Ho'oponopono, Vivez le miracle ordinaire

Ce PDF vous est offert par Hannah Sembély

Hannah est thérapeute intuitive depuis 1995, coach en couleurs, spécialisée dans le secret des Couleurs, Ho'oponopono et Auto-TIPI (hyper-réactivités).

Elle est experte en dissolution d'obstacles pour illuminer le quotidien et l'aligner sur la profondeur de l'Être.

Ho'oponopono est une voie d'éveil qui vous permet de libérer votre pouvoir guérisseur.

Le problème n'est jamais l'autre mais pour réussir à retrouver la paix sans chercher des coupables à l'extérieur, un petit coup de main est nécessaire et Ho'oponopono peut vous y aider!

Auteure de 2 livres publiés « Secret des Couleurs au Quotidien » et « Ho'oponopono, la Face Cachée» (aux Editions l'Originel), Hannah se consacre depuis plusieurs années à un blog http://www.forme-sante-ideale.com *où elle propose près de 200 articles sur le développement personnel.*

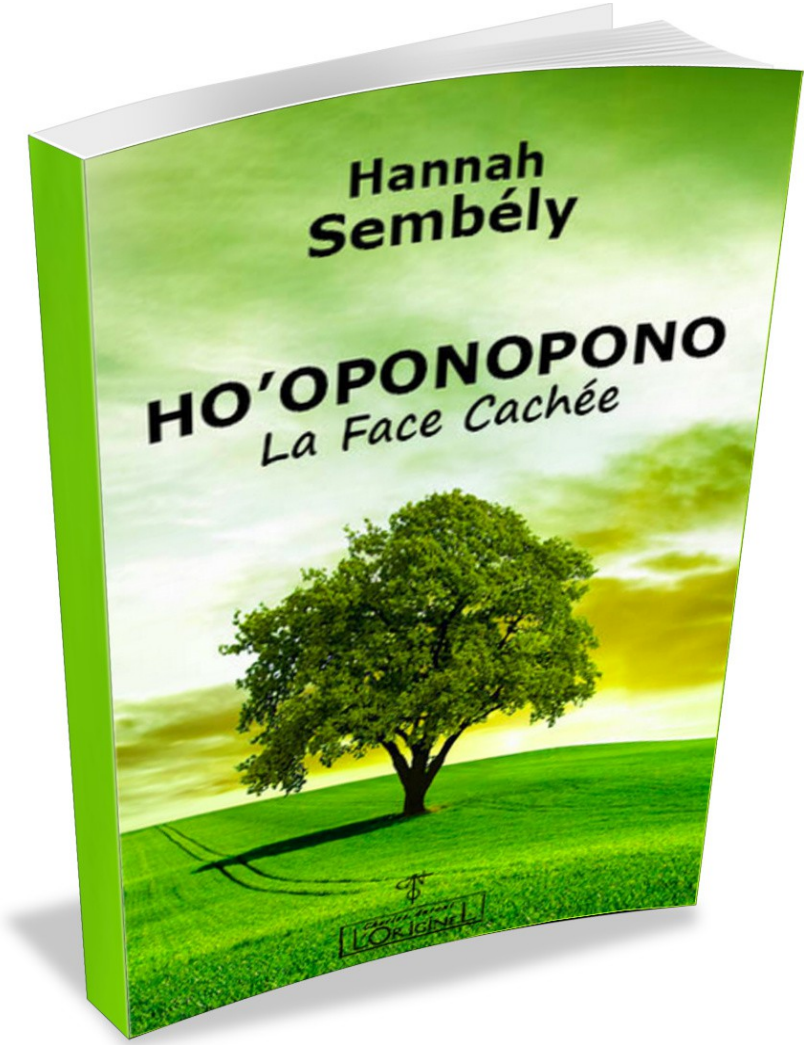
Elle a à son actif 8 formations en ligne pour élever les consciences et permettre à chacun de faire un profond travail sur soi en toute autonomie.

