



Luc BODIN  
Jean GRACIET  
Nathalie LAMBOY

Préface de Maria-Elisa Hurtado-Graciet

# Le grand livre de HO'OPONOPONO

Sagesse hawaïenne de guérison

JouVence

## Des mêmes auteurs aux Éditions Jouvence

De Maria-Elisa Hurtado-Graciet et Luc Bodin :

*Ho'oponopono*

*L'EFT*

De Luc Bodin :

*Mes petits automassages bien-être*

*Remèdes naturels de mon médecin de famille*

De Jean Graciet :

*Mandalas bien-être Ho'oponopono*

*Petit Cahier d'exercices du pardon selon Ho'oponopono*

*Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur Ho'oponopono*

De Jean Graciet et Maria-Elisa Hurtado-Graciet :

*Sagesse et puissance de Ho'oponopono* (coffret)

De Maria-Elisa Hurtado-Graciet :

*Petit Cahier d'exercices : Pratiquer Ho'oponopono*

*L'Essence d'Ho'oponopono*

*Mon cahier poche : Je pratique l'EFT*

*Mon gros cahier de rattrapage de développement personnel* (ouvrage collectif)

### Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2012

© Éditions Jouvence, 2023 pour la présente édition revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-837-9

Couverture : Aude Blin

Illustration de couverture : AdobeStock ; © Ms.Moloko

Pictogramme intérieur : AdobeStock ; © icon download

Mise en pages : Fabienne Vaslet et Éditions Jouvence

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

# Sommaire

Préface .....	5
<i>Maria-Elisa Hurtado-Graciet</i>	
Préface à la nouvelle édition .....	7
<i>Maria-Elisa Hurtado-Graciet</i>	
Ho'oponopono, mode d'emploi... ..	11
Chapitre 1 : Des origines à la pratique d'aujourd'hui.....	13
<i>Jean Graciet</i>	
<i>Définition et historique de Ho'oponopono.....</i>	14
<i>Morrnah Simeona.....</i>	15
<i>Le D' Ihaleakala Hew Len.....</i>	16
<i>La réalité physique est une création de vos pensées .....</i>	18
<i>Les différentes parties de votre identité.....</i>	21
<i>Comment fait-on pour nettoyer ? .....</i>	22
<i>Lâcher les attentes.....</i>	24
<i>L'état « vide » et le moment présent.....</i>	25
<i>L'amour de soi.....</i>	26
<i>Comment pratiquer Ho'oponopono .....</i>	28
<i>Le pouvoir créateur.....</i>	30
<i>Le rétroprojecteur .....</i>	32
<i>Le pardon ouvre la porte à l'amour .....</i>	35
<i>La lumière et l'ombre.....</i>	36
<i>Le pardon total.....</i>	39
<i>Le Bouddha d'or.....</i>	40
<i>Le nettoyage des mémoires.....</i>	42
<i>L'amour est dans l'unité.....</i>	43

**Chapitre 2 : Du monde psychique à la réalité quantique..... 45**

*Luc Bodin*

<i>Les mémoires erronées expliquées par la PNL .....</i>	<i>46</i>
<i>Les situations conflictuelles.....</i>	<i>54</i>
<i>Le cycle des conflits.....</i>	<i>57</i>
<i>La mémoire des événements .....</i>	<i>70</i>
<i>Psychologie et Ho'oponopono.....</i>	<i>73</i>
<i>Épigénétique et Ho'oponopono.....</i>	<i>77</i>
<i>Les racines chamaniques de Ho'oponopono.....</i>	<i>85</i>
<i>L'actualisation des pensées.....</i>	<i>92</i>
<i>Ho'oponopono expliqué par la physique quantique .....</i>	<i>96</i>
<i>Notre monde est-il réel ?.....</i>	<i>106</i>
<i>Les conséquences de Ho'oponopono sur les individus .....</i>	<i>117</i>
<i>Ho'oponopono et les énergies nouvelles.....</i>	<i>119</i>

