

# Au-delà du Ho'oponopono traditionnel

Propos de Mornah N. Simeona



Comment fonctionne Ho'oponopono? Mornah explique : « Nous sommes le total de nos expériences, ce qui signifie que nous sommes alourdis par notre passé. Lorsque nous ressentons du stress ou de la peur dans notre vie, si nous nous donnons la peine d'observer attentivement, nous constatons que la cause de ces désagréments est une mémoire. Ce sont les émotions qui sont liées à ces mémoires qui nous affectent aujourd'hui. La subconscience associe une action ou une personne du présent à un événement qui s'est produit dans le passé. Lorsque cela survient, les émotions sont activées et cela produit du stress. »

## Découvrir la Divinité en nous

« Le but profond de ce processus, poursuit-elle, est de nous amener à découvrir la Divinité en nous. La méthode Ho'oponopono est un profond cadeau qui nous permet de développer une relation effective avec notre Divinité et d'apprendre à lui demander, à chaque moment, de nettoyer nos erreurs en pensées, en paroles et en actions. Il s'agit essentiellement d'un processus de liberté, d'entière libération par rapport au passé. »

## Les trois « Moi »

Depuis les tout premiers moments de notre création, chaque mémoire liée à chaque expérience que nous avons vécue depuis la nuit des temps est enregistrée en tant que forme-pensée dans le corps éthérique. Cet incroyable ordinateur-enregistreur est aussi appelé subconscient, *unihipili* ou l'enfant en nous. Ce dernier est très réel et constitue une partie du Soi. Les autres aspects sont la mère, aussi connue sous le nom de *uhane* ou esprit rationnel, et enfin le père, soit la superconscience ou l'aspect spirituel. Ces trois éléments composent la famille intérieure, laquelle, en partenariat avec le Divin Créateur, forme l'Identité du Soi de chaque être. Chaque être humain en création, chaque plante, atome et molécule possèdent ces trois « moi » et chaque modèle est parfaitement unique.

## Le défi : découvrir qui nous sommes vraiment

Le plus important défi que chaque être humain est appelé à relever est de découvrir sa véritable identité et sa place dans l'Univers. C'est cette compréhension des choses qui permet au processus de devenir accessible.

## La toute-puissance de notre Divinité

L'objectif du procédé Ho'oponopono est de : 1) se connecter avec la Divinité en Soi sur la base du moment présent, le « ici et maintenant » ; 2) demander à notre Divinité de nettoyer ces mémoires et tout ce qu'elles contiennent. Seule notre Divinité peut le faire, peut effacer ou réparer les mémoires et formes-pensées. Depuis que la Divinité nous a créés, elle seule sait vraiment ce qui se passe véritablement en nous.

## Demandez et vous recevrez

Dans ce système, point n'est besoin d'analyser, de résoudre, de gérer ou de surmonter les difficultés. Depuis que la Divinité a créé toutes choses, vous avez simplement la possibilité d'aller directement vers Elle et Lui demander de corriger et de réparer ce qui doit l'être.

## La solution est en nous

Dans le domaine de la résolution de problèmes, on peut dire que le monde est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de nous. Que vous ressentiez de la peine ou viviez un déséquilibre, la solution réside à l'intérieur de vous et non à l'extérieur, à travers ce que vous percevez comme l'objet, la source de vos ennuis. Chaque stress, déséquilibre ou maladie peut ainsi être corrigé simplement en « travaillant » sur vous-même.

## Une version différente

Il est important de mentionner que ce système est fondamentalement différent d'autres versions du Ho'oponopono. Dans les méthodes traditionnelles, toutes les personnes impliquées dans un problème doivent être physiquement présentes et travailler ensemble à sa dissolution. Selon le système proposé par Mornnah, tout peut être pris en charge par votre Divinité et vous. Vous n'avez pas besoin d'aller un seul pouce à l'extérieur de vous-même pour obtenir des réponses ou de l'aide. Personne d'autre que vous – et à l'intérieur de vous – peut vous fournir l'information la plus pertinente possible.

Mornnah recommande spécialement sa version du Ho'oponopono pour les thérapeutes. « Il est important de nettoyer les patterns karmiques chez vos clients avant de commencer à travailler avec eux de façon à ne pas réactiver de vieux liens entre vous. Peut-être n'avez-vous pas du tout à travailler avec une personne en particulier. Seule la Divinité sait. Si vous travaillez avec quelqu'un et que ce ne sont pas vos affaires, vous pouvez absorber toute sa problématique et tout ce qui y est associé, ce qui peut entraîner un burn-out. Cette version du Ho'oponopono vous fournit les outils pour empêcher que cela ne se produise. »

## Le mental qui divise

Mornnah souhaite pour nos sociétés occidentales que chacun fasse quelque chose pour réduire le stress. « Les Occidentaux sont des cérébraux qui ont bien du mal à mettre leur mental en arrière-plan. Il leur est difficile d'accéder au Soi profond, notamment en raison des religions traditionnelles qui n'ont pas mis l'accent sur cette évidence. L'Occident a été aux extrêmes avec cette intellectualisation qui divise les peuples et les garde dans un état de séparation. L'humain devient alors destructeur, poursuit-elle, parce qu'il gère et surmonte sans cesse les problèmes plutôt que de laisser la perpétuelle force de la Divinité couler de source en lui pour lui inspirer l'action juste et appropriée. »

## Soigner sans voir!

Mornnah travaille en collaboration avec son associé, le D<sup>r</sup> Stanley Hew Len, qui a passé plusieurs années au *Hawaii State Hospital* comme psychologue clinicien. Il a obtenu d'excellents résultats en utilisant ce procédé avec les plus dangereux, violents et déséquilibrés criminels de l'île. Pourtant, il ne leur a jamais parlé, ne les a jamais vus! Il a seulement écrit leur nom, puis a simplement travaillé sur lui-même. Il a nettoyé ses jugements, ses croyances, ses attitudes et a demandé à la Divinité en lui ce qu'Elle pouvait faire pour la personne en question. À mesure que ces attaches et ces mémoires étaient purifiées et nettoyées, l'état du patient s'améliorait. « La Divinité, commente Stanley, dit qu'il est temps de ramener tous les enfants à la maison. »

Que faisait-il exactement quand il regardait les dossiers de ces patients? Il répond :

**« Je ne faisais que répéter encore et encore :  
*Pardonnez-moi, je suis désolé, je vous aime!* »**

**Donc, la guérison passe par le « Aime-toi toi-même ».**