

Mieux comprendre **HO'OPONOPONO**



Vos questions et les réponses
de **Jean Graciet**

Mieux comprendre

Ho'oponopono

Vos questions et les réponses

de Jean Graciet

Relecture, couverture, illustrations et mise en page

[Maryline La Pouliche](#)

www.lavieestunecomédie.com



Sommaire

- 0 - Introduction

- 1 - Que signifie Ho'oponopono ?

- 2 - Huna et Ho'oponopono sont-ils la même chose ?

- 3 - L'Ho'oponopono que vous transmettez en France et en Europe est-il différent du traditionnel Hawaïen ?

- 4 - Que signifie Ho'oponopono ?

- 5 - Alors, dans le cas d'un accident de voiture, je suis responsable à 100% ?

- 6 - D'où viennent nos mémoires ?

- 7 - A propos d'Ho'oponopono, des personnes parlent de mémoires erronées. Que cela signifie t'il ?

- 8 - Ce serait quoi ne plus avoir de mémoires ?

- 9 - Quelles mémoires suis-je en train de nettoyer ?

- 10 - Et si je ne désire pas effacer une bonne mémoire ?

- 11 - Que signifie nettoyer ?

- 12 - Comment nettoyer ?

- 13 - Quand doit-on « faire » Ho'oponopono ?

- 14 - Pourquoi et comment dois-je nettoyer tout le temps ?

- 15 - Comment nettoyer sans arrêt ?

- 16 - J'aimerais savoir s'il est utile de dire les 4 mots régulièrement dans la journée sans problème particulier ?

- 17 - Que se passe-t-il quand je nettoie ?

- 18 - Quel est le temps nécessaire pour voir les résultats du nettoyage ?

- 19 - Que dois-je faire ? Quelle est l'action à faire ?

- 20 - Comment puis-je nettoyer si j'ai des attentes ?

- 21 - Puis-je nettoyer mes attentes ?

- 22 - Pourquoi ma connexion avec mon enfant intérieur est-elle si importante ?

- 23 - Comment puis-je nettoyer automatiquement, même en dormant ?

- 24 - Comment se déroule le processus de nettoyage ?

- 25 - A qui dis-je “Je suis désolé” ?

- 26 - Est-ce que je dois répéter toujours les mêmes mots ?

- 27 - Puis-je seulement dire “merci” ou employer d’autres outils ?

- 28 - Dois-je mettre une intention particulière quand j’utilise ces outils : désolé, pardon, merci, je t’aime ?

- 29 - Puis-je nettoyer pour quelqu’un d’autre ?

- 30 - Comment un thérapeute peut-il utiliser Ho’oponopono ?

- 31 - Est-il vraiment nécessaire de pratiquer seul ?

- 32 - Hew Len dit que les autres n’existent pas. Qu’est-ce que cela signifie ?

- 33 - Nettoyer, est-ce une forme de prière ?

- 34 - Quelle est la différence entre inspiration et intuition ?
- 35 - Pourquoi dois-je aimer mes douleurs, ma maladie ?
- 36 - Puis-je planifier des projets ?
- 37 - Puis-je dire des affirmations ?
- 38 - Puis-je faire des visualisations ?
- 39 - Que nous apprend Ho'oponopono sur le but de la vie ?
- 40 - Beaucoup pensent qu'Ho'oponopono et la loi de l'attraction sont la même chose ?
- 41 - L'enseignement du pardon peut-il faire partie de l'éducation ?
- 42 - Comment expliquez-vous le pardon vu sous l'angle d'Ho'oponopono ?
- 43 - Qu'est-ce que l'état « vide » ou l'état « zéro » ?
- 44 - Pour Mornah Simeona, la finalité

d'Ho'oponopono était de répondre à la question :
« Qui suis-je ? » Que signifie pour vous cette
question ?

Introduction

Voici quelques années, Maria-Elisa, mon épouse, donnait sa première conférence intitulée « Ho'oponopono ». Plus tard, nous animions ensemble le premier stage. Et voilà près de dix ans que nous répondons aux questions diverses sur Ho'oponopono. Aussi ai-je eu l'idée de ce recueil, fait tant pour les néophytes que pour ceux qui veulent approfondir leur compréhension et leur intégration au quotidien.

C'est un vrai plaisir pour moi de répondre aux questions et j'ai souvent remarqué que cela m'obligeait à approfondir, à aller chercher en moi ce que je n'avais pas encore vu, ressenti ou compris.

Ce que je comprends en vérité, c'est que lorsqu'une question m'est posée, la réponse que j'apporte est d'abord et surtout adressée à moi-même.

Et c'est tout l'enseignement d'Ho'oponopono, l'extérieur n'est qu'un miroir qui me renvoie ce qui est à l'intérieur de moi !

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, pensant que cela donnerait un autre éclairage sur Ho'oponopono, peut-être plus profond, en tous cas plus vivant.

Que signifie Ho'oponopono ?



Ho'oponopono est un terme hawaïen composé de deux mots.

Le premier « Ho'o » signifie : commencer une action, qui est la cause.

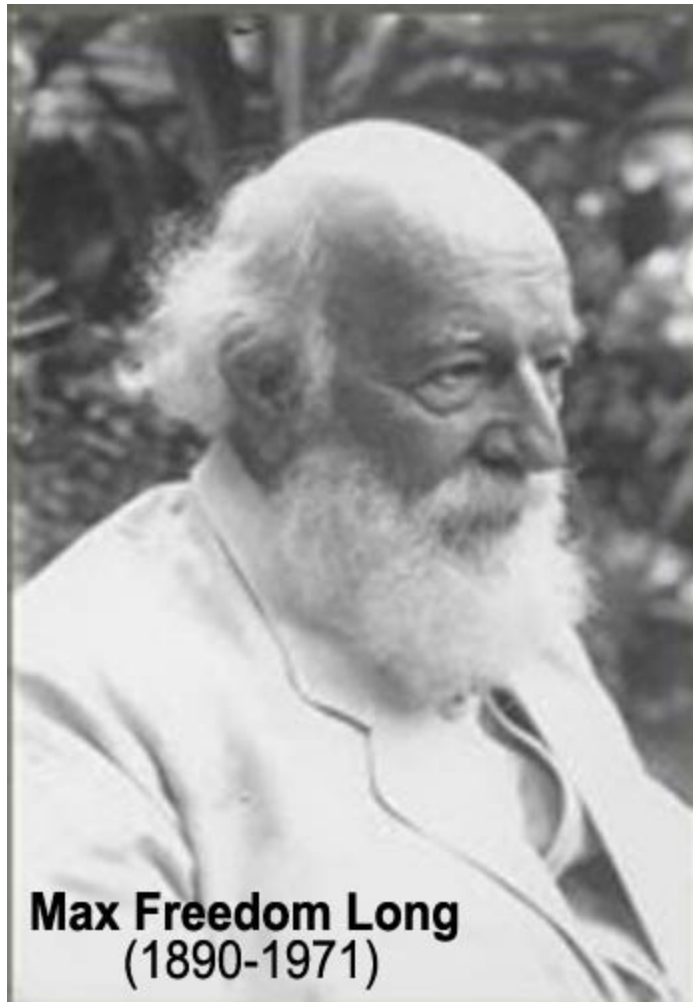
Le second, « Pono » veut dire : bonté, droiture, honnêteté, intégrité, pureté, moralité, bienveillance, correct, perfection.

La notion de Pono est en fait 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. Le concept de Pono apparaît même comme essentiel et central dans la culture hawaïenne.

Ho'oponopono veut dire, remettre en ordre, corriger, harmoniser, nettoyer, agir correctement dans le sens du pardon.

C'est pour cela que la pratique d'Ho'oponopono est de permettre à chacun de devenir « Pono ». C'est d'ailleurs la question que l'on peut se poser à tout moment à propos de nos paroles ou de nos actions : « Suis-je Pono quand j'ai dit ceci ou quand je fais cela ? »

Huna et Ho'oponopono sont-ils la même chose ?



Max Freedom Long
(1890-1971)

Non, Huna et Ho'oponopono ne sont pas la même chose et il ne faut pas les confondre.

Huna est un mot hawaïen qui a été utilisé pour la première fois par l'ethnologue Max Freedom Long en 1936 pour rassembler et décrire l'ensemble des traditions hawaïennes. C'est une philosophie récente qui a d'ailleurs été très controversée au sein de la culture hawaïenne traditionnelle.

Ho'oponopono est né il y a des siècles et a imprégné de très nombreuses générations d'hawaïens jusqu'à nos jours. Elles l'ont fait parce que c'était leur manière de vivre et parce qu'elles s'efforçaient de vivre dans le pardon et la paix : « Pono ! ».

L'Ho'oponopono que vous transmettez en France et en Europe est-il différent du traditionnel Hawaïen ?



Il y a effectivement une différence assez marquée entre Ho'oponopono de la tradition Hawaïenne et celui que nous enseignons, et qui nous a été transmis par Mornah Simeona.

Ho'oponopono a été transmis oralement de génération en génération. Il était à l'origine un rituel de pardon et de réconciliation pour aider à rétablir la paix en soi mais également pacifier les relations au sein d'une famille ou d'une communauté. Il apportait ainsi l'apaisement et la réconciliation et rétablissait l'équilibre par la médiation et le pardon mutuel.

Lorsque des problèmes relationnels graves ou que des enjeux importants survenaient au sein d'une famille ou d'une communauté, les personnes concernées se réunissaient, sous la conduite d'un chaman, un prêtre guérisseur dit *kahuna la'au lapa'au* en hawaïen. Cela pouvait aussi être une personne respectable et qualifiée, désignée par l'ensemble des participants.

Le but de la cérémonie était de :

- se réconcilier,
- aplanir les différends,
- corriger les erreurs de pensées,

- harmoniser les relations et repartir à zéro.

Cette cérémonie pouvait durer quelques heures voire quelques jours. Le problème était exposé, formulé par chacune des personnes présentes puis des temps de silence permettaient de réfléchir à sa propre responsabilité. Ensuite, le moment fort arrivait et c'était le temps des prières où chacun demandait à la Divinité en soi de couper les liens qui le rattachait à la question présente. Puis venait le temps du pardon, du repentir, libérant les protagonistes du problème.

En 1976, Ho'oponopono s'est transformé, modernisé sous l'impulsion de Mornnah Nalamaku Simeona. Mornnah est une chamane *Kahuna Iapa'au* (guérisseuse par les plantes). Elle est l'initiatrice de la modernisation et de l'adaptation au monde occidental de la pratique d'Ho'oponopono. Le nouveau procédé est devenu plus individualisé puisqu'il permet à chacun de pratiquer Ho'oponopono seul sans la participation d'un groupe, sans aucune guidance et sans suivre un rituel établi. Il peut se pratiquer à tout moment et n'importe où.

Mornnah Simeona a énoncé quelques principes de base sur lesquels s'est appuyé son enseignement.