**Chapitre 3 : De la spiritualité à l'abondance..... 125**

*Nathalie Lamboy*

<i>Spirituelle est votre religion .....</i>	<i>126</i>
<i>Ho'oponopono, réincarnation et famille.....</i>	<i>129</i>
<i>Bouddhisme toujours.....</i>	<i>135</i>
<i>Être chrétien .....</i>	<i>144</i>
<i>Un peu d'islam.....</i>	<i>150</i>
<i>Créatures créatives .....</i>	<i>153</i>
<i>Comment changer le monde .....</i>	<i>169</i>
<i>Comment vivre les moments de doute .....</i>	<i>177</i>
<i>Ho'oponopono au quotidien .....</i>	<i>180</i>

**Ho'oponopono et vous..... 185**

*Nathalie Lamboy*

**Bibliographie ..... 187**

**Les auteurs..... 189**

## Préface

Lorsque mon ami Luc me demanda d'écrire la préface de ce livre, le soir même, je pris au hasard un livre dans ma bibliothèque et l'ouvris distraitement. Je découvris à l'intérieur une feuille de papier pliée en deux sur laquelle j'avais écrit ces quelques lignes : « *À mon avis, il doit y avoir au fond de tout cela... une notion tout à fait simple. Et pour moi, cette notion, quand nous la découvrirons finalement, sera si irrésistible, si belle, que nous nous dirons "Oh ! Comment aurait-il pu en être autrement !"* » (John Wheeler, physicien, citation extraite d'un documentaire télévisé intitulé *The Creation of the Universe*).

Un silence me chuchota que ces phrases étaient un petit clin d'œil de la vie me rappelant l'essentiel.

C'est ainsi que les vérités viennent à nous. Toujours simples, elles ne s'expliquent pas et n'ont pas besoin de grands discours.

Voilà comment Ho'oponono est arrivé dans ma vie. Mon cœur a reconnu quelque chose qu'il savait déjà, car nos cœurs savent reconnaître les vérités.

Seulement, nous avons une espèce de voile qui nous empêche de voir et d'exprimer notre véritable nature. Pour Ho'oponono, ce voile est fait de mémoires. Afin de le clarifier et de le dissoudre, nous avons une seule chose à faire : « *nettoyer, nettoyer, nettoyer* ».

J'ai compris avec le temps que « nettoyer » se fait en trois étapes : il faut d'abord ouvrir son cœur, pour ensuite accueillir

avec amour « ce qui est », et enfin le lâcher, cesser de s'accrocher et le confier au « Divin » qui est en nous.

Dans ce livre, mes amis Nathalie Lamboy et Luc Bodin et mon mari Jean partagent avec vous leur expérience et leur propre conception de Ho'oponopono, vous donnant ainsi l'opportunité d'aller plus loin dans la compréhension de cette façon d'être dans le monde.

C'est par la pratique que vous allez l'intégrer et découvrir la vôtre qui vous sera propre, celle que votre cœur va vous confier.

Ouvrez vos cœurs et rappelez-vous : « *On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux* » (Antoine de Saint-Exupéry, *Le Petit Prince*).

Je remercie la vie de cette opportunité qu'elle me donne aujourd'hui de nettoyer ce « voile » qui me maintient dans « l'illusion de la séparation ».

Je m'adresse à l'« Être unique » que « Je suis », à la « Terre mère » et à vous, lecteur, et je sais que ma première erreur est de croire que je suis séparée du « Tout » et imparfaite. Je demande à mon âme ou à mon « Moi supérieur » de m'aider à nettoyer toutes les mémoires qui me font croire cela.

*« Désolée, pardon, merci, je t'aime. »*

Maria-Elisa Hurtado-Graciet,  
édition 2012

## Préface à la nouvelle édition

**E**n relisant aujourd'hui la préface que j'avais écrite il y a onze ans, je constate combien elle est toujours d'actualité et j'aimerais ajouter quelques lignes en hommage à mon époux, Jean Graciet, coauteur de cet ouvrage avec Nathalie Lamboy et Luc Bodin.

Jean a quitté son corps en septembre 2021. Il m'a fallu du temps pour intégrer son départ et guérir la tristesse et le sentiment de manque, mais aujourd'hui, je peux sentir sa présence d'une autre façon et chérir ses qualités de cœur qu'il m'a laissées en héritage.

