



## Ho'Oponopono, un art d'être

Un drôle de mot, une efficacité redoutable !

Ho'Oponopono est une philosophie de vie, un art d'être qui peut t'aider à alléger ton quotidien de toutes les situations désagréables que tu vis.

Cette technique ancestrale hawaïenne calme les conflits avec ton entourage (famille, amical ou professionnel), mais également avec toi-même.

Ainsi, pas après pas, Ho'Oponopono te permet d'accéder à ta **paix intérieure**, à la **sérénité** et à **l'Amour**.



### Les Origines

Les Kahuna, chamanes hawaïens, incluent le Ho'Oponopono dans le Aloha, leur philosophie de vie ancestrale. La chamane Morrnah Simonea a choisi d'enseigner une version modernisée du Ho'Oponopono traditionnel aux USA. Elle la voulait plus adaptée aux réalités sociales de notre temps moderne. Le mélange des traditions hawaïennes, des prières et la prise en considération du karma et de la réincarnation, donna un procédé nouveau et unique de résolution des problèmes. Mais, elle n'a jamais dit les 4 mots tels qu'on les entend ou aperçoit dans les livres relatifs à cette pratique : désolé, pardon, merci, je t'aime. Ces paroles ont été rendues célèbres par Joe Vital via son livre « zéro limite » suite à son interview du Dr Hew Len qui avait suivi et mis en pratique l'enseignement de Morrnah Simonea.

La pratique transmise par la chamane Morrnah Simonea consistait simplement à répéter en conscience « merci, je t'aime », car en vivant telle situation, je reconnais que, avec ce que je nourris comme pensées, comme peur, comme jugement en moi, j'ai contribué à ce que cela devienne la/ma réalité.

Il y a la notion sous-jacente, mais non implicitement formulée, « j'ignorais que j'avais cette croyance limitante en moi et j'en suis vraiment désolé ». Joe Vital a créé son mantra suite à son interprétation et sa compréhension personnelle !

C'est pourquoi le mantra que je te propose est différent de celui qui est employé dans les livres et méditation du "Ho'Oponopono moderne".

Certes les hawaïens ne récitent aucun mantra, ces pratiques font partie intégrante de leur vie au quotidien. La pratique ancestrale se fonde sur la notion de « partage de l'énergie joyeuse dans le moment présent » et « la paix commence en moi » et se pratique via des prières.

Je me suis appuyée sur les recherches du Dr O. Madelrieux, qui après avoir séjourné avec des chamanes Hawaïens a rétabli cette vérité. Tu peux ainsi te rapprocher de l'essence originelle de cette pratique, à savoir l'Amour de soi et de l'autre.



Les paroles que je te suggère d'employer le plus souvent sont les suivantes : « **Je t'aime, je te bénis, merci** » et/ou « **Merci, je t'aime** ».



Pour celles et ceux qui connaissent la version moderne, et qui souhaitent poursuivre son emploi, car elle est plus compréhensible pour des occidentaux qui ne baignent pas dans la philosophie de vie du peuple hawaïen, je vous propose de modifier l'ordre des mots :

**Je t'aime, je suis désolé (e), pardonne-moi s'il te plait, merci**

Mais, avant cela, je t'invite à découvrir toute la richesse de cet enseignement.

## **Ton monde extérieur et le reflet de ton monde intérieur !**

Ce qui est à l'extérieur de toi n'est en fait qu'une projection d'une information qui vient de toi comme des croyances, des pensées récurrentes, des mémoires actives et des conditionnements inconscients....

En occident, nous avons l'habitude de reporter la responsabilité de ce que nous vivons, ou de ce qui nous arrive sur l'autre ou sur le pas de chance. Et nous endossons, consciemment ou non, le rôle de victime.

Ho'Oponopono t'invite à inverser ton regard et à prendre ta part de responsabilité !



Rappelle-toi, que quoi qu'il arrive, tu n'es pas victime ! Tu ne l'as jamais été. Tu es à chaque instant créateur / créatrice, de manière consciente ou inconsciente, de tout qui t'arrive.

C'est dur à entendre ! Je sais, mais il est important de l'accepter et de le comprendre.

Une manière de penser erronée crée une réalité erronée. C'est simplement logique !

Et, son contraire est également vrai. Ainsi, une pensée juste, alignée va créer une réalité d'harmonie et de paix.

Tout est à l'intérieur de toi.

Si tu vis un chaos intérieur, il y a une forte probabilité que tu vives déjà le chaos dans ta réalité quotidienne : problèmes relationnels, problèmes domestiques, pannes diverses, malaise, maladie...



Un réflexe à mettre en place : « dès que tu vis ou prends conscience d'un événement qui te dérange, tu peux te poser la question à plus grand que toi (ton subconscient, ton âme, ton étincelle de vie, ta bonne étoile, tes guides, la Source de toute vie, l'Univers, la Terre-mère Gaïa, Dieu... Opte pour la représentation qui te parle). Demande ce qu'il se passe en toi, qu'est-ce que tu expérimentes actuellement, qu'est-ce que tu as besoin de comprendre, de corriger ? Quelle décision que tu reportes, dois-tu prendre ? ».

Il y a toujours un message à entendre. Il est là pour te dire que tu n'es pas à ta place, que tu n'es pas sur ton chemin...