Ces principes sont :

- la réalité physique est une création de nos pensées
- une pensée de ressentiment et de colère va créer une réalité de ressentiment et de colère.
- une pensée juste et bienveillante créera une réalité juste et bienveillante.
- nous sommes responsable à 100% de notre réalité.
- tout est à l'intérieur, rien n'est à l'extérieur
- la paix commence à l'intérieur de moi.

L'élève le plus connu de Mornnah a été le Docteur Hew Len qui a continué et qui continue toujours de transmettre cet enseignement. Il insiste sur l'importance de nettoyer ses propres mémoires, car tout vient de nos mémoires.

Notons une autre différence : Mornnah n'utilisait pas de mantra pas plus d'ailleurs que les hawaïens traditionnalistes. Elle était contre ce procédé. Elle continuait de pratiquer avec des prières comme les anciens. Le Docteur Len a un peu simplifié en s'adressant à son enfant intérieur et à son moi supérieur par des phrases courtes. Puis Joe Vitale, qui a rencontré le Dr Len, a encore simplifié en réduisant la pratique par ces quatre mots que tout le monde connaît : « désolé, pardon, merci, je t'aime » et que nous avons repris nous-mêmes. C'est donc par Joe Vitale principalement, que ces quatre mots sont restés en symbolisant Ho'oponopono alors qu'ils n'ont strictement rien à voir avec la pratique de la tradition ni même celle de Mornnah Simeona.

Certains qualifient ces mots de sagesse ou mots magiques. Les anciens Hawaïens seraient sans doute étonnés, peut-être même agacés de nous voir utiliser ces mots comme un mantra car cela n'a jamais fait partie de leur façon à eux de pratiquer Ho'oponopono.

Pourtant il est vrai que ces mots sont chargés d'une belle énergie mais ils ne sont pas tout dans la pratique d'Ho'oponopono.

Que signifie être créateur à 100% ?



Inconsciemment, nous attirons tout ce qui nous arrive dans notre vie. Les mémoires, les croyances, les pensées nous guident à la manière d'un aimant et attirent tout dans notre vie en fonction de leur nature. Nous avons tout en nous en terme de mémoires stockées depuis longtemps dans notre subconscient. Ces mémoires viennent de notre expérience de vie, de notre vie intra-utérine, de nos ancêtres ou d'autres incarnations, et cela, depuis le début de la création.

C'est ainsi que nous pouvons dire que nous sommes créateurs de toutes nos mémoires qui s'expriment dans notre vie et qui se manifestent en tant que problèmes, difficultés, maladies, rencontres, mais tout aussi bien en tant qu'événements heureux. Nous expérimentons tout cela et ce sont en fait des opportunités pour nous rappeler que nous avons encore et toujours des mémoires à nettoyer. Et notre création est parfaite car nous sommes parfaits. Mais quand nous disons parfaits cela veut dire libres de toute mémoire, sans croyances, sans jugements ni critiques. Les mémoires, elles, ne sont pas parfaites, qu'elles soient connotées "positives" ou "négatives".

Prendre la responsabilité de notre vie, c'est récupérer notre propre pouvoir sur nous-mêmes en nous donnant la capacité d'abandonner le rôle de victime auquel nous semblons bien souvent si attaché.

Prendre la responsabilité à 100% de tout se qui se passe dans notre environnement, c'est reconnaître que l'origine de nos émotions ou de nos peurs ne se trouve pas à l'extérieur mais à l'intérieur de nous-mêmes, en terme de croyances, de valeurs. De ce fait,

ce qui nous entoure, est simplement le reflet de ce que nous avons à l'intérieur, c'est à dire nos croyances, nos mémoires, nos émotions.

Morrnah Siméona disait que notre réalité physique est une création de nos pensées et nos pensées naissent de nos mémoires ou programmes inconscients. Cela signifie que nous sommes conduits à prendre la responsabilité à 100% de tout ce qui nous arrive, de tout ce qui apparaît à la perception de nos cinq sens, de notre réalité physique. Ce qui implique que tout est à l'intérieur de soi et que rien n'existe à l'extérieur !

Alors, dans le cas d'un accident de voiture, je suis responsable à 100% ?



Bien sûr que dans le cas d'un accident de voiture la société nous fait partager les responsabilités, ce qui satisfait pleinement le mental donc l'ego. Et l'ego se plaît à désigner un coupable et une victime parce qu'il ne connaît que la séparation. Mais dans la réalité, c'est à dire sur un autre plan de conscience, est-ce que coupable et victime existent vraiment ?

La réalité est que nous sommes toujours responsables à 100% et chacun des protagonistes d'un accident est responsable en totalité de l'expérience qu'il est en train de vivre. La responsabilité ne se partage pas. Chacun est créateur responsable de ce qui lui arrive et de toutes les conséquences.

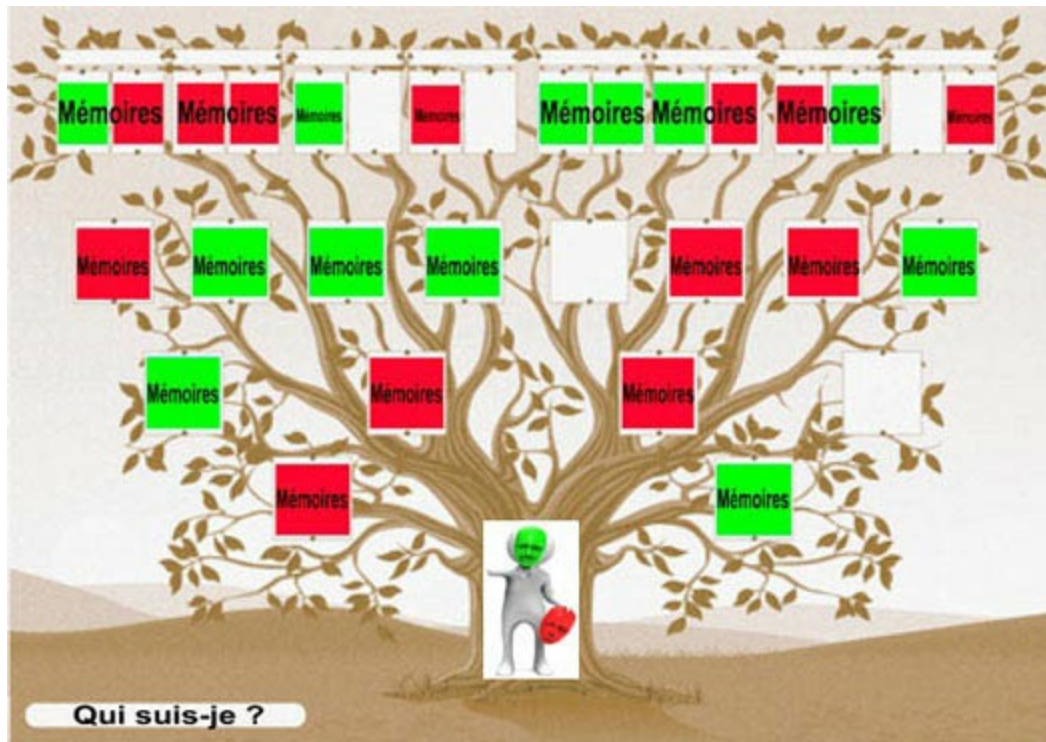
«L'autre» est l'instrument de votre inconscient, on pourra même dire, choisi par votre inconscient pour que l'accident ait lieu à tel endroit, à tel moment. De plus, cet accident vient à point nommé pour vous faire comprendre et vous faire changer quelque chose dans votre vie. C'est un langage de l'inconscient ou...de l'âme.

Cet accident a donc un sens profond pour vous. Il fait partie de ces expériences qui jalonnent votre vie, expériences heureuses ou malheureuses, peu importe, mais qui arrivent à point nommé pour vous aider dans votre propre évolution spirituelle. En même temps, on peut dire aussi que ce sont vos mémoires qui ont créé cet accident. Des mémoires à nettoyer...

«L'autre» qui ne s'est pas arrêté au stop ou au feu rouge n'y est pour rien. Mais pour lui aussi, comme pour vous, cet accident vient à point nommé, dans son histoire personnelle, pour lui permettre de progresser sur son propre chemin d'évolution.

J'admets que passer à cette compréhension n'est pas facile et pourtant, c'est à mon sens, la seule voie qui peut nous mener à la liberté et à la paix.

D'où viennent nos mémoires ?



Les mémoires peuvent provenir de notre petite enfance, de notre adolescence, de notre éducation, de la période de la vie intra-utérine, de nos parents et ancêtres, de nos expériences de vie passées. Pour les hawaïens, elles viennent principalement de nos ancêtres.

Les mémoires sont des programmes inconscients qui se sont créés à partir d'expériences du passé, puis se sont stockés dans notre subconscient que les Hawaïens appellent *Unhipili* ou enfant intérieur.

L'étude de la psychogénéalogie nous permet de vérifier que les mémoires se transmettent de génération en génération et se répètent dans notre enfance puis dans notre vie d'adulte.

A propos d'Ho'oponopono, des personnes parlent de mémoires erronées. Que cela signifie t'il ?



Le Docteur Len ou Mornnah Simeona n'ont jamais parlé de mémoires erronées mais tout simplement de mémoires. La pratique d'Ho'oponopono consiste à nettoyer les mémoires, toutes les mémoires. Tout ce qui se passe dans notre vie provient d'une mémoire mais comme nous ne savons pas ce qui est bon ou pas pour notre propre évolution, le mental ne peut pas savoir cela, alors nous nettoyons toutes les mémoires sans distinction.

Une mémoire erronée est un terme impropre car on pourrait dire que toute mémoire est erronée. Il n'y a donc pas de mémoires erronées, limitantes ou négatives, car cela laisserait supposer qu'il y a de bonnes mémoires. Mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises mémoires, il y a juste des mémoires.

Mais nous ne sommes pas identifiés à nos mémoires qui sont des programmes inconscients nous empêchant d'être nous-mêmes. Il convient de nettoyer sans arrêt sans nous occuper de savoir quelle mémoire sera effacée.

Ce serait quoi ne plus avoir de mémoires ?



Ne plus avoir de mémoires serait être totalement libre. “Nettoyer” ses mémoires pourrait être notre unique mission dans cette incarnation, cela veut dire nous libérer totalement de nos croyances et nos peurs afin qu’elles soient transmutées en amour et découvrir l’être de lumière que nous sommes.

