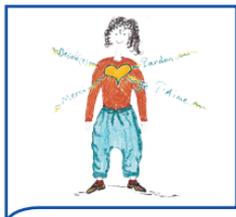


CATHERINE GREMAUX-DAVIET

Accompagner les enfants avec Ho'oponono



Sensibiliser son enfant
à cette ouverture à la vie

jouvence
EDITIONS

Sommaire

+++ Avant-propos	6
+++ Aux parents	6
+++ Mais qu'est-ce que c'est exactement Ho'oponono ?	8
+++ Aux enfants, aux ados	12
1. Ho'oponono... Quesako ?	15
1.1 Que veut dire ce mot et d'où vient-il ?	17
1.2 À quoi sert-il ?	17
2. Schémas erronés, mémoires	19
2.1 Définitions	20
2.2 Quelques exemples pour mieux comprendre	22
3. Tu es le créateur de ta vie	27
3.1 Tout part de toi	29
4. À propos des âmes	31
4.1 Naissance de l'âme	32
4.2 Familles d'âmes	35
4.3 S'incarner ! Pourquoi ?	37
4.4 Notre famille terrestre, pur hasard ?	39

5. Le pouvoir de changer	43
5.1 Matière et énergie	44
L'aura	44
Les chakras	48
Les sept chakras principaux	50
5.2 Paroles et pensées	52
5.3 Les lois cosmiques	54
5.4 Tes choix	56
5.5 Gratitude	57
5.6 Apprendre à s'aimer !	60
6. Ho'oponopono en pratique	63
6.1 C'est quoi une émotion ?	64
6.2 Quand pratiquer Ho'oponopono ?	66
6.3 Comment pratiquer Ho'oponopono ?	71
6.4 Ho'oponopono avec ta famille	77
6.5 Ho'oponopono au travers de la relaxation	82
Détente du corps avec « La Plume Magique »	84
6.6 Ho'oponopono pour la Terre	89
Pierres Et Galets	92
7. La boîte à outils	93
8. Le message de l'eau	101
+++ Conclusion	104
+++ Remerciements et gratitude	107
+++ Bibliographie	108

Avant-propos

Aux parents

Quand j'ai découvert Ho'oponopono sous la forme d'un très joli diaporama au détour de ma boîte e-mail, je me suis dit : « Oh, génial cet outil, l'histoire du Dr Len, incroyable ! »

Et le temps a passé, puis Ho'oponopono a réapparu dans ma vie sous la forme d'un livre qui m'a pour ainsi dire sauté dans les mains alors que je flânais dans une librairie. Et de nouveau peu de temps après j'ai reçu en cadeau un CD Ho'oponopono. Manifestement nous avions rendez-vous ! Comme je suis attentive à ce genre de synchronicités, j'ai accueilli cette répétitivité comme un message, le cœur ouvert, prête à découvrir cet invité fortuit. Après avoir intégré les rudiments de cette méthode, je me suis mise à expérimenter Ho'oponopono au quotidien. Plus j'avancais dans la pratique et dans la compréhension de Ho'oponopono, plus j'en mesurais la beauté et la portée !

Je passais du raisonnement au résonnement intérieur. Comme de bien entendu, une multitude d'opportunités se sont présentées à moi pour me permettre d'explorer encore et encore la profondeur de Ho'oponopono. Disons qu'à cette période, suite au décès d'un être très cher, mon ciel et mon horizon étaient assombrés de lourds et épais nuages de chagrin, de tristesse et de peurs quant à l'avenir.

Ho'oponopono a fait son entrée dans ma vie au moment opportun et tombait vraiment à pic ! Au fur et à mesure d'une pratique régulière, les émotions s'apaisaient, s'adoucissaient, mon mental se calmait, l'expérience d'être dans le moment présent prenait tout son sens.

