont impliqués dans le problème doivent être physiquement présents pour le résoudre ensemble. Dans la méthode de Morrnah, tout peut être géré par vous et la Divinité. Vous n'avez pas besoin de vous éloigner d'un centimètre de vous-même pour obtenir l'aide ou les réponses nécessaires. Personne ne pourra jamais vous donner de

meilleures informations que celles que vous pourrez trouver à l'intérieur de vous même.

Mornnah recommande particulièrement le Ho'oponopono à ceux qui travaillent dans les métiers du soin et de la guérison : "Il est important de nettoyer les modèles karmiques avec vos clients avant de commencer à travailler avec eux, ainsi vous ne réactiverez pas des vieilles choses entre vous. Peut-être devriez-vous ne pas travailler du tout avec cette personne. Seule la Divinité le sait. Si vous travaillez avec une personne avec qui vous ne devriez pas, vous pouvez prendre sur vous tout son problème et tout ce qui y est associé. Cela peut provoquer un épuisement. Le Ho'oponopono propose des outils pour éviter que cela se produise".

Mornnah a souhaité que dans la société Occidentale, chacun d'entre nous contribue à la réduction du stress. "Les Occidentaux ont les plus grandes difficultés à laisser l'intellect de côté. Il est très difficile pour un mental Occidental d'accéder à l'Être Supérieur parce que dans les églises Occidentales, les Êtres Supérieurs ne sont pas vraiment révélés". Elle poursuit : "L'homme Occidental est allé très loin avec son intellect, il divise et maintient les gens séparés. Ainsi l'homme devient destructeur parce qu'il manipule et contrôle plutôt que de laisser la force créatrice du Divin couler à travers lui, lui inspirant l'action juste".

Mornnah travaille avec son associé le Docteur Stanley Hew Len* qui a passé plusieurs années comme psychologue clinicien à l'Hôpital Régional de Hawaï. Il a obtenu des résultats impressionnants en utilisant cette méthode avec les criminels psychopathes les plus dangereux et les plus violents de Hawaï. Cependant, il ne leur parlait pas, il ne demandait pas à les examiner. Il se contentait d'écrire leurs noms et de travailler sur lui-même. Il nettoyait ses jugements, croyances, attitudes et demandait à la Divinité ce qu'il pouvait faire pour cette personne. Au fur et à mesure que ces liens et mémoires étaient nettoyés, les patients guérissaient. "La Divinité", commente Stan, "dit qu'il est temps de ramener les enfants à la maison".

[*également connu sous le nom de Docteur Ihaleakala Hew Len.]

Témoignage 2

Il y a deux ans, j'ai entendu parler d'un **thérapeute d'Hawaï** qui a guéri une salle complète de patients aliénés criminels — sans jamais voir aucun d'eux.

Le psychologue étudiait le dossier d'un interné et ensuite regardait en lui-même pour voir comment il avait créé la maladie de cette personne. À mesure qu'il s'améliorait lui-même, le patient s'améliorait.

Quand j'ai entendu cette histoire pour la première fois, j'ai pensé que c'était une légende urbaine . Comment quelqu'un pouvait-il guérir quelqu'un d'autre en **se guérissant lui même** ? Comment même le meilleur maître de l'auto-amélioration pouvait-il guérir l'aliéné criminel ?

Ça n'avait pas de sens. Ce n'était pas logique. J'ai donc rejeté cette histoire. Cependant, je l'ai entendue de nouveau un an plus tard. J'ai entendu dire que le thérapeute avait utilisé un procédé de guérison hawaïen appelé Ho'oponopono.

Je n'en avais jamais entendu parler, pourtant je ne pouvais laisser cela me sortir de l'esprit. Si l'histoire était vraie, **je devais en savoir davantage**.

J'avait toujours compris que «**responsabilité totale**» signifiait que j'étais responsable de ce que je pensais et de ce que je faisais. Au-delà de ça, je n'y étais pour rien.

Je crois que la plupart des gens considèrent la responsabilité totale de cette façon-là. Nous sommes responsables de ce que nous faisons, pas de ce que n'importe qui d'autre fait, mais cela est faux.

