



## Version résumée

# HO'OPONOPONO

par Joe Vitale

[DIAPORAMA magnifique à consulter sur :](#)

<http://docs.google.com/uc?export=download&id=0BzgNcQz5JZf7NDUzZmVmYWQzMjk2Ni00O6Q4LWEyM2QzMjIyYzk2MGMwZDc3>

- Cliquer sur le lien et faire F5 -

Il y a deux ans, j'ai entendu parler d'un thérapeute d'Hawaii qui a guéri une salle complète de patients aliénés criminels — sans ne 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'avais 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 médicamenteusement 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 avons 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. Pourtant, la vérité, c'est que si vous assumez la complète responsabilité de votre vie, alors tout ce que vous voyez, entendez, goûtez, touchez ou expérimentez de quelque façon est de votre responsabilité parce que c'est dans votre vie.

Cela signifie que les activités terroristes, le président, l'économie — quoi que ce soit que vous expérimentiez et que vous n'aimiez 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. Le blâme est beaucoup plus facile que la responsabilité totale, mais à mesure que je parlais avec le Dr Len j'ai 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 guérie 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.

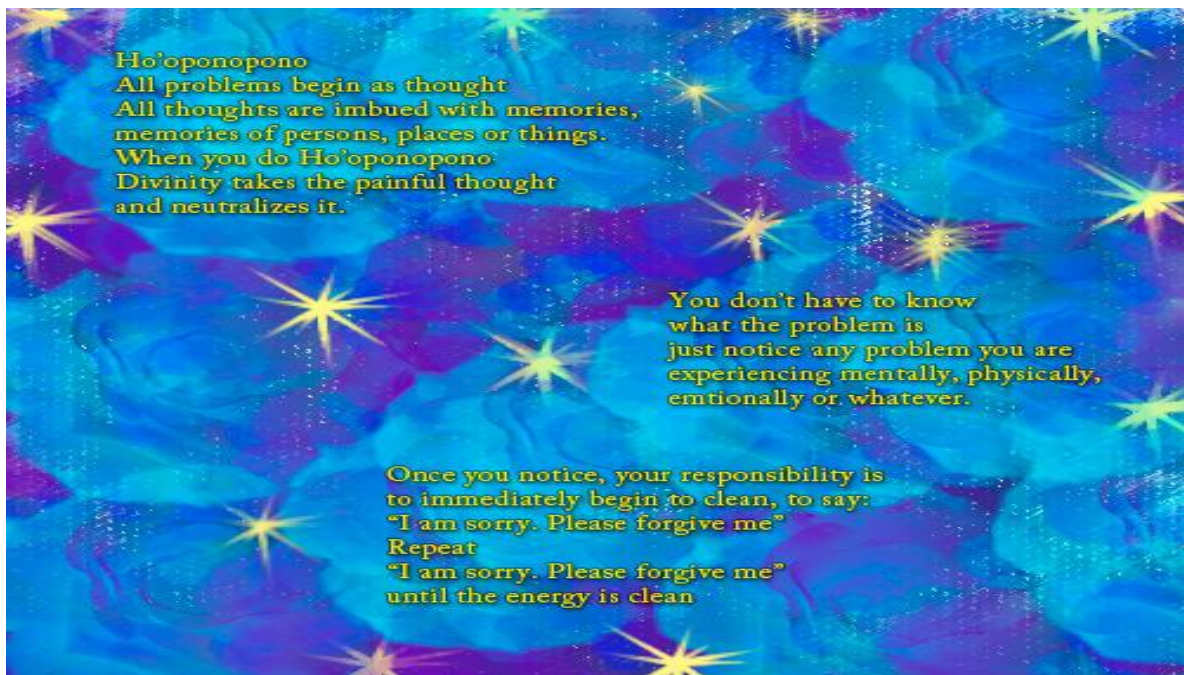
\* **Ho'oponopono signifie rendre droit, rectifier, corriger.** (Note de la traductrice)

Traduit de l'anglais (USA) par Andrée Thouin avec la permission de l'auteur.

Texte original : <http://www.freewebs.com/shamanism/articles.htm>

Site de l'auteur : <http://www.mrfire.com>

Pour en savoir davantage sur la méthode ho'oponopono, on peut consulter le site en langue anglaise <http://www.hooponopono.org/> .