## Pourquoi face à certains évènements tu perds le contrôle, tu te sens si mal ?

Tu perds parfois le contrôle, ou tu ressens un certain mal-être t'envahir, car des mémoires inconscientes provenant de ton passé, de ton enfance, de ta vie intra-utérine... prennent le contrôle. Ces mémoires et leurs conséquences sont des messagères. Ainsi, il ne sert à rien de pester, de crier à la malchance, au mauvais œil. Elles sont à l'origine de **situations asphyxiantes** qui te font **te sentir mal** afin que **tu réagisses**. Et moins tu acceptes cela, et plus tu peux être amené (e) à vivre des contrariétés de toutes sortes.

En effet, ce n'est pas ton esprit conscient qui dirige tes réactions. La plupart du temps, c'est sa partie inconsciente, c'est ton corps de mémoires (le corps éthérique), là où se trouvent les mémoires et émotions liées à ton vécu passé.

Ces mémoires sont des attitudes, des défenses que tu as mises en place à un moment donné pour te protéger de situations traumatisantes, de paroles ou actes blessants, de sentiments négatifs... ce système de défenses est souvent inconscient, en lien avec un instinct de survie.

Ces mémoires t'ont été très utiles dans la situation où elles ont vu le jour. Elles t'ont aidée à cette époque de ta vie (fréquemment l'enfance) : elles ont fait office de carapace ou d'armure, mais aujourd'hui, elles sont devenues limitantes et elles t'empêchent d'être bien et de t'épanouir.



Si tu acceptes ce constat, il te permet d'accepter l'idée que  
**« Je suis « attracteur » (inconsciemment la plupart du temps) à 100 % de TOUT ce qui apparaît dans ma vie... ce qui ne veut pas dire que j'en suis coupable ».**

Il faut que tu saches que l'univers est régi par des lois.

Tu en connais certaines :

La loi de la vibration avec le principe suivant « Rien ne repose, tout bouge, tout vibre »

La loi de la Polarité qui a pour principe : « Tout est double, toute chose possède des pôles ; tout à deux extrêmes, tels le jour et la nuit, la lumière et l'obscurité."

La loi du rythme, qui précise que : « Tout s'écoule, dedans et dehors. Rien n'est immobile, tout est en perpétuel mouvement, un peu comme l'image d'une vague."

La loi de cause à effet ou loi de résonance (plus connue comme la loi de l'attraction) qui rappelle que : « Toute Cause a son Effet. Nos pensées, nos paroles, nos actions se matérialisent au fil du temps.

**C'est ainsi que tu « attires » tout ce en quoi tu crois profondément au fond de toi.**

Les croyances qui gouvernent ta vie sont majoritairement inconscientes ou déclarées comme vrai par la famille, la société. Et, elles sont le socle, sur lequel tu t'es bâti (e).

Tes croyances intimes correspondent aussi à tes pensées conscientes (ce en quoi tu crois dur comme fer, car tu l'as déjà expérimenté ou parce que tes parents t'ont dit que c'était ainsi). Ces croyances te font vibrer à une certaine fréquence (basse ou haut en fonction de ce qu'elles véhiculent : du négatif ou du positif.

Tu souhaites te sentir encore mieux ! Je t'invite à me contacter : [reiki.energiesbysylviane@gmail.com](mailto:reiki.energiesbysylviane@gmail.com)



## **Mémoires limitantes, croyances erronées...**

Ces formes pensées sont les mémoires ou les croyances qui te limitent dans ta vie, qui t'empêchent de t'épanouir, qui sont à l'origine d'émotions lourdes (peur, colère, tristesse, désespoir, anxiété...).

Elles te font généralement ou perdre tes moyens, ou sont le déclencheur de réactions néfastes pour toi (fuite dans une accoutumance (drogue, alcool, travail excessif...), repli sur toi, dépression.

### ***Mémoires limitantes***

Dans ta petite enfance, tu as peut-être vécu des faits traumatisants. Tu t'en souviens peut-être, mais pour la plupart, tu les as « oubliés ». Une part de toi a caché ces informations pour ne que tu n'aies plus mal... C'est un mécanisme naturel de survie, un moyen défensif. Et, cela t'a été nécessaire. Tu peux le remercier.

Tu peux aussi être limité par des mémoires héritées de tes ancêtres, jusqu'à plusieurs générations. Ainsi, par exemple, dans certaines familles, tous les hommes ont un accident à un page précis.

Si tu acceptes le concept de vie antérieure à celle-ci, tu peux aussi être sous l'influence de mémoires de ton vécu passé. On parle alors de mémoires karmiques personnelles.

### ***Croyances... erronées***

Les croyances qualifiées d'erronées peuvent provenir d'une manière de vivre familiale, d'un enseignement auquel tu n'as pas pu dire non. Ce peut être aussi des pratiques sociétales... ou de faits relatés et acceptés comme vrais.

Ta famille, la société t'a ainsi transmis une « vérité » admise, que tu l'acceptes comme étant vraie. Tu adhères et te conformes, inconsciemment ou pas, à cette croyance. Et, elle détermine alors certains de tes comportements qui sont à l'origine de conséquences pas toujours bonnes pour toi.

### ***Comment se manifestent-elles ?***

Ces mémoires et/ou ces croyances sont ancrées dans tes corps :

- le corps physique via la mémoire cellulaire,
- les corps subtiles, énergétiques via le corps éthérique, le corps émotionnel, le corps mental...

Alors, telles des vérités absolues, une part de toi, consciente ou non, y accorde du crédit et les accepte comme la vérité et tu t'y conformes inconsciemment.

### ***Comment je peux m'en libérer ?***

**Alors, tu dois te demander comment effacer ces mémoires erronées, puisqu'elles sont « inconscientes » ou refoulées ?**

Pour les effacer, il faut s'adresser à **la part la plus sage de ton être, le JE SUIS, ton âme, à cette étincelle de vie que tu es**, qui a choisi de s'incarner dans ton corps de matière pour expérimenter la matière et la dualité.