Le thérapeute hawaïen qui a guéri ces personnes malades mentales allait m'enseigner une nouvelle perspective avancée sur la responsabilité totale.

Il s'appelle **Dr Ihaleakala Hew Len**. Nous avons probablement passé une heure à parler lors de notre premier appel téléphonique. Je lui ai demandé de me raconter toute l'histoire de son travail en tant que thérapeute. Il a expliqué qu'il avait travaillé

quatre ans

à

l'hôpital de l'État d'Hawaii

. Cette salle où ils gardaient les malades mentaux criminels était dangereuse.

Des psychologues quittaient chaque mois. Le personnel prenait beaucoup de congés de maladie ou s'en allait, tout simplement. Les gens marchaient dans cette salle en gardant le dos contre le mur, craignant d'être attaqués par les patients. Ce n'était pas un endroit agréable où vivre, travailler ou venir en visite.

Le **Dr Len** m'a dit qu'il ne **voyait jamais ses patients**. Il accepta d'avoir un bureau et de voir les dossiers. Pendant qu'il regardait les dossiers,

il travaillait sur lui-même

. À mesure qu'il travaillait sur lui-même, les

patients commençaient à guérir

.

«Après quelques mois, des patients à qui l'on avait dû mettre des entraves furent autorisés à marcher librement, m'a-t-il dit. D'autres, qui avaient dû être lourdement médicamentés commencèrent à abandonner leurs médicaments. Et ceux qui n'avaient aucune chance d'être relâchés furent libérés.» J'étais stupéfait. «Pas seulement cela, poursuivit-il, le personnel commença à se plaire à venir travailler. L'absentéisme et le roulement du personnel prirent fin. Nous avons fini par avoir plus de personnel que nous en avions besoin parce que les patients étaient relâchés et que tout le personnel se présentait pour travailler. Aujourd'hui, cette salle est fermée.»

C'est là que je devais poser la question d'un million de dollars: «**Qu'est-ce que vous faisiez en vous-même qui amenait ces gens à changer**

?»

«**Tout simplement, je guérissais la partie de moi qui les avait créés**», a-t-il dit.

Je ne comprenais pas. Le **Dr Len** a expliqué que la responsabilité totale pour votre vie signifie que tout dans votre vie — simplement parce que c'est dans votre vie —

est de votre responsabilité

. En un sens littéral,

le monde entier est votre création

.

Ouais. Cela est difficile à avaler. Être responsable de ce que j'ai dit ou fait est une chose. Être **responsable de ce que chacun dans ma vie dit ou fait est**

une tout autre chose

assumez la

de votre vie

que vous voyez, entendez, goûtez, touchez ou expérimentez de quelque façon est de

vous responsabilité parce que c'est dans votre vie

.

Cela signifie que les **activités terroristes, le président, l'économie** — quoi que ce soit que vous expérimentez **et que**

vous n'aimez pas

—,

c'est à vous qu'il revient de les guérir

. Ils n'existent, pour ainsi dire,

que comme des projections venant de l'intérieur de vous

. Le problème n'est pas leur, il est vôtre et pour les changer,

vous avez à vous changer

.

Je sais que cela est difficile à saisir, **sans parler que c'est difficile à accepter et à vivre pour de vrai**

responsabilité totale

parlais avec le

commencé à réaliser que la guérison pour lui et

dans le ho'oponopono signifie s'aimer soi-même

.

Si vous voulez améliorer votre vie, vous devez guérir votre vie

. Si vous voulez guérir quelqu'un — même un criminel malade mental —

vous le ferez en vous guérissant

.

J'ai demandé au **Dr Len** comment il s'y prenait pour se guérir lui-même. Qu'est-ce qu'il faisait,

exactement, quand il regardait les dossiers de ces patients?