## Version commentée

### A DIFFUSER .. SANS MODERATION !!!!

- > **HO'OPONOPONO** est un art ancien hawaïen de guérison qui veut dire "**pour faire bien, pour rectifier une erreur**". Il permet le dégagement et la résolution de problèmes.
- >
- > Lorsque l'on rencontre des difficultés dans notre vie, des peurs, en y regardant de plus près, on s'aperçoit que **la cause en est une mémoire à laquelle sont attachées des émotions** ; ces mémoires passées nous affectent aujourd'hui, car elles sont associées de façon subconsciente à une action, une personne dans notre présent, reliées à quelque chose qui s'est déroulé dans notre passé ; c'est alors que surgissent les problèmes psychologiques, les maladies, les difficultés.
- >
- > L'important est de savoir que nous nous intégrons avec notre Subconscient en exprimant à la Divinité
- > (ce en quoi on croit - Dieu, Univers, Nature ...) notre volonté de nettoyer les mémoires répétitives qui produisent les conflits, les problèmes, les blocages d'énergie, qui deviennent des indispositions psychiques puis physiques.
- >
- > **Comment pratiquer le Ho'oponopono ?**
- > Au moment où vous remarquez en vous quelque chose d'inconfortable par rapport à une personne, un lieu, un événement ou une chose, entamez le processus de nettoyage, demandez :
- > « **Divinité, nettoie en moi ce qui contribue à ce problème.** »
- > Utilisez alors les phrases de cette série : « **Je suis désolé(e). Pardonne-moi s'il te plaît. Je t'aime. Je te remercie** ».
- >
- > Laissez-vous guider par votre intuition.
- > Quand vous dites « **Je suis désolé(e)** » vous reconnaissez que quelque chose (il n'importe pas de savoir quoi) a pénétré dans votre système corps/esprit. Vous en **prenez la responsabilité**.
- > Vous demandez **le pardon intérieur** pour lui avoir apporté cela. EN disant «**Pardonne-moi** » vous ne demandez pas à "Dieu" de vous pardonner, vous demandez à votre "Dieu" intérieur de vous aider a **vous pardonner à vous-même**.
- > « **Je t'aime** » **transmute l'énergie bloquée** (qui est le problème) en énergie circulante, en vous unissant à nouveau à ce qui est Divin.
- > « **Merci** » ou « **Je te remercie** » est l'expression de votre **gratitude, votre foi dans le fait que tout sera résolu pour le bien de tous**.
- > A partir de ce moment ce qui arrive ensuite est déterminé par la Divinité, vous pouvez être inspiré à faire une certaine action, quelle qu'elle soit.
- > Si vous continuez à douter, persistez dans le processus de nettoyage et, quand tout sera complètement nettoyé, vous obtiendrez la réponse.
- >
- > Pensez les phrases à tous moments, jour après jour, maintiendra une attitude vibrante de bien-être et de compréhension, par rapport à toute chose que vous rencontrerez. Avant de

sortir de la maison, demandez à “Dieu” : « qu'il nettoie en vous ce qui peut être la cause d'un conflit ou d'un problème au travail », (par exemple).

>

> Au cours de la journée, si vous ressentez un quelconque malaise, ou un sentiment d'inconfort que vous apporte une certaine mémoire, ou non, ne vous unissez pas à ce sentiment « malheureux » et demandez à “Dieu” de nettoyer les mémoires qui le produisent.

> Une phrase très utile peut être pensée : « **Mes mémoires je vous Aime ! Je vous remercie de l'opportunité que vous me donnez de vous libérer, et de me libérer !** ». Car **l'amour guérit tout.**

>

> Continuez avec le protocole pendant le temps que vous voulez. Le changement est remarquable.

>

> Dans des situations difficiles, où vous pouvez vous sentir désemparé, quand les émotions sont en déséquilibre et que les pensées arrivent de façon désordonnée en produisant davantage de peine, dites la prière de Mornah.

> Prière qui couvre tout et tout le monde, comme un véritable baume spirituel :

>

> « **Créateur divin, père, mère, fils tous en un... Si moi, ma famille, mes parents et ancêtres ont offensé ta famille, tes parents et tes ancêtres avec des pensées, des mots, des faits et des actions depuis le début de la création jusqu'à aujourd'hui, nous demandons ton pardon...**

> **Fais que soit nettoyé, purifié, libéré, coupé toutes les mémoires, blocages, énergies et vibrations négatives et transmute ces énergies indésirables en lumière pure...**

> **Et qu'il soit ainsi fait ».**

> =====

>

> L'HO'OPONOPONO nous permet de nous **relier avec notre divinité intérieure** et d'apprendre à demander qu'à chaque moment nos erreurs de pensées, nos mots, nos contrats ou actions soient nettoyés. Le processus a pour but de **nous libérer entièrement du passé**, en prenant conscience que **tout ce qui se déroule à l'extérieur n'est qu'une projection de ce qui est à l'intérieur de nous** qui demande à être vu avec un autre regard et **qui cherche la résolution, la guérison** de notre part. En fait il n'est nul besoin d'analyser, de résoudre, de contrôler ou de faire face aux problèmes - puisque la divinité en Soi a tout créé, il suffit de s'adresser à elle pour que les corrections et le nettoyage se fasse.