La première de ses qualités est la bienveillance. Jean a été à mes yeux un homme « bon », toujours prêt à aider et à rendre service sans compter et sans rien attendre en retour. Son sourire permanent et son doux regard reflétaient bien cette attitude qu'il avait adoptée dans la vie. Pour parler de Ho'oponopono, il aimait commencer par l'étymologie du mot « pono » qui peut se traduire par « bienveillance », « équilibre », « droiture » et « harmonie ». Je peux en témoigner, Jean a toujours gardé dans son cœur cette intention d'être « pono » en cultivant toutes ces valeurs au quotidien.

C'est peut-être parce que nous avons vécu les dernières années dans le pays cathare que je fais le lien entre Jean et ces hommes et femmes du Moyen Âge que l'on appelait à l'époque « les bons hommes » et « les bonnes femmes ». Cette communauté avait gardé les enseignements proches des premiers chrétiens et, comme Luc nous l'explique dans son texte, ils vivaient une vie simple et transmettaient la bonne parole dans les campagnes, avec humilité,

amour et compassion. Cela exprime bien la façon dont Jean a vécu les dernières années de sa vie.

Quand je pense à son parcours de vie, c'est le mot « pardon » qui me vient à l'esprit. La pratique de Ho'oponopono nous a ouvert la porte à une autre vision du pardon, non pas le pardon qui juge et qui nous dit : « je suis gentil et je te pardonne », mais celui qui nous aide à comprendre que chaque fois que je juge, je me juge moi-même, car ce que je vois est le reflet de mes pensées, de pensées qui viennent de mes « mémoires » du passé. Nous avons parcouru ensemble ce chemin du pardon qui a commencé avec Ho'oponopono et que nous avons approfondi ensuite avec l'étude et la pratique de *Un cours en miracles*<sup>1</sup>. Ce pardon a accompagné notre vie de couple, jour après jour, nous permettant de dissoudre les conflits qui surgissaient avec humour et amour. C'est d'ailleurs le titre du dernier livre de Jean : *Le Chemin du pardon*<sup>2</sup>. Un livre en bonne partie autobiographique où j'ai pu constater comment, au fur et à mesure qu'il l'écrivait, le pardon faisait son œuvre, transformant les vieilles blessures pour laisser la place à une plus grande sérénité. C'est ce même pardon qui lui a permis, dans les derniers moments de souffrance au cœur de sa maladie, de dissoudre tout ce qui l'empêchait de rayonner l'amour et la paix. Je me souviens quand, à l'hôpital, il me demandait de lui passer en boucle cette

---

1. *Un cours en miracles* est une série de trois livres ésotériques, résultat d'un travail de collaboration entre deux psychologues américains, Helen Schucman et William Thetford, publiés en 1976 (NdÉ).

2. Jean Graciet, Valérie Motté, *Le Chemin du pardon*, Pygmalion, 2020.

chanson dont les paroles de Saint François d'Assise reflètent si bien l'art de vivre qu'est Ho'oponopono.

### **PRIÈRE DE SAINT FRANÇOIS D'ASSISE**

« Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix,  
Là où est la haine, que je mette l'amour.  
Là où est l'offense, que je mette le pardon.  
Là où est la discorde, que je mette l'union.  
Là où est l'erreur, que je mette la vérité.  
Là où est le doute, que je mette la foi.  
Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.  
Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière.  
Là où est la tristesse, que je mette la joie.

Ô Seigneur, que je ne cherche pas tant à  
être consolé qu'à consoler,  
à être compris qu'à comprendre,  
à être aimé qu'à aimer.

Car c'est en se donnant qu'on reçoit,  
c'est en s'oubliant qu'on se retrouve,  
c'est en pardonnant qu'on est pardonné,  
c'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie. »

Pour terminer, j'aimerais dire ces deux mots qui expriment à eux seuls ce que je ressens aujourd'hui : « Merci Jean ». J'aimerais te dire toute ma gratitude pour ce chemin que nous avons

parcouru ensemble sur cette terre. Merci d'avoir été mon compagnon de vie dans le bonheur comme dans la difficulté, merci pour ton soutien à tous les niveaux, pour moi et pour mes enfants. Tu seras toujours dans mon cœur et je sais aujourd'hui que notre amour est éternel.

