Photo privée

HO'OPONOPONO

L'origine de nos problèmes ce n'est pas les autres, ce n'est pas nous…ce sont nos mémoires.

Je suis le créateur à 100 % de tout ce qui arrive dans ma vie

Définition et histoire

Ho'o signifie "provoquer" "causer"

Pono signifie "droit", "correct", "dans un ordre parfait ».

Le doublet ponopono signifie « approuvé et désiré par tous ».

Ho'oponopono c'est avoir le souhait de corriger les émotions négatives et de rétablir l'harmonie…

C'est « rendre droit » ce qui va de travers dans ses relations aux autres.

« 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.

« 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 ». Dr Len*

La première fonction de Ho'oponopono est la purification de l'énergie.

Ho'oponopono traditionnel ou Ho'oponopono HUNA

La famille ou la communauté, décide de se réunir pour résoudre un conflit.

Elle est accompagnée d'un shaman ou d'une personne désignée comme tel pendant cette réunion. Il est demandé à chacun d'ouvrir son cœur et de parler avec sincérité.

Etapes du Ho'oponopono traditionnel

1. Prière d'ouverture (PULE)
2. Déclaration du problème (KùKULU KUMUHANA)
3. Identification du fauteur de trouble et du lésé (HALA)
4. Lien qui unit les différents protagonistes (HIHIA)
5. Détachement par la discussion. Les différentes couches du problèmes sont levées une à une (MAHIKI)
6. Expression sincère de ses opinions (MANA'O)
7. Rappel au calme par le shaman (HO'OMALU)
8. Se confesser, être désolé (MIHI)
9. Réponse au MIHI par le Pardon (KALA)
10. Partage d'un repas par ramener la détente dans la famille ou la communauté (PANI)
11. Prière de remerciement pour clôturer HO'OPONOPONO et ramener chacun dans l'Amour et la Paix. (PULE HO'OPAU)

Ho'oponopono Huna requiert la participation de tous dans le processus de réconciliation, de solutions à un problème.

Morrnah Simeona la Kahuna a mis au point un Ho'oponopono Auto-identité. Elle l'a notamment enseigné au Dr Len.

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 »". 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 arrivons à 100 % de paix avec nous-mêmes, tout s'aligne parfaitement avec nous-mêmes et avec le Divin ».*

Ex de questionnement face à un problème : Qu'est-ce qui se passe en moi qui a provoqué la douleur chez cette femme ? Comment puis-je résoudre ce problème en moi ?

" S'il vous plaît, quoi qu'il se soit passé en moi, cela a provoqué cette douleur chez X, ce problème chez X, dites-moi comment je peux le corriger ".

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! ".*

Dans le développement du processus Ho'oponopono, Morrnah 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

Prière de Morrnah Simeona la Kahuna (gardienne du secret)

Cette prière reçue par la shaman Morrnah qui a mis au point Ho'oponopono contient la totalité de cette sagesse.

« Créateur Divin, Père, Mère, fils tous en un,

Si moi-même, ma famille, mes parents et 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 ton pardon…

Fait que cela 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 fait. »

« désolé », « pardon », « merci », « je t'aime ».

- *« Divinité, nettoie en moi ce qui contribue à ce problème* **», « désolé », « pardon », « merci », « je t'aime ».**
- *« Mes mémoires, je vous aime ! je vous remercie de l'opportunité que vous me donnez de vous libérer et de me libérer »* **« désolé », « pardon », « merci », « je t'aime ».**

Désolé **:** je ne savais pas que j'avais cette mémoire en moi ou cette croyance en moi, aujourd'hui je la reconnais ;

Pardon **:** ouvre le cœur, vous ne demandez pardon à personne en particulier, vous vous pardonnez à vous d'avoir eu en vous cette croyance ou cette mémoire qui a généré l'émotion négative : colère, peur, tristesse, culpabilité… Libère du passé.

Merci : vous remerciez l'Univers, la personne, ou la situation qui a permis à cette croyance de remonter à la surface afin que vous puissiez l'éliminer et mettre un comportement plus adapté en place. Energie de gratitude

Je t'aime : Energie d'Amour, vous adressez de l'Amour à cette croyance qui était là jusqu'à présent pour vous protéger.

En même temps vous adressez de l'Amour à votre corps et à votre esprit, à vos cellules et à votre cœur. S'aimer soi même est la meilleure façon de s'améliorer, et à mesure que la personne s'améliore, elle améliore le monde qui l'entoure.

« 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.