Cette part de toi est très puissante et peut facilement défaire ces mémoires ou les transmuter.

Ces deux premières étapes semblent simples dans leur principe, cependant elles ne sont pas toujours aisées dans leur réalisation, car :

- Nous (notre égo, notre personnalité qui nous sommes dans notre réalité), eh bien, nous ne sommes pas (toujours) prêts à prendre la responsabilité de tout ce qui se passe dans notre vie. Nous préférons généralement reporter la responsabilité de ce qui nous arrive sur les autres. C'est tellement plus simple. On endosse alors le rôle de la victime : victime de la société, victime de la vie, victime de malchance...

- Pour effacer tes mémoires erronées, tu dois t'en remettre à une part de toi que tu ne vois pas, que souvent, tu ne sens même pas. Il est donc compliqué d'avoir « confiance » dans ce processus !

- Et pour couronner le tout, ton égo (ta personnalité, qui « tu es » dans ta vie), n'est pas d'accord pour perdre le contrôle.

Et, en plus, cette part de toi désire tout comprendre, tout analyser. Or ici, c'est la chose à ne pas faire, il convient avant tout de **lâcher prise**, de ne plus être dans le contrôle, d'être simplement dans une confiance absolue dans ce qui est plus grand que toi.

Il t'est demandé de rendre les commandes. C'est cette part de toi qui va s'occuper de tout.

Toutefois, tu dois accepter de prendre ta responsabilité et chercher à comprendre tes attitudes et comportement afin de les corriger. Tu ne peux pas tout « arranger » par magie, en ne changeant rien à ta vie, ou de ce que tu penses.



Il est donc essentiel de garder à l'esprit qu'avec la méthode que je te propose d'expérimenter, tu vas mettre en œuvre une pratique énergétique pour effacer une mémoire erronée qui te limite et non pour obtenir telle ou telle chose : ce n'est pas magique !

Une fois la croyance ou la mémoire corrigée, il est nécessaire que tu te questionnes sur tes comportements, tes attitudes, tes croyances, tes pensées quotidiennes. Car si tu ne changes rien, la croyance ou la mémoire reviendra dans ta vie, puisque tu attires ce que tu vibres, ce que tu es, et au final ce en quoi tu penses !

Tu peux aussi te poser la question suivante « Que va produire l'effacement de cette mémoire/croyance ? » Je ne peux pas te répondre ! **Je sais seulement que cet effacement va t'être profitable d'une manière ou d'une autre. Mais, garde à l'esprit, que ce n'est pas forcément celle à laquelle tu aspirés.** C'est simplement ce qu'il y a de mieux pour toi dans ton processus d'évolution, là où tu en es.

**Il est donc primordial d'être sans attente** quant au résultat lorsque tu pratiques cette technique de libération énergétique, et je sais que ce n'est pas toujours chose aisée.

Si tu es malade : tu ne feras pas Ho'Oponopono pour guérir cette maladie, mais pour effacer les mémoires erronées en rapport avec elle.

Par exemple, si tu as une maladie du foie, il est possible que cette maladie soit en lien avec une accumulation de colère non verbalisée depuis que tu es enfant. Tu l'as gardé en toi, sans la laisser sortir dans tes paroles ou actes, car selon une croyance que tu as, « c'est mal d'être en colère ». Cette émotion vibrant à très basse



vibration a, au fil du temps affecté tes corps énergétiques. Progressivement, elle s'est cristallisée dans un endroit de ton corps physique : le foie.

Libérer cette émotion ne va pas obligatoirement t'apporter la guérison de cette maladie. Mais, le fait de la libérer va aider tes corps énergétiques à se régénérer, à être plus légers dans leur vibration.

Cette libération énergétique trouvera ensuite naturellement sa place au sein des nouvelles cellules de ton corps physique. Et dans la mesure où tu chercheras à comprendre ce qui te met en colère, ce que tu peux mettre en place pour éviter de l'être (et ne pas la garder en toi), cette nouvelle information sera ce qui vibre en toi. La régénération cellulaire qui est sans cesse à l'œuvre dans ton corps s'appuiera alors sur cette nouvelle information. Tes nouvelles cellules recevront ainsi une vibration plus harmonieuse, qui pourra être entretenue dans la mesure où tu seras dans une volonté de pacifier toutes les situations engendrant de la colère dans ta vie.

Un processus de guérison pourra alors se mettre en action **si et seulement si c'est ce qui est le mieux pour toi**. Et, là, c'est ton essence de vie qui décide.



Rappelle-toi, la maladie (le mal [à] dit) ou l'état émotionnel que tu ressens sont des messagers qui te permettent de comprendre que quelque chose dysfonctionne en toi !

Plus vite tu intègres cela, plus vite, tu changes ta manière d'être dans la vie, avec les autres, plus tu vivras des modifications positives à l'œuvre dans ton quotidien.

Pour effacer tes mémoires erronées, il te suffit de t'adresser à **cette autre partie de toi-même qui veille, qui est là pour te guider vers le meilleur**.

Mais, comme je l'ai déjà précisé, tu n'es **pas toujours prêt(e) à prendre la responsabilité de tout ce qui se passe dans ta vie**. Tu as naturellement tendance à vouloir reporter la responsabilité sur l'autre, les autres. Il est tellement plus simple de se dire que « si je suis mal, c'est à cause de telle situation ou telle personne ». Cette manière de penser n'est ni plus, ni moins qu'une **fuite en avant**.

