

Laurence Dujardin

HO'OPONOPONO

Une méthode **SIMPLE ET EFFICACE**
pour **SE LIBÉRER** du poids de sa mémoire

: cbXgXfMUb'{ hf fWUf[Yf



EYROLLES

HO'OPONOPONO

Ho'oponopono est une méthode ancestrale transmise par les guérisseurs hawaïens. Elle propose essentiellement de se libérer du poids de sa mémoire. Cette synthèse d'introduction retrace origines, fondements et pratiques d'Ho'oponopono. Elle insiste en particulier sur le rôle de l'énergie dans nos vies et sur les lois invisibles qui la régissent au quotidien.

■ Origines ■ Fondements ■ Pratiques

© Didier Bucheton



LAURENCE DUJARDIN est consultante Feng Shui et coach bien-être depuis plus de 11 ans. Elle est déjà auteur de plusieurs livres : *Créez ou aménagez votre maison Feng Shui*, *Libérons-nous de toutes nos pollutions* (Le Courrier du Livre), *Le cahier Feng Shui des paresseuses* (Marabout), *Les 50 règles d'or pour lâcher prise* (Larousse)... Créatrice de la Psyhomotherapy, elle pratique entre Paris et Bruxelles le Feng Shui et la géobiologie à destination des particuliers et des entreprises. Sa pratique du bien-être l'amène à dispenser aujourd'hui une palette très complète de soins holistiques : reprogrammation ADN, réalignement Atlas et soins cristal et chamanique. Retrouvez-la sur son site : www.laurenceduJardin.com

www.editions-eyrolles.com

Code éditeur : G55978
ISBN : 978-2-212-55978-1

HO'OPONOPONO

Laurence Dujardin

HO'OPONOPONO

EYROLLES



Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles 2015
ISBN : 978-2-212-55978-1

SOMMAIRE

Introduction 11

Partie 1 Origines et principes de base 13

Chapitre 1 Les origines 19

Des origines ancestrales	19
<i>Traditions hawaïennes et polynésiennes</i>	19
<i>Problèmes universels</i>	21
Morrnah et la libération du karma	21
<i>Le karma</i>	22
<i>La méthode de Morrnah</i>	23
Sciences et spiritualité	24
L'expérience du Dr Ihaleakala Hew Len	25
<i>La méthode employée</i>	26
<i>Joe Vitale, comprendre pour croire</i>	27
À vous de jouer	28
L'essentiel à retenir	29

Chapitre 2 Ho'oponopono et notre identité 31

Constitution de l'identité	32
<i>Les trois « moi »</i>	32
<i>L'intelligence divine</i>	33
Désunion interne	33
Harmonie et équilibre	34
<i>Quatre besoins essentiels</i>	34
<i>Renouer avec son enfant intérieur</i>	35
L'apport de ho'oponopono	37
<i>Les quatre phrases du lâcher-prise</i>	37
<i>L'amour, composante indispensable</i>	38
L'essentiel à retenir	39

Chapitre 3 Principes de base de la méthode	41
Travailler le lâcher-prise	42
<i>Identifier les résistances.....</i>	42
<i>Des situations diverses</i>	43
Nos pensées créent notre réalité	44
<i>Suffit-il de penser ?.....</i>	44
<i>La pensée, une énergie</i>	45
<i>Prendre conscience de sa propre énergie émettrice</i>	46
Passer à l'action.....	47
<i>Un regard neuf sur la réalité.....</i>	47
<i>Combattre les pensées erronées.....</i>	48
<i>Sortir du cercle vicieux des mémoires erronées</i>	51
Travailler à partir de soi-même	52
<i>Se changer soi à défaut de pouvoir changer les autres.....</i>	52
<i>Apprendre la patience.....</i>	54
L'essentiel à retenir	55
Partie 2 Pourquoi ça marche	57
Chapitre 4 Un monde d'énergies	61
Comprendre notre système de vie	62
<i>Une réalité pas seulement matérielle.....</i>	62
<i>Une question d'énergies.....</i>	63
<i>Un exemple : les expériences de Masaru Emoto sur l'eau.....</i>	65
Changer notre vision du monde.....	66
<i>Une nouvelle configuration.....</i>	66
<i>Se détacher des fausses réalités.....</i>	67
<i>Retrouver son propre pouvoir</i>	68
Augmenter notre perception	69
L'essentiel à retenir	70
Chapitre 5 Des lois invisibles en action.....	71
La loi de la manifestation	72
<i>La transmutation des pensées</i>	72
<i>Reformuler ses intentions</i>	74
<i>Une manifestation de l'essentiel</i>	76