«Je faisais juste répéter “**Je m’excuse**” et “**Je vous aime**” encore et encore», a-t-il expliqué.
«C’est tout ?» « **C’est tout.**»

Il se trouve que vous **aimer vous-même est la plus merveilleuse façon de vous améliorer**, et à mesure

que vous vous améliorez, vous améliorez votre monde

. Laissez-moi vous donner un exemple rapide de la façon dont ça marche : un jour, quelqu’un m’a envoyé un courriel qui m’a contrarié.

Auparavant, j’aurais traité la situation en travaillant sur mes points faibles émotionnels ou en essayant de raisonner avec la personne qui avait envoyé le message désagréable. Cette fois-là, j’ai décidé d’essayer la méthode du **Dr Len**. Je répétais en silence «Je m’excuse» et «Je vous aime», je ne le disais à personne en particulier. J’évoquais simplement l’esprit d’amour pour guérir en moi ce qui avait créé la circonstance extérieure. En dedans d’une heure j’ai reçu un courriel de la même personne. Il s’excusait pour son message précédent.

Rappelez-vous que je n’avais pris aucune mesure extérieure pour obtenir ces excuses. Je ne lui avais même pas répondu. Pourtant, en disant «Je t’aime», j’avais en quelque sorte guéri en moi ce qui le créait.

J’ai par la suite participé à un atelier de Ho’oponopono animé par le Dr Len Il a maintenant 70 ans, il est considéré comme un grand-père chaman et il est quelque peu solitaire.

Il a louangé mon livre The Attractor Factor. Il m’a dit qu’à mesure que je m’améliorerai, la vibration de mon livre augmentera et que chacun le sentira quand il le lira. Bref, dans la mesure où je m’améliorerai, mes lecteurs s’amélioreront.

«Qu’en est-il des livres qui sont déjà vendus et qui se trouvent un peu partout (out there)?», ai-je demandé. «Il ne sont pas “un peu partout”», a-t-il expliqué, m’étonnant encore une fois avec sa sagesse mystique. «Ils sont encore en vous.» En résumé, il n’y a pas d’un peu partout.

Cela prendrait un livre entier pour expliquer cette technique avancée avec la profondeur qu'elle mérite. Qu'il suffise de dire que chaque fois que vous voulez améliorer quelque chose dans votre vie, il n'y a qu'une seule place où regarder : **en vous**.

Quand vous regardez, faites-le avec amour.

*** Ho'oponopono signifie rendre droit, rectifier, corriger**

Témoignage 3

Ho'oponopono est une méthodologie personnelle d'origine Hawaïenne qui enlève les obstacles mentaux afin de libérer notre esprit qui pourra ensuite trouver des façons nouvelles et inattendues d'obtenir ce que nous souhaitons vivre dans notre vie.

Nous devons la diffusion de ce système au Dr Ihaleakala Hew Len (merci !), qui en utilisant Ho'oponopono aurait, alors qu'il travaillait dans un hôpital psychiatrique, soigné tous les patients sans jamais avoir aucune interaction avec eux ! Je vous livre ici l'essentiel de sa méthode.

Si vous désirez des détails supplémentaires, je vous recommande la lecture du livre "Zéro Limite" de Joe Vitale qui relate son expérience auprès du Dr Ihaleakala Hew Len.

Le principe de Ho'ponopono veut que :

- 1. L'univers physique est la matérialisation de nos pensées.**
- 2. Si nos pensées sont cancéreuses, elle créent le cancer dans la réalité physique.**
- 3. Si nos pensées sont pures, elles créent une réalité physique emplie d'amour.**

- 4. Nous sommes 100% responsable de l'univers physique dans lequel nous vivons.**
- 5. Nous sommes 100% responsable de transformer les pensées cancéreuses qui créent une réalité de maladie.**
- 6. Rien n'existe à l'extérieur de nous. Tout existe grâce aux pensées dans notre esprit.**

Tout ce qu'il y a dans notre vie, parce que c'est dans notre vie, est notre responsabilité. Littéralement parlant, cela signifie que le monde entier est notre propre création !

La plupart des gens n'ont aucune idée du sens du mot responsabilité. Ils ne font que blâmer. Si nous endossons la responsabilité complète de notre vie, alors tout ce que nous voyons, entendons, goûtons, touchons ou expérimentons est notre responsabilité, parce que c'est notre vie.