Attention, je ne renie pas le fait :

- Qu'une situation puisse être difficile à vivre. Si j'ai un accident, il est normal que j'éprouve de la peur, puis de la colère. Mais, je dois accepter l'idée que j'ai ma part de responsabilité : peut-être que j'ai été imprudente, peut-être que j'ai fait trop vite, peut-être que je n'ai pas pris le temps de vérifier une information et sans doute aussi que cela devait m'arriver pour que je fasse une prise de conscience...
- Qu'une personne puisse me blesser. Mais, je garde à l'esprit qu'une attitude ou pensée consciente ou inconsciente de ma part peut être un déclencheur de colère, de rejet ressenti par l'autre.
- Je sais aussi que cette personne a sa part de responsabilité : je dois prendre conscience qu'elle peut aussi agir (comme je peux être amenée à le faire) en fonction de son propre passé, de son propre vécu, de mémoires inconscientes qui l'incitent à se protéger de telle ou telle manière. Je garde à l'esprit qu'elle est certainement en souffrance, mais qu'elle n'en a pas forcément conscience, qu'elle se cache derrière des attitudes néfastes, des paroles.
- Je garde à l'esprit que je suis un miroir pour l'autre. Par conséquent, si l'autre a une attitude, un geste qui me fait souffrir, je dois aussi me demander quelle(s) violence(s) je me fais à moi-même : est-ce que je me respecte toujours face aux autres, est-ce que parfois, je ne renie pas mes envies pour faire ce qui est « acceptable » dans la société dans laquelle je vis ?...
- Enfin, je sais qu'il y a des personnes malintentionnées par nature, et là, ma seule responsabilité est de leur donner le pouvoir de me faire du mal en ne réagissant pas, en restant figé dans le ressenti



douloureux que j'éprouve : je dois de ce fait me reprendre, m'éloigner d'elles et tout mettre en œuvre afin de leur barrer le chemin, et empêcher leur venin de rentrer dans mon cœur, dans mon esprit. Je dois refuser qu'elles me mettent en souffrance. Cela implique parfois des choix difficiles comme mettre fin à une relation si je veux être heureuse, heureux et me sentir bien.



Dans tous les cas, que l'évènement ou la parole soit volontaire ou non, **je dois me libérer de ce ressenti si je veux me sentir mieux** : car c'est bien **la façon dont je ressens une situation et l'émotion qui en résulte** qui me plonge dans le désarroi, dans la tristesse, dans la panique...

- Pour effacer mes mémoires erronées, je peux m'en remettre à cette autre partie de moi.
- **Il convient de lâcher prise, de ne plus être dans le contrôle.** Car c'est une part de moi plus puissante que mon mental qui va s'occuper de tout. Je dois avoir « CONFIANCE » dans ce processus libérateur. Je décide que je vais me libérer et aller de mieux en mieux. Et, être de plus en plus vraie avec moi-même.

## Notion de lâcher-prise

Lâcher prise, c'est le fait de ne pas m'attarder plus qu'il ne faut sur ce qui me blesse. C'est prendre du recul, prendre de la hauteur en replaçant l'évènement sur l'échelle de l'importance (on parle ici des échelons 4 et 5 de la pyramide ci-jointe)

Je peux me poser la question suivante : outre les besoins qui me sont essentiels : qu'est-ce qui est primordial pour moi dans ma vie ?

- être heureuse, en bonne santé ? avoir une bonne situation professionnelle, gagner beaucoup d'argent...

Parfois, on s'aperçoit que l'on accorde une extrême importance à des choses qui ne sont pas si graves ou importantes que cela.



Et, concernant les personnes, on s'aperçoit que l'on s'attache parfois à des êtres pas aussi épanouissants que cela pour soi.

**Il faut relativiser chaque situation et tout remettre à sa juste place.**



Lâcher prise, c'est aussi être intimement persuadée que si une chose ne se déroule pas comme on l'espérait, c'est peut-être que l'on n'est pas prêt ou que quelque chose de mieux est en devenir !

Rien n'arrive par hasard !

## La bonne nouvelle, c'est je peux tout changer !

Accepter que "**je suis**" responsable de mon existence et des évènements qui l'ont constitué, c'est aussi comprendre que **je peux tout changer**.

C'est comprendre, dans une situation de conflit, que je n'ai plus besoin d'attendre que l'autre modifie son comportement face à moi pour que la situation évolue.

Mes ressentis face à ce que j'expérimente, peuvent se transformer en changeant simplement **ma réaction** face à la situation ou l'émotion que je ressens, ou à l'évènement que je vis.

Grâce à la technique énergétique que je te propose d'expérimenter, tu effaces ces mémoires erronées, inconscientes, qui te limitent dans ta vie présente.

Tu comprends que **ton bonheur ne dépend que de toi** et de **ta réaction face aux évènements** que tu vis.

Si tu décides qu'une parole est blessante et que tu choisis de rester bloqué (e) dans ce fait, tu t'imposes de vivre une émotion négative. Si au contraire, tu **prends conscience** que **cette parole provoque en toi un mal-être que tu veux voir disparaître**, tu peux choisir de te donner le droit d'éprouver ce mal-être et de t'en libérer. Et, tu peux dans le même temps choisir de t'éloigner de la personne qui te blesse. C'est aussi devenir responsable de ton bonheur.



Le processus :

- Tu constates que tu vis une émotion pas cool (c'est la prise de conscience inhérente à toute libération).
- Tu acceptes de vivre cette émotion : tu ne cherches pas à la dissimuler en faisant autre chose qui t'occupe, tu lui fais face, tu peux la nommer « je suis triste, en colère, mécontente, malade... » et c'est tout. Ne cherche pas le pourquoi, car naturellement, tu vas chercher « un ou une coupable » 😊
- Tu te pardonnes d'éprouver ce mal-être émotionnel ou physique.
- Tu t'octroies alors le droit de t'en libérer en récitant le mantra Ho'Oponopono.