La loi de l'acceptation	77
<i>La vie n'est pas un « rêve »</i>	77
<i>Patience et bienveillance</i>	78
<i>Lâcher prise</i>	79
La loi de la gratitude	80
<i>Renverser l'énergie négative</i>	80
<i>Conserver une énergie positive</i>	81
<i>Vivre au moment présent</i>	82
Pardonner	86
<i>Les marques du passé</i>	86
<i>Des traces indélébiles</i>	87
<i>Le pardon comme libération</i>	88
L'essentiel à retenir	89
Chapitre 6 Effacer ses mémoires erronées	91
La voie de l'inspiration	92
<i>Un bagage d'expériences</i>	92
<i>L'ego dominant</i>	93
<i>Du travail en perspective</i>	94
<i>Suivre son inspiration pour retrouver l'essence</i>	94
Le processus de nettoyage	95
<i>Qu'est-ce qu'un mantra ?</i>	95
<i>Pourquoi suis-je désole ?</i>	96
<i>Le pardon</i>	96
<i>Merci</i>	98
<i>Libérer sans amour ?</i>	98
Les bénéfices de cette pratique	99
<i>Ouverture des possibles</i>	99
<i>Un nouveau mode de pensée</i>	100
<i>Accepter un système équilibré</i>	101
L'essentiel à retenir	102
Partie 3 Pratiquer au quotidien	105
Chapitre 7 Méthodologie	109
Le processus de nettoyage	109

<i>La prière de Morrnah</i>	110
<i>Le mantra</i>	110
<i>Le déliement karmique</i>	112
La récitation	114
<i>Simplicité d'usage</i>	114
<i>Quand réciter les quatre termes ?</i>	114
<i>Fréquence de récitation</i>	115
<i>Poser sa voix</i>	115
Une pratique individuelle	118
L'essentiel à retenir	119
Chapitre 8 Domaines d'application	121
Les limitations indésirables	122
Libérer le passé	123
Améliorer les relations	126
<i>Sortir des conflits</i>	126
<i>Des relations polluantes</i>	127
<i>Un travail sur soi-même</i>	128
La santé	130
<i>Le décodage biologique</i>	130
<i>S'accepter tel que l'on est</i>	133
Abondance, réussite, travail	134
<i>Des mémoires limitatives</i>	134
<i>Laisser venir les solutions</i>	135
Répandre la guérison	137
Ho'oponopono pour commencer et finir la journée	139
Préparer un moment important	139
À chaque instant	140
L'essentiel à retenir	142
Chapitre 9 Et ensuite...	143
Accélération de l'énergie	143
<i>Une nouvelle énergie</i>	143
<i>Des outils nombreux</i>	144
Trop beau pour être vrai ?	145
<i>Rester conscient</i>	145

<i>Être la cause et la solution</i>	146
Se changer soi, changer le monde	147
<i>Une méthode égoïste</i> ?	147
<i>Garder le cap</i>	148
Pour terminer	150
L'essentiel à retenir	151
Bibliographie	153

INTRODUCTION

Ho'oponopono est une méthode permettant d'interagir sur ce qui nous entoure et sur ce que nous vivons en traitant les problèmes à partir du seul point d'ancrage essentiel : soi-même. De fait, nous sommes comme un point au milieu d'une matrice, laquelle ne peut se mouvoir que si nous nous déplaçons nous-même.

Cette méthode de développement personnel trouve ses origines dans les traditions hawaïennes antiques, mais c'est au cours du xx^e siècle qu'elle a connu un fort développement grâce aux travaux de Morrnah Simeona, puis aux ouvrages du docteur Ihaleakala Hew Len et de Joe Vitale. Nous y reviendrons dans la première partie de cet ouvrage.

Appliquer ho'oponopono, c'est se libérer de tout ce qui gêne et entrave, se débarrasser de tous les fardeaux qui nous alourdissent grâce à la récitation de quatre phrases : *je suis désolé¹, s'il te plaît pardonne-moi, merci, je t'aime*.

D'un point de vue logique, cela paraît improbable, difficile, voire impossible. Nos lecteurs se sentent pourtant certainement déjà interpellés ou interrogés par cette idée, raison pour laquelle ils tiennent désormais ce livre entre les mains. Il les aidera à découvrir ho'oponopono ou à approfondir leurs acquis.

