

GRATUIT

L'approche du  
**Ho'Oponopono**

Puissante technique  
de nettoyage  
des mémoires



Le *Ho'Oponopono* est une expérience personnelle de nettoyage des mémoires, de celles qui vous amènent à revivre des problèmes récurrents. Ces scénarios de souffrance apparaissent comme une manifestation de la résistance de votre subconscient au changement proposé par votre Soi divin. Certaines mémoires resurgissent d'une incarnation à l'autre tandis que d'autres se sont imprimées dans le cadre de votre vie actuelle. Sans avoir à les identifier, il est désormais possible de les effacer en vue de rétablir l'harmonie entre vos plans de conscience. Vous serez guidés pour effectuer votre nettoyage en devenant conscient de vos fluctuations d'énergie.

## La source du Ho'Oponopono

- **Les blessures à soi-même**

Dans la culture ancestrale pratiquée à Hawaï, la notion de péché n'existait pas à moins d'avoir délibérément voulu faire du mal à quelqu'un. Aucune institution n'intervenait pour statuer ce qui est bien ou mal puisque seul l'individu connaît l'intention qui l'habite lorsqu'il fait un choix. Ainsi, comme le jugement et la culpabilité ne venaient jamais de l'extérieur, chacun avait la possibilité d'initier un nettoyage pour assainir son réseau énergétique personnel. Ce faisant, il rétablissait le contact harmonieux entre sa propre trinité (subconscient, conscient et Soi divin) et la Création.

- **Les blessures aux autres**

À l'époque où les individus vivaient en communauté plus fermée dans leur village, il était possible de dénouer en personne les conflits générés par une intention malsaine. Le Ho'Oponopono est issu d'une pratique qui amenait les gens à régler les problèmes engendrés dans le cadre de rencontres en grand groupe.

Un membre du groupe demandait le pardon à la personne qu'il avait offensée et celle-ci, en retour le lui accordait. La même procédure s'appliquait dans le cadre de groupes de personnes lésées par une action passée. On profitait de ces réunions pour assainir les relations dans un **climat d'amour inconditionnel, de pardon, de compassion et de gratitude.**

# Votre part de responsabilité

## La transformation personnelle

Nous attirons les personnes et les événements qui sont en résonance avec **une partie de nous qui est à transformer**, ceci avec une intensité accrue jusqu'à ce qu'on accepte de la nettoyer.

Nous sommes responsables à 100% de nettoyer en nous, ce que nous avons attiré. Nous avons toujours le choix de nos attitudes, de nos réactions et de nos émotions face aux événements, aux stress et aux chocs de la vie.

*« Chacun est responsable de sa guérison, de sa croissance et de son développement. Ce qui reste stable dans l'évolution est acquis par le travail personnel et par l'ouverture de la conscience. C'est pourquoi les maîtres taoïstes répondent souvent aux questions posées par cette autre question : « Avez-vous pratiqué ? » (Tremblay, 2009)*

Dès qu'une émotion négative monte dans une circonstance donnée, exercez-vous à la percevoir le plus rapidement possible et à ajuster votre réaction. Devenez conscients de vos pertes d'énergie et évitez les dérapages. Parfois, votre réaction nourrit un conflit par l'argumentation, par la justification, ou par toute autre manifestation de l'égo. Dans d'autres occasions, en conservant vos standards sans les ajuster à une réalité changeante, vous augmentez votre stress. Questionner des habitudes vous sortira de votre zone de confort. Faites-le, osez et vous en verrez les effets bénéfiques. C'est dans la souplesse face à la nouveauté que se trouve la voie de la liberté.

Pour développer une réaction mieux adaptée à votre réalité, la respiration *Ha* est à coup sûr un bon point de départ. Pendant la respiration, vous vous nourrissez d'amour pour ce qui est et d'émotions bienfaitantes orientées vers le changement désiré. Pendant la respiration *Ha*, en pensant intensivement à une qualité, à une vertu ou à une attitude que vous voulez intégrer, vous programmez graduellement votre subconscient au changement décidé par votre conscient, *Uhane*.

Quand vous vous serez nettoyés, de véritables changements se manifesteront à l'extérieur. La manière de guérir les autres, soit vos

miroirs, consiste à vous guérir vous-mêmes. En acceptant de pardonner, vous transformez la dynamique qui soutenait vos rapports avec les autres. Vous vous libérez également de la souffrance associée au ressentiment. Quel merveilleux cadeau vous vous faites !

1. **L'esprit conscient exerce son pouvoir de libérer le subconscient** des mémoires de souffrances générées par l'ego pour laisser émerger la nature lumineuse de l'être. Selon diverses procédures, en le faisant **de façon intensive ou encore d'une manière qui impressionne vivement** son *Unhipili*, le conscient attire l'attention du subconscient sur l'importance qu'il accorde au nettoyage. À partir de ce moment, un changement de pensées commence à s'opérer graduellement.