Les mémoires ou programmes du passé sont les données de notre disque dur dans lequel notre mental va puiser les informations pour pouvoir fonctionner. Et ne plus avoir de mémoires c’est donc priver notre mental de tout rappel au passé (et au futur) pour nous permettre de vivre l’instant présent, l’instant « zéro » ou l’état de « vide » dont parle le Docteur Ihaleakala Len lors d’une interview vidéo par Rita Montgomery et Ph.D. Rick Moss :

« Cela signifie être libre. On est absolument libre quand il n’y a plus de mémoires. Et c’est seulement possible dans la liberté. J’emploierais un autre mot, dans la clarté, clarté définie comme sans un plan construit par les mémoires et sans mémoires reproduisant dans le subconscient ce qu’on est en train d’expérimenter. Ce qui veut dire, dès que vous avez atteint l’état « zéro », ou ce que Jésus appelle construire sur la roche. Et c’est seulement sur cette fondation qu’on peut construire quelque chose, de cela peut surgir l’inspiration. C’est alors que vous vous propulsez grâce à une information juste. »

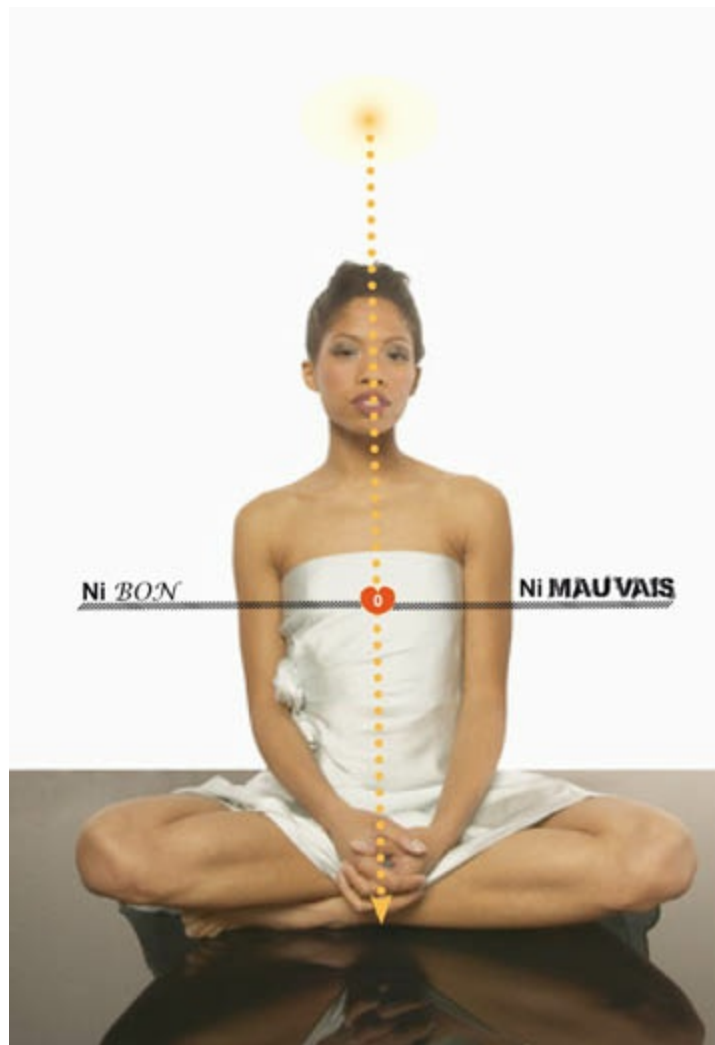
Quelles mémoires suis-je en train de nettoyer ?



Quand nous nettoyons sans arrêt, nous ne savons pas quelles sont les mémoires concernées. Quand un problème survient, nous allons nettoyer les mémoires en rapport avec cet événement. Mais en réalité nous ne savons rien. Les mémoires sont si connectées entre elles, quand une s'efface d'autres arrivent. Elles sont comme un fil d'une toile d'araignée, on tire sur un fil et il en arrive beaucoup d'autres.

Il n'est pas important de savoir quelle mémoire est nettoyée. La seule chose à faire est de lâcher et de confier la tâche à notre moi supérieur et lui faire totalement confiance.

Et si je ne désire pas effacer une bonne mémoire ?



Qui peut dire si une mémoire est bonne ou pas ? L'ego voudrait nous amener à juger ce qui est bon pour nous ou pas. Il n'en sait rien.

Quel est l'objectif unique ? Atteindre l'état « zéro » et être en paix. A ce niveau il n'y a rien d'autre qui existe, aucune chose est mauvaise ou bonne, rien d'incorrect ou de correct. Dans cet état, c'est la liberté, la paix, le bonheur parfait. Il n'est rien que nous puissions vouloir de mieux pour nous.

La divinité nous amènera toujours ce qui est parfait, juste et correct pour nous.

Lâchons le bon et lâchons le mauvais. Toute mémoire nous amène à vivre une expérience et chacune d'elles est utile pour notre évolution spirituelle. Une expérience peut être heureuse ou pas mais est-ce ce qui est important ? Ce qui importe c'est de vivre pleinement chacune d'entre elles

Soyons totalement libre et en paix.

Que signifie nettoyer ?



Nettoyer signifie tout d'abord que nous sommes disposés à accepter toute situation qui apparaît devant nous parce que nous savons que nous sommes créateurs à 100% de tout ce qui nous arrive. Nous sommes donc prêts à demander à notre enfant intérieur (*Unihipili*) de lâcher cette mémoire qui a créé cela, puis à notre moi-supérieur de confier cette mémoire à notre divinité intérieure pour qu'elle soit transmutée en amour. Pour cela nous dirons : « je suis désolé car je ne savais pas, s'il te plait, pardonne moi pour ce qui, en moi, a attiré cela, je te remercie de m'avoir montré que j'avais cela en moi, je t'aime ».

Il est recommandé de commencer par ces mots parce qu'ils contiennent une symbolique puissante (désolé, pardon, merci, je t'aime) mais peu à peu l'inspiration pourra vous donner d'autres mots qui deviendront vos propres outils de nettoyage, des mots qui vous conviennent, qui vous portent. Nettoyer est une demande que nous adressons à notre Divinité intérieure pour que les erreurs du passé puissent être corrigées. Et c'est pour nous l'opportunité de lâcher nos programmes inconscients.

Nettoyer, c'est donc se libérer des mémoires qui nous gouvernent, nous contraignent, nous limitent, de façon à atteindre l'état de liberté et de paix.

- 12 -

Comment nettoyer ?



Nettoyer est très facile. Au début de la pratique il peut suffire simplement de répéter, tel un mantra, ces quatre mots. Pour le mental il est difficile de comprendre qu'en répétant mentalement, « désolé, pardon, merci, je t'aime » ou plus simplement « je t'aime » ou « merci », nous sommes véritablement en train de nettoyer. En disant ces mots il est essentiel d'être dans cette conscience que nous prenons l'entière création de ce qui arrive. C'est le premier principe de base d'Ho'oponopono et il est capital de commencer à prendre la responsabilité à 100%.

Nous pouvons donc dire ces quatre mots tel un mantra mais aussi, comme une prière nous pouvons dire aussi, en nous adressant à notre enfant intérieur et à notre moi-supérieur :

« Je suis désolé car je ne savais pas que j'avais ces mémoires en moi, le prends l'entière responsabilité de cela et je décide maintenant de les nettoyer, je te demande pardon pour ce que j'ai en moi qui a créé cela, je te remercie d'avoir fait cela pour moi, je t'aime ».

On peut aussi dire la prière qu'employait Mornah Simeona :

« Divin créateur, père, mère, fils, tous en un... si moi, ma famille, mes proches et ancêtres vous avons offensés, vous, votre famille, vos proches et vos ancêtres, par des mots ou des actions depuis le début des temps jusqu'à nos jours, nous vous demandons pardon... Nettoyons, purifions, relâchons, supprimons toutes ces mémoires, blocages, énergies et vibrations négatives et transmutons ces énergies »

non désirées en pure lumière... Et ainsi soit-il ! ».

Quand doit-on « faire » Ho'oponopono ?



On ne pratique pas Ho'oponopono uniquement à l'émergence d'un problème dans notre vie. La pratique d'Ho'oponopono doit se faire constamment. C'est-à-dire que vous devez « nettoyer » à chaque instant et pour tout ce qui vient de se produire et qui est en train de se passer. Vous devez le faire pour toute situation du passé, du présent et à venir. Vous devez le faire pour toute idée, toute pensée, tout désir, tout projet qui vous vient, pour toute question qu'on vous pose car tout est une création de vos mémoires. À l'origine de toute situation, de toute rencontre se trouve une mémoire.

Avant de prendre sa voiture ou le bus pour se rendre au travail ou avant d'entreprendre un voyage, on nettoie. Pendant le trajet, à chaque pensée qui nous vient, à propos du travail, de la famille, on nettoie.

Dès qu'apparaît devant vous une situation chargée d'émotion, devant votre télévision par exemple, et plutôt que de tomber dans le jugement et la critique, simplement nettoyez.

C'est pourquoi nous devons nettoyer à chaque instant et, c'est très important, sans attendre un quelconque résultat.

Dire « désolé, pardon, merci, je t'aime » de façon constante et qui doit, petit à petit, devenir un réflexe de chaque instant.

- 14 -

Pourquoi et comment dois-je nettoyer tout le temps ?



Il arrive souvent dans la vie que tout semble aller bien, que tout semble bien se passer, il n'y a pas d'inquiétude, pas de soucis, eh bien, même dans ces moments là, il faut continuer de nettoyer. Les mémoires sont stockées dans notre esprit subconscient et elles sont sans cesse en activité et en mouvement.

Avez-vous essayé de ne plus penser, de tenter d'arrêter le flot incessant des pensées qui nous envahit à chaque instant ? Cela paraît impossible. C'est le principe même de la méditation, tous ses adeptes le savent bien. Les pensées qui arrivent à notre conscience proviennent des mémoires qui, elles, sont inconscientes pour la plupart.

C'est comme si vous laissiez tourner un enregistrement de musique mais en baissant le volume de façon à ne plus l'entendre. Vous n'entendrez plus le son et vous pourrez croire que l'appareil est arrêté alors qu'en réalité il tourne toujours. Nos mémoires font de même. Elles peuvent rester un temps sans rien exprimer mais elles "tournent", cela veut dire qu'elles sont actives 24h sur 24 et 7 jours sur 7 même si rien ne se passe. C'est pourquoi il est si important de nettoyer tout le temps, à chaque instant.

Même quand nous croyons qu'il ne se passe rien, il se passe encore quelque chose. Les mémoires sont en action permanente dans notre subconscient.

Nous ne savons pas ce qui se passe et en nettoyant, des portes qui étaient fermées vont s'ouvrir.

En nettoyant tout le temps, c'est comme baliser, éclairer son chemin de façon à voir les obstacles et ainsi pouvoir les éviter, en tous les cas les franchir sans heurt de manière à continuer sa route toujours plus légèrement. En agissant ainsi nous ne saurons jamais quels obstacles ou quelles difficultés nous aurons ainsi évité et que nous ne rencontrerons jamais. Mais qu'importe, l'essentiel est de continuer son chemin toujours un peu plus allégé du poids de nos mémoires.

La répétition de ces quatre mots va rendre le nettoyage de plus en plus facile mais ce qui est absolument essentiel est de prendre la responsabilité à 100% de la situation, des événements, quoiqu'il se passe. Être dans cette conscience n'est pas si facile et ne s'atteint pas aussi rapidement que l'on croit. Cela demande du temps et une pratique quotidienne d'Ho'oponopono. Etre responsable à 100% implique l'acceptation, le non-jugement et le lâcher prise et c'est en étant à ce niveau de conscience, quoiqu'il arrive, que vont pouvoir s'établir les connexions avec son enfant intérieur (*Unihipili*) et son moi supérieur (*Aumakua*). Et à ce moment là, le « nettoyage » va se faire beaucoup plus facilement et de plus en plus automatiquement.