>

> Cette méthode a été employée par le Dr Ihaleakala Hew Len , *qui a travaillé durant 4 ans comme thérapeute dans un hôpital d'Hawaï dans une salle réservée à des malades mentaux, criminels dangereux - Dans ce service, dont les conditions de travail étaient très pénibles, les psychologues et le personnel étaient souvent en arrêt maladie ou démissionnaient, les gens marchaient dos au mur de peur de se faire agresser.*

> *Le DR Len ne voyait jamais les malades, ne leur parlait pas ; il allait dans son bureau et regardait les dossiers et à mesure qu'il travaillait sur lui-même, les patients ont commencé à guérir (ceux qui avaient des entraves furent autorisés à marcher librement, ceux qui avaient de gros traitements ont pu commencer à abandonner les médicaments, ceux qui n'avaient aucune chance d'être libérés furent relâchés) ; le personnel revint travailler avec plaisir, il n'y eut plus d'absentéisme. Les patients furent progressivement relâchés et la salle en question est à présent fermée. Extraordinaire, non ???*

>

> Comment cela fonctionne-t-il ? Pour le Dr Len le monde est une réflexion de ce qui se produit à l'intérieur de nous. Si l'on éprouve un malaise, un déséquilibre, **l'endroit à regarder est à l'intérieur de nous-mêmes** et non pas à l'extérieur sur l'objet que l'on perçoit comme étant le problème - tout déséquilibre peut être corrigé juste en travaillant sur soi.

> la physique quantique aujourd'hui démontre que **le monde entier est notre création. Tout dans notre vie, simplement parce que c'est dans notre vie est de notre responsabilité.** Ce n'est pas facile à croire, il est plus facile de se plaindre ou de rejeter la faute sur les autres et de passer pour une victime, mais **en assumant la totale responsabilité de notre vie, alors tout ce que l'on voit, entend, goûte, touche ou expérimente de quelque manière que ce soit est de notre responsabilité.**"

> .....

> Que faisait le Dr Len en consultant ses dossiers ? Il répétait **"je suis désolé", "pardonne moi s'il te plaît", "je t'aime", "merci"** (encore et encore), tout simplement !

>

> **Je suis désolé, pardonne-moi** : vous dites ceci pour reconnaître que quelque chose (même si vous ne savez pas ce que c'est) est entré dans votre système corps-esprit - vous ne savez pas comment c'est arrivé (**et vous n'avez pas non plus besoin de le savoir**) et continue à se manifester à l'extérieur.

> Par exemple, dit Joe Vitale si vous êtes trop gros, vous avez simplement attrapé le programme qui le crée de cette manière ; en disant **"je suis désolé"**, vous dites au divin en vous que vous souhaitez le pardon à l'intérieur de vous, de même pour celui qui vous l'a apporté. Vous ne demandez pas au divin de vous pardonner, mais de vous aider à VOUS pardonner. De là vous dites **"je t'aime", "merci"**, cela permet à l'énergie bloquée de couler. Elle vous rebranche au divin.

> **L'HO'OPONOPONO** nous offre un cadeau de la paix et de l'unité en libérant ce qui ne résonne pas avec notre Soi supérieur.

>

> C'est si simple que tout le monde peut le faire. **L'HO'OPONOPONO** offre un outil puissant qui permet d'épurer et neutraliser tout ce que nous voyons, ressentons ou toute expérience avec laquelle on ne résonne pas.

> **L'HO'OPONOPONO** libère l'énergie des pensées douloureuses qui causent le déséquilibre et la maladie, sans avoir besoin de connaître ou de comprendre la cause pour en obtenir la clarification. LA responsabilité se trouve juste là dans la description de notre existence.

> Cette vie nous appartient et nous ne voyons le monde qu'à travers nos existences ; il existe à travers nos yeux et le filtre de notre esprit. D'après le Dr Len, nous sommes **100% responsables de ce que nous voyons et expérimentons** et il nous incombe donc de corriger l'erreur.

>

> C'est un concept commun de la tradition orientale, en Chine et au Japon de clarifier les relations avec les ancêtres, avec nos relations, les parents et de la sorte d'anciens schémas ne sont plus transmis de générations en générations. Tout est présent dans notre vie actuelle. Nous devons utiliser l'amour pour rectifier, transmuter et purifier des erreurs en nous en répétant **"Je suis désolé, s'il te plaît pardonne moi"** pour tout ce qui en moi est encore présent et se manifeste comme un problème extérieur. En transmutant dans la lumière toute négativité nous ne polluons plus l'univers avec les ordures rejetées.

