

Maria-Elisa Hurtado-Graciet

Mon cahier poche



*Je pratique
Ho'oponopono*

Illustrations de Jean Augagneur

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Mon Cahier poche : Je pratique l'EFT

L'EFT avec le Dr Luc Bodin

Ho'oponopono : un cadeau pour la vie avec Jean Graciet

Ho'oponopono avec le Dr Luc Bodin

Dans la même collection

Mon cahier poche

Mon Cahier poche : Je me révèle à moi-même, Elina Vorger

Mon Cahier poche : Je concentre mon attention pour mieux profiter de la vie, Florence Vertanessian de Boissoudy

Mon Cahier poche : Je reste zen dans un monde agité, Erik Pigani

Mon Cahier poche : Ni paillasson, ni hérisson : je m'affirme,
Stéphanie Ruder Schoof et Francesca Giulia Mereu



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

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

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com



Édition revue et corrigée du *Petit Cahier d'exercices pour pratiquer Ho'oponopono*
(Éditions Jouvence, 2013)

© Éditions Jouvence, 2018 pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-110-3

Couverture : Éditions Jouvence

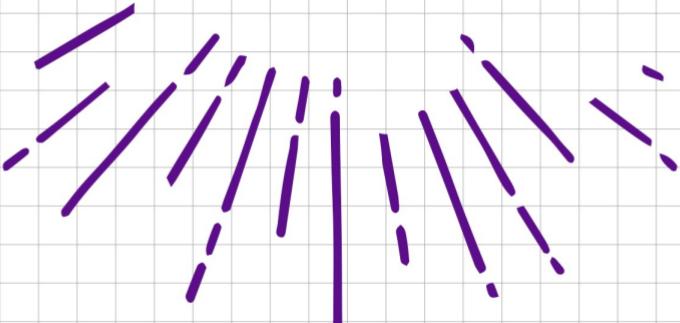
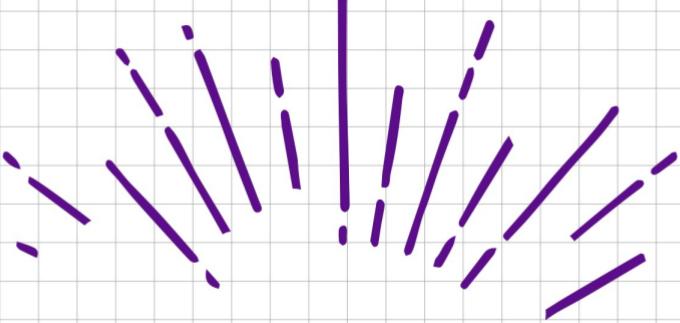
Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Habillage graphique : ©Fleepik



Introduction



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.

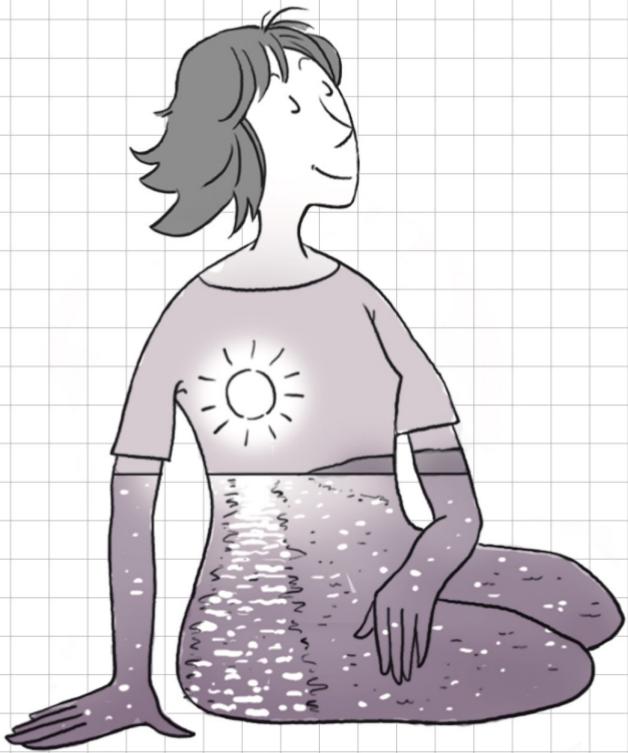
Cette pratique ancestrale nous invite à **retrouver cette connexion avec la Divinité que nous avons tous à l'intérieur.**

Vous trouverez plus d'information sur cet art hawaïen dans les ouvrages suivants aux Éditions Jouvence : *Ho'oponopono* Dr Luc Bodin & Marie-Élisa Hurtado-Graciet ; *Sagesse et puissance de Ho'oponopono (jeu de cartes)*, Marie-Élisa Hurtado-Graciet & Jean Graciet ; *Le Grand Livre de Ho'oponopono*, Dr Luc Bodin, Nathalie Bodin & Jean Graciet.

www.eli-pono.com

www.eveiletsante.fr

* 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.





*Vers la paix
intérieure*

Avant de commencer la présentation des exercices pour pratiquer Ho'oponopono, permettez-moi d'apporter une précision concernant le véritable but de cette pratique qui est d'aller vers la paix intérieure.

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'oponopono 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'installait pour la nuit sous un grand arbre quand, soudain, un villageois cria en courant vers lui :

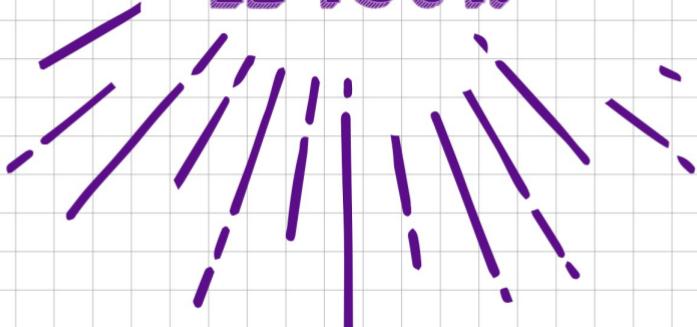
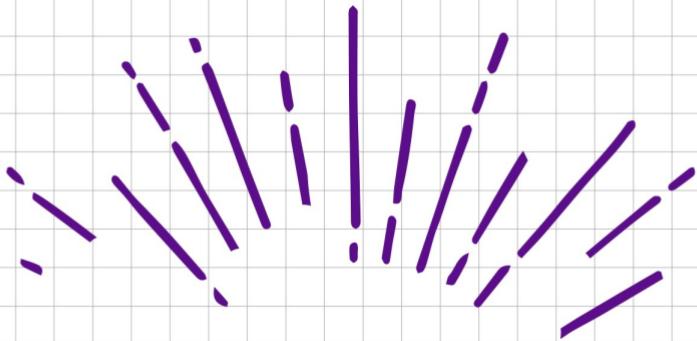


- La pierre ! La pierre ! Donnez-moi la pierre précieuse !

- 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.