Tu reprends ainsi ta vie en main. Tu peux avancer en laissant derrière toi ce qui te faisait ressentir de la douleur, de la tristesse, de la colère, de la frustration... Tu choisis, tu décides de donner de l'importance à ton bien-être, plutôt que de te focaliser sur l'émotion négative qui te fait te sentir mal.

Et, en prenant de la hauteur, tu parviens ensuite à comprendre quels sont les types de comportements ou les situations qui sont à l'origine des émotions que j'appelle négatives. Tu peux ainsi « rechercher » leur origine commune.

Tu souhaites te sentir encore mieux ! Je t'invite à me contacter : [reiki.energiesbysylviane@gmail.com](mailto:reiki.energiesbysylviane@gmail.com)



Prenons un exemple :

Je me sens en colère, car ma sœur m'a dit qu'elle passait me voir et qu'elle vient de me poser un lapin !

Partons sur l'exemple du sentiment de trahison : tu as pu te sentir trahie par son geste. Mais, tu sais qu'elle n'a pas cherché à te trahir ou te faire du mal (sauf si c'est une grande perverse, et je sais que cela existe). Elle avait ses raisons personnelles qui l'ont amené à devoir faire autre chose. Mais si ton ressenti est disproportionné par rapport à ce fait, c'est qu'il a fait écho à une blessure de trahison ancienne, cachée. Ainsi, il l'a réveillée et ce sentiment s'est violemment imposé à toi et t'a fait ressentir une douleur émotionnelle. C'est cela qu'il faut corriger, libérer. Car au final, **c'est ta réaction qui te fait souffrir**.

Ensuite, si ta sœur se comporte toujours de la même façon, peut-être qu'il est temps pour toi de mettre les points sur les « i », ou de la laisser un peu de côté. C'est à elle aussi de travailler ses attitudes et comportements si elle veut avoir avec toi une relation pacifiée. Mais, cela ne te concerne pas. L'important est que tu te sentes bien, en la voyant ou non.

Tu dois garder à l'esprit qu'il est primordial de garder **une attitude bienveillante et positive** quoi qu'il se passe dans tes pensées. Tu dois aussi avoir la volonté de sortir du rôle de victime, même s'il a des avantages.

Dernière chose : tu dois apprendre à être compatissant(e), généreux(se), aimant envers toi-même (souvent, on l'est plus avec les autres !).

Ainsi, tu entres dans le **pardon**.

- Tout d'abord, pardon envers toi-même, le créateur ou la créatrice de ton existence et de ces expériences douloureuses qui se présentent à toi.
- Pardon envers l'autre, le messenger (événement ou personne) qui a fait surgir cette mémoire qu'il devient nécessaire de nettoyer. Mais, pardonner ne veut pas dire continuer à subir !

Toutes les rencontres que l'on est amené à faire, tous les événements que l'on est amené à vivre sont là pour nous enseigner, nous permettre de nous comprendre, d'évoluer vers le mieux-être, vers l'harmonie intérieure.

Et, tant que tu n'as pas guéri une douleur intérieure, inconsciente, divers événements arriveront dans ta vie : ils sont là pour te faire comprendre que quelque chose ne fonctionne pas, et te permettre de t'en libérer petit à petit... mais tant que tu n'as pas compris cela et entrepris de faire ce travail de libération, des événements négatifs, provoquant en toi des émotions similaires se présenteront dans ta vie personnelle, professionnelle, et/ou familiale, car il est important que tu t'allèges !



## La technique énergétique Ho'Oponono !

Elle est simple à mettre en œuvre : **on récite** simplement en soi ou à voix haute, **les paroles de sagesse** en lien avec cette tradition ancestrale hawaïenne dans le but d'effacer les mémoires erronées qui sont en rapport avec ce que l'on vit dans l'instant présent.



Version ancestrale :

« **Je t'aime, je te bénis, merci** » et « **Merci, je t'aime** »

Version occidentale corrigée :

« **Je t'aime, je suis désolé (e), pardonne-moi s'il te plait, merci** »

Et si tu le souhaites, tu peux faire un mixte des 2. L'essentiel étant de ne pas mettre en premier la notion de culpabilité !

Tu dois bien comprendre que tu fais Ho'Oponono pour **te sentir mieux dans le moment présent**.

Après des mois, des années de pratique, tu t'apercevras que les évènements auparavant ressentis comme étant douloureux glissent plus facilement sur toi, car tu ne leur accordes pas plus d'importance qu'ils n'en ont réellement. Et, cette attitude permet d'envisager les choses autrement, de prendre du recul, de la hauteur. Tu n'as plus une vision focalisée sur un élément, mais plutôt une **vision d'ensemble**, ce qui change la compréhension de bon nombre de chose.

Cette pratique permet de te remettre en marche plus rapidement face à une épreuve.

