

Ho'oponopono

Par Al McAllister www.hooponopono.com.br

Ho'oponopono n'est aucunement le seul chemin qui existe, il existe bien d'autres processus semblables. Ce que nous avons dans ces pages est un peu de ce que le Dr. Hew Len, enseignant et professeur de **Ho'oponopono**, explique et nous démontre pour le pratiquer. Voici ses principes : «**J'opère dans ma vie et mes relations selon les préceptes suivants**» :

1. L'univers physique est une création de mes pensées.
2. Si mes pensées sont cancérigènes, elles créent une réalité physique cancérigène.
3. Si mes pensées sont parfaites, elles créent une réalité physique débordante d'amour.
4. Je suis 100% responsable de la création de mon univers physique tel qu'il est.
5. Je suis 100% responsable de la correction des pensées cancérigènes qui créent une réalité malade.
6. Rien n'existe au dehors. Tout existe en pensées dans mon esprit.

«Créateur Divin, père, mère, fils en un seul... Si moi-même, ma famille, mes parents et mes ancêtres ont offensé ta famille, tes parents et tes ancêtres par des pensées, mots, faits et actions depuis le début de notre création jusqu'à aujourd'hui, nous demandons pardon... Fais que cela soit nettoyé, purifié, libéré. Coupe toutes les mémoires, blocages, énergies et vibrations négatives et transmue ces énergies indésirables en lumière pure... et qu'il en soit ainsi!» Morrnah Nalamaku Simeona

Introduction

Beaucoup sont arrivés à **Ho'oponopono** à travers le texte du Dr. Joe Vitale divulgué sur internet. Pour ceux qui ne le connaissent pas, le voici retranscrit intégralement :

HO'OPONOPONO - (par Joe Vitale)

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 ne 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. 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 avons 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. 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 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. Dans l'heure qui a suivi j'ai reçu un courriel de la même personne. Elle 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 répétant «Désolé, je t'aime», j'avais en quelque sorte guéri en moi ce qui l'avait créé. 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 *Le facteur d'attraction*. Il m'a dit qu'à mesure que je m'améliorerais la vibration de mon livre augmenterait 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 ? lui 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 rien en dehors. Cela prendrait un livre entier pour expliquer en profondeur cette technique avancée. Il suffit de dire que chaque fois que vous voulez améliorer quelque chose dans votre vie, il n'y a qu'un seul endroit où chercher : en vous. Quand vous regardez, faites-le avec amour. *Ho'oponopono signifie rendre droit, rectifier, corriger...

Étudier le processus

Citant le Dr. Joe Vitale :

En toute franchise, quand vous parlez de chemins spirituels, de techniques de guérisons alternatives, de tout ce que vous avez déjà étudié, visualisé, mis en pratique, divulgué, enseigné, défendu, tel que des affirmations, des 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 côté ces passe-temps-les connaissances accumulées dans votre tête- et que vous ferez confiance, non pas à ce qui fait partie du charlatanisme mental, mais au lien avec 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, il n'est pas très connu au Brésil, le **Ho'oponopono** traditionnel part du système de 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 d'Hawaï.

Plus loin nous avons des informations sur le 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 et 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, de 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'où 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** ».

Parfois, 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 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 n'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, 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 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 Morrnah. 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 mes 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 ce soit nettoyé, purifié, libéré. Coupe toutes les mémoires, blocages, énergies et vibrations négatives et transmute ces énergies indésirables en lumière pure... Et qu'il en soit ainsi. »

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 les 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 et 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. Il 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 ne 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, de convertir et de 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 la paix », c'est tout cela qu'est **Ho'oponopono**.

Le Dr. Len dit que **Ho'oponopono** 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, que 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'oponopono**, 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'oponopono** c'est s'offrir et faire 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, si nous 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'oponopono** ne guérit rien, et par contre, que **Ho'oponopono** 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'oponopono** 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 si nous arrivons à 100 % en 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. « Le 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% responsable

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'oponopono** 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'oponopono. 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'oponopono** 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'oponopono 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**.

La Personnification de la Divinité

Dr. Len/Saul Maraney :

Le Dr. Len souligne que le mot profond hawaïen " Aloha " signifie : Être en présence (Alo) du Divin (HA). Il dit que quand nous disons Aloha à quelqu'un, nous reconnaissons que cette personne est la Divinité personnifiée. Le Dr. Len veut vivre le style de vie **Ho'oponopono**, c'est pourquoi il nettoie continuellement son esprit, en reconnaissant que tout dans sa vie est la Divinité personnifiée.

Le Dr. Len confesse que **Ho'oponopono** est difficile à pratiquer. Il ne se passe pas un jour où il ne le déteste pas ou il n'est pas irrité en se demandant «Comment ?» ou en le pensant, mais au moins il est conscient, et quand il se

rend compte de son faux pas il retourne au nettoyage. Il dit qu'il ne se passe pas un jour sans faire un faux pas. Quand nous parvenons à voir le monde ainsi, il nous est impossible de regarder et de juger quelqu'un, d'avoir une idée préconçue, en fonction de sa « classe sociale », de son origine, de sa manière de s'exprimer, du travail qu'il fait, de ses choix, etc. Cette personne est Dieu qui s'exprime de cette manière, dans ces limitations, dans ce contexte là, riche, pauvre, ou quelle que soit sa situation.