Quelles que soient les motivations conduisant à l'utilisation de cette méthode, elle peut bouleverser totalement une vie – tout en étant simple à utiliser, et même ludique. Ho'oponopono permet d'alléger simplement son quotidien ou bien de libérer en profondeur des croyances ou des programmations ancrées depuis trop longtemps. En effet, ho'oponopono permet de traî-

1. Nous utiliserons le masculin pour ne pas alourdir la composition typographique, mais il est évident que ce livre s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes.

ter à loisir n'importe quelle situation dérangeante ou causant de la peine ; d'affronter des soucis de tout ordre, et de tenter de retrouver la liberté d'agir, de penser et d'*être* à tout niveau. Cette méthode aide à (re)trouver la paix ainsi qu'une forme de sérénité. Et quelle satisfaction de constater les changements entraînés ainsi « comme par miracle » autour de soi !

Par ailleurs, ho'oponopono nous démontre à quel point nos pensées et notre niveau d'énergie ont des conséquences importantes sur notre environnement. Cette méthode fait en effet appel à des évidences qui gouvernent tout l'Univers afin de nous permettre d'évoluer en totale liberté – des évidences reprises dans les quatre phrases clés, nous le verrons.

Je suis moi-même une fervente utilisatrice de ho'oponopono : sa découverte m'a beaucoup soutenue. J'en ai fait l'apprentissage au fil de mon cheminement personnel, me suis mise à l'utiliser en toute situation, contre mes soucis aussi bien matériels qu'affectifs, et j'ai pu observer de grands changements. Ho'oponopono m'a notamment beaucoup aidée à me libérer de mes programmations familiales (elles sont pour nous tous les plus importantes), et je l'emploie en toute occasion, préventivement ou pour résoudre un problème déjà présent. Je l'associe souvent à ma pratique du feng-shui et de la reprogrammation ADN (nous donnerons plus de détails sur ces pratiques au fil de ce guide), la recommandant à mes clients.

Ho'oponopono nous permet de nous reconnecter à nous-même, ce qui constitue, j'en suis convaincue, le défi ultime du xxie siècle pour chacun d'entre nous.

Dans cet ouvrage, nous reviendrons sur les origines et les fondements de la méthode ho'oponopono et tenterons d'expliquer pourquoi elle fonctionne pour tant de monde. Nous vous donnerons des clés et des exercices tout au long du livre, et plus particulièrement dans la dernière partie, afin de vous aider à pratiquer au quotidien. En fin d'ouvrage, une bibliographie vous encouragera à approfondir la connaissance de cette pratique.

PARTIE 1

ORIGINES ET PRINCIPES DE BASE

« La paix commence avec soi. Nous sommes ici seulement pour apporter la paix dans notre vie, et si nous apportons la paix dans notre vie, tout autour de nous retrouve sa place, son rythme et la paix. »

Morrnah Nalamaku Simeona

De nombreux outils ou sciences dites « nouvelles » existent depuis des temps immémoriaux. Mes domaines de prédilection sont le feng-shui et la géobiologie. Le feng-shui s'emploie à gérer les énergies d'un lieu, s'appuyant sur l'idée que nous sommes en connexion avec notre lieu de vie et l'environnement, de la même manière que nous sommes tous en interaction énergétique. Il serait ainsi possible de décoder une grande part de notre inconscient au travers de notre intérieur et donc d'agir dessus en y apportant des modifications. Le feng-shui, comme ho'oponopono, s'appuie sur la loi d'attraction selon laquelle nous attirerions à nous ce que nous portons. Quant à la géobiologie, elle étudie l'environnement et ses interactions avec la terre, et plus précisément les différentes influences d'un lieu et de son environnement sur le vivant (être humains, animaux et végétaux). La géobiologie permet de détecter et de neutraliser les nuisances susceptibles de causer des problèmes de santé ou de bien-être. Les phénomènes géobiologiques sont de plusieurs ordres : ondes de forme, eau, failles, champs électromagnétiques. Les travaux de certains scientifiques montrent qu'il existe des réseaux sur terre, que notre planète rayonne de magnétisme.