Comment nettoyer sans arrêt ?



Réponse du Docteur Hew Len

La chose la plus importante est de se rendre compte que tous les problèmes sont à l'intérieur de nous.

C'est ainsi que, si je rends visite à quelqu'un et qu'il a mal à la tête, alors la question est : « qu'est-ce qui se passe en moi pour que je fasse l'expérience de cette personne qui me dit avoir mal à la tête ? ». Pour autant, le nettoyage doit se faire sans cesse. On ne peut pas arrêter de nettoyer.

Un autre point réside en l'existence d'une partie de nous appelée l'enfant intérieur, ce que les Hawaïens appellent *Unihipili*. Cette partie est comme le disque dur d'un ordinateur. On doit travailler sur cette partie pour l'éduquer afin qu'elle fasse le nettoyage pour nous automatiquement.

Le subconscient ou *Unihipili* est le lieu où s'emmagasine toute l'information depuis le début de la création ; donc, tout problème, est stocké dans le subconscient. Vous devez être disposé à enseigner au subconscient comment lâcher cela, comment libérer les mémoires qui recréent des problèmes.

Si vous venez chez moi, vous me trouverez assis, faisant mon nettoyage et aussi parlant à mon subconscient :

« C'est ce que nous allons faire aujourd'hui parce que nous sommes là uniquement pour nettoyer et c'est pour ça je te demande avec beaucoup d'humilité : que tu m'aides à faire ce nettoyage ».

J'ai commencé à communiquer avec *Unihipili* depuis le début de mon apprentissage d'Ho'oponopono.

J'aimerais savoir s'il est utile de dire les 4 mots régulièrement dans la journée sans problème particulier ?



Vous posez-là une bonne question et qui montre que vous avez compris qu'il ne suffit pas de nettoyer dès qu'apparaît un problème.

Beaucoup se contentent de pratiquer Ho'oponopono de cette manière, c'est déjà bien mais à mon avis, bien insuffisant...

En fait, les mémoires sont perpétuellement en action, c'est pourquoi il est très utile de les nettoyer sans arrêt et de répéter les quatre phrases : je suis désolé, je te demande pardon, je te remercie et je t'aime, ou plus simplement si on préfère, désolé, pardon, merci, je t'aime.

En disant ces phrases, on n'est pas obligé de penser à quelque chose ou quelqu'un de particulier, on ne sait donc pas quelles mémoires vont être nettoyées et cela n'a vraiment pas d'importance.

Ce qui est important c'est d'adresser ces phrases ou mots tout d'abord à votre enfant intérieur en lui demandant précisément de lâcher les mémoires (car c'est en lui qu'elles sont stockées), puis de les adresser à votre Moi supérieur (ou votre âme) en lui demandant de nettoyer ces mémoires avec l'aide de votre divinité intérieure. En même temps que vous dites les quatre petites phrases à son attention, il est bon aussi d'ajouter que vous lui confiez les rênes de votre vie, vous lui donnez «carte blanche», que vous vous fiez

complètement à lui. C'est ainsi que le «nettoyage» se fera plus en profondeur et que votre vie sera de plus en plus éclairée.

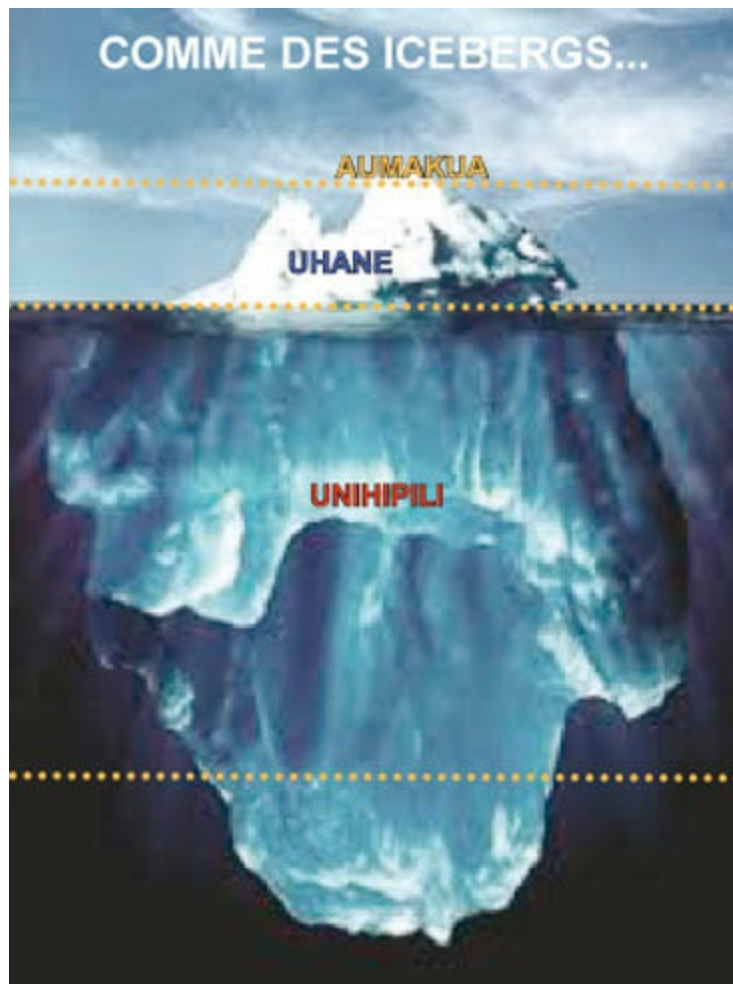
Vous pouvez faire tout cela à tout moment de la journée et le plus souvent possible. Il y a tant de moments où nous sommes seuls avec nous-mêmes...dans la voiture, dans les bouchons de la circulation, dans l'ascenseur, dans une file d'attente, en marchant dans la rue...

Vous avez compris, bien sûr, que ces quatre phrases peuvent se dire comme un mantra mais qui sera d'autant plus efficace que vous vivrez dans la conscience que vous êtes :

- responsable à 100% de tout ce qui vous arrive
- dans l'acceptation totale de tout
- sans jugement.

Vous verrez qu'au bout d'un certain temps et en pratiquant ainsi, le nettoyage se fera de plus en plus automatiquement et vous verrez apparaître les changements dans votre vie.

Que se passe-t-il quand je nettoie ?



Le mental ou le conscient (*Uhane*) a le libre arbitre et c'est lui qui prend la décision de lâcher les mémoires pour les confier à la divinité afin qu'elles soient "nettoyées". Une fois que le mental décide de prendre la responsabilité à 100% de ce qui arrive, c'est une demande, un ordre même, qui est envoyé à l'enfant intérieur (*Unihipili*). C'est l'enfant intérieur qui établit la connexion avec le superconscient (*Aumakua*) et c'est lui qui présente sa demande directement à la Divinité. C'est ainsi que cela fonctionne. Pour mémoire, vous n'avez rien à savoir ni à comprendre. Vous devez seulement commencer à nettoyer. Alors faites-le ! Chaque fois que vous nettoyez, il se passe quelque chose que vous ne voyez ni ne sentez.

Ayez confiance ! Et rappelez vous... sans attente ! Vous ne savez pas d'où cela viendra. Vous devez être ouvert. Choisissez d'être heureux comme un enfant et vous serez surpris de ce qu'il peut arriver.

Quel est le temps nécessaire pour voir les résultats du nettoyage ?



Il n'y a pas d'attente, donc nous ne savons pas. Toutefois, il est vrai que parfois des résultats sont immédiats et parfois c'est plus long. Mais il ne faut pas oublier que le seul fait d'attendre un résultat fait intervenir le mental et bloque le processus. La seule chose à faire est de nettoyer en repoussant toute idée venant du mental et sans se préoccuper de ce qui va se passer, donc être sans attente.

Dès que la paix s'installe, à un moment donné viendra une information, une idée, la solution à un problème, peut-être sous forme de synchronicité et de façon inattendue. Vous verrez que c'est la solution à votre problème. Des miracles peuvent arriver mais on ne sait jamais quand. Cette idée nouvelle, originale, inattendue, on l'appelle l'inspiration.

Il faut se souvenir que les gens arrivent dans notre vie pour nous donner une opportunité de nettoyer. Les gens avec qui nous vivons, avec qui nous travaillons sont ceux avec qui nous avons encore plus de choses, de programmes en commun à nettoyer.

Nous nettoyons pour être en paix sans nous préoccuper de ce qui va arriver. Nous nettoyons sans attendre aucun résultat précis dans un espace déterminé de temps.

La seule attitude est d'être en paix.

Nous pouvons être en paix si nous avons de l'argent mais nous pouvons aussi être en paix même sans argent. Nous pouvons être en paix sans nous préoccuper de ce qui va se passer. Le choix du temps du changement sera celui de Dieu, et sûrement pas le nôtre.

Mais nous savons déjà que ce sera un temps parfait.

Que dois-je faire ? Quelle est l'action à faire ?



On doit toujours nettoyer, avant, pendant et après la rencontre, l'événement, ce qui vient de se passer. Nettoyer constamment nous donne forcément plus d'opportunité d'attirer l'inspiration. Il n'y a rien de spécial à faire seulement sentir – ce qui se passe dans le cœur. Mais, intérieurement, et dès que l'inspiration est présente, il est nécessaire de continuer à nettoyer instant après instant pour être ouvert prêt à accueillir ce qui vient de la divinité intérieure, ainsi qu'aux portes qui peuvent s'ouvrir. Il y a peut-être un changement de voie, de direction, un choix à faire. Plus nous serons ouvert et conscient, plus nous verrons les opportunités se présenter.

Il arrive qu'au fur et à mesure que nous nettoyons, d'autres choses apparaissent même davantage qu'auparavant. Seulement, nous n'en étions pas conscients. Maintenant, c'est plus clair, nous comprenons mieux et Dieu nous donnera d'autres occasions pour nettoyer parce que maintenant nous savons le faire. En fait, toutes ces choses qui apparaissent sont de belles opportunités pour continuer d'évoluer, nous ouvrir à l'amour et découvrir qui nous sommes vraiment. Ce ne sont pas des épreuves mais seulement des opportunités d'évoluer qui nous sont offertes.

Comment puis-je nettoyer si j'ai des attentes ?



On doit être sans attente ! Les attentes sont aussi des mémoires et se présentent comme des obstacles sur notre chemin pour nous empêcher de recevoir d'une manière facile ce qui est correct et parfait pour nous.

Il est absolument nécessaire de lâcher les attentes. C'est très difficile pour le mental de lâcher ce réflexe de contrôler mais le mental ne sait pas ce qui est bon et correct pour nous. C'est pourquoi nous devons lâcher les attentes qui empêchent l'inspiration d'arriver.