Je tiens aussi à remercier Luc Bodin et Nathalie Lamboy, les deux coauteurs de cet ouvrage, car sans eux cette aventure de transmettre Ho'oponopono n'aurait pas eu lieu. Merci pour tout ce que nous avons partagé dans nos débuts.

Merci aussi à Jacques Maire et à toute l'équipe des Éditions Jouvence d'avoir permis cette transmission qui, je l'espère, continuera d'apporter un peu plus de paix dans ce monde.

Merci à vous qui lisez ce livre, j'espère de tout mon cœur que cette pratique vous aidera à installer la paix dans votre cœur. J'aime me rappeler cette phrase que Mornah Siméona, la créatrice de la version actuelle de Ho'oponopono, avait affichée dans son bureau : « La paix commence avec soi ».

Avec tout mon Amour,

Maria-Elisa Hurtado-Graciet,  
édition 2023

# Ho'oponopono, mode d'emploi

## La formule Ho'oponopono

*« Désolé, pardon, merci, je t'aime. »*

## Que veulent dire ces mots ?

*« Désolé » : c'est reconnaître sa création.*

*« Pardon » : parce que je ne savais pas que j'avais cela en moi.*

*« Merci » : de me permettre de nettoyer cette mémoire.*

*« Je t'aime » : toi, ma Divinité intérieure – on pourrait dire : « Je m'aime ».*

## Quand dire cette formule ?

*Lorsque vous vous trouvez face à un conflit, une réaction violente, un accident, un traumatisme, tout ce qui fait surgir en vous une émotion forte et négative.*

## Comment la dire ?

*À voix haute ou à voix basse, à l'intérieur de vous.*

## À qui vous adressez-vous lorsque vous dites cette phrase ?

*À vous-même, à votre Divinité intérieure, à vos protecteurs, à l'Univers, à Dieu.*

### **Pouvez-vous faire du préventif ?**

*Vous pouvez dire la formule : « Désolé, pardon, merci, je t'aime » même lorsque vous ne ressentez pas de conflit particulier. Cela permet d'effacer les mémoires qui ont surgi à votre insu. Certains récitent la formule comme un mantra pendant une marche, une course à pied ou une balade à vélo.*

### **Pouvez-vous la dire pendant un événement heureux ?**

*Oui, vous avez à votre disposition un outil qui vous permet de mettre votre ego au repos et de vivre la joie pleinement, en toute humilité.*

### **Pouvez-vous faire Ho'oponopono devant la télé ?**

*Vous pouvez faire Ho'oponopono devant tout ce qui réveille en vous des émotions négatives, cela peut être devant Internet, au téléphone ou en écoutant la radio.*

### **Faut-il dire chaque mot de la formule ?**

*Quand vous commencez à pratiquer Ho'oponopono, prenez le temps de dire la formule dans son intégralité jusqu'à ce que vous intégrez la sensation de chaque mot. Ensuite : « Merci, je t'aime » peut suffire.*

### **Que se passe-t-il ensuite ?**

*Le calme arrive. Vous êtes sans attente sur ce qui va arriver, car Ho'oponopono, c'est d'abord obtenir la paix intérieure.*



# Chapitre 1

## Des origines à la pratique d'aujourd'hui

*Jean Graciet*



**E**nter dans le processus Ho'oponopono est somme toute assez simple. Si quelque chose vous dérange, un petit ennui du quotidien comme un événement beaucoup plus grave, il vous suffit de répéter les quatre petites phrases, qui ne sont en fait que quelques mots. Ces phrases sont : « *Désolé, pardon, merci, je t'aime.* » Et, à partir de ces quatre phrases répétées plusieurs fois pendant un certain temps, quelque chose se passe, parfois un miracle peut se produire. Rien ne semble plus simple, en effet, et cela paraît être à la portée de tous. À présent, nous allons voir que Ho'oponopono n'est, en fait, pas si facile qu'il y paraît à intégrer et à pratiquer.