La seule manière d'être en paix c'est en faisant **Ho'oponopono** pour moi, parce que je veux être en paix, et parce que je sais que dès que je suis en paix avec moi même, tous les autres sont en paix, et autour de moi tout est en paix aussi. Par conséquent, devant toute chose que je peux percevoir comme un problème, je me demande : « qu'est ce qu'il y a en moi que j'ai besoin de libérer? ». « Les personnes apparaissent seulement dans nos vies pour nous montrer si nous sommes à l'intérieur ou hors du chemin de notre vie propre. La plus grande partie du temps nous ne savons pas si nous sommes sur ce chemin ou non, c'est pourquoi nous avons besoin de nettoyer constamment ». « Essayer d'aider les personnes en leur parlant ne les aide pas. Avec **Ho'oponopono** j'apporte la paix à moi-même, et ainsi tous peuvent, autour de moi, avoir la paix. »

Des Outils

Nettoyer signifie demander à la Divinité de prendre nos mémoires (les mémoires qui se répètent dans le subconscient) et de les transmuier en lumière pure, en neutralisant leurs effets qui créent les problèmes dans notre vie et en faisant que l'inspiration vienne guider, occupant ainsi l'espace libéré par les mémoires dans notre Esprit Subconscient.

Le Dr. Len dit : « Seule la Divinité peut descendre jusqu'au subconscient, prendre les mémoires problématiques, les neutraliser et laisser alors l'esprit propre. Et lorsqu'il n'y a plus de mémoires ou de problèmes, le mental est à nouveau en paix ». « Dès que le mental entre en cet état de vide et de paix, la Divinité apporte l'inspiration. Quand l'Inspiration entre, l'annulation/transmutation des mémoires a lieu et c'est ce que seul le Divin peut faire. »

Le Dr. Len enseigne plusieurs méthodes dans son **atelier Ho'oponopono**. Nous avons accès à la base à travers ce qui a déjà été publié ou divulgué sur Internet. On peut dire que la plus grande partie de ce qui est enseigné dans cet atelier figure déjà dans le matériel disponible sur Internet.

Les Phrases

Le principal est l'utilisation des phrases : **Je suis désolé. Pardonne-moi. Je t'aime. Merci.**

Le **Ho' oponopono** incessant dont parle le Dr. Len, c'est de dire mentalement ces phrases (ou cette phrase) avant et pendant tout ce que nous faisons, et chaque fois que nous nous déplaçons pour aller dans un lieu différent. Si, à ce moment, vous remarquez des sentiments qui surgissent, profitez-en pour faire un nouveau nettoyage.

Exemple : Une personne ressent la nécessité de maigrir, et fait appel à sa force de volonté pour perdre du poids, mais elle a toujours la tension, la détresse, la frustration, parce qu'elle a peur de grossir ou parce qu'elle a grossi de nouveau. En nettoyant ces sentiments, le programme interne responsable du surpoids, enregistré dans le subconscient, est éliminé. C'est la même chose pour quelqu'un qui veut cesser de fumer, chaque fois qu'il en a encore l'envie, il fera le nettoyage avec les phrases (ou la phrase) en demandant à la Divinité qu'elle nettoie les mémoires/programmes responsables de cette envie.

Mais, il ne faut **pas nettoyer en visualisant le résultat** (perdre du poids ou cesser de fumer). Demandez à la Divinité de nettoyer le sentiment gênant en rapport avec cette condition ou habitude. Cela oui. Laissez la Divinité vous donner le meilleur.

La Respiration « HA »

Le nom « Hawaï » signifie « le souffle et l'eau du Divin ». Le processus de respiration « HA » est simple à faire et annule les mémoires.

Il faut procéder ainsi : Se tenir confortablement, avec les pieds sur le sol et le dos droit ;

Inspirez – comptez mentalement jusqu'à 7, retenez l'air en comptant jusqu'à 7. Expirez, en comptant mentalement jusqu'à 7, restez avec les poumons vides en comptant mentalement jusqu'à 7. Répétez le processus 9 fois.

On peut aussi rassembler l'index et le pouce de chaque main, en formant deux cercles entrelacés, pour figurer le symbole de « l'infini » ∞. Maintenir cette position pendant la pratique de l'exercice.

Respirez sans forcer, pour éviter l'hyperventilation qui peut provoquer un étourdissement ou un malaise. Dites mentalement ces phrases. Ou une de ces phrases : « **Je suis désolé, Pardonne-moi, Je t'aime, Merci** ». Le Dr. Len affirme que ce procédé peut éliminer l'état de dépression.

Au départ c'étaient 7 séries de respiration qui étaient faites, mais dans un atelier récent le Dr. Len a dit qu'il est préférable de faire 9 séries au lieu de 7, comme deux anneaux d'une chaîne.

Une eau Solaire Bleue

Achetez un récipient de verre bleu avec un bouchon **non métallique**. Évitez aussi, si le récipient est une carafe d'eau comme celle de la photo, avec un couvercle en plastique, qu'il soit en contact avec l'eau. Les matières plastiques se dégradent quand elles sont exposées au soleil et libèrent des composés chimiques.