Quand nous nous rendons compte que nous avons une attente, inutile d'essayer de savoir si elle est bonne ou mauvaise, la seule chose à faire c'est lâcher et ce qui importe c'est de redevenir comme un enfant, pur et innocent. C'est alors que nous pouvons nous ouvrir aux miracles.

Puis-je nettoyer mes attentes ?



Les attentes sont aussi des mémoires et doivent être également nettoyées. Il faut lâcher ses attentes, qu'on les juge bonnes ou non. Les attentes nous empêchent de voir ce qui est réellement approprié pour nous car elles viennent du mental. Elles sont un obstacle dans notre chemin d'évolution.

Nous devons lâcher les attentes et laisser la Divinité décider ce qui est bon pour nous.

Je nettoie avec vous toutes les questions qu'on peut se poser sur la manière de pratiquer Ho'oponopono car ce sont encore des mémoires :

- désolé,
- pardon,
- merci,
- je t'aime...
- désolé

«Je suis désolé » et je reconnais ma responsabilité, « je ne savais pas que c'était mes mémoires et je suis prêt à corriger ». Pour moi ce n'est pas négatif, c'est juste un acte d'humilité.

Pourquoi ma connexion avec mon enfant intérieur est-elle si importante ?



Notre enfant intérieur c'est cette partie de nous que les Hawaïens appellent «*Unihipili*» ou le subconscient dans lequel sont stockées toutes nos émotions, nos peurs, nos mémoires. Et c'est pourquoi il est tellement important de nous adresser à lui en lui demandant de libérer, de lâcher toutes les mémoires.

On peut parler avec son enfant intérieur à tout moment dans la journée, au travail, en conduisant, pendant une conversation dans une réunion ou au téléphone. Il est important de s'adresser aussi souvent que possible à cette partie de nous, la remercier, lui dire que nous l'aimons, dire « merci », « je t'aime ». On peut aussi dire à son enfant intérieur : « Merci d'être attentif au fonctionnement de mon corps, merci de me permettre de respirer, d'aider mon cœur à battre. »

Si un événement ou une relation difficile nous cause une douleur ou une souffrance, nous pouvons nous adresser à notre enfant intérieur avec toujours beaucoup de douceur et d'amour et lui demander : «s'il te plaît, lâche cette mémoire maintenant, laisse-là partir...»

Tout ce qui se passe dans notre vie vient de nos mémoires emmagasinées dans notre subconscient ou enfant intérieur. Non seulement, il stocke nos mémoires et prend soin du bon fonctionnement de notre corps, mais il est également la partie de nous qui fait la connexion avec le moi supérieur et la Divinité intérieure.

C'est pourquoi il est si important d'entretenir sans cesse ce contact avec notre enfant intérieur. Mentalement, on peut le visualiser et l'imaginer serré contre soi. On peut lui

prendre la main et lui parler et l'imaginer attentif à ce que l'on dit. On doit le rassurer, lui demander pardon pour l'avoir délaissé si longtemps et l'avoir ignoré, lui promettre et lui affirmer qu'à partir de ce moment, on ne l'abandonnera plus, le remercier et surtout lui manifester beaucoup d'amour.

En vérité, dès que nous parlons avec notre enfant intérieur, nous sommes déjà en train de nettoyer. Ce qui fait que, lui parler, est déjà un outil de nettoyage. Et ne pas oublier que n'importe quel moment est un bon moment pour parler à son *Unhipili*.

Il peut ainsi devenir le compagnon parfait et idéal de chaque jour.

Comment puis-je nettoyer automatiquement, même en dormant ?



Une pratique assidue d'Ho'oponopono, c'est-à-dire, nettoyer nos mémoires instant après instant, nous amènera peu à peu à élever notre niveau de conscience et à découvrir l'être véritable que nous sommes. Ce contact avec l'enfant intérieur établi de façon permanente, constitue en quelque sorte, son enseignement concernant le processus de nettoyage et les principes d'Ho'oponopono.

De cette manière, il nettoiera lui-même quand on oubliera de le faire. Parce que notre enfant intérieur saura que, à chaque fois qu'un problème apparaît, nous sommes disposés à prendre l'entière responsabilité de ce qui arrive et que nous désirons nettoyer les mémoires qui ont causé cela. Et c'est ainsi qu'il le fera automatiquement. Nous comprenons mieux pourquoi ce contact avec l'enfant intérieur (*Unihipili*) est si important. Et il peut le faire 24 heures sur 24, car le subconscient, lui, ne dort jamais !

Le soir, avant de s'endormir, il est recommandé de s'adresser à son enfant intérieur en lui demandant de lâcher sans cesse toutes les mémoires qui surviennent et confier sa nuit, son sommeil, ses rêves à son moi supérieur. Juste avant de s'endormir il est bon de nettoyer, nettoyer, en répétant "merci, je t'aime, merci, je t'aime, merci, je t'aime, ". C'est ainsi qu'on va lâcher tous les agacements, les colères, les problèmes de la journée et entrer dans le sommeil en paix.

C'est de cette manière, c'est à dire par cette pratique quotidienne et assidue que l'habitude se mettra en place et que l'enfant intérieur continuera peu à peu à lâcher et

confier à la divinité intérieure de façon automatique. Le nettoyage pourra ainsi se faire automatiquement mais à condition qu'on soit sans cesse dans cette conscience d'être responsable à 100%.

Les rêves aussi sont des mémoires et donc des opportunités pour nettoyer. C'est pour cela qu'il est merveilleux d'avoir notre enfant intérieur en train de nettoyer, même quand nous dormons.

Comment se déroule le processus de nettoyage ?

LE PROCESSUS DE NETTOYAGE



Dès que quelque chose survient dans notre vie, une rencontre, un événement malheureux, un symptôme léger ou une maladie grave, nous savons que c'est une mémoire qui vient de se réactiver en se matérialisant devant nous, c'est-à-dire qu'elle vient se manifester face à un ou plusieurs de nos cinq sens.

Le conscient a le choix :

- Il choisit de garder le problème parce qu'il veut essayer de comprendre, de contrôler la situation et ne lâche rien. Dans ce cas-là il continue de se laisser manipuler par les mémoires sans le savoir puisqu'elles sont inconscientes.
- Ou bien il décide de lâcher, de faire confiance et d'effacer ces mémoires. Il a le libre arbitre, c'est lui qui décide.

Dès que la décision est prise de nettoyer, il demande à l'enfant intérieur de libérer, de lâcher les mémoires, puis il s'adresse au Moi Supérieur et à la Divinité intérieure, et donne la permission de nettoyer ces programmes par la répétition de ces quatre mots : désolé, pardon, merci, je t'aime. Le nettoyage se fera automatiquement.

Ho'oponopono c'est cela aussi. Nous n'avons pas à chercher à comprendre quelle est la mémoire source du problème ou de la situation, son origine ou comment cela va évoluer. Dès que nous avons lâché et confié le nettoyage à la Divinité, nous n'avons plus rien à faire. Nous n'avons qu'à « appuyer sur le bouton » en disant :

- **Désolé**, car je ne savais pas que cette mémoire était en moi et je reconnais ma responsabilité à 100%;
- **Pardon** aux autres et à la Divinité pour les jugements et les critiques que j'ai portés et pardon à moi-même pour m'être laissé mener par mes mémoires et m'être fermé à l'amour;
- **Merci** à mes mémoires de me donner l'opportunité de les nettoyer, merci à mon enfant intérieur de lâcher et à la Divinité pour faire ce travail;
- **Je t'aime** car l'amour va transmuter les énergies bloquées que sont le problème et les mémoires.

A qui dis-je “Je suis désolé” ?



Nous disons “désolé” à la Divinité qui est en nous, à notre moi supérieur, à notre enfant intérieur. Mais nous disons aussi “désolé” à nous-mêmes.

Nous disons “désolé car nous ne savions pas. Mais maintenant nous prenons la responsabilité à 100% de ce qui se passe.

Une fois que le conscient ou l’intellect choisis de lâcher, le processus de transmutation intervient. Nous n’avons pas besoin de savoir ce qui arrive ou comment cela arrive. Nous devons juste le faire.

Nous pouvons aussi dire “Je suis désolé” à nos ennemis car nos ennemis sont aussi des mémoires qui sont à l’intérieur de nous.

Est-ce que je dois répéter toujours les mêmes mots ?

Non, chaque outil est un processus de nettoyage en lui même.

“ Désolé ” veut dire, je ne savais pas que j’avais cette ou ces mémoires, je prends l’entière responsabilité de tout ce qui m’arrive.

“ Pardon ”, Pardonne-moi pour ce qui est en moi qui a créé ou qui a attiré cela”, je te demande pardon, je me demande pardon.

“ Merci ”, merci de me donner l’opportunité de nettoyer ces mémoires, merci à mon enfant intérieur, à mon moi supérieur, merci à la divinité intérieur, merci à moi-même.

“ Je t’aime ” car je sais qu’il n’y a que l’amour qui guérit.

Ces mots sont comme des outils et ces outils sont comme d’appuyer sur un interrupteur pour éclairer une pièce. Il n’y a juste qu’à pousser le bouton car on ne cherche pas à comprendre l’électricité, son fonctionnement, ni rien de cela. On appuie sur l’interrupteur sans chercher à comprendre, rien de plus. Quand on répète, désolé, pardon, merci, je t’aime, c’est exactement pareil.

Au fil des mois, des années de pratique d’Ho’oponopono, le nettoyage se fera de plus en plus facilement au fur et à mesure que s’élève notre niveau de conscience, c’est-à-dire que nous sommes de plus en plus dans le non jugement, l’acceptation, le lâcher prise et surtout conscient d’être responsable à 100%. Il arrivera alors qu’il ne sera peut-être plus nécessaire d’utiliser ces mêmes mots mais peut-être d’autres mots qui pourront mieux convenir.

N’oublions pas que dans la pratique ancestrale d’Ho’oponopono on n’utilisait pas de mantra mais des prières et je recommande fortement la prière de Mornah qui est très puissante. Le mantra que nous employons est très récent et n’est utilisé que dans le monde occidental. Les hawaïens ne connaissent pas cette manière de pratiquer.

Puis-je seulement dire “merci” ou employer d’autres outils ?

Au début de la pratique il est normal de dire les quatre petites phrases ou mots tel un mantra. Dès que l’automatisme est installé on peut dire un seul mot et il suffira pour enclencher le nettoyage. Alors dire seulement “merci” peut suffire.

D’ailleurs quel que soit le mot choisi il agira de même. Quand on dit ces mots en conscience, plus c’est simple plus c’est efficace. A ce niveau, chaque mot contient le sens de tous les autres.

Mais nous pouvons employer d’autres outils de nettoyage. Au fur et à mesure que nous nettoyons, nous nous approchons de cet état de vide, état « zéro » dont parle le Docteur Len. C’est à ce moment là que l’inspiration arrive. C’est dans cette fréquence « zéro » que nous recevons de nouvelles informations, de nouvelles idées et c’est là que, sans y avoir pensé, peut-être qu’une nouvelle manière de nettoyer nous viendra.

