

Tout ce que vous avez toujours
voulu savoir sur

Ho'oponopono

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Mandalas bien-être Ho'oponopono

Petit cahier d'exercices du pardon selon Ho'oponopono

Coffret Sagesse et puissance de Ho'oponopono,
avec Maria-Elisa Hurtado-Graciet

Ho'oponopono : un cadeau pour votre vie,
avec Maria-Elisa Hurtado-Graciet

Catalogue Jouvence gratuit sur simple demande :

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-237-7

Maquette intérieure et couverture : Virginie Cauchy

Mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Illustrations couverture et intérieurs : AdobeStock/© olga_igorevna

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.



Jean Graciet

Préface de
Maria-Elisa Hurtado-Graciet

Tout ce que vous avez toujours
voulu savoir sur

Ho'oponopono

jouvence
EDITIONS



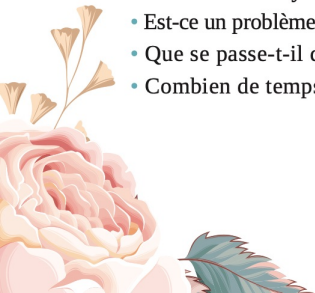


Sommaire

Préface 6

Toutes mes réponses sur Ho'oponopono 10

- Quelle est la signification du mot *Ho'oponopono* ? 13
- Y a-t-il un lien entre les mots *Huna* et *Ho'oponopono*, souvent accolés ? 15
- Quelle est la différence entre Ho'oponopono traditionnel hawaïen et celui transmis en France et en Europe ? 16
- Que signifie l'expression « être responsable à 100 % » de notre réalité ? 22
- Si nous sommes responsables de tout à 100 %, qu'en est-il d'un accident de voiture ? 24
- Quel est le sens d'un accident fatal et comment l'accepter ? 27
- Comment admettre qu'un enfant maltraité soit responsable des sévices que d'irresponsables adultes lui infligent ? 28
- Le D^r Len dit que les autres n'existent pas. Qu'est-ce que cela signifie ? 33
- D'où viennent nos mémoires ? 36
- Que signifie une « mémoire erronée » ? 38
- Pourquoi employer le mot « nettoyer » ? 42
- Que signifie ne plus avoir de mémoires ? 45
- Comment peut-on savoir quelles mémoires on est en train de nettoyer ? 46
- Comment ne pas effacer une « bonne » mémoire ? 47
- Y a-t-il une méthode bien spécifique pour nettoyer les mémoires ? 49
- Pourquoi faut-il pratiquer Ho'oponopono tout le temps ? 51
- Pourquoi et comment nettoyer des mémoires à chaque instant ? 55
- Comment nettoyer sans arrêt ? (Réponse du D^r Len) 58
- Est-ce un problème de dire les quatre mots régulièrement dans la journée ? 59
- Que se passe-t-il quand on nettoie ses mémoires ? 62
- Combien de temps faut-il pour voir les résultats du nettoyage ? 62



• Faut-il faire quelque chose de spécial pour arriver à cette inspiration, à cette paix ?	64
• Comment ne pas être en attente, alors qu'en pratiquant Ho'oponopono, on se met en action, et qui dit action, dit attente d'un résultat ?	66
• Peut-on nettoyer ses attentes ?	69
• Pourquoi notre connexion avec notre enfant intérieur est-elle si importante ?	70
• Comment nettoyer automatiquement, même en dormant ?	74
• Comment se déroule le processus de nettoyage ?	75
• Que faut-il nettoyer ? Par exemple, si l'on a un manque de revenus dans le travail est-il plus pertinent de nettoyer les mémoires liées au manque de revenus ou celles liées au travail ?	78
• Que signifie « confier nos mémoires à notre âme » ?	81
• Que veut dire précisément « Je suis désolé » ?	82
• Faut-il toujours répéter les mêmes phrases ?	83
• Peut-on simplement dire « merci » ou employer d'autres outils ?	85
• Doit-on mettre une intention particulière quand on utilise les mots « Désolé, pardon, merci, je t'aime » ?	87
• Peut-on appliquer Ho'oponopono à une autre personne que soi-même ?	88
• Comment un thérapeute peut-il utiliser Ho'oponopono ?	91
• Comment le D' Len s'y prenait-il pour s'approprier la responsabilité à 100 % des actes d'un détenu ?	93
• Est-il vraiment nécessaire de pratiquer seul ?	95
• Est-ce que nettoyer peut s'apparenter à une forme de prière ?	98
• Quelle est la différence entre inspiration et intuition ?	99
• Peut-on planifier des projets en pratiquant Ho'oponopono ?	100
• Tout en nettoyant, peut-on formuler des affirmations et visualiser ?	102
• Que signifie accepter et aimer ses douleurs ou sa maladie ?	104
• Que nous apprend Ho'oponopono sur le but de la vie ?	106
• Quelle est la relation entre Ho'oponopono et la loi de l'attraction ?	108
• L'enseignement du pardon peut-il faire partie de l'éducation ?	116
• De nos jours, les discours sur Ho'oponopono diffèrent souvent les uns des autres. Comment savoir ce qui est authentique ou non ?	118