Vous pouvez utiliser un papier en le fixant avec un élastique pour couvrir la bouteille. Remplissez le récipient avec l'eau du robinet. Mettez le récipient bleu au soleil ou sous une lumière incandescente (et non une lampe fluorescente) pendant au moins une heure. Après que l'eau soit solarisée (modifiée par l'exposition à la lumière solaire) elle peut être utilisée de plusieurs manières. On peut la boire, cuisiner avec elle, s'en servir pour les tisanes, ou la verser dans la baignoire après le bain. Les fruits et les légumes aiment être lavés avec **l'Eau Solaire Bleue** ! Comme le procédé avec les phrases, **l'Eau Bleu Solaire** nettoie les mémoires dans l'Esprit Subconscient. C'est pourquoi il faut toujours en boire ! Observez les réactions à l'utilisation de **l'Eau Solaire Bleue** chez quelques personnes. L'effet paraît être un processus de désintoxication psychique et physique très accentué. Fréquemment peuvent se produire des cauchemars pendant quelques nuits, mais ils cessent après un certain temps. Essayez d'utiliser les phrases avant de dormir, après avoir fait la Respiration " ha ". Cela aura pour effet de neutraliser toute mémoire qui pourrait survenir pendant le sommeil. Si des effets indésirables continuent, diminuez la quantité d'eau que vous buvez. Suivez votre intuition.

Fraises et airelles

Fraises et Airelles vident les mémoires. Elles peuvent être mangées fraîches ou sèches et peuvent être consommées en compote de fruits, marmelade, ou nappage sur une glace !

D'avantage d'outils (non-officiels)

Les outils pour le nettoyage mentionnés précédemment sont ceux qui sont proposés dans les textes du Dr. Len sur son site : www.hooponopono.org et qui ont été aussi mentionnés dans des entrevues et des forums américains. En réalité, tout objet peut être utilisé comme un outil pour effectuer le nettoyage, pourvu que vous puissiez vous identifier à lui. Il peut servir comme un « lien », ou un « déclencheur » pour pratiquer **Ho'oponopono**.

Il sera comme une ancre qui empêche le mental de dériver, ce qui est le fonctionnement habituel de l'esprit. Les mémoires répétitives attirent notre attention comme un crochet, et nous entraînent inconsciemment dans des voyages mentaux qui sont « des conversations internes » cherchant des justifications, des explications, pour travestir les souvenirs, ou les dissimuler avec des discours variés et des histoires épiques (*dignes de figurer dans une épopée*), et il en est toujours ainsi.

Important : Vous ne nettoyez pas pour obtenir des résultats. Ce n'est pas pour avoir de l'argent, pour payer des factures ou pour obtenir un emploi ou une promotion. Vous ne nettoyez pas pour obtenir qu'Unetelle ou Untel, vous

demande pardon : rien de tout cela. Vous demandez à la Divinité de nettoyer les mémoires qui, à l'heure actuelle, produisent les problèmes dans votre vie, anxiétés, conflits, méfiances. Il n'importe pas de savoir d'où vient le problème, par qui, ou pourquoi. Il est difficile pour l'intellect de lâcher-prise, mais avec la pratique **Ho'oponopono** vous serez témoin que Dieu sait beaucoup mieux que vous quelle est la solution. Et il peut vous fournir une réponse et une bénédiction que vous n'auriez jamais pu imaginer possible !

Demandez à la Divinité de nettoyer tout ce que vous partagez avec d'autres personnes qui peut causer des problèmes. Pensez les phrases ou la phrase : « **Je suis désolé, Pardonne-moi, Je t'aime, Merci** » plusieurs fois. La sensation de bien-être, de rénovation, de changement d'état d'esprit pour un mieux, peut être étonnante. Laissez agir une heure.

Important : Vous ne nettoyez pas pour obtenir des résultats.

ENTREVUE AVEC IHALEAKALA HEW LEN. Ph. D.

Par Cat Saunders

Comment démontrer de la gratitude à quelqu'un qui m'a aidé à être libre ? Comment démontrer de la gratitude à un homme dont la gentillesse d'esprit et les « déclarations » spirituelles ont complètement modifiée le cours de ma vie ? Ihaleakala Hew Len est la personne qui représente tout cela pour moi. Comme un frère d'âme qui apparaît d'une manière inattendue à un moment de nécessité (Ihaleakalá est entré dans ma vie en mars 1985, une année de grands changements pour moi). Je l'ai connu pendant un cours, appelé **Auto-Identité à travers Ho'oponopono**, qu'il a animé avec l'indigène hawaïenne et kahuna (gardienne du secret) Mornnah Nalamaku Simeona, aujourd'hui décédée.

Pour moi, Ihaleakala et Mornnah font partie du rythme de la vie. Même si je ressens un grand amour pour eux, je ne peux pas les voir comme simples personnes, parce que la manière avec laquelle ils influencent ma vie est comme un battement régulier de tambours africains dans la nuit. Récemment, j'ai eu l'honneur d'interviewer Ihaleakalá pour la Foundation of I, Inc. (Freedom of the Cosmos -Libertad du Cosmos), organisation fondée par Mornnah. Mais mon plus grand honneur a été de savoir qu'il viendrait d'Hawaï spécialement pour me voir. Le Dr. Ihaleakala S. Hew Len est président et administrateur de la Fondation. Avec Mornnah, il a travaillé avec des milliers de personnes depuis de nombreuses années, y compris avec des groupes des Nations Unies, de l'UNESCO, de la Conférence Internationale pour la Paix Mondiale, de la Conférence pour la Médecine Traditionnelle Indigène, de Guérisseurs pour la Paix en Europe, et de l'Association des Professeurs de l'État d'Hawaï.