La Terre serait entourée d'un champ magnétique généré par les mouvements du magma fluide du noyau externe, avec deux pôles, nord et sud. Il existe effectivement un treillis de lignes entrelacées qui se révèlent par leurs traces physiques sur la Terre. Ce treillis est différent du système de méridiens et de parallèles, mais par certains aspects, il présente quelques rapports avec lui. Des pionniers l'ont redécouvert à partir de la fin du XIX^e siècle. En suivant les perceptions et connaissances ancestrales des Chinois, des aborigènes australiens, des Kogis, et de bien d'autres, il apparaît comme une évidence que les alignements de sites sacrés et les réseaux de lignes sont à l'origine de véritables conduits d'énergie.

Et pourtant, on s'étonne encore de la possibilité de l'existence de leur impact, souvent négatif puisqu'on les ignore, sur nos lieux de vie, alors que ces réseaux magnétiques étaient déjà perçus par les peuples antiques, leur existence et leur impact sont encore remis en question. Prenons l'exemple de ces nombreux lieux sacrés, comme des églises ou des cathédrales, qui furent construits sur d'anciens sites de religions plus anciennes, eux-mêmes choisis pour des raisons liées à la géobiologie. Georges Prat, géobiologue et architecte français, raconte qu'un jour, en étudiant sur un terrain un courant vibratoire d'un niveau étonnamment élevé, il a constaté que ce courant de 40 cm de largeur se prolongeait dans chaque sens vers deux églises anciennes et les unissait ; cette découverte a été à l'origine de sa recherche des flux reliant les sites sacrés. En suivant les flux d'énergie sur tout un territoire, on peut découvrir la carte de leur réseau. Les flux relient d'autres sites sacrés en ligne droite (églises anciennes, lieux de culte romains, mégalithes), traversent des territoires sans perdre de leur intensité, parfois sur de très longues distances.

Ho'oponopono se trouve confronté au même phénomène : on croit fréquemment qu'il est nouveau de savoir que nous avons et entretenons des mémoires, alors que des traditions très anciennes le savaient et œuvraient déjà dans ce sens. Serions-

nous un jour passés par une sorte d'énorme bain (trompeur et non révélateur) qui nous aurait enlevé toute connaissance et relation avec les choses les plus essentielles de la vie ?

À noter

Une mémoire est un programme inconscient créé par un événement qui a été vécu par une personne dans le passé. C'est à partir de cette mémoire qu'une croyance a pu être créée, déformant la perception de la réalité. Toutes nos croyances sont comme des filtres qui déforment notre perception du monde, des voiles qui nous empêchent d'être conscients. Évidemment, ces mémoires sont ancrées en nous parce qu'inscrites dans notre cerveau et erronées parce que liées à des pensées tordues et fausses entretenues par notre mental.

Dans cette première partie, nous présenterons les sources d'ho'oponopono, la manière dont se construit notre identité et la méthode des grands principes d'ho'oponopono.

CHAPITRE 1

LES ORIGINES

Au programme

- Des origines ancestrales
- Morrnah et la libération du karma
- Sciences et spiritualité
- L'expérience du Dr Ihaleakala Hew Len
- À vous de jouer
- L'essentiel à retenir

« *Lorsque la phrase “c'est accompli” est utilisée à la fin de chaque prière, cela signifie que le travail de l'homme est terminé et que celui de Dieu commence. »*

Morrnah Nalamaku Simeona

Des origines ancestrales

Traditions hawaïennes et polynésiennes

Ho'oponopono trouve son origine sur des îles éloignées de nous, Hawaï et toute la Polynésie. Comme le peuple hawaïen entretenait une tradition orale, il n'en reste pas de traces écrites, et il est donc très difficile de dater précisément son apparition. Nous nous concentrerons donc sur l'essence de cette méthode.

Ho'o signifie « commencer une action » et *pono* « bonté », « honnêteté », « juste », « équitable » ou encore « soulagé ». La

signification du mot *ho'oponopono* lui-même, « mettre droit », « remettre les choses en ordre » ou encore « rétablir l'équilibre », tire son origine profonde d'un rituel ancestral utilisé à Hawaï. Cette méthode était utilisée dans la tradition hawaïenne pour résoudre les différents problèmes de communication que pouvaient connaître les communautés. On s'en servait pour permettre à chacun de se réconcilier ou de se repentir.

Les traditions polynésiennes considéraient qu'un mauvais comportement personnel pouvait être la source de maladies. Si quelqu'un tombait malade, on décidaît donc de se racheter en mettant en place des rituels de pénitence. En reconstituant ainsi par le pardon et la reconnaissance du « mal » les liens brisés dans les familles, on pouvait retrouver joie et santé au sein de la fratrie.