1°) Je range ma vie...mon passé, ma maison
2°) Ho'oponopono, vivez le miracle ordinaire
3°) Secret des Couleurs 1,
4°) Secret des Couleurs 2
5°) Secret des Couleurs 3
6°) Auto-TIPI, enfin libéré de la peur et des réactions excessives
7°) Méditations hypnotiques de croissance
8°) Solutions pour gens stressés

Enseignante et pédagogue, formée à de nombreuses thérapies, elle accompagne les personnes motivées à transformer définitivement leur quotidien, afin de le réconcilier avec leurs valeurs spirituelles.

Vous pouvez la joindre à hannah@forme-sante-ideale.com

Voici l'introduction de mon livre « Ho'oponopnoo, la face cachée »



Pourquoi écrire un livre sur une technique aussi simple que Ho'oponopono ? A priori , vous devriez pouvoir vous laisser porter par la magie de quatre petites phrases que vous trouvez un peut partout maintenant et laisser la vie faire.

Ho'oponopono est la méthode la plus simple que je connaisse, avant tout parce qu'il est possible de la pratiquer seul.

C'est ce que j'ai proposé pendant plusieurs années sur mon blog, et rapidement, je me suis aperçue que le mental n'aime pas les choses simples.

Il aime les compliquer à souhait, bâtir des univers fantastiques avec un divin souvent pré-fabriqué au centre.

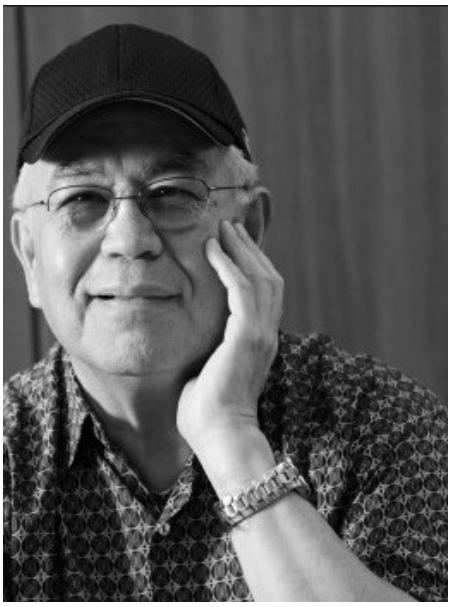
Le mental, cette petite calculette qui pense, trie, classe, répertorie, sait, apprend, se souvient, prévoit et choisit, vous est devenu indispensable au quotidien.

Il fait votre travail à votre place, aime vos enfants à votre place, remercie le divin à votre place. Pourquoi ne ferait-il pas ho'oponopono à votre place aussi ?

A qui doit-on s'adresser lorsqu'on pratique ho'oponopono ? Ne répondez pas trop vite, vous risquez d'être surpris tout au long de ce livre, surtout si vous êtes familier de la pratique.

C'est la raison majeure qui m'a décidé à écrire un livre de plus sur Ho'oponopono.

Non seulement j'ai rencontré le Dr Hew Len à plusieurs reprises mais en tant que bilingue, j'ai pu aussi m'imprégner de la subtilité de ses propos, si humbles et si puissants à la fois.



A la suite de mes articles sur Ho'oponopono, j'ai reçu des tas de lettres ou de messages de personnes qui témoignaient de leur pratique et je pourrais les classer en deux catégories :

- **Les petites fleurs dans les pommiers avec un oiseau sur la branche :**

« C'est formidable, chaque jour j'avance dans la clarté grâce à la méthode Ho'oponopono. Je vis maintenant le lâcher prise chaque fois que j'ai un problème et tout se résout comme par enchantement.

Je sais que le divin m'accompagne, je vous remercie, la vie est belle et lumineuse. »

- **Les corbeaux sur les branches mortes des bois dénudés en plein hiver :**

J'ai beau répéter les petites phrases depuis plusieurs semaines, il ne se passe rien pour moi, je ne vais pas mieux, y a t'il quelque chose que je ne fais pas bien ?