Il a aussi une longue expérience dans le traitement des malades mentaux des criminels mentalement malades et de leurs familles. Tout son travail comme éducateur est imprégné de Ho'oponopono et a comme support le procédé

Ho'oponopono.

Ho'oponopono signifie simplement “ faire correctement “ ou “ corriger l'erreur “. En accord avec les anciens hawaïens, l'erreur provient de pensées contaminées par des mémoires douloureuses du passé. **Ho'oponopono** offre une façon de libérer l'énergie de ces pensées douloureuses, ou d'erreurs qui causent des déséquilibres et maladies.

Dans le développement du processus **Ho'oponopono**, Mornah a été guidée à inclure les trois parties du moi, qui sont la clé de l'Auto-Identité. Ces trois parties, qui sont présentes dans chaque molécule de la réalité, sont appelées **Unihipili** (enfant/subconscient), **Uhane** (mère/conscient), **Aumakua** (père/supraconscient).

Quand cette “ famille interne “ est alignée et que la personne est en harmonie avec la Divinité, l'équilibre est réalisé et la vie commence à circuler. Ainsi, **Ho'oponopono** aide à la restauration de l'équilibre, d'abord dans l'individu et ensuite dans toute la création. En m'apprenant ce système en trois parties, avec le plus puissant processus de pardon que j'aie connu. (**Ho'oponopono**), Ihaleakalá et Mornah m'ont enseigné ce qui suit : la meilleure façon d'apporter la guérison à chaque aspect de ma vie, et à l'univers en entier, est d'assumer 100% de responsabilité et de travailler sur moi-même. Et ils m'apprirent la simple sagesse de prendre soin de moi totalement. Comme dit Ihaleakalá, dans sa lettre de remerciement après notre entrevue : “ Prends bien soin de toi. Si tu fais cela, tous en auront le bénéfice “.

Une fois, Ihaleakalá s'est absenté un après-midi complet au milieu d'un cours auquel je participais, parce que son Unihipili (enfant/subconscient) lui a demandé simplement d'aller à l'hôtel et de faire une longue sieste. Il est clair qu'il a assumé sa responsabilité avant de se retirer, et Mornah était là pour poursuivre le travail. J'ai été impressionnée par son attitude. Pour quelqu'un comme moi, enfant d'une famille qui a appris à s'occuper des autres d'abord, l'action d'Ihaleakalá a été pour le moins surprenante et amusante. Il a fait sa sieste et nous a donné une leçon inoubliable de prendre soin de soi-même.

Cat: Quand j'ai connu Ihaleakalá, en 1985, je venais de commencer à travailler en consultations individuelles, après avoir été consultante dans des agences pendant quatre années. Je me rappelle qu'il a dit : “ Toute thérapie est une forme de manipulation “. Et j'ai pensé : “ Ça alors! Qu'est-ce que vais-je faire maintenant ? “ Je savais que vous aviez raison. Et j'ai presque renoncé à l'idée de soigner les gens ! Pourtant j'ai continué, mais sa position a complètement changé ma façon de travailler avec les gens.

Ihaleakala : La manipulation arrive quand moi (le thérapeute) j'arrive avec l'idée que vous êtes malade et que je vais vous soigner. La chose est très différente si je crois que vous êtes arrivé jusqu'à moi pour m'apporter une occasion de

regarder ce qui se passe en moi. Dans ce dernier cas, il n'y a pas de manipulation. Si la thérapie est basée sur la croyance que vous êtes là pour sauver l'autre, guérir l'autre ou orienter l'autre, cette croyance vient de l'intellect, du conscient. Mais l'intellect n'est pas habilité à comprendre et à aborder les problèmes. Il n'a pas la plus petite capacité à résoudre les problèmes ! Il est incapable de comprendre que, quand une situation problématique est résolue par la transmutation (comme dans le cas de **Ho'oponopono** et d'autres processus semblables), non seulement la situation est résolue, mais est aussi résolu tout ce qui est en rapport avec elle, comprenant des niveaux microscopiques et s'étendant jusqu'au commencement des temps. Cela étant dit, je pense que la question la plus importante à se poser est la suivante : " Qu'est-ce qu'un problème ? " Si vous posez une question comme celle-ci aux gens, la réponse n'est pas claire. Et comme il n'y a pas de clarté en eux, ils inventent une façon de résoudre le problème...

Cat: ... Comme si le problème était " en dehors.

Ihaleakala : Oui. Par exemple, l'autre jour j'ai reçu un appel téléphonique d'une femme, dont la mère avait 92 ans. Elle disait : " Ma mère a une douleur horrible dans les hanches depuis déjà de nombreuses semaines ". Pendant que cette femme parlait avec moi, je posais la question suivante à la Divinité : « Qu'est-ce qui se passe en moi qui a provoqué la douleur chez cette femme ? Comment puis-je résoudre ce problème en moi ? » Les réponses sont venues et j'ai fait ce qui était demandé. Il se pourrait que dans une semaine la femme m'appelle pour dire que sa mère va mieux. Ceci ne signifie pas qu'il n'y aura pas de résurgences du problème, parce qu'il peut y avoir des causes variées pour ce qui paraît être le même problème.