**L'individu s'attire donc de plus en plus d'opportunités de nettoyage** puisque le subconscient s'appivoise à l'idée de collaborer avec le conscient pour se dégager du poids d'expériences, de pensées et de croyances désuètes. Ces mêmes opportunités ont été présentes tout au long de sa vie mais comme il n'était pas ouvert aux remises en question en profondeur, il ne les décodait pas.

2. Comme le conscient est prêt à s'engager dans un processus de nettoyage des mémoires, il saura reconnaître dans une situation ou chez une personne ses propres vibrations puisqu'il attire ce qui est en résonance avec lui. Il se rendra compte qu'énergétiquement, il se fait toujours venir les expériences et les gens les plus susceptibles de provoquer une remise en question de ses propres schémas à transformer. Au lieu d'accuser le ciel ou d'autres personnes de ses déboires, il ira explorer au fond de lui-même ce qui entre en résonance avec ce

déséquilibre. **Le conscient prend enfin la responsabilité de ce qu'il s'attire et s'en libère.**

J'attire l'attention sur le mot responsabilité plutôt que culpabilité. La responsabilité conduit à l'engagement à agir dans ce qui nous appartient tandis que la culpabilité réfère à un jugement qui condamne. Le jugement est en lien avec un manque d'amour.

3. Le nettoyage de nos pensées et de nos croyances est extraordinaire puisqu'il contribue à l'élévation de nos propres plans de conscience de même qu'à l'élévation de la conscience de toute la planète. Chaque individu qui élève son taux vibratoire contribue à élever celui de l'ensemble.

En se joignant à d'autres personnes pour cibler un aspect à dégager, on amplifie de façon exponentielle les effets du nettoyage.

**Les mémoires libérées ainsi dépassent les frontières du temps et de l'espace** pour dégager les traces laissées par nos vies antérieures, par notre lignée ancestrale ou encore par l'histoire des groupes d'appartenance dont nous faisons ou avons fait partie.

### **Le nettoyage intégré au quotidien ( Dr. Hew Len)**

Quand on aborde seul un changement majeur pour un groupe, comme en rend compte le Docteur Hew Len dans son livre « Zéro limites », il faut une bonne dose d'introspection. Dr Len a su reconnaître que son statut auprès de malades d'une aile psychiatrique le ramenait de par sa tâche à guérir ce qui dans chacun d'eux entrait en résonance avec une partie de lui.

Docteur Hew Len a donc concentré avec foi et persévérance toute son énergie pour libérer ses patients à l'aide d'une autre version toute simple et mais combien efficace du *Ho'Oponopono*. Il s'agit

d'orienter votre pensée sur des vertus **d'amour inconditionnel, de compassion, de pardon et de gratitude** en répétant sans cesse l'affirmation suivante :

**« Je t'aime, je suis désolé,  
pardonne-moi, s'il-te-plaît,  
merci ! »**

Ces paroles **s'adressent à la divinité qui vous habite**, sachant que l'amour transmute les sources du problème en vous. Puis, vous vous offrez de la compassion tout en demandant le pardon pour ce qui est en vous et se manifeste comme un problème à l'extérieur. Et enfin, avec gratitude, vous remerciez La Source, sachant que le processus est enclenché et que les résultats sont en voie de se manifester.

En répétant cet exercice à maintes reprises, vous agissez également sur votre subconscient dont une des particularités est d'apprendre par la répétition, tout comme un jeune enfant. Votre *Unhipili*, à force d'entendre le même message avec insistance va graduellement adhérer au changement de pensée proposé.

Il est avisé d'utiliser cette procédure sur le champ dès qu'une personne ou un événement vous atteint par un déséquilibre dans votre énergie. Pendant que vous répétez ces paroles dans votre tête, vous réaliserez que votre perspective change et que vous êtes plus inspiré pour réagir à la situation. Ce faisant, le scénario qui se dessinait se modifie. Vous vous éduquez ainsi comme esprit conscient à être attentif aux fluctuations de votre taux vibratoire et à en rechercher les causes en vue de modifier vos propres réactions. **Quelles sortes d'énergies produisez-vous du matin au soir ?** Se poser la question engage à la responsabilisation.

---

Votre Soi divin = *Aumakua*  
Votre esprit conscient = *Uhane*  
Votre esprit subconscient = *Unhipili*

HORAIRE DES RENCONTRES  
**Ho'Oponono 2011-2012**

12 décembre 2011  
30 janvier 2012  
27 février 2012  
26 mars 2012  
30 avril 2012  
28 mai 2012  
18 juin 2012

**Heure : 13h00- 14h30**  
**Contribution à Cap Vie : \$5.**

**Ceux qui participent pour la 1<sup>ère</sup> fois  
sont priés d'aviser le secrétariat de  
Cap Vie et doivent arriver à 12h30.**

Rencontres mensuelles de la pratique du Ho'Oponono

**CAP VIE**

MAISON DE CROISSANCE PERSONNELLE  
RESSOURCEMENT-FORMATION-ACCOMPAGNEMENT-GUÉRISON

367 boul. Ste-Rose, Laval, H7L 1N3  
(entre l'autoroute 15 et boul. Curé-Labelle)

**Tél. : 450-625-3083**

**[www.cap-vie.org](http://www.cap-vie.org)**