Ho'oponopono est avant tout rituel de pardon et de réconciliation ancestral qui se pratique toujours à Hawaii.

Ho'oponopono est issu d'une très ancienne tradition Hawaïenne qui s'est transmise oralement de génération en génération. Cet « art » de vivre, cette philosophie se pratiquait pour aider à rétablir la paix en soi mais également pour rétablir la paix au sein d'une communauté, d'une famille quand survenaient des problèmes relationnels ou des enjeux importants. Il permettait d'apporter l'apaisement et la réconciliation et en rétablissant l'équilibre par la médiation et le pardon mutuel.

La pratique de Ho'oponopono consistait à se réunir sous la conduite d'un guide, d'un prêtre ou simplement d'une personne désignée par le groupe et le problème était exposé. Au cours de cette réunion, les discussions étaient entrecoupées par des temps de silence et des moments de prière. Au bout de quelques heures, voire de plusieurs jours, quand chacun avait reconnu sa propre responsabilité dans la situation présente, venait le temps du pardon et du repentir et c'est ainsi que chacun se libérait et retrouvait la paix.

Morrnah Nalamaku Simeona, à partir des années 1976, modernisa cet Ho'oponopono traditionnel afin de l'adapter au monde moderne et aussi au monde occidental. Elle proposa que Ho'oponopono pouvait dorénavant se pratiquer seul sans la présence des protagonistes du problème ni la présence d'un guide et elle mit en place un enseignement nouveau dans lequel elle énonça quelques principes de base:

- La réalité physique est une création de nos pensées.
- Une pensée juste et harmonieuse créera une réalité juste, harmonieuse et de paix.
- Nous prenons la responsabilité à 100% de ce que nous percevons à l'extérieur de nous.

Sa phrase clé : « La paix commence avec moi »

Elle disait :*« Le but principal de ce procédé est de découvrir la Divinité en nous. Le Ho'oponopono est un don plein de profondeur qui permet à chacun de développer une relation de coopération avec la Divinité à l'intérieur de soi et d'apprendre comment demander qu'à chaque instant, nos erreurs en pensées, paroles et actions soient nettoyées. Le procédé vise essentiellement la liberté, la complète libération du passé. »*

Ho'oponopono n'est pas de satisfaire nos besoins, nos désirs, nos souhaits ou encore nos rêves, car tout cela vient de l'ego. Souhaiter la richesse, le bonheur, l'abondance est du domaine du mental ou de l'ego.

Avec Ho'oponopono nous sommes sans attente c'est pourquoi nous ne désirons ni ne cherchons à obtenir quoi que soit. Nous laissons simplement l'âme agir.

Pratiquer Ho'oponopono c'est tout simplement, et humblement, retrouver la paix en soi. Et c'est aussi, par une pratique continue et quotidienne, découvrir et établir la connexion avec la divinité en nous.

Répéter :

Je suis navré, je te demande pardon, je te remercie, je t'aime.

ou

Désolé, pardon, merci, je t'aime.