Cat: J'ai accompagné beaucoup de cas d'indispositions chroniques et de douleurs récurrentes. J'ai travaillé sur elles, en utilisant Ho'oponopono et d'autres processus de clarification, afin de réparer toutes les malveillances que j'ai causées, depuis le début des temps.

Ihaleakala : Oui. L'idée, c'est que des gens comme nous qui travaillons dans des professions de guérison, nous le faisons justement parce que nous avons causé déjà beaucoup de douleur.

Cat: Tout à fait !

Ihaleakala : N'est-il pas admirable que les gens sachent cela ? Et même, nous nous occupons de personnes qui nous payent pour leur avoir causé des problèmes ! J'ai dit cela à une femme à New York, et elle s'est exclamée : Oh mon Dieu, si seulement ils savaient ! Mais comme vous le voyez, personne ne sait. Les psychologues, les psychiatres continuent de croire que leur fonction est de guérir les autres.

Supposons que vous veniez me consulter. Je demande à la Divinité : " S'il vous plaît, quoi qu'il se soit passé en moi, cela a provoqué cette douleur chez Cat, dites-moi comment je peux le corriger ". Et ensuite j'appliquerai continuellement l'orientation reçue, jusqu'à ce que sa douleur s'en aille, ou jusqu'à ce que vous

me demandiez d'arrêter. L'important n'est pas exactement l'effet, mais bien de résoudre le problème. C'est cela la clé.

Cat: Vous ne vous focalisez pas sur le résultat parce que ceci n'est pas de notre compétence.

Ihaleakala : C'est certain. Nous pouvons seulement faire la demande.

Cat: Et nous ne savons pas non plus quand une douleur particulière ou une maladie sera modifiée.

Ihaleakala : Oui. Admettons que j'aie prescrit à une femme un traitement avec une certaine herbe, et que celle-ci ne produise pas d'effet, la question est : « Qu'est ce qui se passe en moi qui fait que cette femme ne reçoit-elle pas les bénéfiques de cette herbe ? » Et je travaille avec cela. Je me mets à nettoyer et je reste silencieux, en permettant au processus de transmutation de s'opérer. Si vous vous attachez à l'intellect, le processus est interrompu. La chose la plus importante à se rappeler, quand un travail de guérison ne produit pas d'effets, est d'accepter la possibilité que la cause du problème provienne d'erreurs multiples, de nombreuses questions et mémoires douloureuses. Nous ne savons rien ! Seule la Divinité sait ce qui se passe vraiment. J'ai fait une présentation à Dallas le mois dernier. Au cours d'une conversation avec un Maître Reiki, je lui ai demandé : « Quand quelqu'un vient avec un problème, où le cherchez-vous ? » Elle m'a regardée intriguée. Je lui ai dit alors : « En vous. Parce que c'est vous qui êtes la cause de ce problème, et votre client va vous payer pour soigner un problème qui est le vôtre ! ».

Cat: 100% de responsabilité.

Ihaleakala : 100% de conscience d'être celui (ou celle) qui a causé le problème. 100 % de conscience dans la responsabilité d'avoir à corriger l'erreur. Imaginez le jour où nous serions tous 100% responsables !

J'ai fait une entente avec moi-même il y a dix ans que je me récompenserai d'un sundae au chocolat chaud fondant, tellement gros qu'il me rendrait malade, si je pouvais passer une journée sans avoir de jugement envers quelqu'un. Je n'ai jamais réussi. Je remarque que je suis plus vigilant mais je n'y arrive pas une journée complète. Comment puis-je convaincre les autres qu'ils sont 100 % responsables de leurs problèmes ? Si vous voulez résoudre une situation problématique, travaillez sur vous-mêmes. Si la question est attachée à une autre personne, demandez-vous: « Qu'est-ce qui ne va pas en moi qui fait que cette personne me perturbe ? » En outre, les personnes apparaissent seulement dans la vie pour nous perturber ! Quand vous savez cela, vous pouvez surmonter n'importe quelle situation et en être libéré. C'est simple : Je suis absolument désolé pour tout ce qui se passe. S'il te plaît pardonne-moi ! ».

Cat: La vérité est que, vous n'avez pas besoin de leur dire cela à haute voix, et pas non plus besoin de comprendre le problème.

Ihaleakala : C'est la beauté de tout cela. Vous n'avez pas à comprendre. C'est comme pour Internet. Vous ne savez pas comment ça fonctionne ! Vous avez seulement à dire à la Divinité : « Allons-nous faire un téléchargement ? ». La

Divinité fournit alors le téléchargement et vous recevez toute l'information. Mais, comme nous ne savons pas qui nous sommes réellement, nous ne faisons jamais le téléchargement en direct de la Lumière. Nous allons la chercher en dehors. Je rappelle toujours ce que Mornah disait : « C'est un travail intérieur ». « Si vous voulez avoir du succès, travaillez intérieurement. Travaillez sur vous-même. »

Cat: Je reconnais que la seule chose qui fonctionne c'est d'être 100% responsable. Mais il fut un temps où j'ai contesté cela, parce que j'étais une personne du type « super-responsable », qui veillait sur beaucoup de gens. Quand j'ai entendu parler de la responsabilité à 100 %, non seulement pour moi même, mais pour toutes les situations et problèmes, j'ai pensé « Attendez une minute ! C'est une folie ! Je n'ai besoin de personne pour me dire qui est le plus responsable ! » Mais plus j'y pensais, plus je me rendais compte qu'il y a une grande différence entre super-responsable et excessivement dévoué envers les autres et être totalement responsable pour le soin que je prends de moi-même. Le premier, c'est d'être une bonne fille et le deuxième, c'est le fait être libre. Mais je me souviens de l'époque où vous avez travaillé comme psychologue dans l'aile des fous criminels de l'Hôpital d'État d'Hawaï. Vous avez dit que quand vous avez commencé à travailler là, il y avait beaucoup de violence entre les internés et que, après quatre années, la paix s'est installée.