## **Définition et historique de Ho'oponopono**

Ho'oponopono est une philosophie, un état d'esprit, et adhérer à ce processus demande d'intégrer certaines idées, certaines notions bien différentes de celles auxquelles nos traditions juéo-chrétiennes nous ont habitués. Avec Ho'oponopono, nous abordons une autre manière de voir les choses qui nous amène à poser un regard tout à fait différent, voire opposé, sur la vie, sur les autres et sur soi-même. C'est en cela que la pratique de Ho'oponopono devient beaucoup moins simple et, qu'en réalité, il est nécessaire pour chacun d'effectuer un grand changement au niveau de ses croyances et de ses valeurs.

Ho'oponopono est issu d'une tradition ancestrale hawaïenne qui veut dire : « *Rendre droit, harmoniser, corriger ce qui est erroné,*

*remettre en ordre.* » Dès que des différends entre des personnes ou des problèmes relationnels apparaissaient au sein d'une communauté, on se réunissait en présence de tous les protagonistes et, sous la guidance d'un prêtre, on s'accordait le pardon.

*Ho'oponopono est un processus  
de repentir ou de réconciliation  
entre gens d'une même communauté,  
d'une même famille.*

## **Morrnah Simeona**

Puis est intervenue Morrnah Simeona, chamane et guérisseuse par les plantes. Elle s'est dit que le processus de Ho'oponopono pouvait se simplifier en supprimant la présence d'un guide ou d'un prêtre, et que chacun pourrait le pratiquer seul. C'est ce qu'elle a proposé en enseignant le processus Ho'oponopono que nous connaissons aujourd'hui : seul, on s'apporte à soi-même le pardon, l'amour et la paix. Il n'est plus nécessaire d'être en présence des autres, ni même d'un guide ou d'un prêtre, pour accorder le pardon, il est avant tout essentiel de se l'accorder à soi-même. Ce fait est important, car il montre à quel point le processus est adapté à l'époque que nous vivons actuellement, où chaque être est amené de plus en plus à se prendre en charge par lui-même.

Morrnah disait aussi que nous sommes alourdis par le poids de nos mémoires. L'objectif de Ho'oponopono est donc de nous

libérer de ces mémoires afin qu'en nous débarrassant de ce voile, nous puissions découvrir la « Divinité » qui est en nous. Ainsi, il nous sera possible de découvrir qui nous sommes réellement, ce qui est essentiel.

Avec ce processus, les mémoires sont libérées et sont transmues en pure énergie par la « Divinité ». C'est en quelque sorte un véritable processus alchimique, une transmutation de nos mémoires et de nos peurs en pur amour.

Pour Morrnah Simeona, « *la paix commence avec moi et avec personne d'autre* ». Morrnah a proposé des formations et le D<sup>r</sup> Len est devenu son élève le plus connu, car c'est par lui et son extraordinaire témoignage que Ho'oponopono s'est répandu dans le monde.

## **Le D<sup>r</sup> Ihaleakala Hew Len**

L'histoire du D<sup>r</sup> Len a fait le tour du monde et chacun la connaît plus ou moins : il exerçait en tant que psychologue clinicien et un jour, il se vit proposer de venir apporter son aide en tant que responsable d'une aile psychiatrique d'un pénitencier d'Hawaï. Il faut dire que, dans cet établissement, l'ambiance était lourde, détestable, et le danger si présent au quotidien que le personnel venait y travailler la peur au ventre. Les absences étaient fréquentes et les psychologues n'y restaient pas longtemps.

Malgré cela, le D<sup>r</sup> Len accepta le poste. Il demanda à ce qu'on lui remette les dossiers de tous les patients et, avant de s'enfermer

dans son bureau, il insista pour qu'on ne le dérange pas car il ne lui était pas nécessaire de voir les malades – attitude étrange pour un psychologue, mais qui fut respectée.

Les jours passèrent et, au bout de trois mois environ, on s'aperçut que, peu à peu, l'ambiance et les relations avec les malades s'étaient améliorées et on lui en fit la remarque. Puis, on l'interrogea sur ce qu'il faisait, seul, dans son bureau car son attitude continuait d'intriguer.