Faisons-nous confiance, laissons faire notre propre inspiration car nous avons toutes les réponses en nous-mêmes.

Il n’y a pas de règle pour nettoyer. Utilisons tout simplement celle qui nous semble la mieux pour nous sans nous poser de questions.

Dois-je mettre une intention particulière quand j'utilise ces outils : désolé, pardon, merci, je t'aime ?



Il n'y a aucune intention à mettre quand on nettoie les mémoires, sauf d'être en paix. Quand nous nettoyons notre maison, devons-nous avoir une intention particulière ? Non, sauf le désir d'être bien dans sa maison propre, rien de plus.

Dire en conscience ces quatre petits mots nous permet de lâcher prise et de donner la permission à la Divinité intérieure d'effacer ces programmes inconscients et d'ouvrir les portes qui mènent à la paix.

Puis-je nettoyer pour quelqu'un d'autre ?

On ne peut pas nettoyer pour quelqu'un d'autre mais toujours pour nous-mêmes.

Si un de nos proches est souffrant, il ne faut pas oublier que ce sont nos pensées ou nos mémoires qui ont créé cela. Alors nettoyons en nous ce qui se manifeste chez cette personne et lâchons toute idée de vouloir quelque chose pour elle.

Il n'y a personne en dehors de nous. Nous sommes le problème, nous sommes le responsable.

Il ne faut pas oublier qu'il n'y a personne à l'extérieur de nous. L'environnement n'est que l'expression de nos mémoires.

Si nous voulons vraiment aider cette personne, lâchons ce qu'il y a en nous qui se manifeste chez cette personne et nettoyons nos mémoires même si nous ne savons pas quelles sont ces mémoires. Nous nettoyons toujours pour nous-mêmes et en faisant cela nous sommes dans l'attente d'aucun résultat. Quand on demande au Docteur Len comment il a fait pour guérir les malades de l'asile psychiatrique où il travaillait, il répond qu'il n'a jamais guéri personne ; que ce n'était même pas son intention, mais qu'il s'était contenté de guérir en lui toutes ses mémoires de maladies psychiatriques et de voyous. Il a nettoyé inlassablement pendant près de quatre ans et il faut croire que son nettoyage personnel a été efficace puisque presque tous les malades, parmi les trente présents, ont guéri.

Comment un thérapeute peut-il utiliser Ho'oponopono ?

Tout d'abord Ho'oponopono n'est pas une technique thérapeutique en soi. Mais un thérapeute qui pratique Ho'oponopono dans sa vie posera un regard différent sur ses patients.

Grâce à Ho'oponopono, il sait qu'il n'y a pas de séparation entre eux et lui. Chaque patient qui se présente à lui est une création de ses mémoires qui se réactivent.

Comme sa pratique d'Ho'oponopono est continue, un lien d'amour s'établira naturellement entre lui et la personne venue le consulter. Il ne verra pas un "malade" mais avant tout un être de lumière comme lui.

Puis, en nettoyant ses mémoires et en lâchant prise, lui viendra l'inspiration. L'inspiration lui apportera le mot juste, la technique la mieux adaptée ou l'acte le plus approprié qui aidera son patient de la façon la plus efficace qui soit.

Le thérapeute peut nettoyer avant la visite de son patient, pendant la visite et après son départ.

Nous avons en nous toutes les mémoires et ce n'est pas par hasard si certains sont thérapeutes ou médecins. Peut-être que ces derniers présentent plus de mémoires de maladies et les malades viennent vers eux pour leur donner l'opportunité de s'en libérer...

Est-il vraiment nécessaire de pratiquer seul ?

Ce qui s'efface en nous, s'efface aussi chez les autres. Il ne faut pas oublier que les gens qui apparaissent face à nous, toutes nos rencontres, sont pour nous des opportunités. Le but de leur présence est de nous enseigner, de nous montrer ce qui en nous ne va pas et a besoin d'être corrigé. En ce sens nos rencontres et plus particulièrement nos proches, sont de grands maîtres pour nous.

Ils sont pour nous un cadeau dans notre vie malgré les apparences.

Discuter, n'est pas ce qu'il y a de mieux à faire. Cela n'aide pas. Vouloir expliquer, argumenter c'est, en somme, résister. Or nous savons que ce à quoi nous résistons, persiste. Quand nous parlons, nous attirons encore plus de mémoires. Nous attirons plus que ce nous voulons ! Nous devons admettre que si nous ne parlions pas, nous n'aurions pas tant de problèmes.

En lâchant, en restant silencieux le plus possible et en nettoyant, nous avons plus de chance d'accueillir l'inspiration.

N'oublions pas que lorsque nous nettoyons, ce qui s'efface en nous, s'efface aussi chez les autres de notre entourage. Nous sommes unis, connectés, c'est pourquoi il n'est pas utile de parler et les choses les plus étonnantes arrivent quand nous faisons ce nettoyage. A mesure que nous changeons, tout change parce que les autres sont seulement notre reflet, l'expression de nos mémoires.

Hew Len dit que les autres n'existent pas. Qu'est-ce que cela signifie ?



En effet, le docteur Len dit cela parce qu'il considère que les autres face à nous, de même notre environnement, sont une création de nos mémoires et qu'en réalité, le monde qui nous entoure n'est qu'illusion. C'est comme s'il y avait un miroir en face de nous qui reflétait en image la nature de nos mémoires. Nous créons à chaque instant notre environnement grâce à nos mémoires qui sont en activité permanente.

Les autres se présentent dans notre vie pour nous tendre un miroir, ils nous montrent le reflet de ce que nous sommes, en terme de croyances, de valeurs. Souvent, ils nous montrent ce que nous avons à changer et à améliorer en nous. Si nous rencontrons de l'agressivité c'est que l'agressivité est en nous et que nous devons nettoyer cette vieille mémoire qui s'est réactivée en nous. Au fur et à mesure que ce travail de nettoyage s'effectue, nous nous apercevons que l'agressivité, en diminuant, laisse place à de plus en plus de paix.

Il y a quelque chose de magique dans toutes les rencontres qui jalonnent notre vie.

Chaque personne rencontrée joue un rôle dans la pièce de théâtre qu'est notre passage sur cette terre. Nous avons été le réalisateur, le metteur en scène et l'acteur principal de notre propre pièce. Les rôles ont été distribués longtemps à l'avance et chaque acteur joue son rôle à la perfection.

Les « autres » existent en tant qu'acteurs nous donnant la réplique et à notre demande.

Nettoyer, est-ce une forme de prière ?

Bien sûr, on peut dire que nettoyer est une forme de prière, une demande, une manière de donner la permission à Dieu pour qu'il nous apporte ce qui est correct et ce qui est parfait pour nous. Peu importe la manière dont nous le faisons, quels outils nous employons.

Cette demande commence par la conscience ou le mental qui décide de lâcher, puis transmet à l'enfant intérieur qui transmet au moi supérieur. La divinité intérieure, en dernier recours, intervient.

Le fait de nettoyer emprunte toujours le même processus, comme pour une prière. La connexion avec la divinité passe d'abord par l'enfant intérieur puis le Moi supérieur (l'âme). Eux vont établir la connexion. Nous pouvons aussi simplement demander à notre enfant intérieur de lâcher et donner la permission à Dieu.

Quelle est la différence entre inspiration et intuition ?



Voilà une question qui nous est souvent posée.

Le mot intuition porte souvent à confusion et nous disons que l'intuition provient des mémoires qui sont en train de s'activer. Mais l'intuition n'apporte pas vraiment la solution au problème et nous conduit souvent à l'erreur car elle fait toujours référence au passé.

L'inspiration est quelque chose de neuf, original, c'est une nouvelle information, une nouvelle idée. L'inspiration vient de notre divinité intérieure, de cet état zéro, quand le mental a lâché tout désir de contrôle.

On peut dire que l'intuition est tout simplement un outil déguisé de l'ego.

La difficulté est d'exercer suffisamment son discernement pour faire la différence entre intuition et inspiration. C'est en fait un apprentissage. Une pratique assidue d'Ho'oponopono peut nous y aider.

Dans son livre «*Sri Aurobindo ou l'aventure de la conscience*», Satprem précise que

“nous nous apercevrons qu’il n’est pas nécessaire de réfléchir, que quelque chose par derrière, ou au-dessus, fait toute la besogne, avec une précision et une infaillibilité de plus en plus grande à mesure que nous prendrons l’habitude de nous y référer; qu’il n’est pas nécessaire de se souvenir, mais qu’à l’instant voulu l’indication exacte surgit; pas nécessaire de combiner son action, mais qu’un ressort secret la met en branle sans qu’on le veuille ou qu’on y pense et nous fait faire exactement ce qu’il faut faire, avec une sagesse et une prévision dont notre mental, toujours myope, est bien incapable. Et nous verrons que plus nous obéirons à ces intimations inopinées, ces suggestions-éclair, plus elles tendront à devenir fréquentes, claires, impérieuses, habituelles, un peu comme le serait un fonctionnement intuitif, avec cette différence capitale que nos intuitions sont presque toujours brouillées, déformées par le mental, qui, par ailleurs, excelle à les imiter et à nous faire prendre ses lubies pour des révélations, tandis qu’ici (l’inspiration) la transmission sera claire, silencieuse, correcte, pour la bonne raison que le mental sera muet.”

Pourquoi dois-je aimer mes douleurs, ma maladie ?

La maladie est un cadeau



Plus nous résistons à quelque chose, plus cela persiste. Résister à la douleur, à la maladie c'est lui donner encore plus de poids. Et c'est entrer dans la lutte, l'opposition, le combat. On ne peut pas guérir dans la lutte. Au terme d'une bataille y-a-t-il un gagnant ? C'est très rarement le cas car le vainqueur est aussi affaibli que le vaincu.

Toute maladie vient d'une émotion, d'un sentiment de non amour et donc d'une mémoire. La maladie vient donc nous dire quelque chose qui est à corriger, à changer en nous. D'ailleurs, le « mal a dit ». Et donc, chaque maladie qui apparaît est une magnifique opportunité d'évoluer. On peut dire aussi que la maladie est un langage de l'âme.

C'est pour tout cela que lorsqu'une maladie apparaît, la bonne attitude est tout d'abord de l'accepter. Puis il convient de nettoyer les mémoires en rapport avec cette maladie et d'être sans attente. Et quand nous nettoyons nous le faisons pour être en paix, et dans ce cas là, c'est d'être en paix avec sa douleur, avec sa maladie. Nous ne le faisons pas pour que la douleur s'en aille car là aussi ce serait encore des attentes.

A l'origine de toute maladie se trouvent une émotion, une peur et donc, une ou des mémoires. Une peur est un sentiment de non amour. C'est donc quelque chose de nous, une partie de nous que nous n'avons pas aimée.

Nous savons que l'amour peut tout guérir. Alors je peux m'adresser à mes douleurs, à ma maladie, et je dis : Oui, je t'aime en le répétant autant de fois qu'il est possible. C'est une manière d'accepter, de lâcher et de confier à son âme la mémoire qui a créé cela.