Ou bien, je suis psychothérapeute, je sais qu'il faut des années pour se dégager, vous n'allez pas me dire qu'on peut guérir une situation avec 4 petites phrases. Non je ne vais pas le dire, mais le Dr Hew Len l'a dit !

J'aime les paradoxes et je me suis demandée pourquoi je recevais ces types de mails totalement contradictoires. Et la réponse s'est faite lumineuse :
dans les deux cas, c'est le mental qui fait ho'oponopono ! Dans l'un il construit un univers avec un Dieu de sa fabrication, sorte de bon parent qui l'accompagne là où sans doute il a vécu une terrible solitude au sein de sa famille.

Dans l'autre, il construit un enfer au présent, sorte de duplication de sa réalité d'enfant appliquée à l'âge adulte où, de toute évidence il a des ressources à portée de mains mais ne les exploite pas.

Est-ce qu'une partie de l'humanité cherche à oublier ses blessures en construisant dans un imaginaire, une sorte de Disneyland adulte sur les sables mouvants de l'enfance ?

Est-ce que l'autre partie de l'humanité, consciente de ses blessures les regarde toute la journée au point de ne plus voir que cela et en oublie le monde au présent fait de vie, de liens et pas seulement de tornades et de tsunamis ?

C'est ce que je suis amenée à croire aujourd'hui. Les premiers pratiquent la pensée positive et une forme de méditation-pansement, les seconds la thérapie.

Je ne me moque pas, je suis à peine réductrice et je sais de quoi je parle, j'en fais partie !

J'ai donc décidé de parler de ma pratique de Ho'oponopono, celle qui transforme mais surtout qui aide à accepter ce qui est.

La vie Est, elle n'est pas formidable, elle n'est pas difficile, elle EST, vous voyez la différence ?

Il n'a jamais été question non plus que « Je suis désolé, s'il te.... » remplace le « Je vous salue....entre toutes les femmes.... ».

Ho'oponopono n'est pas une ritournelle destinée à vous absoudre ou à résoudre vos problèmes comme par enchantement.

Je vais donc ramener la technique Ho'oponopono à sa simplicité d'origine, tout en explorant, malgré tout, les aspects psychologiques ou émotionnels lorsqu'ils se présentent.

Il n'y a pas que des mémoires et des blessures à nettoyer. Il y a aussi un mental et une psychologie qui s'attachent à garder les mémoires en place jusqu'à en faire un nid certes peu douillet mais sécurisant.

C'est là que se trouve mon apport à Ho'oponopono. Dans ce livre, je ne vais pas vous raconter une fois de plus ce qu'est Ho'oponpono et comment il faut le faire.

Je vais vous parler de la manière dont vous allez le faire. Votre pratique peut donner à votre mental une défense supplémentaire pour vivre dans l'illusion de la transformation : avant je voyais noir, maintenant je vois rose.

Elle peut aussi vous amener sur un véritable chemin d'Eveil, c'est à dire une voie non prévisible et qui ne correspond à aucun critère connu.

Le mental n'aime pas les voies d'Eveil, il sens confusément qu'il va y perdre de son pouvoir.

Pourtant, il est possible de vous vouliez quand même aller dans cette direction de la libération.

Là se trouve en vous une bataille saine : j'appelle cela « scier la branche sur laquelle vous est assis ».

D'un côté, vous cherchez une libération, de l'autre vous ne voulez pas que cela vous coûte en changements, renoncements ou pertes.

Comme tout le monde, vous avancez avec précautions sur cette bordure fine entre deux aspects de vous-mêmes.

C'est la raison pour laquelle, tout processus prend du temps, il nécessite du

temps pour englober tout se qui s'élève contre !

Quant aux mémoires, Vouloir les nettoyer puis les lâcher c'est formidable, c'est un des objectifs de Ho'oponopono.