Par exemple, si tu viens de vivre un échec dans ta vie amoureuse, tu en souffres, et c'est normal. Tu te donnes le droit de pleurer, d'être en colère... tu extériorises ainsi et tu évacues les tensions accumulées. Mais, il est important que tu te reprennes rapidement. Simplement en prenant conscience que la vie met tout en œuvre pour que tu te réalises pleinement, que tu sois heureuse - heureux :

- Si ton conjoint t'a quitté (ou que tu l'as quitté) c'est qu'il n'était peut-être pas la personne qui pouvait t'aider à trouver le bonheur, ou bien que tu as expérimenté avec elle / lui tout ce que tu devais expérimenter. En la / le « perdant », en acceptant de passer à autre chose, tu t'ouvres à d'autres possibilités et tu lui permets d'en faire autant.
- Si tu perds ton emploi, c'est certainement qu'il est temps pour toi d'expérimenter autre chose ou de travailler au contact d'autres personnes. Et, sois assuré(e) que cela t'enrichira d'une façon ou une autre...

Tu gardes donc à l'esprit que tu ignores ce que produira l'effacement de la mémoire ou de la croyance suite à la pratique de Ho'Oponono. Peut-être qu'une amélioration de ta situation se manifestera... ou non ? Cependant, **tu sais que cet effacement va être profitable pour toi à long terme. Et, c'est cette notion-là qui est la plus importante.**

Quoi qu'il en soit, tu te sentiras mieux, peut-être que de nouvelles opportunités se présenteront à toi rapidement, ou peut-être pas ! Tu dois accueillir tout ce qui arrive, avec le moins d'attentes possible, dans la joie de l'instant présent. Car ton âme te dit que tu as probablement besoin d'un temps de repos pour nettoyer et guérir de vieilles blessures de ton passé personnel et/ou transgénérationnel. Tu as peut-être aussi besoin de temps pour revoir, approfondir un projet, ou simplement pour te recharger tes batteries...

Tu souhaites te sentir encore mieux ! Je t'invite à me contacter : [reiki.energiesbysylviane@gmail.com](mailto:reiki.energiesbysylviane@gmail.com)



À répéter : « **J'accepte avec sérénité ce qui m'arrive, et je m'ouvre à tous les possibles.** »

Il n'est pas utile de connaître la mémoire qui est réveillée, mais plutôt de prendre conscience que ce mal-être que tu vis est le signal qu'il est temps de passer à autre chose. Pour cela, tu t'appliques à nettoyer en récitant en moi « je t'aime, je suis désolé, pardonne-moi s'il te plait, merci, » pour te libérer de la mémoire tout en étant pleinement présente à ce que tu ressens, sans le déformer ou en vouloir autre chose.

## Notion d'attente

Être dans l'attente, c'est l'opposé du lâcher-prise évoqué plus haut. C'est faire intervenir le mental. Le choix même de l'objectif à atteindre a été le fruit d'une réflexion du mental, qui a puisé dans sa banque de données du passé. Le choix du mental n'est que le produit de tes mémoires, c'est pourquoi le mental se trompe si souvent : il te propose une solution, une manière d'agir ou de réagir que tu as déjà expérimenté.

**Le mental n'existe que dans le passé et le futur. Il perd son pouvoir et tout contrôle dans le moment présent.**

Lâcher toute attente, c'est ne plus chercher à comprendre, c'est n'attendre aucun résultat. C'est ne rien vouloir en particulier et être prêt à tout accueillir.

C'est dans cet état de vide (que l'on nomme vacuité) où l'on n'attend plus rien, que l'inspiration peut apparaître. Et, l'inspiration est juste, c'est toujours ce qu'il y a de bon pour nous.

Garde à l'esprit que « Si je m'obstine à vouloir absolument être avec une personne en particulier, à faire le même job..., je gaspille une énorme quantité d'énergie. Je crie à l'injustice si ce je n'ai pas ce que je souhaite et je génère un stress qui me fait me sentir mal. Et cela m'empêche peut-être de voir qu'une autre personne ou un autre emploi est là, pour moi ! »

« Être sans attente » veut dire que je n'ai aucune idée de ce qui est bon pour moi et que je confie ce travail à ma bonne étoile (chacun nommera ce concept à sa manière) car ma façon de raisonner et de vouloir régler la situation m'a amenée jusqu'à présent à encore plus de souffrances. »

Je retrouve l'humilité, la simplicité face à la vie quand je suis sans attente quant au résultat, puisque ce qu'elle m'offre est encore plus grand et plus beau que tout ce que je peux imaginer.





## Pratique quotidienne à mettre en place

Dès le matin, quand je me lève avant de partir au travail, faire une course... je répète « **je te demande ma bonne étoile (mon guide, ma présence JE SUIS, mon âme...) de nettoyer en moi ce qui pourrait être la cause d'un problème ou d'un obstacle quelconque avec les personnes que je vais rencontrer et situation que je vais expérimenter.** »

Et, je répète : « **Je t'aime, je te bénis, merci** » et « **Merci, je t'aime** »

Et/ou

« **Je t'aime, je suis désolé (e), pardonne-moi s'il te plait, merci** ».

En pratiquant Ho'Oponopono chaque jour, tu vas développer en toi ces magnifiques valeurs qui sont comme des parcelles d'amour : la gratitude, le pardon, le lâcher-prise, l'humilité, la joie, le non-jugement, la foi en toi et l'amour pour toi.

Derrière chaque situation, chaque évènement, chaque rencontre qui survient dans ta vie se cache une mémoire. Le but de Ho'Oponopono est de te libérer de tout ce qui peut faire obstacle dans ta vie ou qui peut être source de douleur, de peine, de souffrance...

La pratique de Ho'Oponopono doit devenir un réflexe de chaque instant de ta vie. Il convient d'accueillir toute chose, aussi insignifiante soit-elle, avec un sentiment de gratitude, de pardon, d'humilité et d'amour.