Ces mots peuvent être utilisés seuls comme mantras

ou dans des phrases que vous créerez vous-mêmes comme :

« Je suis désolé(e) de ce qui arrive,

s'il te plait pardonne moi, je te remercie, je t'aime »

Ou

« Je suis désolé(e) d'avoir toujours besoin de plus

Pardon de conserver cette mémoire de manque

et de vide

Merci de me libérer de ces croyances addictives

Je t'aime à ce « vide » ou à l'Univers qui pourvoit à toute chose »

Utilisation uniquement sur nous et non pas sur les autres !

La réalité physique est une création de mes pensées. Je suis le créateur de mon univers physique tel qu'il est et si je corrige mes pensées, je peux changer ma réalité.

Demandez de nettoyer le sentiment gênant en rapport avec cette condition ou habitude mais ne demandez pas le résultat. Laissez *« l'Univers* » réaliser ce qu'il y a de mieux pour vous. 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.

« Je suis désolée de manquer d'argent chaque mois,

Pardon d'entretenir cette mémoire de manque,

Merci de me révéler cette croyance limitante pour la nettoyer

Je t'aime, à moi-même qui réalise que je règle chaque mois l'essentiel de mes factures,

Je t'aime à l'Univers qui m'ouvre les yeux sur les bienfaits mis à ma portée en échange de mon Amour. »

1. Dire à haute voix :

« Je suis prêt(e) à changer mes pensées erronées et à changer mon point de vue sur la vie. »

2. Création des affirmations pour chaque croyance, émotion, souffrance rencontrées.

Je suis désolée,

Pardon,

Merci

Je t'aime

- Quelles sont mes émotions dites « limitantes » ressenties récemment ? Dans quelle situation ?

…….
…….
…….
……
…….
……
……
……
……

- Quelles sont mes « croyances » limitantes ?

  Il faut travailler dur pour gagner de l'argent
  Les riches sont des voleurs
  Il faut souffrir pour être belle
  Méfie-toi des étrangers
  Le bonheur n'existe pas
  Le bonheur ne dure jamais
  Pour que les bienfaits du sport se voient il faut souffrir
  Il faut être le meilleur
  Ce n'est pas bien de se mettre en colère
  Une bonne mère n'irait pas travailler
  Un bon père gagne beaucoup d'argent
  Il faut faire du sport pour perdre du poids
  J'ai peur de ……..
  J'ai peur de ……..
  Je n'ai pas les moyens de faire……
  Je n'arriverai jamais à être…….
  Je n'arriverai jamais à faire……
  Je n'arriverai jamais à apprendre…….
  Il faut …….
  Il faut…….
  ……
  ……

- Quelles sont mes douleurs et ou mes maladies actuelles ?

  ……
  ……
  ……

Nettoyage du corps

1- Installez-vous confortablement

2 - Respirez profondément au moins 3 fois et fermez les yeux.

3- Portez votre attention sur chaque partie de votre corps, ressentez lez un par un et pour chaque partie de votre corps dire :

Que toutes les mémoires erronées stockées dans mes orteils soient nettoyées. Désolé, Pardon - Merci – Je t'aime.

Que toutes les mémoires erronées stockées dans mes chevilles soient nettoyées. Désolé, Pardon - Merci – Je t'aime.

Que toutes les mémoires erronées stockées dans mes mollets soient nettoyées. Désolé, Pardon - Merci – Je t'aime.

Que toutes les mémoires erronées stockées dans mes genoux soient nettoyées. Désolé, Pardon - Merci – Je t'aime.

Que toutes les mémoires erronées stockées dans mes cuisses soient nettoyées. Désolé, Pardon - Merci – Je t'aime.

….

Que toutes les mémoires erronées stockées dans mes os soient nettoyées. Désolé, Pardon - Merci – Je t'aime.

Que toutes les mémoires erronées stockées dans mes organes soient nettoyées. Désolé, Pardon - Merci – Je t'aime.

Que toutes les mémoires erronées stockées dans mes cellules soient nettoyées. Désolé, Pardon - Merci – Je t'aime.

Que toutes les mémoires erronées stockées dans mes chakras soient nettoyées. Désolé, Pardon - Merci – Je t'aime.

Que toutes les mémoires erronées stockées dans ma peau soient nettoyées. Désolé, Pardon - Merci – Je t'aime.

….

Que toutes les mémoires erronées stockées dans tout mon corps soient nettoyées.
Désolé, Pardon - Merci – Je t'aime.

- ✓ Ressentez tout votre corps nettoyé, pur, libre.
- ✓ Accueillez, nourrissez-vous encore de cette magnifique énergie d'AMOUR.

Tout est Amour autour de vous.

- ✓ Revenez doucement à vous en respirant très lentement, bougez lentement vos pieds et vos mains puis ouvrez tranquillement vos yeux.

Photo privée