Prière de Mornah Simeona

127



Préface

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous avons écrit plusieurs ouvrages sur Ho'oponopono et pendant des années nous avons transmis cet enseignement et notre façon de pratiquer à travers des conférences et des stages. Pendant toutes ces années, et jusqu'à aujourd'hui, nous avons reçu de très nombreux messages nous demandant des précisions sur la façon de faire.

Je vois encore mon mari, Jean, répondre patiemment, jour après jour, à chacune des questions qui arrivaient. Elles étaient posées par des personnes qui venaient de découvrir Ho'oponopono ou qui commençaient à pratiquer, ou encore par celles qui, au bout d'un certain temps de pratique, se mettaient à douter parce qu'elles n'obtenaient pas les résultats qu'elles attendaient. Ces fameuses attentes ! Elles sont difficiles à lâcher, n'est-ce pas ?

Je dois vous avouer que j'admiraais sa patience et sa bienveillance en le voyant répondre à toutes



ces questions, si loin du propos, de la substance de Ho'oponopono. Je me disais : « Mais comment peut-il “perdre” tant de temps à répondre à toutes ces questions ? » Eh oui, j'avais encore cette croyance qu'on pouvait « perdre » son temps. J'ai compris peu à peu qu'il mettait tout simplement en pratique cet art de vivre ; car s'il y a un mot qui résume Ho'oponopono, c'est bien le mot « bienveillance ».

En réalité, quand il répondait à une question, il ne répondait pas à « un autre », extérieur à lui, il se répondait à lui-même. Il le faisait en conscience, sachant que cela le faisait grandir en amour.

Nous savons que nous apprenons naturellement par l'exemple, et c'est ainsi que, grâce à Jean, j'ai appris la patience et la persévérance. La véritable fonction de nos relations n'est-elle pas de nous aider à grandir ? Nous devenons mutuellement « le maître » de l'autre. Comprendre cela est une bénédiction.

Observons autour de nous chaque membre de notre famille, nos parents, nos enfants, nos frères et cousins, nos voisins, les partenaires au travail, les amis ou même les dirigeants. Chaque être que



L'on rencontre peut devenir un « maître ». Tout ce qui arrive – et je dis bien *tout* – est une merveilleuse opportunité d'évolution, pour mieux nous connaître, pour guérir de nos vieilles blessures et pour dévoiler nos trésors cachés.

Si vous voulez approfondir la pratique de Ho'oponopono ou si vous avez des doutes ou des difficultés sur la façon de procéder, ce livre est là pour vous aider. Je ne peux que vous encourager à le mettre en pratique, jour après jour, instant après instant, avec patience et persévérance.

Et surtout, détendez-vous et soyez rassurés :
« Oui, vous le faites bien ! »

Car en réalité, il n'y a rien à « faire », mais plutôt à « défaire » : défaire toutes ces vieilles mémoires du passé qui sont comme autant de pierres dans notre cœur nous empêchant de rayonner de notre propre lumière.

La clé de Ho'oponopono est toute simple, elle se trouve dans son propre nom, « PONO », qui veut dire « bienveillance ».