Puis-je planifier des projets ?

On peut faire des projets, ce n'est pas interdit, bien au contraire. Mais avant de se lancer dans un projet qui a été le fruit d'une réflexion, il faut beaucoup nettoyer. C'est le mental qui a établi les plans à partir d'une idée. Mais cette idée vient du passé, des mémoires du passé. Il faut nettoyer jusqu'à ce que l'inspiration vienne confirmer, modifier ce projet ou peut-être l'annuler. Peut-être n'aurons-nous aucune information nouvelle et qui pourrait vouloir dire par exemple que ce projet doit être abandonné.

L'important est ne pas s'accrocher mais de lâcher et laisser la divinité nous apporter l'inspiration.

Si nous voulons continuer à planifier et à établir des plans, nettoyons et lâchons. Restons ouverts et toujours prêts à prendre d'autres chemins ou d'autres portes qui peuvent s'ouvrir. Soyons à l'écoute de l'inspiration afin de ne pas manquer aucune des opportunités qui se présenteront.

Vouloir à tout prix poursuivre un projet sans avoir nettoyé, c'est un peu comme dire à Dieu ce qui est correct et juste pour nous. Le Docteur Len dit à ce propos : "Dieu n'est pas ton concierge !".

Puis-je dire des affirmations ?

Pourquoi pas ? Cela peut donner des résultats, mais à mon avis elles seront à court terme et jamais définitives. Dire des affirmations c'est un peu comme traiter la divinité de serviteur, c'est lui donner des instructions parce nous croyons que c'est cela qui est correct et parfait pour nous. Quand nous pratiquons Ho'oponopono, en nettoyant nos mémoires, nous donnons la permission à la divinité. Nous lui demandons de les nettoyer pour nous et nous laissons faire, car la divinité sait mieux que nous ce qui est le meilleur pour nous. Comment pourrait-on dire à Dieu ce qu'il a à faire ?

Puis-je faire des visualisations ?

La divinité nous donne ce qui est parfait et meilleur pour nous. Elle n'a pas besoin que nous lui donnions des instructions, lui dire comment faire, ou quels devraient être les résultats.

Faire des affirmations ou visualiser, dans l'esprit d'Ho'oponopono, c'est donner des instructions à Dieu.

Par exemple, il est possible que lorsque nous sommes en train de nettoyer en répétant plusieurs fois simplement le mot, "merci", il se peut que Dieu fasse une chose différente à chaque fois que ce mot est prononcé, parce qu'Il sait ce qui est correct et parfait pour nous à chaque moment. Nous avons juste à le dire et le reste se fait tout seul.

Dire des affirmations ou faire des visualisations peut quelquefois donner des résultats, alors pourquoi pas ? Mais à mon avis, cela n'est plus un besoin à partir du moment où nous nettoyons sans cesse.

Que nous apprend Ho'oponopono sur le but de la vie ?

La grande question que l'humanité se pose depuis tout temps est : « **Qui suis-je ?** ».

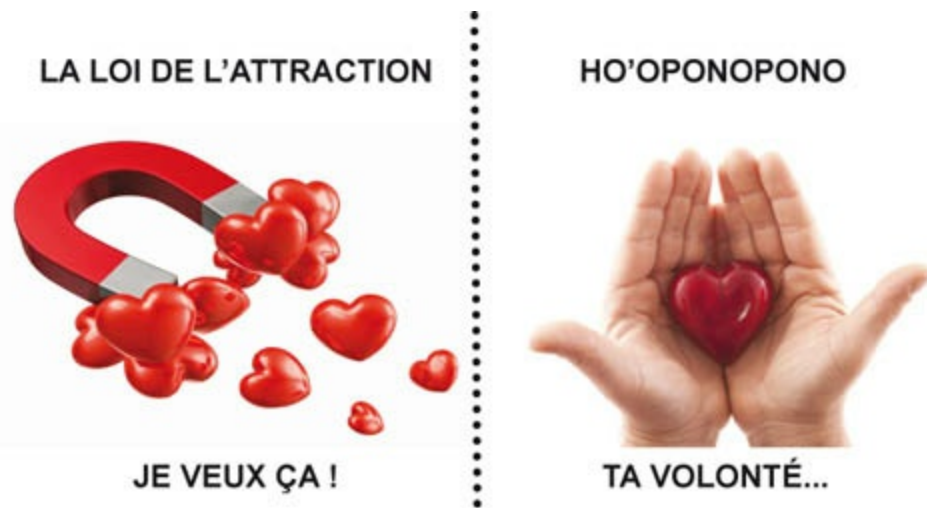
C'est la réponse à cette question fondamentale qu'apporte la pratique de cette merveilleuse philosophie qu'est Ho'oponopono. Cette question était l'axe central de l'enseignement de Mornah Simeona.

Nous sommes venus dans cette incarnation pour réparer, pour corriger et lâcher ce qui est en nous en terme de croyances, de mémoires afin de découvrir qui nous sommes en réalité. Tandis que nous lâchons, tandis que nous effaçons nos mémoires, nous redécouvrons notre être véritable.

Nous ne sommes pas ici pour travailler, gagner son pain, accumuler des biens, faire de l'argent ou avoir une ou plusieurs relations. Nous sommes ici pour nous défaire de ce voile, cette carapace que constituent nos mémoires, « bonnes » ou « mauvaises », en nettoyant sans cesse et découvrir l'être lumineux et parfait que nous sommes en réalité.

La réponse à la question est : « Je ne suis pas réduit à mon corps. Je suis avant tout une âme venue sur terre pour vivre des expériences dans la matière. »

Beaucoup pensent qu'Ho'oponopono et la loi de l'attraction sont la même chose ?



Ce qui est commun aux deux est de reconnaître que l'environnement extérieur est la création de ce que nous sommes, par nos pensées, nos croyances. Si nous nous changeons, le monde change.

La loi d'attraction nous invite à attirer dans notre vie ce que nous désirons. Nous pouvons par exemple avoir le désir d'écrire un livre, puis le désir qu'il soit publié, enfin qu'il ait du succès afin que son message soit diffusé largement.

Pour cela, il est nécessaire de nous focaliser sur l'image mentale claire et précise de ce que nous voulons.

Pour que les pensées puissent se concrétiser dans la matière il faut penser très souvent à ce que nous désirons attirer et rester focalisé sur notre but.

Nous lançons le désir et l'univers y répondra.

Avec la loi de l'attraction nous disons à la divinité ce que nous désirons, et indique aussi que nous sommes conscients de toutes nos pensées et que nous savons ce qui est correct et parfait pour nous. Agissant ainsi nous ne nous rendons pas compte qu'en réalité l'ego est toujours aux commandes.

Avec Ho'oponopono, nous donnons à la divinité intérieure la permission de nous guider car nous ne savons pas ce qui est bon pour nous. C'est bien différent. Nous ne lui disons pas ce qu'elle a à faire. Ho'oponopono nous dit que seul Dieu sait ce qui est correct et parfait pour nous.

Avec Ho'oponopono nous ne sommes plus dans les " je veux", " je désire", "je souhaite". Avec Ho'oponopono, nous ne voulons plus rien, nous ne désirons plus rien, sauf être connectés avec la divinité pour être libre et en paix.

Quand nous nettoyons sincèrement les mémoires qui arrivent, un transfert s'opère entre

le mental (ou l'ego) et l'âme. Le mental n'agit plus, ne contrôle plus, ne désire plus rien, c'est l'âme qui prend les commandes. Le lâcher prise est total, et c'est à ce moment-là que le pardon ouvre la porte vers la lumière.

Avec la loi d'attraction, dans la lignée du courant "new age", le mental, ou l'ego, est toujours aux commandes. Avec Ho'oponopono, l'ego reprend sa juste place, et permet de retrouver une confiance totale en la divinité intérieure et c'est à elle que sont confiées les rênes de sa vie.

Eclairage du Docteur Hew Len :

« Bien, avant tout, on ne peut pas traiter Dieu comme si c'était un concierge.

Vous ne pouvez pas dire : "Je vais nettoyer et je veux cela".

Vouloir quelque chose est réellement un désir.

Vous connaissez la définition d'un désir ? La définition d'un désir est d'être loin du Père. "De" signifie loin et "sire" signifie père. Ainsi, à chaque fois que vous voulez quelque chose, c'est un désir. Et nous nous éloignons du regard de Dieu.

C'est pourquoi, avec Ho'oponopono, on va éliminer le désir que nous appelons la répétition des mémoires pour pouvoir être à zéro, être un cœur pur.

Ho'oponopono nous conduit à retourner à l'état original d'un cœur pur. »

L'enseignement du pardon peut-il faire partie de l'éducation ?

Voilà une question inhabituelle et très intéressante. Il est certain que l'enseignement du pardon peut faire partie de l'éducation, il peut même en être une part essentielle.

Comment enseigner le pardon à un enfant ? On peut le lui expliquer et s'il est disposé à entendre alors c'est parfait.

Cependant, comprendre le sens de ces mots est bien difficile pour lui sauf si l'exemple que lui proposent ses parents et aussi ses proches, ses maîtres d'école, s'accorde parfaitement à cet enseignement.

On ne peut pas enseigner ce qu'on ne vit pas soi-même, surtout quand il s'agit du pardon. Il n'y a pas de meilleur imitateur qu'un enfant. La chose qu'il sait faire à la perfection, c'est de reproduire ce qu'il voit ou ce qu'il entend. C'est ainsi qu'il apprend.

S'il n'entend jamais autour de lui quiconque porter un jugement ni aucune critique sur autrui ou sur lui-même, s'il ne voit aucun de ses proches se plaindre mais au contraire accepter et prendre la responsabilité de tout ce qui arrive avec humilité et amour, comment pourrait-on imaginer qu'il vive lui-même autrement que dans le pardon et l'amour ?

Le pardon n'est pas la conséquence d'un quelconque calcul. Il n'est pas le fruit du mental. Le pardon est quelque chose d'inné qui vient du cœur. C'est pourquoi je crois que, si un enfant vit dans un environnement où chacun est dans l'acceptation de tout ce qui est, reconnaît sa propre responsabilité dans la gratitude et sans jugement, le pardon deviendra pour lui une attitude innée et naturelle.

«L'énergie de haine est transformée lorsque quelqu'un qui se sent détesté voit l'amour au-delà de la haine et pardonne à la personne de l'avoir détesté. A ce moment, les cœurs s'ouvrent et l'amour circule entre les deux personnes. La haine est ainsi transformée en amour.»

Colin Tipping *“Le pouvoir du pardon radical”*, éditions Guy Trédaniel

Comment expliquez-vous le pardon vu sous l'angle d'Ho'oponopono ?