Rien n'existe sauf à titre de projection de notre intérieur. Le problème ne provient pas des autres. Il provient de nous. Ainsi, pour les changer, il est nécessaire de nous changer nous-mêmes.

Il nous appartient donc de réparer ce que nous vivons comme expérience en allant à l'intérieur de nous pour nous "brancher" à la Divinité, qui peut aussi être appelé Dieu, la Vie, L'Univers, La Source, l'Intelligence Infinie ou tout autre appellation qui prend une vibration collective élevée.

Nous avons deux façons de vivre notre vie. A partir de nos mémoires (problèmes non résolus, blocages et limitations) ou à partir de l'Inspiration (intuition de faire une action inspirée). Les mémoires sont de vieux programmes qui rejouent constamment. L'Inspiration représente les messages envoyés par la Divinité. La seule manière de capter l'Inspiration est de nettoyer toutes les mémoires. La seule chose que vous avez à faire est de nettoyer.

Il est nécessaire de constamment nettoyer, nettoyer, nettoyer tout et n'importe quoi parce que nous ne savons pas ce qu'est une mémoire et ce qu'est une Inspiration. Il faut nettoyer pour accéder à l'endroit où il y a zéro limite, où se trouve l'état zéro, un état d'amour pur.

Quand une idée surgit dans notre esprit, provenant soit d'une mémoire, soit d'une Inspiration, nous pouvons choisir d'agir ou non si nous sommes conscients de cette impulsion. En l'absence de nettoyage, nous avons du mal à faire la différence entre l'Inspiration et une mémoire. Si nous nettoyons les mémoires, nous n'avons plus de choix. Il ne reste que l'Inspiration grâce à laquelle nous agissons sans penser.

Le libre arbitre est donc une illusion et choisir est une limitation. En effet, devoir choisir doit nous faire prendre conscience que nous sommes enlisés dans une mémoire. Quand nous sommes à l'état zéro, là où il y a zéro limite, nous faisons que ce qui nous appartient de faire.

Bref, Ho'oponopono est donc tout simplement un processus de résolution des problèmes. Toutefois, ce processus se fait entièrement à l'intérieur de nous-mêmes. C'est également un processus de pardon, de repentir et de transformation. Chaque fois que nous l'utilisons, nous prenons la responsabilité à 100% et nous demandons pardon (pour nous-mêmes). Nous nous adressons à la Divinité pour lui demander de convertir les mémoires erronées pour les ramener à zéro, à n'être plus rien.

Ce qui bloque notre état de bien-être n'est rien d'autre que le manque d'amour. Le pardon ouvre la porte pour lui permettre d'entrer à nouveau. Envoyer de l'amour à la Divinité permet de libérer une mémoire. Le Divinité entend et répond à cet appel, mais de manière la plus appropriée pour tous et au meilleur moment.

Les intentions, la visualisation ou les affirmations positives ne sont que des jouets de l'Ego et n'ont aucun pouvoir. Nous n'obtiendrons rien à nous répéter constamment ce que nous désirons obtenir dans notre vie. Si nos désirs ne se réalisent pas, une mémoire est à l'origine de la non manifestation. Il est de loin préférable de suivre le courant (lâcher-prise) tout en nettoyant continuellement ce qui survient.

Au moment où nous remarquons en nous quelque chose d'inconfortable par rapport à une personne, un lieu, un évènement ou une chose, nous devons nettoyer en demandant à la Divinité : "Divinité, nettoie en moi ce qui contribue à ce problème."

Nous ne pouvons prévoir ce qui en résultera. Nous choisissons mais nous ne décidons pas. C'est la Divinité qui décide.

Ainsi en répétant intérieurement :

JE T'AIME,

JE SUIS DESOLE,

S'IL TE PLAIT, PARDONNE-MOI,

MERCI !