Un grand vent salvateur dissipait les nuages avec bienveillance pour laisser le soleil réapparaître. Lorsque ce voile gris posé sur l'avenir se fut envolé, mon regard sur ma vie future en fut changé, comme lavé, neuf. Un grand ménage s'accomplissait. Poussières et vieilleries ébréchées (schémas erronés et fausses croyances) étaient reléguées aux oubliettes. Il y avait tout d'un coup plus de place pour y loger la confiance, les projets, la joie de vivre.

La paix a trouvé le lieu à son goût et a emménagé ! Je me sentais rassurée, car j'avais compris que quoi qu'il puisse arriver dans ma vie j'avais maintenant un allié capable de transformer des situations et des ressentis disharmonieux, voire douloureux, avec facilité et simplicité en toute autonomie. Cette expérience m'a amenée à reconnaître en moi l'existence de ma partie divine ; elle m'a appris à faire confiance à « cette intelligence supérieure » et a renforcé ma foi en la vie.

Aujourd'hui, quand des nuages pointent le bout de leur nez, non seulement je sais qu'ils ne font que passer et qu'avec mon collaborateur Ho'oponopono pour qui j'ai une immense gratitude, nous ouvrons portes et fenêtres en grand pour rendre ma demeure intérieure claire et lumineuse !

Mais qu'est-ce que c'est exactement Ho'oponopono ?

Ho'oponopono est une méthode inspirée d'une pratique ancestrale hawaïenne remise au goût du jour par une chamane, Mornnah Simeona, en 1976.

Largement diffusée sur Internet par Joe Vitale qui a fait connaître la fabuleuse expérience du Dr Hew Len. C'est une méthode pour se libérer **des mémoires** qui conditionnent nos réactions, nos comportements. Ces mémoires nous emprisonnent dans **des schémas** générant souffrance, conflits, problèmes, mal-être. Nous accumulons au fil de notre vie, lors des expériences vécues, un certain nombre d'émotions reliées à ces expériences.

Comme on ne nous a pas toujours appris à exprimer nos émotions, les identifier et les évacuer au fur et à mesure, elles s'accumulent et forment un corps émotionnel.

Par la suite, quand nous sommes confrontés à un conflit, par exemple, qui initie une réaction, cela réanime et décuple le phénomène émotionnel. Ho'oponopono permet de débusquer cet amoncellement d'émotions enfouies.

Le principe étant que si une émotion, de colère par exemple, se présente, c'est d'une part pour nous informer que l'on a de la colère en nous et d'autre part que cette émotion est prête à être libérée. Et bien évidemment nous transmettons ces schémas à nos enfants, inconsciemment. Pratiquer Ho'oponopono, c'est prendre conscience de ce qui se joue au-delà des apparences. C'est reprendre notre pouvoir créateur.

C'est se réconcilier avec soi-même par le pardon. C'est un moyen d'accéder à la liberté et à la paix. Cela implique la responsabilité d'intégrer qu'en tant que créateur, nous manifestons tout ce qui arrive dans notre réalité.

C'est-à-dire que nos paroles, nos actes, nos schémas ont une incidence sur les événements qui jalonnent notre vie.

C'est aussi accepter ce qui EST sans jugement de bien ou de mal ; juste comme une expérience qui nous traverse et nous permet de grandir, d'évoluer, de comprendre le sens de notre incarnation, et puis mettre en œuvre des pensées et des actions pour changer cela. Notre conception du monde, notre façon d'en parler, d'y penser, crée notre réalité. C'est une bonne nouvelle !

Car cela veut dire que si l'on n'a pas la possibilité de changer les autres ou certains événements inéluctables de notre parcours, nous avons en revanche la capacité de changer notre regard sur ces choses et de modifier notre façon d'aborder la vie, de penser, de parler, d'agir. Ce qui au final modifiera nos expériences.

Grâce à Ho'oponopono nous pouvons nous libérer des mémoires, des vieux schémas, des concepts erronés, des expériences négatives qui nous empêchent d'être nous-mêmes ; nous pouvons apprendre à maîtriser notre pouvoir créateur et, comme vous l'avez compris, si l'on est capable « d'inviter » des expériences négatives, nous sommes tout autant capables d'inviter leurs contraires... c'est-à-dire des expériences positives !