Dès qu'un désagrément apparaît, tu peux énoncer le processus complet, par exemple, « Je suis créatrice/créateur de ce qui arrive et j'**accepte** cette situation. Je sais qu'elle est produite par une mémoire et je décide de la **libérer**. Aussi, je demande à ma bonne étoile de nettoyer cette mémoire afin de la purifier et de la transmuter en pure lumière »...

Je reste sans attente quant au résultat final.

Je récite ensuite à plusieurs reprises (jusqu'à mon apaisement) le mantra « **je t'aime, je suis désolé (e), pardonne-moi s'il te plait, merci** » ou simplement « **je t'aime, merci** »

À intégrer : **personne n'a de pouvoir sur toi, sur ta vie. Tu es l'artisan de ta vie.** Tu vas changer ce qui a fait qu'il t'est arrivé un évènement qui te dérange ou t'a fait souffrir. Tu reprends le pouvoir de ta vie.





## Les paroles expliquées

Si tu souhaites utiliser les paroles du Ho'Oponopono moderne, je t'en donne l'explication. Elle s'adapte également pour les mots « je t'aime, merci » de la pratique ancestrale.

### Je t'aime, je suis désolé (e), pardonne-moi s'il te plait, merci



**Je t'aime** ... *J'envoie de l'amour à cette mémoire erronée, à cette croyance limitante et je demande à plus grand que moi « S'il y a une mémoire, une croyance qui a créé cela, s'il te plait efface-la, nettoie-la. Libère-moi de cela. Merci. Je t'aime. ».*

... je m'envoie une énergie d'Amour pur. Je m'autorise à émettre et à recevoir cette énergie bienfaisante. C'est un cadeau que je me fais à moi-même et qui rayonne autour de moi.

Je m'envoie l'énergie la plus bénéfique possible alors que je suis submergée par mes peurs, ma tristesse, ma colère ou ma peine.... Je me dis et me donne ces mots d'amour alors que je souffre. Comme je ne peux pas offrir ce que je n'ai pas, je commence par m'envoyer cette énergie d'amour à moi, j'apprends à la recevoir afin de pouvoir mieux l'émettre ensuite. Et, je **la bénis** afin qu'elle soit transmutée en énergie bienveillante.



**Désolé ... d'avoir attiré cette situation...** je dois garder à l'esprit que je suis créatrice / créateur de mon existence. Et, ce qui arrive est là pour **m'aider à évoluer, à passer à autre chose**. Je me donne du temps pour comprendre cette situation, le plus important est de me dégager des émotions négatives en commençant par les accepter.

Je suis donc désolé(e) d'être à l'origine de cette situation à cause d'une mémoire erronée ou d'une croyance limitante que je porte en moi et dont je n'avais pas conscience. Cela signifie que je suis décidé(e) à prendre du recul par rapport à la situation qui me perturbe... c'est le moment de revenir à l'INSTANT PRÉSENT, de regarder avec attention mon existence.

Je suis désolé (e) permet de prendre conscience qu'une difficulté est survenue dans ma vie, dans ma manière de comprendre des situations ou les autres.

Je reconnais, je conscientise ainsi qu'il y a un conflit à l'intérieur de moi et de ce fait, je prends du recul sur l'évènement, pour m'en détacher et moins en souffrir.



**Pardonne-moi, s'il te plaît... d'avoir réveillé une mémoire, une croyance à l'origine d'une émotion difficile à vivre** ... ce peut être la peur de manquer, la peur de souffrir ou de ne plus être aimé qui est réveillée. Je me pardonne d'avoir encore en moi des mémoires limitantes, dont celle-ci.

Elle vient de loin, et cela fait des années qu'elle est entretenue (peut-être même qu'elle est en lien avec le vécu d'un de mes ancêtres). Ainsi, elle a eu son utilité jusqu'à présent et je la remercie de m'avoir aidé. Mais aujourd'hui, je veux m'en libérer.

Les émotions négatives sont là pour me faire comprendre qu'il est temps de lâcher, qu'importe la mémoire réveillée. Je demande aussi pardon à tous ceux que cette situation a pu heurter ou causer préjudice. C'est le plus difficile et pourtant le plus salvateur des quatre.

Je me pardonne. Je me pardonne d'avoir mis en place (inconsciemment ou pas) cette situation dans mon existence en laissant de la place à mes mémoires erronées et mes croyances limitantes. Je suis créatrice / créateur, j'ai attiré tout ce que je vis dans ma vie, et lorsque que j'accepte ceci, je prends alors conscience de MA responsabilité dans ce qui m'arrive.

Tu souhaites te sentir encore mieux ! Je t'invite à me contacter : [reiki.energiesbysylviane@gmail.com](mailto:reiki.energiesbysylviane@gmail.com)



Pardon, C'est aussi se pardonner d'avoir réagi aussi intensément face à un problème ou une parole.



**Merci ... d'avoir réveillé cette mémoire...** Grâce à cette situation difficile, je prends conscience qu'une mémoire est limitante en moi, qu'une croyance est active et qu'il est nécessaire de la nettoyer, de la transmuter. **Je remercie la Vie**, ma bonne étoile ou autre... de m'avoir permis de vivre cette situation et je me remercie **moi-même** d'avoir mis en place, d'avoir travaillé sur moi (méditation, soins quantiques...), d'avoir ouvert les yeux afin de m'en libérer définitivement. En faisant émerger cette problématique, je prends conscience qu'il s'agit du reflet d'un mal plus profond et je suis confiant(e) dans l'idée que je vais m'en libérer.

Il ne sert à rien de se torturer l'esprit, de chercher à comprendre d'où vient cette émotion si perturbante : peut-être que je ne le saurais jamais, j'ai vécu tant d'évènements qu'il est difficile de savoir lequel est à l'origine de telle ou telle émotion.