Nous nettoyons nos programmes intérieurs qui nous empêchent d'atteindre cet état pur : L'Amour. Nous pouvons répéter ces quatre phrases dans l'ordre que nous voulons. Nous ne sommes pas obligés d'être conscient d'un problème particulier en les prononçant intérieurement.

Annuler les mémoires permet d'ouvrir la voie à l'afflux d'abondance provenant de la Divinité. Ce qui en résulte est l'Inspiration. Tant et aussi longtemps que les mémoires sont présentes dans le subconscient, elles empêchent la Divinité de nous offrir notre pain quotidien.

L'intellect qui travaille seul ne peut résoudre ses problèmes parce que ce dernier ne peut que les gérer. Gérer les choses ne constitue pas une manière de les résoudre. Quand nous utilisons Ho'oponopono, la Divinité s'occupe des pensées douloureuses, les neutralise et les purifie. Nous ne purifions pas la personne, l'endroit ou la chose. Nous neutralisons les énergies liées à cette personne, cet endroit ou cette chose.

L'entière responsabilité de notre expérience signifie l'acceptation de tout ce qui est. Même des personnes qui font partie de notre vie, de leurs problèmes aussi, parce que leurs problèmes sont également les nôtres. Ils sont dans notre vie, alors, il est nécessaire également de prendre la responsabilité totale pour tout ce que ces personnes vivent aussi !

Les mémoires sont partagées parce que la conscience de tout ce qui est vivant ne fait qu'UN.

Si nous observons quelque chose que nous n'aimons pas chez l'autre, nous l'avons aussi en nous ! Ce qui nous fait réagir chez l'autre provient d'une mémoire. Nous avons un conflit avec cette mémoire et non avec l'autre. Notre travail consiste alors à le nettoyer en nous. En le nettoyant en nous, il sera aussi nettoyé chez l'autre.

Quand quelqu'un que nous n'aimons pas est dans notre vie, nous avons créé cette situation. Si nous créons effectivement notre propre réalité, nous créons ces gens également.

Le Dr. Len affirme que nettoyer en visualisant un résultat ne fonctionne pas. Le but n'est pas d'obtenir un résultat, mais plutôt d'obtenir la paix. Par contre, en faisant Ho'oponopono, il arrive souvent que nous obtenions le résultat que nous souhaitons au départ.

Nous semblons incapables de tenir compte de la leçon donnée par Jésus-Christ : "Qu'il en soit fait selon ta volonté et non la mienne !" Nous ne sommes pas plus conscients d'un autre enseignement : "La paix commence en moi." Ne pas lâcher-prise et résister nous maintient dans un état d'anxiété constant et de pauvreté spirituelle, mentale, physique et matérielle.

Tout ce que nous portons individuellement, les mémoires ou les inspirations, a un impact immédiat et absolu, tant sur les humains que sur les minéraux, les végétaux et sur le règne animal. Quand une mémoire est libérée d'un esprit subconscient jusqu'au point zéro par la Divinité, elle est également libérée dans tous les esprits subconscients au même moment !

Pour résumer, lorsque un problème survient ou une limitation dans votre vie que vous voulez voir disparaître, vous devez nettoyer cette mémoire en vous répétant continuellement :

“Je prends la responsabilité entière d’avoir moi-même manifesté ce problème à l’extérieur de moi.

Je dois nettoyer mes propres pensées toxiques et les remplacer par de l’amour. Il n’y a rien de problématique dans / chez... L’erreur est en moi.”

JE SUIS DESOLE,

S’IL TE PLAÎT, PARDONNE-MOI,

JE T’AIME,

MERCI !

“Je suis désolé, s’il te plaît, pardonne-moi”

est une manière de reconnaître quelque chose, sans savoir ce que c’est, qui se trouve dans notre système physique ou mental. Nous ne savons pas nécessairement comment cela s’est retrouvé en nous et nous n’avons pas besoin de le savoir. Nous affirmons au Divin que nous souhaitons nous pardonner intérieurement à propos de tout ce qui a pu occasionner cette situation. Nous ne demandons pas au Divin de nous pardonner, nous demandons au Divin de nous aider à nous pardonner nous-mêmes.