La tradition hawaïenne, aussi bien que polynésienne, considère aussi que le sentiment de culpabilité et le manque de pardon sont autant d'éléments récurrents capables de briser une famille. De plus, selon une autre croyance, le « malade » ne se soumettant pas à une pénitence était nécessairement sanctionné par les lois divines et spirituelles. Tout le monde avait donc intérêt à reconnaître les dysfonctionnements et à y remédier !

Pour résoudre ces problèmes et libérer les situations nouées, on organisait des réunions entre les familles au cours desquelles on disait des prières, on formulait concrètement les difficultés rencontrées et on reconnaissait les torts des uns et des autres. L'idée était avant tout de pardonner et d'accepter ce qui était, plutôt que de rejeter la faute sur l'autre afin de ne pas se sentir soi-même responsable. Chacun exprimait ses ressentis les plus profonds et était écouté. Il s'agissait d'une sorte de médiation de groupe très respectueuse de chacun.

Problèmes universels

Les difficultés rencontrées et combattues ainsi par ces peuples anciens touchent aujourd’hui encore nos familles et tout l’aspect relationnel de nos vies. Le manque de communication et de reconnaissance de ses propres erreurs n’aident pas à la paix ni à l’harmonie au sein d’une famille ni de toute relation, quelle qu’elle soit et où qu’elle soit.

Aujourd’hui encore, on gagnerait donc beaucoup à user de telles pratiques régulièrement dans nos sociétés et nos familles. On pourrait ainsi atténuer les conséquences désastreuses du manque de communication flagrant qui règne un peu partout dans nos relations.

Morrnah et la libération du karma

Morrnah Nalamaku Simeona a remis au goût du jour ces rites ancestraux.

Morrnah Nalamaku Simeona

Née le 19 mai 1913 à Honolulu, à Hawaï, et morte en 1992 à Munich, elle était la fille d’une des dernières « prêtresses » hawaïennes soignant par les mots – elle avait donc de qui tenir ! Avant de se lancer dans ce processus, Morrnah fut elle aussi guérisseuse et masseuse. En 1976, elle décida d’adapter les anciens modes de fonctionnement des traditions de son île à la réalité sociale de son temps. Son travail fut influencé par son éducation (catholique et protestante) et par ses études philosophiques (notamment des philosophies indiennes et chinoises). Elle donna de nombreuses conférences à travers le monde et écrivit trois livres sur sa méthode : *Self-Identity through Ho'oponopono*, « Basic 1 », « Basic 2 » (enseigné après deux ans de pratique) et « Basic 3 » (après cinq ans de pratique).

S'appuyant sur les anciens rites hawaïens de résolution de conflit autrefois utilisés dans les villages, c'est elle qui a développé la pratique de ho'oponopono de manière individuelle et non plus collective. Elle a beaucoup développé la notion de « karma », qui constitue l'une des bases principales de son enseignement.

Le karma

Le terme de « karma » désigne communément, dans diverses religions orientales, le cycle des causes et des conséquences liées à l'existence. Il représente la somme de ce qu'un individu a fait dans des vies passées, dans sa vie actuelle, ou fera dans d'autres incarnations. Pour elle, le karma négatif, créé par ce que l'on a fait subir aux autres dans d'autres vies ou dans notre vie en cours, doit se payer d'une manière ou d'une autre. C'est pourquoi nous devons vivre certaines choses parfois douloureuses qui sont une simple réaction à ce que nous avons commis auparavant.

La conséquence directe est donc que nous sommes intégralement responsables de tout ce qui nous arrive. C'est là un des préceptes principaux de la méthode ho'oponopono – et de l'Univers tout entier. Puisque notre réalité n'est que la conséquence de ce que nous avons provoqué dans d'autres vies, un « effet boomerang » s'établit. Il est indispensable d'intégrer et d'accepter cette notion pour pouvoir appliquer et *vivre* ho'oponopono de manière efficace – nous en reparlerons à diverses reprises au cours de cet ouvrage.

Ho'oponopono est là pour libérer les mémoires liées à tous ces événements passés négatifs afin de transformer notre présent en tentant d'effacer toutes les mémoires et programmations erronées liées à notre karma. Ces liens karmiques peuvent aussi bien concerner des personnes et des lieux qui stockent une « mémoire des murs » de tout ce qui s'est passé, et des objets comme un meuble ancien ayant appartenu à la famille et lui aussi chargé de

lourdes mémoires familiales. Tout n'est donc pas perdu, même pour celui dont le karma est manifestement très lourd !