>

> **"JE SUIS DÉSOLÉ, PARDONNE MOI S'IL TE PLAÎT, JE T'AIME, MERCI"** - les termes peuvent être arrangés selon le choix de chacun. Quand ces mots franchissent vos lèvres ou voguent vers votre esprit, une transmutation s'opère : les sentiments et pensées

inconfortables qui vous ont inspirés à faire cette prière sont effacés de la matrice de notre conscience collective, tous les chemins passés de notre histoire, toute la laideur stockée depuis longtemps...

Commentaires :

*Merci à ceux qui ont relayé ce texte ... Une approche très intéressante de la guérison collective basée sur la responsabilité totale individuelle...*

*Tout à fait en accord avec les caractéristiques de la Conscience, telles qu'on peut les déduire tant de l'expérimentation quantique que des pratiques spirituelles proposées par tel ou tel enseignement de sagesse...*

### **L'EFFET Ho'oponopono**

**Mercredi 31 mars à 14h30 (Québec) 20h30 (Paris)**

**Rencontre animée par Sonia Pasqualetto**



Qu'est-ce que la méthode Ho'oponopono ? Cette façon inusitée qui nous permet de sortir du comportement de victime pour devenir responsable de notre Vie. Ho'oponopono est un moyen exceptionnel pour guérir cette pandémie qui tue la VIE : le « STACOSE » ... C'est à cause de mes parents...

de mon patron... du gouvernement... etc... Grâce à une transformation de notre perception par la pratique du Ho'oponopono nous devenons 100% responsable des mémoires toxiques que nous portons et 100% capables de les libérer et d'être heureux. (*Activité gratuite*)





## Version complète

[www.youtube.com/watch?v=ac5SGwRPv0o](http://www.youtube.com/watch?v=ac5SGwRPv0o)

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 ne 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. A 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-guérison 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 appris 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'avais toujours cru 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.

Il me semble 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'Hawaï. Le service, où on gardait les malades mentaux criminels, était dangereux.

En général, les psychologues démissionnaient au bout d'un mois de travail. Le personnel prenait beaucoup de congés maladie ou démissionnait, 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 bon 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. A mesure qu'il travaillait sur lui-même, les patients commençaient à guérir. "Après quelques mois, des patients à qui l'on avait dû attacher avec des sangles furent autorisés à circuler librement », m'a-t-il dit.

« D'autres, à qui on avait dû prescrire médicaments très puissants commencèrent à les réduire. Et ceux qui n'avaient aucune chance d'être relâchés furent libérés ». "J'étais stupéfait. « Pas seulement cela, poursuivit-il, le personnel commença à aimer à venir travailler. L'absentéisme et le roulement du personnel prirent fin. Nous avons fini par avoir plus de personnel que nous n'en avions besoin parce

que les patients étaient relâchés et que tout le personnel se présentait pour travailler. Aujourd'hui, ce service est fermé ».

C'est là que je devais poser la question à 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 m'a expliqué alors 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 notre création.

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

Pourtant, la vérité, c'est que si vous assumez la complète responsabilité de votre vie, alors tout ce que vous voyez, entendez, goûtez, touchez ou expérimentez de quelque façon est de votre responsabilité parce que c'est dans votre vie.

Cela signifie que les activités terroristes, le président, l'économie – quoi que ce soit que vous expérimentiez et que vous n'aimiez 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 en eux, il est en vous et pour les changer, vous avez à vous changer.

Je sais que cela est difficile à entendre, et encore plus à accepter et à vivre vraiment. Le blâme est beaucoup plus facile que la responsabilité totale, mais à mesure que je parlais avec le Dr Len, j'ai 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 vous-même.

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 répétais juste “ 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'invoquais simplement l'esprit d'amour pour guérir en moi ce qui avait créé la circonstance extérieure.

En citant le Dr. Joe Vitale :

En toute franchise, quand vous parlez des chemins spirituels, des techniques de guérisons alternatives, de tout ce que vous avez déjà étudié, visualisé, mis en pratique, divulgué, enseigné, défendu, tel que des affirmations, de techniques variées de détermination d'objectifs, de manifestation, tout cela apporte-t-il satisfaction, et fonctionne-t-il toujours, sans exception ?

Avec certitude, NON. Vous êtes-vous jamais demandé pourquoi ?

Parce ce que ce ne sont que des passe-temps pour le mental. Ces passe-temps vous font penser que c'est vous qui tenez les commandes. Qu'il vous suffit de penser, faire et manifester. Mais la réalité c'est que vous n'avez pas les commandes ni le contrôle.

