

Dr Sophie Cartier
L'ESPACE- Eveil et Partage
Enseignement et Soins métaphysiques

La pratique du Ho'Oponopono est un merveilleux accompagnant si vous souhaitez découvrir l'enseignement du livre d'Eveil "[Un Cours en Miracles](#)"-UCEM
Consulter sur le site

Comment pratiquer le Ho'Oponopono

Ho'Oponopono est une pratique de réconciliation et de pardon venant d'un ancien système de guérison de l'île de Hawaï.

Ho'Oponopono signifie rectifier, corriger.

Ho'Oponopono n'est en aucune façon le seul chemin, il est un parmi d'autres, à vivre selon votre sensibilité !

Le mental/ego ne dispose pas de ressources pour résoudre les événements de la vie, il va donc les manoeuvrer, les diriger.

En pratiquant la méthode Ho'Oponopono, nous demandons en fait au Divin de nettoyer et de purifier l'origine des problèmes dans nos vies, qui sont en fait créés par notre attachement à des croyances illusoire et des projections, qui créent une certaine image de notre personnalité.

Cette pratique crée une sorte de neutralisation de l'énergie-attachement reliée entre notre personnalité et une autre personne, ou un objet ou un lieu ou un événement.

Avec ce processus, l'énergie est libérée et est transmutée en Lumière pure par le Divin. L'espace libéré en nous est alors nourri par la lumière du Divin.

C'est pourquoi, dans le Ho'Oponopono il n'y a pas de faute, il n'est pas nécessaire de revivre une souffrance, ou une culpabilité. Il importe peu de savoir le pourquoi du problème, ni d'où vient la faute ou son origine.

Nous sommes « Originellement » parfaits, seuls les liens que nous avons avec nos pensées limitatives et douloureuses, stockées dans nos mémoires conscientes et inconscientes sont créatrices des événements de souffrances illusoire de la personnalité, dans sa vie.

Par la vibration, en répétant les 4 phrases du système Ho'Oponopono et en répétant le mot hawaïen « Ho'Oponopono », nous neutralisons ces pensées limitatives et attaquantes, aux quelles nous sommes attachées et stockées dans notre conscience et notre inconscient, et nous transformons ces erreurs en Amour Pur.
Nous demandons aussi à l'Amour de rectifier ces erreurs....

La pratique

Au moment où vous remarquez en vous, de l'inconfort, de l'agressivité, de la souffrance, de la tristesse, de la peur... en rapport à vous-même, à une personne, un lieu, un événement ou une chose,

Entamez le processus de nettoyage du Ho'Oponopono, demandez à Dieu :

« Esprit de Dieu, Esprit Pur, nettoie en moi ce qui contribue à ce problème. »

Utilisez ensuite ces 4 phrases :

Ho'Oponopono, Ho'Oponopono

« Je suis désolé(e).

S'il te plait pardonne-moi.

Je t'aime.

Je te remercie »

Ho'Oponopono, Ho'Oponopono

Laissez-vous guider par votre intuition.

- Quand vous dites **« Je suis désolé(e) »** vous reconnaissez qu'une « chose » qui est une erreur en fait (il n'est pas important de savoir quoi) a pénétré votre système corps/esprit. Vous demandez le pardon intérieur pour vous, pour avoir apporté cela à vous-même, même si cette chose vient d'une autre personne ou d'un évènement....
- En disant **« S'il te plait, pardonne-moi »**, vous demandez à votre Etre divin de vous aider à vous pardonner (à votre personnalité).
- **« Je t'aime »** transmue l'énergie bloquée (à laquelle vous vous êtes attachée et qui est le vrai problème !) en énergie circulante, et vous vous unissez à nouveau à ce qui est Divin et Pur en vous.
- **« Je te remercie »** est l'expression de Gratitude dans le Fait que tout sera résolu, de façon Juste pour tous.

Ce qui survient ensuite, est déterminé par le Divin en vous, vous pouvez être inspiré à créer des actions « souvent incontrôlées », quelle qu'elles soient.

Si vous continuez à douter, persistez dans le processus de nettoyage et, quand toutes les mémoires inconscientes seront complètement nettoyées, vous reconnaîtrez le résultat.

- **Rappelez-vous que ce que vous voyez comme une erreur chez l'autre, existe aussi comme une erreur en vous, nous sommes un Esprit Unifié.**

Dans la mesure où chacun améliore son esprit, le monde autour de nous aussi s'améliore.

Vivez votre responsabilité.

Une seule personne a besoin de pratiquer ce processus, et c'est seulement vous !

- **En répétant les phrases et Ho'Oponopono, jour après jour**, vous maintiendrez une attitude vibrante en votre Coeur de Bien-être et de Compassion, dans tout ce que vous rencontrerez dans votre vie.

Après avoir fait cette intégration spirituelle de la pratique du Ho'Oponopono, vous pouvez écouter **cette chanson du Ho'Oponopono** qui vous apaisera considérablement. Notre Coeur et notre Ame s'apaisent en les prononçant et en les chantant et ce, au-delà de l'espace-temps.....

Lien sur You tube

<https://www.youtube.com/watch?v=2psxMTIFvIA>

traduction de la chanson Ho'Oponopono (anglais/japonais)

I'm sorry
Please forgive me
I thank you
And I love you
These are the special words
God sent to us all
These are the magic words
God gave to us all

Je suis désolé(e)
S'il te plait, pardonne-moi
Je te remercie
Et je t'aime
Ce sont les mots spéciaux
Que Dieu nous a envoyés à tous
Ce sont les mots magiques
Que Dieu nous a donnés à tous