

MARIELI HURTADO-GRACIET

Petit cahier
d'exercices

pour pratiquer
Ho'oponopono

Illustrations Jean Augagneur

Dans la même collection **PETIT CAHIER**

Petit cahier d'exercices pour soulager les blessures du coeur, Colette Portelance, 2013
Petit cahier d'exercices pour identifier les blessures du coeur, Colette Portelance, 2013
Petit cahier d'exercices des fabuleux pouvoirs de la générosité, Yves-Alexandre Thalmann, 2013
Petit cahier d'exercices de la psychologie positive, Yves-Alexandre Thalmann, 2012
Petit cahier d'exercices de tendresse pour la Terre et l'Humain, Pierre Rabhi & Anne van Stappen, 2012
Petit cahier d'exercices de pleine conscience, Ilios Kotsou, 2012
Petit cahier d'exercices des quatre accords toltèques, Patrice Ras, 2012

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE
BP 90107 – 74161 Saint Julien en Genevois Cedex
Suisse: CP 89 – 1226 Thônex (Genève)
Internet: www.editions-jouvence.com
Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2013
ISBN 978-2-88911-402-3

Couverture et maquette intérieure:
Stéphanie Roze Éditions Jouvence
Mise en page: Interscript

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

HO'OPONOPONO est un mot hawaïen qui signifie corriger ce qui est erroné, revenir à la perfection. Cette tradition nous indique que notre perception de la réalité est erronée car elle est déformée ou occultée par un nombre incalculable de mémoires ou programmes inconscients venus du passé. Pour pouvoir récupérer notre vision pure, elle nous propose de procéder à un nettoyage permanent de ces filtres qui déforment notre perception.

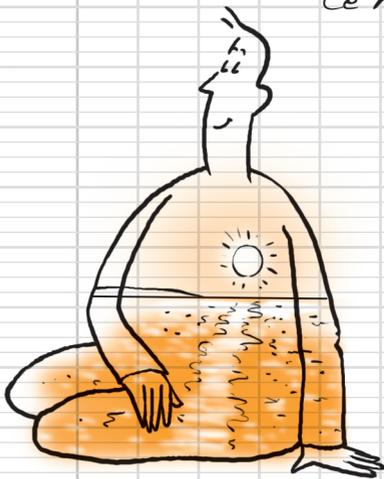
Mais notre principale erreur est d'avoir cru que nous sommes séparés de Dieu, du Soi, du principe Créateur ou de la Source* et, par conséquent, séparés les uns des autres. Cette pratique ancestrale nous invite à retrouver cette connexion avec la Divinité que nous avons tous à l'intérieur.

Vous trouverez plus d'information sur cet art hawaïen dans les ouvrages suivants aux Éditions Jouvence : Ho'oponopono « Le secret des guérisseurs hawaïens », Dr Luc Bodin & Marieli Hurtado-Graciet ; Sagesse et puissance de Ho'oponopono (jeu de cartes), Marieli Hurtado-Graciet & Jean Graciet ; Le grand livre de Ho'oponopono, Dr Luc Bodin, Nathalie Bodin & Jean Graciet.

* Cher lecteur, sentez-vous libre de remplacer les mots qui ne correspondent pas à votre système de croyances. Je vous invite à ne pas vous arrêter sur la terminologie employée pour aller à cet espace au-delà de ces mots, où il n'y a que l'expérience pure et là, un jour, où nous pourrons tous nous retrouver.

Le but de cette pratique: la paix intérieure

Avant de commencer la présentation des exercices pour pratiquer Ho'oponono, permettez-moi d'apporter une précision concernant le véritable but de cette pratique.



Ce n'est pas qu'une « méthode » qui s'applique quand quelque chose ne va pas, comme le cachet que nous prenons quand nous avons mal à la tête.

Ce n'est pas « la recette miracle » qui va nous permettre d'obtenir ce que nous voulons.

