Déale
De l'existentiel à l'essentiel



Newsletter n°16
Août 2023

Ho'oponopono

Ho'oponopono vient d'une tradition Hawaïenne très ancienne, développée par la chamane Morrnah Nalamaku Simeona, elle s'est transmise oralement de génération en génération. Cette philosophie se pratiquait pour aider une personne à retrouver la quiétude et la paix intérieure.

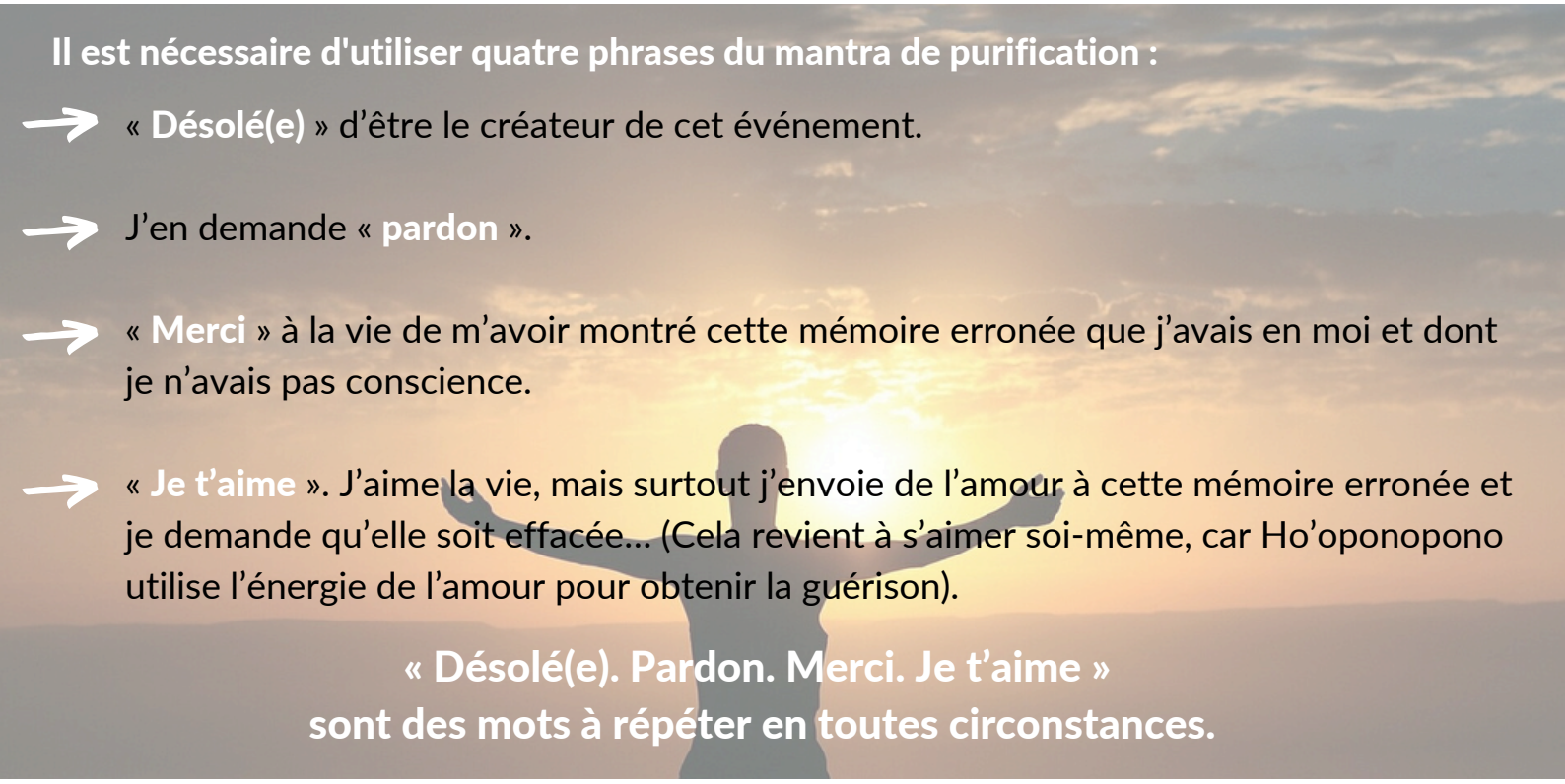
Les principes

1. *Je suis responsable à 100% de ma vie.*
2. *La réalité physique est une création de mes pensées.*
3. *Une pensée disharmonieuse (colère, ressentiment) va créer une réalité désagréable.*
4. *Une pensée parfaite crée une réalité bienveillante et d'amour.*
5. *Tout est à l'intérieur : mémoires, croyances, pensées.*
6. *Je suis le créateur de mon univers, je le change en nettoyant les mémoires erronées.*
7. *La paix commence à l'intérieur de moi.*

Toute personne dispose de mémoires positives ou négatives stockées qui viennent de nos ascendants, de notre vie intra-utérine, de nos expériences de vie, ...
Selon le Ho'oponopono, nous sommes les créateurs de toutes les mémoires qui se manifestent dans notre vie dans toutes les situations que nous allons traverser ou les moments que nous allons vivre. En fait, nous attirons tout ce qui se produit pour en faire l'expérience. Il nous revient donc pour nous sentir mieux, de nous libérer des mémoires négatives qui intègrent :

- des croyances limitantes
- des jugements
- des critiques, ...

La pratique de Ho'oponopono pour le nettoyage des mémoires



Il est nécessaire d'utiliser quatre phrases du mantra de purification :

- « **Désolé(e)** » d'être le créateur de cet événement.
- J'en demande « **pardon** ».
- « **Merci** » à la vie de m'avoir montré cette mémoire erronée que j'avais en moi et dont je n'avais pas conscience.
- « **Je t'aime** ». J'aime la vie, mais surtout j'envoie de l'amour à cette mémoire erronée et je demande qu'elle soit effacée... (Cela revient à s'aimer soi-même, car Ho'oponopono utilise l'énergie de l'amour pour obtenir la guérison).

« Désolé(e). Pardon. Merci. Je t'aime »
sont des mots à répéter en toutes circonstances.

Il est bon ici de poser une intention particulière à travers les mots... Une simple répétition non-accompagnée d'intention ne possède pas le même pouvoir créateur que celle qui est chargée de cette énergie.

La pratique d'Ho'oponopono doit se faire de manière constante sans attendre un résultat immédiat.

Ensuite, il est nécesaire de lâcher-prise, comme pour tout ce que nous faisons, nous avons à nous détacher du résultat.

Il est nécessaire d'accepter l'entière responsabilité de ce que l'on fait.

Vous saurez que la mémoire est désactivée quand vous retrouverez l'inspiration, que vous aurez compris ce qui ne l'était pas jusque là !

Retrouvez les informations complémentaires :

Sur le site internet
existentielessentiel.fr

Par mail
existentiel.essentiel@gmail.com

Par téléphone
06 32 70 39 05

Sur Facebook
Déale - De l'existentiel à l'essentiel