Ihaleakala : En fait, j'ai assumé 100% de responsabilité. J'ai seulement travaillé sur moi-même.

Cat : Est-il vrai que, pendant tout ce temps-là, vous n'avez eu aucun contact avec les internés ?

Ihaleakala : C'est vrai. J'entrais seulement dans l'aile pour vérifier les résultats. S'ils paraissaient encore déprimés, je travaillais un peu plus sur moi même.

Cat : Pourriez-vous nous conter une histoire sur l'utilisation de Ho'oponopono, avec des soi-disant objets inanimés ?

Ihaleakala : Une fois, dans un auditorium, je me préparais à donner une conférence et je parlais avec les fauteuils. Je leur ai demandé : « Est-ce que j'ai oublié quelqu'un ? Est-ce qu'il y a "quelqu'un" d'entre vous qui aimerait exposer un problème qui exige mes soins ? ». Un des fauteuils a répondu : « Dans un séminaire précédent, la personne assise sur moi, avait des problèmes financiers, et maintenant je me sens morte ! ». J'ai essayé de nettoyer ce problème-là et ensuite j'ai pu voir que ce fauteuil s'était redressé en disant : « Ok ! Je suis prêt à recevoir la prochaine personne ! ».

En vérité, ce que j'essaie de faire est d'enseigner à la salle, et à tout ce qu'il y a dans la salle : « Voulez-vous apprendre **Ho'oponopono** ? Après tout, je vais peut-être bientôt m'en aller ! Ne serait-il pas mieux que vous fassiez le travail vous-même ? ». Certains répondent oui, d'autres répondent non, et d'autres disent : « Je suis trop fatigué ! ». Alors, je demande à la Divinité : « Pour ceux qui répondent qu'ils veulent apprendre, comment puis-je leur enseigner ? » La

plupart du temps, la réponse est : « Laisse le livre bleu (Self Identity Through Ho'oponopono, en français : *Auto-identité par Ho'Oponopono*) avec eux ».

Et c'est ce que je fais. Pendant que je parle, je laisse le livre bleu sur une chaise ou une table. Nous ne sommes pas habitués à croire que les tables sont là, tranquilles, et pourtant attentives à ce qui se passe autour ! **Ho'oponopono**, est très simple. Pour les anciens hawaïens, tous les problèmes commencent dans la pensée. Mais le problème n'est pas simplement dans la pensée. Le problème se produit quand nos pensées sont imprégnées de mémoires douloureuses qui concernent des personnes, des lieux ou des choses. Le travail intellectuel n'est pas capable à lui seul de résoudre ces problèmes, parce que la fonction de l'intellect est à peine de gérer. Et ce n'est pas en gérant les choses qu'on résout les problèmes. Vous voulez vous libérer d'eux ! Quand vous faites **Ho'oponopono**, la Divinité prend les pensées douloureuses et les neutralise ou les purifie. Il ne s'agit pas de neutraliser ou de purifier la personne, le lieu ou la chose. Il faut neutraliser l'énergie associée à cette personne, ce lieu ou cette chose. Par conséquent, la première fonction de **Ho'oponopono** est la purification de l'énergie.

Alors, c'est là que quelque chose de merveilleux arrive. L'énergie n'est pas seulement neutralisée : elle est aussi libérée, le résultat est une ardoise totalement nouvelle. C'est ce que les Bouddhistes appellent " le Vide ". Le dernier pas est de permettre à la Divinité d'entrer et de remplir le Vide avec la Lumière. Pour faire **Ho'oponopono**, vous n'avez pas besoin de savoir quel est à proprement parler le problème ou l'erreur. Vous devez seulement vous rendre compte qu'il y a un problème, physique, mental, émotionnel ou autre. Dès que vous l'aurez perçu, il est de votre responsabilité de commencer immédiatement le nettoyage, en disant : " Je suis désolé. S'il vous plaît, Pardonnez-moi ".

Cat: Cela veut dire que la véritable fonction de l'intellect n'est pas de résoudre les problèmes, mais de demander pardon.

Ihaleakala : Oui. J'ai deux tâches dans ce monde. La première est, avant tout autre chose, de réparer. Et la deuxième est de réveiller les personnes qui sont endormies. Presque tout le monde est endormi ! Mais la seule manière de les faire se réveiller est en travaillant sur moi-même! Cette entrevue sert d'exemple. Pendant les semaines qui ont précédé notre rencontre, j'ai fait un travail de purification, de manière à ce que lors de notre rencontre, nous soyons comme deux lacs qui rassemblent leurs eaux. Ils fusionnent et se suivent. Seulement cela.

Cat: Depuis dix années que j'ai des entrevues, c'est la première fois que je ne me suis pas préparée ! Chaque fois que j'essayais de le faire, mon Unihipilli me disait que je devais seulement venir vers vous. Mon intellect a tout fait pour me convaincre que je devais me préparer, mais je ne l'ai pas écouté..