“Je t’aime”

Lorsque nous expérimentons une mémoire ancienne, il suffit de dire mentalement ou silencieusement, “Je t’aime chère mémoire. Je te suis reconnaissant de cette possibilité d’entière libération pour toi et pour moi.”

Il y a trois éléments dans cette phrase qui peuvent transformer tout ce qui existe, la gratitude, la vénération et la transmutation. Dire “Je t’aime” transmute les énergies bloquées en un flot limpide et rétablit la connexion entre nous-même et le Divin. En exprimant de l’amour, nous commençons à atteindre l’état zéro qui est pur amour et où il y a zéro limite.

“Merci”

En disant “merci”, nous exprimons notre gratitude. Nous démontrons que nous croyons que la situation se résoudra de la meilleure façon en fonction de tous les intérêts concernés.

Ce qui se produira ensuite appartient seulement au Divin. Nous pouvons être inspiré d’exécuter une quelconque action. Si c’est le cas, faisons-le. Si nous doutons de l’action à accomplir, utilisons cette même méthode pour éliminer notre confusion. Quand nous seront nettoyé, nous saurons quoi faire.

Témoignage 3

Ho’oponopono est une méthodologie personnelle d’origine Hawaïenne qui enlève les obstacles mentaux afin de libérer notre esprit qui pourra ensuite trouver des façons nouvelles et inattendues d’obtenir ce que nous souhaitons vivre dans notre vie.

Nous devons la diffusion de ce système au Dr Ihaleakala Hew Len (merci !), qui en utilisant Ho’oponopono aurait, alors qu’il travaillait dans un hôpital psychiatrique, soigné tous les patients sans jamais avoir aucune interaction avec eux ! Je vous livre ici l’essentiel de sa méthode.

Si vous désirez des détails supplémentaires, je vous recommande la lecture du livre “Zéro Limite” de Joe Vitale qui relate son expérience auprès du Dr Ihaleakala Hew Len.

Le principe de Ho’ponopono veut que :

- 1. L'univers physique est la matérialisation de nos pensées.**
- 2. Si nos pensées sont cancéreuses, elle créent le cancer dans la réalité physique.**
- 3. Si nos pensées sont pures, elles créent une réalité physique emplie d'amour.**
- 4. Nous sommes 100% responsable de l'univers physique dans lequel nous vivons.**
- 5. Nous sommes 100% responsable de transformer les pensées cancéreuses qui créent une réalité de maladie.**
- 6. Rien n'existe à l'extérieur de nous. Tout existe grâce aux pensées dans notre esprit.**

Tout ce qu'il y a dans notre vie, parce que c'est dans notre vie, est notre responsabilité. Littéralement parlant, cela signifie que le monde entier est notre propre création !

La plupart des gens n'ont aucune idée du sens du mot responsabilité. Ils ne font que blâmer. Si nous endossons la responsabilité complète de notre vie, alors tout ce que nous voyons, entendons, goûtons, touchons ou expérimentons est notre responsabilité, parce que c'est notre vie.

Rien n'existe sauf à titre de projection de notre intérieur. Le problème ne provient pas des autres. Il provient de nous. Ainsi, pour les changer, il est nécessaire de nous changer nous-mêmes.

Il nous appartient donc de réparer ce que nous vivons comme expérience en allant à l'intérieur de nous pour nous "brancher" à la Divinité, qui peut aussi être appelé Dieu, la Vie, L'Univers, La Source, l'Intelligence Infinie ou tout autre appellation qui prend une vibration collective élevée.

Nous avons deux façons de vivre notre vie. A partir de nos mémoires (problèmes non résolus, blocages et limitations) ou à partir de l'Inspiration (intuition de faire une action inspirée). Les mémoires sont de vieux programmes qui rejouent constamment. L'Inspiration représente les messages envoyés par la Divinité. La seule manière de capter l'Inspiration est de nettoyer toutes les mémoires. La seule chose que vous avez à faire est de nettoyer.