Les véritables miracles arriveront quand vous laisserez de coté ces passe-temps, les connaissances accumulées dans votre tête, et que vous faites confiance non pas à ce qui fait partie du charlatanisme mental, mais au lien avec ce le Divin. Alors, comment permettre à ce lien de se révéler ?

A travers le système Ho'oponopono.

Ho'oponopono signifie « corriger une erreur » ou « faire ce qui est correct (juste) » dans la langue originelle des hawaïens. Bien que, jusqu'à présent, pas très connu au Brésil, le Ho'oponopono traditionnel part du système du guérison Huna. C'est le nom que le chef d'entreprise/investigateur américain Max Freedom Long a donné à sa version du spiritualisme des peuples antiques de Hawaï.

Plus loin nous avons des informations sur Huna, pour ceux qui sont intéressés, mais le Ho'oponopono sur lequel j'écris ici est très différent du Ho'oponopono Huna. Dans le système Huna le processus de guérison Ho'oponopono est interpersonnel, il requiert la participation de tous dans le processus de réconciliation, de solution des problèmes.

Avec le nouveau Ho'oponopono, (Ho'oponopono Auto-Identité) vous êtes en communication avec la Divinité. Il a été mis au point par la Kahuna Morrnah Nalamaku Simeona qui l'a enseigné au Dr. Ihaleakala Hew Len.

### **Comment pratiquer le Ho'oponopono Auto-Identité**

Vous comprendrez ici pourquoi l'intellect ne dispose pas des ressources pour résoudre les problèmes, il peut seulement les manoeuvrer, les diriger. Mais manoeuvrer, diriger, ne résout pas les problèmes. En faisant Ho'oponopono vous demandez à Dieu, à la Divinité, de nettoyer, et purifier l'origine de ces problèmes, qui sont des souvenirs, des mémoires. Vous neutralisez ainsi l'énergie associée à une certaine personne, à un lieu ou une chose.

Dans le processus, cette énergie est libérée et est transmuée en lumière pure par la Divinité. Et, en vous, l'espace libéré est rempli par la lumière de la Divinité. C'est pourquoi, dans Ho'oponopono il n'y a pas de faute, il n'est pas nécessaire de revivre aucune souffrance. Il importe peu de savoir le pourquoi du problème, ni d'ou vient la faute, ni son origine.

Au moment où vous remarquez en vous quelque chose d'inconfortable par rapport à une personne, un lieu, un événement ou une chose, entamez le processus de nettoyage, demandez à Dieu :

**« Divinité nettoie en moi ce qui contribue à ce problème. »**

Utilisez alors les phrases de cette série :

« **Je suis désolé. Pardonne-moi. Je t'aime. Je te remercie** ». Quelques fois, vous pouvez seulement choisir certaines d'entre elles qui vous viennent à l'esprit à ce moment-là et les répéter. Laissez-vous guider par votre intuition. Quand vous dites « **Je suis désolé** » vous reconnaissez que quelque chose (il n'importe pas de savoir quoi) a pénétré dans votre système corps/esprit. Vous demandez le pardon intérieur pour lui avoir apporté cela. EN disant « **Pardonne-moi** » vous ne demandez pas à Dieu de vous pardonner, vous demandez à Dieu de vous aider à vous pardonner (à vous-même). « **Je t'aime** » transmue l'énergie bloquée (qui est le problème) en énergie circulante, en vous unissant à nouveau à ce qui est Divin. « **Merci** » ou « **Je te remercie** » est l'expression de votre gratitude, votre foi dans le fait que tout sera résolu pour le bien de tous. A partir de ce moment ce qui arrive ensuite est déterminé par la Divinité, vous pouvez être inspiré à faire une certaine action, quelle qu'elle soit. Si vous continuez à douter, persistez dans le processus de nettoyage et, quand tout sera complètement nettoyé, vous obtiendrez la réponse.

Rappelez-vous que ce que vous voyez d'erroné dans l'autre existe aussi en vous, nous sommes tous Un, par conséquent toute guérison est auto-guérison. Dans la mesure où vous vous améliorez le monde aussi s'améliore. Assumez cette responsabilité. Personne d'autre a besoin de pratiquer ce processus, seulement vous.