Ihaleakala : C'était mieux pour vous ! L'Unihipilli, est parfois, très drôle. Un jour, je descendais une rue de Hawaï et me préparais à prendre une déviation à droite, par laquelle je passais toujours. J'ai entendu la voix mélodieuse de mon

Unihipilli : “ Si j'étais vous, je n'irais pas par là “ et j'ai pensé : “ Mais les gens passent toujours par là “ et j'ai continué mon chemin. Quelque cinquante mètres plus loin, j'ai entendu à nouveau : Eh ! Si j'étais vous, je ne passerais pas par là. Seconde réflexion : “ mais les gens vont toujours par là “. A ce moment, notre conversation se faisait déjà à haute voix et les personnes des voitures les plus proches me regardaient en me croyant fou. J'ai fait 25 mètres de plus, et j'ai entendu bruyamment : « Si j'étais vous, je ne passerais pas par là » j'ai continué à descendre et j'ai fini par être arrêté deux heures en raison d'un énorme accident. Tout était bouché. On ne pouvait aller ni en avant ni en arrière. Là, j'ai entendu Unihipilli dire : “ Ne te l'ai-je pas dit ? ! “ Et il est resté sans parler pendant longtemps, avec raison. Il ne voulait pas parler avec quelqu'un qui ne l'écoutait pas ! Je me souviens d'une fois, alors que je me préparais pour aller à la télévision et parler de **Ho'Oponopono**. Mes fils m'ont regardé et m'ont dit : “ Père, nous savons que vous allez à la TV. S'il vous plait mettez des chaussettes assorties ! “ Ils ne se sont pas préoccupés de quoi je parlerais. Ils étaient seulement préoccupés par mes chaussettes. Voyez-vous comme les enfants savent ce qui est réellement important dans la vie ?

Cette entrevue a été, à l'origine, publiée par The New Times, en septembre 1997. Cat Saunders, Ph.D est l'auteur du livre Dr. Cat's Helping Book.

Pour davantage d'information, visitez www.dr.cat.org.

Traduction en Français : Jean Claude et Geneviève Bernigaud

Révision : Jean et Maria Elisa Graciet : www.eveiletsante.fr

Et relecture Johanne Desterel

<http://www.hooponoponotheamericas.org/>

Qui prend les décisions?

Fichier à télécharger dans la rubrique « Who's in charge » du site www.hooponopono.org French (fichier PDF en version française)

Pour finir – comment suis-je arrivé à ma présente expérience

Al McAllister : Mon expérience présente : un résumé de comment je suis arrivé à **Ho'oponopono**. Après être allé à la faculté à New York, au lieu de retourner au Brésil j'ai continué à vivre et à travailler dans la Grande Pomme (à *New York*).

Je me posais déjà à cette époque beaucoup de questions relatives à la religion, à Dieu, à notre origine, au destin, etc. La ville abritait un bouillonnement de mouvements alternatifs proposant tout type de pratique spirituelle existant sur la planète terre, et probablement aussi des groupes étrangers émérites.

Je n'ai pas eu de contacts de premier degré avec eux... mais cela dépend aussi du point de vue. Comme j'arrivais sur le marché du travail, en tant qu'artiste, j'avais peu de temps à consacrer à cette quête spirituelle, mais je sentais la nécessité d'approfondir la recherche du sens de la vie. J'ai ainsi appris à méditer en utilisant une technique d'un Anglais, mise au point il y a de nombreuses années aux USA, l'observation du flux des pensées sans se confondre avec elles. J'ai commencé à comprendre que nous ne sommes pas les pensées et

qu'elles viennent d'un lieu qu'elles habitent à l'intérieur de nous où elles forment la base de notre ego et se reproduisent, affirment des croyances et en général troublent notre tête. Combien de fois nous agissons-nous comme des pompiers éteignant un incendie, incendie que nous provoquons nous-mêmes en essayant de régler les problèmes des personnes, des groupes, ou du monde ! Trente minutes le matin, et le soir avant de m'endormir, cette pratique m'a maintenu au ras du sol avant de discerner la véritable valeur de tout ce qui se présente d'intéressant dans le tourbillon d'informations qui jusqu'à aujourd'hui se trouve à New York, nombril et aisselle du monde en même temps. J'ai lu Rajneesh, Gurdjieff, Idries Shah, j'ai vu Krishnamurti, puis j'ai essayé d'entrer dans un ordre Soufí, et j'ai fini par retourner au Brésil en participant pendant 11 années à un culte/centre spiritualiste où on boit le thé Ayahuasca (*yagé*), thé qui contribue à l'élargissement de la perception du tout, développe la conscience et aide à aller vers ce qu'on suppose être la réalité.

J'ai compris que cette expansion de conscience arrive selon certains paramètres, dans les limites de la croyance professée par le groupe, de sa doctrine, et de l'acceptation par le disciple. J'ai eu cette clairvoyance sous l'effet du thé, et cet aspect a été libérateur pour moi à ce moment-là. Des années avant j'avais lu tous les livres écrits par Carlos Castañeda (ce qui m'a réellement motivé à chercher et à entrer dans ce groupe) et c'est au cours de la séance du thé que m'est venue nettement la rencontre de **Ho'oponopono**. Castañeda, (pendant un voyage surnaturel) avec une entité qui possédait la domination d'un lieu de connaissance impressionnante, a été captivé par la beauté du lieu et toutes les choses qui étaient là pour être découvertes, appréciées, connues, et par le pouvoir qu'il acquerrait avec cette connaissance.