Pratiquer Ho'oponopono consiste à énoncer quatre mots à voix haute, à voix basse ou dans sa tête, mais surtout comme si chaque mot prononcé descendait au niveau du chakra du cœur, au centre de la poitrine, du torse et, de cet endroit, prenait son envol.

En disant les quatre mots :

Désolé(e),

Pardon,

Merci,

Je T'aime...

... nous invoquons un champ universel d'Amour auquel nous nous connectons et nous sollicitons notre partie divine ; l'énergie-amour qui guérit tout. Ces mots sont dits avec le cœur, **c'est une vibration**. Puis en toute confiance et avec gratitude, on remet cette mémoire, ce schéma qui s'est manifesté au travers d'un conflit par exemple, à notre partie divine, compétente pour prendre en charge et accomplir cette tâche de libération.

Je vous propose donc d'expérimenter Ho'oponopono pour rendre votre propre demeure claire et lumineuse et ainsi partager cette expérience avec vos enfants et pourquoi pas vos petits-enfants. Car nous sommes nombreux à rêver d'un monde où l'on prendrait les enfants par la main pour les

Aux enfants, aux ados

Tu as dans les mains un livre de développement personnel. Je t'explique : le développement personnel, c'est aller à la rencontre de soi-même, c'est chercher à comprendre ses propres modes de fonctionnement au sein de l'environnement dans lequel on évolue. C'est trouver des outils pour résoudre des difficultés, guérir des blessures. C'est comprendre les lois qui régissent cette planète et c'est apprendre à harmoniser les interactions avec les autres. C'est retrouver sa vraie nature qui est la joie et l'amour en enlevant les filtres composés notamment de croyances familiales ou collectives inexactes, de programmes obsolètes.

C'est donc éveiller sa conscience, se reconnecter à son aspect spirituel, à son intuition, sa créativité. C'est donner un sens à sa vie et déployer tout son potentiel. Ce livre parle d'énergie, de vibration, d'émotion, d'âme... et te propose de découvrir un outil merveilleux.

Cet outil s'appelle Ho'oponopono et quand j'ai fait sa connaissance, j'ai tout de suite ressenti l'envie et la nécessité de le partager avec vous, les jeunes, vous qui ferez le monde de demain. Posséder cet outil te permettra de façonner ta vie au plus près de tes rêves en t'allégeant de l'inutile et du superflu.

En intégrant Ho'oponopono, tu seras en mesure de déposer les encombrantes valises lourdes à porter, remplies de programmes, schémas, croyances, et voyager léger sur le chemin de la vie, libre de tes choix faits à partir du cœur. Vider les valises c'est faire de la place pour y ranger la paix, le respect, la fraternité et laisser émerger QUI tu es. Devenir un adulte responsable, libre, créateur d'un monde harmonieux reflétant ton monde intérieur.

Alors... es-tu tenté d'embarquer dans ce train dont la destination est une rencontre et une chasse au trésor ? Tout au long de ce périple, tu trouveras des clefs ouvrant des portes intérieures et tu découvriras le joyau qui s'y cache... toi-même !

Oui ?

O.K. ! Alors en voiture ! Je te souhaite un merveilleux voyage !





1.

HO'OPONOPONO...
QUESAKO ?



1.1 Que veut dire ce mot et d'où vient-il ?

Ho'oponopono est un mot d'origine hawaïenne qui veut dire : corriger, rectifier.

1.2 À quoi sert-il ?

Que va-t-on corriger, rectifier ? Derrière le mot se cache une méthode, un outil que l'on utilise pour libérer des vieux schémas de pensées, de réactions, des mémoires qui génèrent souffrance, conflits, problèmes.

Ces schémas et mémoires conditionnent ton comportement et t'empêchent d'être toi-même. Pratiquer Ho'oponopono transforme toutes les situations disharmonieuses qui te rendent triste, mal à l'aise, en colère, et qui t'enferment dans des comportements réactifs et désalignés.

Libérer.