Ho'oponopono est à l'origine un rituel de pardon et de réconciliation. Il se pratiquait en groupe, au sein d'une communauté ou d'une famille, à chaque fois que c'était nécessaire, c'est à dire dès qu'un différend, une difficulté quelconque apparaissait entre des personnes. Il se faisait sous la conduite d'un prêtre ou d'un chaman. D'abord par des explications et les points de vue de chacun, puis par des temps de silence et surtout par des prières dites en commun. Mais ce qu'il faut bien comprendre, c'est qu'on ne se quittait pas tant que chacun n'ait accordé un pardon total aux autres et à soi-même.

C'est alors qu'au terme de ces réunions, qui pouvaient durer quelques heures voire plusieurs jours, tout ressentiment, toute rancœur, toute rancune, était effacés, et ne subsistait alors que l'amour et la paix. La joie de vivre l'instant présent avait transmuté les douleurs du passé. La puissance du cœur et de l'amour avait triomphé des mémoires du mental. Et par dessus tout, les participants avaient refait l'Unité entre eux. Refaire l'Unité c'est reconnaître que l'autre est un simple reflet de soi-même et que ce qu'il me montre est tout simplement une mémoire que j'ai à nettoyer.

Avec ce pardon, toute séparation est bannie et, par conséquent, les notions de culpabilité et de victime disparaissent.

C'est cela le pardon vu sous l'angle d'Ho'oponopono tel que je l'ai compris et intégré et que je pratique au quotidien.

C'est ainsi que l'on comprend qu'Ho'oponopono est plus qu'une philosophie, il est avant tout un véritable enseignement spirituel. Ho'oponopono nous enseigne que c'est au niveau de l'âme que ce pardon a lieu. L'ego nous maintient dans l'idée de séparation, ce qui est normal car c'est ce qui lui permet d'exister. Mais, à ce niveau, le pardon ne peut pas se donner totalement. Le pardon est une porte donnant accès à l'amour inconditionnel qui ne peut se vivre que dans l'Unité. C'est pourquoi tant que l'on voit "l'autre" séparé de soi, donc coupable ou victime, le pardon ne peut pas être total.

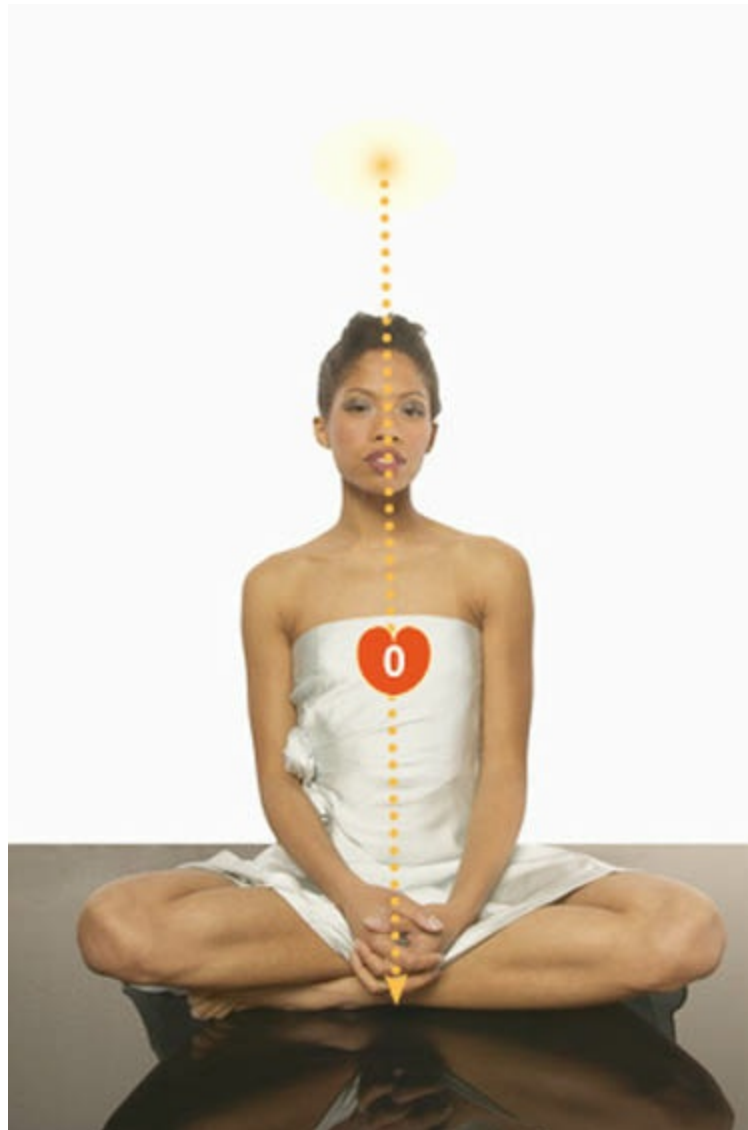
La pratique d'Ho'oponopono a été modifiée, modernisée par Mornah Simeona dans les années 70, au siècle dernier. Le changement le plus important qu'elle a apporté est qu'Ho'oponopono peut maintenant se pratiquer seul sans la présence des protagonistes du problème ni d'un guide. Cependant, la nature du pardon est restée identique à ce qu'elle était.

Vivre dans le pardon dans l'esprit d'Ho'oponopono c'est :

- reconnaître l'entière responsabilité de tout ce qui nous arrive,
- être dans l'acceptation et sans jugement
- vivre dans la gratitude et la confiance totale en son âme.
- vivre en paix et dans l'amour de soi.

Le pardon conduit à la paix et à l'amour. Il est la porte qui ouvre à l'amour.

Qu'est-ce que l'état « vide » ou l'état « zéro » ?



Pour le Docteur Len atteindre l'état "vide" ou l'état "zéro" c'est être libre de toute mémoire. La pratique d'Ho'oponopono consiste à nettoyer les mémoires de façon constante. C'est dans le détachement et le lâcher prise absolu, vécu dans l'instant présent, que l'on peut atteindre cet état "vide" ou "zéro". Le mental ne vit que dans le passé ou dans le futur. Il ne peut pas exister dans le présent car à ce moment-là il perd tout contrôle et tout pouvoir sur nous. Dans cet instant particulier de "vide", l'ego est totalement absent et permet la connexion avec sa partie divine. Et c'est pendant ce moment privilégié que l'inspiration peut arriver.

- 44 -

Pour Morrnah Simeona, la finalité d'Ho'oponopono était de répondre à la question : « Qui suis-je ? » Que signifie pour vous cette question ?



« Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle. Nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine. » (Theillard de Chardin)

La pratique d'Ho'oponopono nous conduit à nettoyer nos mémoires de façon à découvrir, peu à peu, l'être véritable que nous sommes. Les mémoires sont au mental (ou l'ego) ce que sont les logiciels et les données qu'on entre dans un ordinateur. Le mental (ou l'ego) puise ses informations dans les mémoires pour assurer au quotidien le fonctionnement du

corps physique.

Ho'oponopono va nous permettre de prendre conscience que nous ne sommes pas nos mémoires et que nous ne sommes pas davantage notre corps physique, émotionnel et mental.

Malheureusement nous nous identifions trop souvent à nos mémoires et à notre ego et nous oublions que nous avons une autre partie de nous, notre âme ou notre moi supérieur, qui est toujours en connexion avec l'être d'amour et de lumière que nous sommes en réalité.

Dans « *Le grand livre de Ho'oponopono* » (Ed. Jouvence), je raconte l'histoire du Bouddha d'or découvert en 1957 dans un temple près de Bangkok. Cette énorme statue d'argile reposait depuis deux siècles, quand on a essayé de la transporter. Mais celle-ci, dans la tentative de déplacement, s'est mise à craquer et à se fissurer. La nuit venue, un moine a voulu se rendre compte de l'étendue des dégâts. Dans le faisceau lumineux de sa lampe, il vit quelque chose qui brillait au fond des fissures. Il creusa l'épaisse couche d'argile et au petit jour, un magnifique Bouddha d'or massif, apparut.



« Le moine a utilisé un marteau et un ciseau. Vous avez à votre disposition le plus merveilleux des “outils”. Avec Ho'oponopono vous allez pouvoir nettoyer vos “couches d'argile” que sont vos mémoires. En une nuit le moine a fait apparaître l'or massif de l'intérieur du Bouddha. Renforcez votre patience, votre confiance en vous, la gratitude et l'amour envers vous-même, et la pratique quotidienne de Ho'oponopono vous libèrera peu à peu de vos mémoires en vous aidant à découvrir qui vous êtes vraiment. » (Le grand livre de H'oponopono)

Cette carapace représente la couche de toutes nos mémoires qui façonnent ainsi notre personnalité. Cette personnalité fait ce que nous sommes dans cette incarnation et qui fait

que nous sommes uniques. Mais en apparence seulement, à nos yeux physiques, car en chacun de nous, aussi différents semblons-nous paraître, réside à l'intérieur de nous, le même "Bouddha d'or".

Dans notre jeu de carte « *Sagesse et puissance de Ho'oponopono* » (aux Ed. Jouvence), une carte s'intitule « **Je me souviens de qui je suis** ». Cette carte nous invite à prendre conscience de notre véritable identité et à nous connecter à la partie divine qui est en nous.

« **Nous** sommes **le Divin qui s'est oublié lui-même. Notre travail, le travail, c'est de rétablir la connexion.** » (Satprem, *Mère, le matérialisme divin*).

Bibliographie

Ho'oponopono, le secret des guérisseurs Hawaïens

de Maria-Elisa Hurtado-Graciet et Luc Bodin (Ed. Jouvence)

Le petit cahier d'exercices pour pratiquer Ho'oponopono

de Maria-Elisa Hurtado-Graciet (Ed. Jouvence)

Le petit cahier d'exercices pour pratiquer le pardon selon Ho'oponopono

de Jean Graciet (Ed. Jouvence)

Le grand livre de Ho'oponopono

de Jean Graciet, Luc Bodin et Nathalie Bodin (Ed. Jouvence)

Sagesse et puissance de Ho'oponopono

de Maria-Elisa Hurtado-Graciet et Jean Graciet (Ed. Jouvence)

L'essence de Ho'oponopono

de Maria-Elisa Hurtado-Graciet (Ed. Jouvence)

Mandalas bien-être de Ho'oponopono

de Jean Graciet (Ed. Jouvence)

Trouver la paix intérieure avec Ho'oponopono pour les nuls

de Maria-Elisa Hurtado-Graciet et Jean Graciet (Ed. FIRST)



L'idée de rassembler toutes les réponses au sujet d'Ho'oponopono vient des nombreuses questions qui m'ont été posées lors des conférences et formations.

Mon souhait est qu'elles comblient votre désir de compréhension et d'intégration au quotidien.

A chaque instant, Ho'oponopono me montre que l'extérieur n'est qu'un miroir qui me renvoie à ce qui est à l'intérieur de moi.

Alors, découvrez ou approfondissez ce merveilleux art de vivre qu'est Ho'oponopono !

Jean Graciet

Maître Praticien en P.N.L.
Conseil en Déprogrammation Cellulaire
Praticien en Hypnose Ericksonienne
Conférencier & Formateur
Auteur aux Editions Jouvence et FIRST
www.eveiletsante.fr

