



## 1/ Définition du mot Ho'oponopono

Ho'oponopono est l'association de deux mots hawaïens :

- « Ho'o » : commencer une action, qui est la cause.
- « Pono » : bonté, droiture, honnêteté, intégrité, pureté, moralité, bienveillance, correct, perfection.  
« vivre Pono » veut dire « aligné », « centré », « dans l'équilibre » « dans le pardon » et « dans un état de pureté de cœur » le plus parfait possible.  
Le concept de Pono peut se traduire ainsi : « remettre en ordre » « corriger » « harmoniser » « nettoyer » « agir correctement dans le sens du pardon »

La pratique du Ho'oponopono vise à rester « Pono ».

## 2/ Le Rituel Ho'oponopono

### Une thérapie de groupe vieille de 1500 à 2000 ans

Ho'oponopono est à l'origine un élément du rituel de pardon et de réconciliation de l'Aloha. Il vise à restaurer l'amour et la paix entre tous et toutes. La prière Ho'oponopono permet de passer en onde Alpha afin d'invoquer les ancêtres et l'Intelligence Divine pour la résolution des mémoires qui divisent la famille et la communauté. Lorsqu'un événement grave arrivait, il y avait réunion de famille et/ou de village conduite par les anciens (chaman, prêtre guérisseur..) . Tous ceux concernés par l'événement grave devaient se réconcilier, trouver des solutions et rectifier les erreurs de pensées et d'actions.

## 3/ Les mémoires

Les mémoires ici, sont liées à des ondes négatives qui séparent et coupent les liens d'harmonie, d'amour. C'est le non-amour. Elles vivent cachées dans notre inconscient et sont en relation avec notre vie antérieure (en dehors de l'ici et maintenant), l'héritage de nos ancêtres. Elles se cumulent depuis la nuit des temps jusqu'à ce jour.



## 4/ La responsabilité à 100%

Il est plus facile ensuite de comprendre qu'étant porteurs de ces mémoires, dès qu'un conflit explose, nous sommes responsables soit de le nourrir soit de remettre de l'amour dans ces liens. L'énorme difficulté est notre mentalité française qui a tendance à rejeter le problème sur l'autre. Nous avons tendance à nous positionner comme des victimes et attendons la plupart du temps que l'autre s'excuse.

L'exercice demandé sera donc d'accepter d'être manipulé par les mémoires comme des pantins. Ensuite il convient de décider si oui nous choisissons de nourrir encore le conflit ou si nous décidons de changer le processus de « victime / bourreau / sauveur » ; le comment changer l'histoire qui se rejoue depuis la nuit des temps et qui enferment nos lignées dans les jeux manipulatoires conduisant vers le pouvoir de l'Ego. En optant pour cette solution, nous reconnaissons que les problèmes viennent de l'intérieur de nous. La liberté peut enfin s'installer après de longues pratiques du Ho'oponopono.