Il est nécessaire de constamment nettoyer, nettoyer, nettoyer tout et n'importe quoi parce que nous ne savons pas ce qu'est une mémoire et ce qu'est une Inspiration. Il faut nettoyer pour accéder à l'endroit où il y a zéro limite, où se trouve l'état zéro, un état d'amour pur.

Quand une idée surgit dans notre esprit, provenant soit d'une mémoire, soit d'une Inspiration, nous pouvons choisir d'agir ou non si nous sommes conscients de cette impulsion. En l'absence de nettoyage, nous avons du mal à faire la différence entre l'Inspiration et une mémoire. Si nous nettoyons les mémoires, nous n'avons plus de choix. Il ne reste que l'Inspiration grâce à laquelle nous agissons sans penser.

Le libre arbitre est donc une illusion et choisir est une limitation. En effet, devoir choisir doit nous faire prendre conscience que nous sommes enlisés dans une mémoire. Quand nous sommes à l'état zéro, là où il y a zéro limite, nous faisons que ce qui nous appartient de faire.

Bref, Ho'oponopono est donc tout simplement un processus de résolution des problèmes. Toutefois, ce processus se fait entièrement à l'intérieur de nous-mêmes. C'est également un processus de pardon, de repentir et de transformation. Chaque fois que nous l'utilisons, nous prenons la responsabilité à 100% et nous demandons pardon (pour nous-mêmes). Nous nous adressons à la Divinité pour lui demander de convertir les mémoires erronées pour les ramener à zéro, à n'être plus rien.

Ce qui bloque notre état de bien-être n'est rien d'autre que le manque d'amour. Le pardon ouvre la porte pour lui permettre d'entrer à nouveau. Envoyer de l'amour à la Divinité permet de libérer une mémoire. Le Divinité entend et répond à cet appel, mais de manière la plus appropriée pour tous et au meilleur moment.

Les intentions, la visualisation ou les affirmations positives ne sont que des jouets de l'Ego et n'ont aucun pouvoir. Nous n'obtiendrons rien à nous répéter constamment ce que nous désirons obtenir dans notre vie. Si nos désirs ne se réalisent pas, une mémoire est à l'origine de la non manifestation. Il est de loin préférable de suivre le courant (lâcher-prise) tout en nettoyant continuellement ce qui survient.

Au moment où nous remarquons en nous quelque chose d'inconfortable par rapport à une personne, un lieu, un évènement ou une chose, nous devons nettoyer en demandant à la Divinité : "Divinité, nettoie en moi ce qui contribue à ce problème."

Nous ne pouvons prévoir ce qui en résultera. Nous choisissons mais nous ne décidons pas. C'est la Divinité qui décide.

Ainsi en répétant intérieurement :

JE T'AIME,

JE SUIS DESOLE,

S'IL TE PLAIT, PARDONNE-MOI,

MERCI !

Nous nettoyons nos programmes intérieurs qui nous empêchent d'atteindre cet état pur : L'Amour. Nous pouvons répéter ces quatre phrases dans l'ordre que nous voulons. Nous ne sommes pas obligés d'être conscient d'un problème particulier en les prononçant intérieurement.

Annuler les mémoires permet d'ouvrir la voie à l'afflux d'abondance provenant de la Divinité. Ce qui en résulte est l'Inspiration. Tant et aussi longtemps que les mémoires sont présentes dans le subconscient, elles empêchent la Divinité de nous offrir notre pain quotidien.

L'intellect qui travaille seul ne peut résoudre ses problèmes parce que ce dernier ne peut

que les gérer. Gérer les choses ne constitue pas une manière de les résoudre. Quand nous utilisons Ho'oponopono, la Divinité s'occupe des pensées douloureuses, les neutralise et les purifie. Nous ne purifions pas la personne, l'endroit ou la chose. Nous neutralisons les énergies liées à cette personne, cet endroit ou cette chose.

L'entière responsabilité de notre expérience signifie l'acceptation de tout ce qui est. Même des personnes qui font partie de notre vie, de leurs problèmes aussi, parce que leurs problèmes sont également les nôtres. Ils sont dans notre vie, alors, il est nécessaire également de prendre la responsabilité totale pour tout ce que ces personnes vivent aussi !