Ce n'est pas non plus « la technique » que nous utilisons pour guérir notre prochain.

Ce n'est pas tout ça, même si parfois les miracles dépassent nos attentes et peuvent se manifester de toutes ces façons.

Dans ce conte, vous trouverez une piste vers où Ho'oponono nous accompagne.

Conte de la pierre précieuse

Un homme d'une grande spiritualité, un Sannyasin, approchait de la périphérie d'un village en Inde...

Il s'installa pour la nuit sous un grand arbre quand, soudain, un villageois cria en courant vers lui :

- La pierre! La pierre! Donnez-moi la pierre précieuse!
 - Quelle pierre? demanda le Sannyasin.
 - La nuit dernière, le seigneur Shiva m'est apparu en rêve, dit le villageois, et m'a dit que si j'allais à la périphérie du village à la tombée de la nuit, je trouverais un Sannyasin qui me donnerait une pierre précieuse. Cette pierre me rendrait riche pour le restant de ma vie...
- Le Sannyasin fouilla dans son sac et en sortit une pierre :



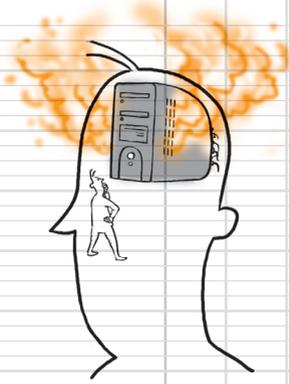
– Il voulait probablement dire celle-ci, dit-il en tendant la pierre au villageois. Je l’ai trouvée dans un sentier de la forêt, il y a quelques jours. Tenez, je vous la donne, dit le Sannyasin en toute simplicité. Le villageois regarda la pierre précieuse avec émerveillement : c’était probablement le plus gros diamant du monde. Il prit le diamant et s’éloigna rapidement.

Toute la nuit, il se retourna dans son lit, incapable de dormir.

Le lendemain, dès l’aube, il éveilla le Sannyasin et lui demanda :

– Donnez-moi plutôt la richesse intérieure qui vous permet de donner ce diamant avec autant de détachement.

HO'OPONOPONO va nous conduire
vers cette immense richesse qu'est la Paix
intérieure et l'union avec le **TOUT**.



Le nettoyage ou la « remise à zéro » du disque dur de l'ordinateur

Nous pouvons comparer le fonctionnement de notre esprit à celui d'un ordinateur.

La partie physique serait le cerveau et le système nerveux. La partie non physique rassemble les logiciels ou programmes qui seraient nos pensées,

nos sentiments et émotions, nos souvenirs et croyances.

Tout ce que nous avons emmagasiné dans le disque dur, c'est ce que nous appelons nos mémoires.

Nous arrivons tous avec des programmes de base qui nous servent à fonctionner presque de façon automatique (respirer, la circulation du sang, les battements de cœur, la digestion, etc.) et nous intégrons d'autres nombreux programmes au cours de notre existence.

Mais il arrive un moment où les programmes deviennent obsolètes et finissent par ralentir le fonctionnement.

Avez-vous remarqué comment votre ordinateur tourne au ralenti quand il y a beaucoup de programmes ouverts ou trop d'informations inutiles ?

Les ordinateurs fonctionnent beaucoup mieux quand ils disposent d'une plus grande mémoire libre.

**ÊTES-VOUS PRÊT À FAIRE
LE MÉNAGE
À L'INTÉRIEUR ?**

**ÊTES-VOUS D'ACCORD POUR
RÉINITIALISER VOTRE ORDINATEUR
ET AINSI POUVOIR INSTALLER
DES NOUVELLES VERSIONS
DU SYSTÈME D'EXPLOITATION ?**

Nous allons remplacer TOUS les programmes de PEUR, de fuite ou de défense, par des programmes d'AMOUR et de confiance dans le processus de la vie.

Si vous avez répondu Oui, allons-y, commençons la remise à zéro !