Nous constatons comment, peu à peu, en adoptant cette attitude de bienveillance vis-à-vis de nous-mêmes et des autres, nous permettons à cette énergie d'amour de dissoudre ce mur de séparation par lequel nous nous croyons enfermés. C'est cela le « pardon » que nous enseigne Ho'oponono. Nous pouvons constater, enfin, que c'était un rêve et qu'il n'y avait rien à pardonner.

Maria-Elisa Hurtado-Graciet





Toutes mes réponses sur
Ho'oponopono



Ho'oponopono est entré dans notre vie au début de l'année 2006 par un heureux « hasard » sous la forme d'un courriel venu du Canada, adressé à mon épouse et contenant une lettre de Joe Vitale, bien connu depuis sa participation au fameux film *Le Secret*. Dans cette lettre relativement courte mais passionnée, il faisait part de sa découverte extraordinaire de Ho'oponopono expliqué par le D^r Ihaleakala Hew Len et, comme lui, nous avons été touchés et immédiatement séduits par ce merveilleux message venu d'Hawaï. Cela a été pour nous le départ d'une longue et passionnante recherche afin de tout savoir sur cette philosophie – ou pratique spirituelle.

En 2007, mon épouse, Maria-Elisa, donnait la première conférence sur le thème de Ho'oponopono et, en 2010, nous animions notre premier stage. Cette philosophie hawaïenne a depuis ce temps, intrigué, étonné, voire quelquefois irrité ceux qui la découvraient. Il est vrai que ses principes de base sont si « dérangementants » comparé à notre mode de vie habituel, qu'inévitablement elle suscitait beaucoup d'interrogations.



C'est ainsi que, au fil des conférences, des stages, puis des livres que nous avons écrits sur le sujet, beaucoup de questions nous ont été adressées, plusieurs milliers certainement. Mon épouse et moi-même y avons toujours répondu, je dois l'avouer, avec beaucoup de plaisir.

En réalité, bien loin d'être une corvée, cela a toujours été volontiers et j'ai d'ailleurs souvent remarqué que répondre ainsi aux questions m'obligeait à approfondir, à aller rechercher en moi ce que je n'avais pas encore tout à fait vu, ressenti ou compris de cette philosophie.

Je vérifie à chaque fois que la réponse que j'apporte est comme une mise au point ou un éclaircissement que je m'adresse d'abord à moi-même. C'est un cadeau offert autant à autrui qu'à moi.

Et c'est bien ce qu'enseigne Ho'oponopono quand il nous montre que l'environnement n'est qu'un miroir qui nous renvoie ce qui est déjà en nous. C'est pourquoi je remercie infiniment tous ceux qui ont pris la peine de nous écrire et de nous interroger.



J'ai donc décidé aujourd'hui de rassembler toutes les réponses apportées aux très nombreuses questions qui m'ont été posées tout au long de ces années et de les publier. J'ai pensé que cela pouvait apporter un autre regard, un éclairage différent sur Ho'oponoono, plus approfondi et plus vivant.

Quelle est la signification du mot *Ho'oponoono* ?

Ho'oponoono est un terme hawaïen qui se compose de deux mots :

- **Ho'o** signifie : commencer, engager une action, qui est la cause.
- **Pono** veut dire : bienveillance, bonté, droiture, honnêteté, intégrité, pureté, moralité, correction, perfection.

Le sens du mot *Pono* est l'une des bases de la culture et de la philosophie hawaïenne car « vivre Pono », c'est vivre « aligné », « centré », « dans l'équilibre », « dans le pardon » et « dans un état de pureté de cœur » le plus parfait possible.



Dans le mot *Ho'oponopono*, *Pono* est répété deux fois ce qui souligne bien l'importance de son sens.



Ho'oponopono veut dire, « remettre en ordre », « corriger », « harmoniser », « nettoyer », c'est agir correctement dans le sens du pardon pour atteindre la paix.



C'est ainsi que la pratique de Ho'oponopono est de permettre à chacun de devenir *Pono*. Et d'ailleurs ne serait-ce pas une bonne et juste attitude que de se poser la question, à tout moment, dans nos relations aux autres, à propos de nos paroles ou de nos actions : « Ai-je été *Pono* quand j'ai dit ceci ou quand j'ai fait cela ? »