**Il n'existe aucune règle par rapport à l'ordre des phrases.** Utilisez la série qui vous convient le mieux, celle qui est le plus en accord avec le moment. Vous pouvez en utiliser une ou deux. Généralement seulement « **Je t'aime** » apporte la solution. L'aspect principal est que nous sommes en train d'apprendre à nous mettre en rapport avec notre Subconscient, connu dans la tradition hawaïenne sous le nom d'Unihipilli. Il est responsable des mémoires, il les reçoit et les stocke, et les répète en boucle conformément à sa programmation. Il est celui que nous devons apprendre à aimer, en lui demandant pardon pour notre manque de considération et de communication. Il existe des détails sur ses caractéristiques qu'il n'est pas nécessaire d'aborder ici, mais qui sont expliqués et illustrés par la suite dans un texte du Dr. Len. L'important est de savoir que nous nous intégrons avec notre Subconscient en demandant à la Divinité de nettoyer les mémoires répétitives qui produisent les conflits, les problèmes, les blocages d'énergie, qui se deviennent des indispositions, psychiques et physiques.

**Pensez les phrases à tous moments, jour après jour,** maintiendra une attitude vibrante de bien-être et de compréhension, par rapport à toute chose que vous rencontrerez. Avant de sortir de la maison, demandez à Dieu: « qu'il nettoie en vous ce qui peut être la cause d'un conflit ou d'un problème au travail », (par exemple).

Au cours de la journée, si vous ressentez un quelconque malaise, ou un sentiment d'inconfort que vous apporte une certaine mémoire, ou non, ne vous unissez pas à ce sentiment « malheureux » et demandez à Dieu de nettoyer les mémoires qui le produisent. Une phrase très utile peut être pensée :

**« Mes mémoires je vous Aime !**

**Je vous remercie de l'opportunité que vous me donnez de vous libérer, et de me libérer! ».**

Continuez avec les phrases (ou phrase) pendant le temps que vous voulez. Le changement est remarquable. Dans des situations difficiles, où vous pouvez vous sentir désemparé, quand les émotions sont en déséquilibre et que les pensées arrivent de façon désordonnée en produisant davantage de peine,

dites la prière de Mornah. Prière qui couvre tout et tout le monde, comme un véritable baume spirituel :

**« Créateur divin, père, mère, fils tous en un...  
Si moi, ma famille, mes parents et ancêtres  
ont offensé, ta famille, tes parents et tes ancêtres avec  
des pensées, des mots, faits et actions  
depuis le début de notre création jusqu'à aujourd'hui,  
nous demandons ton pardon...  
Fais que soit nettoyé, purifié, libéré, coupe toutes les  
mémoires, blocages, énergies et vibrations négatives  
et transmute ces énergies indésirables en lumière pure...  
Et qu'il soit ainsi fait ».**

### **En cherchant des résultats**

Ici nous entrons dans ce qui est pour beaucoup une controverse : le besoin qu'a l'intellect, l'ego, de croire qu'il possède le contrôle des situations. Qu'il est en mesure de contrôler, diriger et obtenir des résultats à partir de situations grâce à la planification d'objectifs spécifiques. Ici nous entrons dans la question du mérite (ou non), du pouvoir du mental, des affirmations, de la pensée positive. C'est le diviseur des eaux par rapport à la tradition originelle. La différence entre Ho'oponopono Huna et Ho'oponopono Auto-Identité.

Dans une entrevue à Saul Maraney, de l'Afrique du Sud, le Dr. Len a fait ces observations :

Le Dr. Len affirme que nettoyer en visualisant un résultat ne fonctionne pas. Mais quand vous nettoyez pour nettoyer, vous pouvez être agréablement surpris du résultat que la Divinité a choisi pour vous. Cela libère à l'Esprit Conscient de devoir prendre la décision de ce qui doit, ou pas, être nettoyé.

Rappelez-vous que toutes les mémoires sont partagées par tous. Dans la mesure où nous faisons appel au Divin pour nettoyer les mémoires qui se répètent en nous (souvenirs d'événements désagréables, de désaccords, conflits...), ces mémoires une fois neutralisées en nous, sont aussi neutralisées chez les autres. Par conséquent, la nécessité d'arranger notre prochain, d'essayer de lui faire comprendre notre point de vue, de justifier, convertir, guérir, sont des jeux de l'Esprit Conscient qui veut contrôler les résultats.

Le Dr. Len dit : « Un des plus grands problèmes des thérapeutes, c'est qu'ils pensent qu'ils sont là pour sauver des personnes, quand en réalité ils sont là pour être nettoyés eux-Mêmes »

Avec Ho'oponopono nous assumons la responsabilité des mémoires que nous partageons avec les autres personnes. L'intellect n'a pas la capacité d'assimiler et d'évaluer toute l'information qui se présente par rapport à tout problème. Par conséquent nous ne savons pas ce qui arrive réellement, à aucun moment.