Cette entité a offert à Castañeda toute la connaissance et le pouvoir de ce lieu en échange de son âme. A ce moment, pour moi, Castañeda a réalisé que son âme, son essence, avait une valeur qui transcendait tout, et toute connaissance de " lieux " de pouvoir, d'autorité, d'importance. Puisque dans l'essence, dans notre intérieur, on trouve le Tout. Et pendant cette session j'ai vu qu'il est évident que la secte était comme une maison avec beaucoup de chambres. Chaque chambre comportait des objets, des étagères pleines de livres intéressants, et de beaux tableaux sur les murs. Très rapidement, je me suis rendu compte qu'entre les tableaux il y avait une fenêtre, que je pensais être un tableau de plus, et en regardant par cette fenêtre un voile s'est déchiré et j'ai vu une réalité beaucoup plus vaste.

Le contraste a été très grand. J'ai compris que cette maison était une vue de l'esprit de la personne que nous avons comme " enseignant " Dans cette réciprocité collective, nous fortifions la croyance qu'il avait élaborée, celle qui était liée à l'absorption de thé, et que même nous l'augmentions avec plus de détails ! J'ai compris qu'on pouvait rester là des années et des années, fasciné par les *histoires*, les *détails*, les *tableaux*, les *livres*, et les *chambres*, par toute l'infrastructure de la vie sociale et spirituelle tournant autour de cela, sans comprendre qu'une vraie vie spirituelle, de véritable découverte et expression se

trouvait hors de cela, dans le monde de tous les jours, dans le travail, avec la famille, avec les amis.

J'ai alors compris que notre humanité, faisait entièrement partie de l'Un. Que dans la secte je vivais dans l'approbation et que comme je croyais à cette doctrine, tout m'arrivait dans ces limites, par mon choix d'être là. Il n'y avait aucune erreur dans ceci et je ne regrette pas les années passées là, ni ne critique les amis que j'avais et que j'ai encore aujourd'hui. Mais dans mon cas je ne vois pas la nécessité des intermédiaires, des véhicules comme le thé, pour aller jusqu'à Dieu. D'abord parce que cette séparation n'existe pas. Dieu est là et les humains ont juste besoin " d'évoluer " pour arriver jusqu'à lui. Avec cela j'ai essayé de trouver la porte de sortie de cette maison.

Le discernement entre ce qu'est l'inspiration et ce qui vient des mémoires de l'ego n'est pas facile, même avec la pratique de **Ho'oponopono**. Cette pratique, je l'ai commencée après deux entrevues avec le Dr. Ihaleakala Hew Len, où il a éclairé le fait que : « la seule chose que nous avons besoin de faire est le nettoyage incessant des mémoires dans notre subconscient à travers **Ho'oponopono**. Nous ouvrons ainsi un espace en nous où l'inspiration de la Divinité nous oriente, et avec cela nous produisons l'action correcte. Il n'y a ainsi pas d'autres choix. S'il y a encore des choix c'est parce que nous sommes toujours dans les limites de l'intellect et des mémoires. Un jour nous découvrirons que l'intellect ne sait rien. **Ho'oponopono** est simple et direct en montrant la voie.

Remerciements d'Al McAllister du Brésil

Plusieurs personnes méritent ma gratitude dans ce projet **Ho'oponopono** dans plusieurs domaines, arts et forums, et désormais pour son développement : Marcia Mendes, mon *collaborateur* et mon amour, par sa conduite et son exemple qui exprime son union avec le Divin, et pour tout ce que j'ai appris avec elle à travers les années. George Milek pour le dévouement et le talent qu'il a montré pour présenter le projet sous formes de graphiques, Godofredo Florito Vianna, Aldo Luiz de Paula Fonseca et Veto Lins, les amis qui composent l'équipe qui prennent part à ce projet. Jude O'Hare, ami des Etats Unis, responsable du groupe **Ho'oponopono** de Nettoyage, qui se réunit tous les jours par le biais de téléconférence pour parler, échanger des observations, et se purifier ensemble, tout cela étant conduit avec beaucoup de discernement par Jude, le Dr. Ihaleakala Hew Len, pour la sincérité et l'intégrité de son but, le Dr. Joe Vitale à travers ses livres, sa présence sur Internet et son dévouement à donner au monde les concepts **Ho'oponopono** enseignés par le Dr. Ihaleakala Hew Len. Pour tout cela je suis très reconnaissant. Je t'aime. Je t'aime. Je t'aime.

Traduction en Français : Jean Claude et Geneviève Bernigaud

Révision : Jean et Maria Elisa Graciet : www.eveiletsante.fr

Et relecture Johanne Desterel

Pour davantage d'information sur le Ho'oponopono et le contact avec Ihaleakala
Hew Len, Ph.D, Visitez le site : www.hooponopono.org

En collaboration avec : www.hooponopono.org

Copyright © 2007 The Foundation of Inc. (Freedom of the Cosmos)

www.zerolimits.info Copyright © Joe Vitale

www.newsforthesoul.com

www.whatishooponopono.com

Copyright © Saul Maraney - 2007. All Rights Reserved