Ce peut aussi être une mémoire inscrite dans la mémoire génétique de mes cellules, provenir de mes ancêtres. Vouloir trouver l'origine suppose alors de « trouver un coupable », et cela n'apporte rien, sinon du ressentiment et encore plus de mauvaises émotions (colère, rejet, rancune - rancœur).

Je me remercie avant tout de m'être permis de comprendre que quelque chose n'allait pas en moi, et je me remercie de me donner l'autorisation de me libérer de ces douleurs.

Le passé est passé, il faut lui accorder moins d'importance, le remettre à sa place : il est passé, donc par définition ailleurs que dans mon présent.

Ressasser des vieilles histoires qui m'ont fait souffrir me laisse dans ces émotions de souffrance. Ce que j'ai vécu m'a permis d'être qui je suis. Aujourd'hui, j'ai la volonté de me sentir mieux, de ce fait je laisse partir ce passé. Je lui demande de ne plus avoir d'emprise sur moi, de me laisser avancer vers un mieux-être. Je ne pourrai jamais le supprimer, il a existé, mais je lui demande de prendre de moins en moins de place, jusqu'à devenir un vieux souvenir qui ne me fait plus mal. Et, j'accepte de ne pas me le remémorer, car je comprends que c'est mon égo qui veut reprendre les commandes.

Merci à mon subconscient, à ma sagesse intérieure, à cette partie de moi qui a utilisé cet évènement pour me révéler une mémoire négative.

Et, merci de m'apporter les éléments pour m'en libérer.

*Je peux répéter « **Je demande à la part la plus évoluée de moi, de mettre en œuvre la transmutation de toutes les mémoires erronées et croyances limitantes jusqu'à la mémoire ou croyance d'origine première, qu'elle soit karmique, généalogique ou issue de ma vie présente.** »*

*« **Je demande la transmutation parfaite de toutes les mémoires erronées, de tous les programmes limitants qui ont été à l'origine de ce problème jusqu'à l'origine première** »*





## Pratiquer Ho'Oponopono au quotidien

### La formule



« Je t'aime, je te bénis, merci » et/ou « Merci, je t'aime »

Et/ou

« Je t'aime, je suis désolé (e), pardonne-moi s'il te plait, merci ».

### Quand dire la formule ?

Lorsque tu te trouves face à un conflit, une réaction violente, un accident, un traumatisme, tout ce qui fait **surgir en toi une émotion forte et négative**.

### Pourquoi dois-je réciter la formule alors que c'est parfois l'autre qui crée le conflit ?

Lorsque tu es face à un conflit, il génère en toi des émotions comme la colère, la peur, le doute ou la tristesse. Ces émotions, c'est toi qui les ressens, pas l'autre. Et, ton **ressenti fait ta réaction face à l'événement**. Cela signifie que les réactions qui s'ensuivent sont issues l'émotion que tu vis, que tu éprouves. Changer ta réaction face à l'événement, c'est prendre la responsabilité de résoudre le problème en commençant par **trouver l'harmonie en toi**. Les solutions efficaces apparaissent toujours quand tu es en paix.

### Comment la dire ?

À voix haute, à voix basse, à l'intérieur de toi... tu fais ce qui te semble juste. Il est important de la réciter tel un mantra, plusieurs fois de suite jusqu'à ressentir l'apaisement : quelque chose lâche en toi.

### À qui est-ce que je m'adresse lorsque je dis ces mots ?

À plus grand que toi !

Si tu as besoin de l'identifier, ce peut être une part de toi-même, à ta présence Je SUIS, à ta divinité intérieure, à ton âme, à ton guide protecteur, à l'univers, à Dieu... Tu choisis ce qui te parle le plus. L'essentiel est que tu te sentes à l'aise.

### Est-il possible de faire Ho'Oponopono devant la télé ?

Oui, devant tout ce qui réveille en toi des émotions négatives, cela peut être devant le journal télévisé, une vidéo internet, au téléphone ou en écoutant la radio...

### Puis-je faire du préventif ?

Tu peux dire la formule même lorsque tu ne ressens pas de conflit particulier. Cela permet d'effacer les mémoires qui ont surgi à ton insu. Certains récitent la formule comme un mantra pendant une marche, une course à pied ou une balade à vélo. Moi, je le fais très souvent le soir, avant de m'endormir et le matin, au réveil. C'est devenu une habitude, je le fais machinalement.



## Que se passe-t-il ensuite ?

Le calme arrive. La paix intérieure s'installe en toi.

## En résumé, Être heureux part de soi

Il est important de comprendre que l'autre n'est pas l'origine de ta souffrance, seulement le déclencheur, l'interrupteur.

La source de tes douleurs est en toi, dans ton vécu, tes croyances, c'est en toi que siègent ces malaises et ils jaillissent dans ton être comme un volcan qui se réveille.

Tes peurs sont semblables à la lave, elles brûlent en toi et attendent une faille pour pouvoir surgir. C'est alors, que le séisme provoqué par une phrase, une situation, **réveille en toi un volcan de mémoires anciennes.**

La peur prend le dessus et t'incite à réagir d'une certaine manière.

Cette émotion apparaît en vérité au grand jour pour que tu puisses mieux t'en défaire. C'est un cadeau de toi à toi.

Remercie, simplement et récite ces paroles ancestrales « je t'aime, je suis désolé (e), je te demande pardon, merci », ou « je t'aime, je te bénis, merci » ou « je t'aime, merci ».

Choisis ce qui te parle.

Tout est juste.

# Libérations Energétiques

By Sylviane