Seulement, pour les lâcher, il faut aussi savoir comment vous les tenez! Vos aspects névrotiques (ceux qui en ont) ne sont pas de méchantes mémoires tapies dans l'ombre prêtes à vous sauter dessus.

Ce sont aussi vos plus vieilles amies car certaines sont nées en même temps que vous ! J'appelle cela les mémoires transgénérationnelles.

Il n'est pas si facile de lâcher de vieux amis puisque vous avez l'impression qu'ils font partie de votre vie.

Vous l'aurez compris, vous êtes aussi attachés à vos mémoires et vous voulez en même temps vous en débarrasser.

C'est ce qui peut rendre la pratique de Ho'oponopono plus compliquée qu'il n'y paraît.

C'est en cela que je peux vous éclairer. La psychologie est ma spécialité. Il n'est pas question qu'elle prenne le pas sur la spiritualité.

Il n'est pas question non plus d'utiliser des outils spirituels pour se dispenser d'un travail thérapeutique lorsque c'est nécessaire.

Je me situe précisément à ce carrefour pour avoir même expérimenter plusieurs voies d'Eveil et d'innombrables processus thérapeutiques.

Mon travail sera donc de concilier les deux afin de remettre les blessures de l'égo à leur place et les aspirations de votre Âme ou de votre Esprit à la leur.

Vous trouverez donc, dans ce livre, tout ce qui touche à la pratique de ho'oponopono et à la fin de ce livre, la juste distinction entre travail thérapeutique et pratique spirituelle.

C'est ce que j'appelle « l'auto-ordonnance-Ho'oponopono ».

Je vous présenterai des cas réels de problématiques exposées, accompagnés d'une réponse psychologique donnant des pistes de travail sur soi et d'une « ordonnance-ho'oponopono.

Cette « auto-ordonnance » est ainsi une version personnalisée des quatre petites phrases dont nous parlerons très vite pour ceux qui ne connaissent pas encore cette merveilleuse méthode, afin de la « customiser » pour vos besoins spécifiques.

N'allez pas imaginer que je transforme artificiellement une pratique qui tient la route depuis des centaines d'années ou plus.

Depuis plusieurs décennies je travaille dans la relation d'aide avec des humains qui, pour soulager leurs souffrances quêtent des outils magiques.

Ho'oponopono en est un et je peux vous assurer qu'on peut l'utiliser sans remettre en question l'attachement à ses propres souffrances.

Une petite incursion du côté de la mémoire en question à nettoyer, de l'attachement émotionnel et de la posture mentale qui y est associée peut réellement libérer votre pratique.

Ce livre est donc un manuel pragmatique qui vous aidera dans l'exercice du cœur qu'est ho'oponopono.

Vous pourrez ainsi débusquer les obstacles qui vous empêchent encore d'Être tout simplement ou d'être heureux aujourd'hui si c'est une priorité dans votre vie.

Je n'enseigne pas Ho'oponopono, vous pouvez lire tout ce qui touche à cette merveilleuse méthode un peu partout.

Vous pouvez aussi et je vous le conseille fortement rencontrer le docteur Hew Len et assister à un de ses séminaires.

Ce que j'enseigne , c'est ma pratique Ho'oponopono car c'est bien de cela dont il s'agit.

Pour cela, j'y met bien sur mes tripes mais tout ce que j'ai appris de la pratique et des enseignements de la vie.

Ma vision de Ho'oponopono rejoint toutes les pratiques et tous les enseignements que j'ai suivis dans un tout cohérent.

De tout ce que j'ai pu lire jusqu'à présent, j'amène aussi tout ce que je suis lorsque je me prends pour quelqu'un bien entendu mais sinon comment transmettre ?

Même les divinités tantriques se « dualisent » lorsqu'elles ont un message à faire passer.

Si vous avez l'élan de participer à un stage-hooponopono, cliquez sur le lien ou faites un copier/coller pour connaître mes stages de cet été 2018 https://www.forme-sante-ideale.com/mes-stages-dete-a-existence-ardeche/