Le D<sup>r</sup> Len expliqua alors qu'il nettoyait les mémoires qu'il avait en commun, ou pour être plus précis, qu'il avait partagées avec chaque patient quand son dossier apparaissait devant lui.

– Comment faites-vous ?

Il répondit : « Je dis simplement ces quatre phrases en les répétant : *« Je suis désolé, pardonne-moi, je te remercie, je t'aime. »* »

– Et c'est tout ?

– C'est tout.

C'est ainsi qu'il resta à ce poste pendant près de quatre ans mais au terme de ce temps, cette aile psychiatrique du pénitencier ferma ses portes. En effet, il ne restait plus de patients. Soit ils étaient totalement guéris, soit leur présence en ce lieu n'était plus nécessaire.

*Le D<sup>r</sup> Len expliqua  
qu'il nettoyait les mémoires  
qu'il avait partagées  
avec chaque patient,  
en répétant simplement  
« Je suis désolé, pardonne-moi,  
je te remercie, je t'aime. »*

### **QUE S'ÉTAIT-IL PASSÉ ?**

En parlant de tous ces gens qui avaient guéri, le D<sup>r</sup> Len explique qu'il guérissait la partie de lui-même qui les avait créés. Il ajoute que tout dans notre vie, tout ce qui nous arrive, est de notre responsabilité. Ce qui veut dire que tout ce qui apparaît devant nos cinq sens, le monde qui nous environne... est notre création. Par conséquent, si quelque chose vous déplaît à l'extérieur de vous, vous avez la responsabilité de guérir en vous les mémoires qui ont créé cette situation.

### **La réalité physique est une création de vos pensées**

Ce qui est à l'extérieur de vous n'est en fait qu'une projection de quelque chose qui vient de vous, qu'on pourrait appeler  *croyances, pensées ou mémoires*. Voilà une notion qui va à l'encontre de l'enseignement que nous avons reçu généralement, nous, Occidentaux, où la pression de nos anciennes traditions judéo-chrétiennes est tellement omniprésente. En effet, il nous est beaucoup plus facile de reporter la responsabilité sur autrui et d'endosser le rôle de victime, c'est tellement plus confortable.

Et pourtant non ! Quoi qu'il arrive, vous n'êtes pas victime, d'ailleurs vous ne l'avez jamais été, vous êtes seulement le créateur à 100% de tout ce qui vous arrive.

Effectivement, cela paraît difficile à accepter au premier abord. C'est pourtant la clé de tout le processus Ho'oponopono. Il est absolument nécessaire d'intégrer totalement cette idée avant d'entamer la pratique Ho'oponopono de façon efficace.

Une pensée erronée va créer une réalité erronée. Si j'ai une pensée juste, alors je crée une réalité d'harmonie et de paix. Et là, il faut réaliser que tout est à l'intérieur de soi.

*La réalité physique est une création de nos pensées, c'est-à-dire que nous sommes créateurs de tout ce qui nous arrive.*

Rien n'est à l'extérieur.

Voilà une notion qui est souvent bien difficile à intégrer. Jusque-là, nous vivons dans l'idée que le responsable est l'autre et que les événements que nous vivons viennent, bien évidemment, de l'extérieur. Avec Ho'oponopono, le regard s'inverse. En réalité, rien ne change. Simplement, nous ne savions pas que nous avons toujours créé notre réalité de façon inconsciente.

« Dès que quelque chose apparaît devant vous », dit le D<sup>r</sup> Len, « vous pouvez vous demander ce qui se passe en vous que vous êtes en train d'expérimenter. » Puis, il s'agit de prendre la responsabilité à 100% de ce que vous ressentez et que vous êtes en train de créer. Ensuite, une fois que vous avez accepté cette situation – que vous avez totalement créée – alors, vous pouvez entamer le processus de nettoyage de toutes les mémoires causes de vos désagréments. Car les mémoires ne vous laissent aucun répit. Inconsciemment, elles guident votre vie et empêchent votre libre arbitre de s'exprimer.