Quand nous disons à la Divinité « S'il y a quelque chose en moi qui fait que les autres vivent sur ce mode problématique, je veux libérer ces choses ». En libérant ces choses, nous changeons notre monde intérieur, et en contrepartie le monde entier change.

Dr. Len : « Être 100% responsable est un chemin difficile à suivre, parce que l'intellect est très insistant. Quand un problème nous apparaît, l'intellect cherche toujours quelqu'un ou quelque chose à accuser. Nous continuons à chercher en dehors de nous l'origine de nos problèmes. Nous ne percevons pas que l'origine est toujours en nous ».

Le professeur du Dr. Len, Mornah Simeona, enseignait que « Nous sommes ici seulement pour apporter de la paix à notre propre vie, et si nous apportons de la paix à notre propre vie, tout, autour de nous, trouve son propre lieu, son propre rythme et paix », c'est tout cela qu'est Ho'oponono.

Le Dr. Len dit que Ho'oponono nous enseigne à ne pas être envahissant dans la vie des autres et à ne pas donner de conseils, mais quand nous expérimentons les autres personnes comme problèmes, nous devons nous demander « Qu'est-ce qui, en moi, fait que j'expérimente cela ? »

Le Dr. Len souligne que le mental ne comprend jamais les choses comme elles sont, ce qu'il reçoit est une reproduction. Le mental a une idée de comment fonctionnent les choses, mais cela n'est pas ce qui arrive réellement, parce que si le mental savait réellement ce qui arrive, nous vivrions sans problèmes.

Dr. Len : « Les décisions sont prises pour nous avant que nous décidions de les avoir, et ceci parce qu'il existe des millions de mémoires inconscientes dans nos Subconscients, et ce sont ces mémoires qui prennent les décisions pour nous. Et comme nous ne sommes pas conscients de ces mémoires, nous avons besoin de parler avec la Divinité, qui est consciente de ces mémoires, et c'est seulement la Divinité qui peut les annuler ».

Alors, d'instant en instant, en pratiquant le processus Ho'oponono, nous annulons les mémoires dans notre Subconscient en disant au Divin : « Je ne sais pas pourquoi je vis cela, mais si j'ai un problème en commun avec ces personnes, j'aimerais le réparer ».

En accord avec le Dr. Len ; « Ho'oponono c'est s'offrir et avoir confiance, parce que les attentes sont des travaux de l'intellect. Les attentes sont seulement des mémoires qui se répètent, et rien dans la vie n'arrive accidentellement. C'est la Divinité qui orchestre les événements, et notre travail est d'être en paix ».

« Si nous insistons pour déterminer des objectifs nous avons besoin d'être toujours en train de nettoyer afin d'accepter de lâcher et de permettre à notre vie de continuer sur le bon chemin que nous avons à suivre».

**« Si nous sommes intransigeants, et avons dans notre tête un seul objectif, nous perdrons de nombreuses occasions (inspirations) qui proviennent du Divin ».**

Dr. Len : « Il est impératif de comprendre que la personne qui pratique le processus Ho'oponono ne guérit rien, et par contre , que Ho'oponono est le procédé qui permet à la Divinité, qui a tout créé et qui sait tout sur tout, d'annuler les mémoires que nous vivons comme problèmes ».

« Ce que nous faisons avec le nettoyage Ho'oponono est de remettre tout ce qui est autour de nous dans son ordre naturel. Si nous sommes prêts à être 100% responsables d'abord, et arrivons à 100 % de paix avec nous-mêmes, tout s'aligne parfaitement avec nous-mêmes et avec le Divin ».

Le Dr. Len dit : « Nous sommes tous des Êtres Divins, mais le mental peut seulement servir un maître à la fois. Il peut servir les mémoires qui répètent les problèmes, ou bien il peut servir à l'Inspiration Divine».

« L'Intellect doit choisir : il peut fonctionner en étant dirigé par les problèmes, ou fonctionner avec les commandes de l'inspiration ».

« Nous devons être vigilants par rapport aux attentes dans notre vie. Le nettoyage n'a rien à voir avec nos attentes. Nous ne nettoyons pas pour sauver la vie de quelqu'un. Nous nettoyons pour qu'il arrive paisiblement ce qui est parfait et correct dans notre vie ».

« Le nettoyage est fait pour obtenir les circonstances parfaites et correctes pour nous ». Mais nous ne savons pas lesquelles. Seul le Divin sait.

« La nettoyage par Ho'oponopono est profond parce que nous travaillons directement avec le Divin, et le Divin est parfait dans son travail ».