Les mémoires sont partagées parce que la conscience de tout ce qui est vivant ne fait qu'UN.

Si nous observons quelque chose que nous n'aimons pas chez l'autre, nous l'avons aussi en nous ! Ce qui nous fait réagir chez l'autre provient d'une mémoire. Nous avons un conflit avec cette mémoire et non avec l'autre. Notre travail consiste alors à le nettoyer en nous. En le nettoyant en nous, il sera aussi nettoyé chez l'autre.

Quand quelqu'un que nous n'aimons pas est dans notre vie, nous avons créé cette situation. Si nous créons effectivement notre propre réalité, nous créons ces gens également.

Le Dr. Len affirme que nettoyer en visualisant un résultat ne fonctionne pas. Le but n'est pas d'obtenir un résultat, mais plutôt d'obtenir la paix. Par contre, en faisant Ho'oponopono, il arrive souvent que nous obtenions le résultat que nous souhaitons au départ.

Nous semblons incapables de tenir compte de la leçon donnée par Jésus-Christ : "Qu'il en soit fait selon ta volonté et non la mienne !" Nous ne sommes pas plus conscients d'un autre enseignement : "La paix commence en moi." Ne pas lâcher-prise et résister nous maintient dans un état d'anxiété constant et de pauvreté spirituelle, mentale, physique et matérielle.

Tout ce que nous portons individuellement, les mémoires ou les inspirations, a un impact immédiat et absolu, tant sur les humains que sur les minéraux, les végétaux et sur le règne animal. Quand une mémoire est libérée d'un esprit subconscient jusqu'au point zéro par la Divinité, elle est également libérée dans tous les esprits subconscients au même moment !

Pour résumer, lorsque un problème survient ou une limitation dans votre vie que vous voulez voir disparaître, vous devez nettoyer cette mémoire en vous répétant continuellement :

“Je prends la responsabilité entière d'avoir moi-même manifesté ce problème à l'extérieur de moi.

Je dois nettoyer mes propres pensées toxiques et les remplacer par de l'amour. Il n'y a rien de problématique dans / chez... L'erreur est en moi.”

JE SUIS DESOLE,

S'IL TE PLAÎT, PARDONNE-MOI,

JE T'AIME,

MERCI !

“Je suis désolé, s'il te plaît, pardonne-moi”

est une manière de reconnaître quelque chose, sans savoir ce que c'est, qui se trouve dans notre système physique ou mental. Nous ne savons pas nécessairement comment cela s'est retrouvé en nous et nous n'avons pas besoin de le savoir. Nous affirmons au Divin que nous souhaitons nous pardonner intérieurement à propos de tout ce qui a pu occasionner cette situation. Nous ne demandons pas au Divin de nous pardonner, nous demandons au Divin de nous aider à nous pardonner nous-mêmes.

“Je t'aime”

Lorsque nous expérimentons une mémoire ancienne, il suffit de dire mentalement ou silencieusement, **“Je t'aime chère mémoire. Je te suis reconnaissant de cette possibilité d'entière libération pour toi et pour moi.”**

Il y a trois éléments dans cette phrase qui peuvent transformer tout ce qui existe, la gratitude, la vénération et la transmutation. Dire “Je t'aime” transmute les énergies bloquées en un flot limpide et rétablit la connexion entre nous-même et le Divin. En exprimant de l'amour, nous commençons à atteindre l'état zéro qui est pur amour et où il y a zéro limite.

“Merci”

En disant “merci”, nous exprimons notre gratitude. Nous démontrons que nous croyons que la situation se résoudra de la meilleure façon en fonction de tous les intérêts concernés.

Ce qui se produira ensuite appartient seulement au Divin. Nous pouvons être inspiré d'exécuter une quelconque action. Si c'est le cas, faisons-le. Si nous doutons de l'action à accomplir, utilisons cette même méthode pour éliminer notre confusion. Quand nous seront nettoyés, nous saurons quoi faire.

V