« Nous ne pouvons pas dire à la Divinité quels résultats nous souhaitons obtenir avec notre nettoyage ». Notre seule responsabilité c'est de dire : « Je suis désolé, pardonne-moi ». La responsabilité de la Divinité est de faire ce qui doit être.

« Le processus Ho'oponopono a besoin seulement d'une personne : La Paix commence avec moi, et avec personne d'autre. Tout le monde veut être en harmonie avec lui-même, et c'est seulement quand on l'obtient qu'on peut accomplir son destin ».

### **100 % de responsabilités**

Nous avons besoin de comprendre avec clarté que le mental est parfait. Ce qui n'est pas parfait ce sont les données et les mémoires que notre mental contient, et avec Ho'oponopono c'est sur cela que nous travaillons. Notre tâche est d'annuler les mémoires que nous avons en commun. Quand le Dr. Len parle aux autres, il cherche seulement la (ou les) mémoire(s) qu'ils partagent en commun. Il n'est pas nécessaire d'être pleinement conscient de cette (ces) mémoire(s) pour l'effacer. Il suffit simplement d'une personne qui est prête à être 100% responsable de la (ou des) mémoire(s) partagée par tous.

Dr. Len : « Ho'oponopono c'est simplement le fait de se regarder pour nettoyer la pollution qui nous cause les problèmes et que nous avons en commun avec les autres ».

Le Dr. Len dit qu'il aime quand les personnes sont rudes avec lui, parce qu'il sait que ce sont les mémoires qui les font se conduire ainsi, et comme il cherche des mémoires à nettoyer, les plus vilaines sont les meilleures.

Dr. Len : La définition de Ho'oponopono est de corriger une erreur, et l'erreur est corrigée en disant : “ Je t'aime, Je suis désolé, Pardonne-moi, et merci “ au Divin, pour permettre au Divin de vider et d'annuler les données (les mémoires dans le Subconscient) que nous éprouvons sous forme de problèmes.

En faisant les différents processus Ho'oponopono, je demande à la Divinité d'annuler les programmes (mémoires) en moi pour qu'ils soient aussi annulés chez les autres personnes. J'ai seulement besoin de surveiller ce qui se passe en moi, ce que j'ai en commun avec les autres.

« Je suis disposé à être 100% responsable parce qu'il dépend seulement de moi d'apporter la paix à ma propre vie, c'est pourquoi ceci est ma responsabilité ».

« Si nous ne faisons pas notre nettoyage en permanence, quelqu'un de malheureux peut apparaître dans notre existence et pourra nous enfermer dans le chagrin ».

« Si quelqu'un survient, avec colère, dans mon expérience, j'assume 100% de responsabilité en me demandant : qu'a-t-on en commun, qu'ai-je besoin de libérer, qui me fait vivre cette expérience ? J'observe en moi quel problème (mémoires) cause cette situation que je peux offrir à la Divinité pour qu'elle l'annule. »

Je veux être toujours en train de nettoyer, parce que je veux prévenir tout retour de problèmes, s'il est juste qu'ils soient évités. Parfois les problèmes apparaissent quand même. Pourquoi ? Seule la Divinité le sait, mais le processus Ho'oponono est là pour la prévention.

Avant chaque repas, le Dr Len parle mentalement à l'aliment: "Je t'aime. Si je suis en train d'attirer quelque chose qui puisse me rendre malade pendant que je te mange ce n'est pas ta faute. Ce n'est pas la mienne, non plus. C'est une cause différente (un déclencheur) dont je suis prêt à être responsable".

Quand une mémoire existe et se répète et que je ne me sens pas bien, je fais des choses que je ne ferais pas habituellement, mais si je me mets à travailler sur cette mémoire, je peux l'annuler (ou la libérer).

Le Dr. Len respire le processus Ho'oponono. Il dit qu'il est disposé à travailler sur ses mémoires pour éviter d'être malade, de se sentir malheureux, confus, et coupable, car ce n'est pas ce qu'il veut vivre (expérimenter).

Comment pouvons-nous incorporer Ho'oponono dans nos vies ? Un proverbe chinois dit qu'une journée de mille kilomètres commence avec un pas. Le Dr. Len boit toujours l'Eau Solarisée Bleue. En la buvant il demande à la Divinité d'annuler les mémoires qu'il partage avec d'autres personnes. Mais en faisant cette demande, il ne sait pas quelles mémoires seront annulées.

Ho'oponono contient des processus de nettoyage qui incluent des aliments, de la respiration et de l'exercice. Le Dr. Len dit que toute sa vie est organisée pour qu'il puisse remplir sa mission - qui est de nettoyer son mental des problèmes (mémoires) pour être en harmonie avec la Divinité qui l'a créé - pur dans son coeur.

---

*Edentao*