La méthode de Morrnah

Morrnah met pour cela en place une sorte de purification de la conscience pour retrouver la paix intérieure et éliminer tout karma négatif.

Son procédé se pratique seul, à la différence de celui des familles hawaïennes ancestrales qui se regroupaient pour se pardonner mutuellement leurs pensées erronées. Ainsi, il est question ici de se reconnecter à soi-même et à sa divinité intérieure. Morrnah disait que « la paix commence toujours avec moi ».

Pour Morrnah, karma et mémoires peuvent être nettoyés grâce à un travail à partir de soi : ces deux notions essentielles gouvernent tout travail intérieur et toute volonté de vivre totalement libre.

La méthode de Morrnah consiste, dès lors que l'on ressent mal-être, peur, stress, etc., à « regarder » à l'intérieur de soi : puisque nous sommes porteurs d'éléments problématiques, le malaise prend sa source dans une de nos mémoires indésirables.

Morrnah parlait du concept de « lumière pure » ou encore d'« énergie » ou de « mana divin » ; il correspond à l'énergie divine, au niveau divin avec lequel nous sommes connectés et qui fait aussi partie de nous. C'est ce niveau qui permet de libérer complètement tout souvenir douloureux incrusté en nous : on laisse de côté le mental, qui veut tout contrôler, pour permettre au divin d'agir et de nettoyer pour nous.

À noter

Quand on parle de divinité intérieure, il s'agit de notre âme. De ce que nous sommes en profondeur indépendamment de nos histoires de vie. Notre esprit intérieur. Morrnah employait souvent le terme de « Dieu » pour évoquer une réalité qui nous dépasse. Mais vous pouvez tout autant employer d'autres termes comme « l'Univers », « l'Esprit », « la Vie » ou tout autre terme qui reflèterait cette idée et vous conviendrait mieux.

Le but est de retrouver la paix intérieure et l'équilibre entre le divin et nos trois *moi* : le subconscient, qui correspond à notre corps émotionnel, le conscient, au corps mental, et le superconscient, au corps spirituel (nous aborderons ce concept plus en détail dans le deuxième chapitre de cette partie et découvrirons plus loin dans ce guide des exercices à cet effet).

Sciences et spiritualité

*« Soit nous nous tuons nous-même, soit nous nous nourrissons.
Il n'y a pas d'entre deux. »*

Ihaleakala Hew Len

Dans notre société, notamment occidentale, on tente d'ignorer totalement tout ce qui peut être lié de près ou de loin à l'énergie. Le monde oriental au contraire a compris depuis bien longtemps que l'harmonie du corps et de l'esprit est indispensable, et a donc développé une médecine liée à l'énergie des corps. Si elle semble tellement évidente, c'est parce qu'elle est naturelle. Fort heureusement, dans notre culture aussi, les esprits s'ouvrent progressivement. L'acupuncture² est ainsi devenue un exemple parmi d'autres prouvant que les médecines orient-

2. Voir le livre de G. Grigorieff, *L'Acupuncture*, Eyrolles, nouvelle édition 2010.

tales sont désormais comprises et utilisées en Occident. Pour autant, nous avons toujours besoin de preuves scientifiques, d'expériences pour étayer des évidences, tout simplement parce qu'elles ne se *voient* pas.

Ce lien entre la spiritualité et les sciences tend à s'élargir de plus en plus, signe d'une évolution certaine des consciences. Des physiciens parlent ainsi de théories sur le temps et la possibilité d'avoir un double qui pourrait gérer nos problèmes. Citons par exemple les travaux de Jean-Pierre Garnier Malet³ et sa théorie du dédoublement. Cet exemple parmi d'autres indique clairement de vastes ouvertures en train de se faire à tout niveau.

Pour l'expérience du docteur Ihaleakala Hew Len que nous citons ci-dessous, c'est exactement pareil : il aura fallu plusieurs années de démonstration et d'application d'une méthode précise pour recueillir des résultats concrets spectaculaires. Sans cette expérience concrète, il serait bien difficile de croire aujourd'hui aux possibilités ainsi démontrées.

L'expérience du Dr Ihaleakala Hew Len

Le docteur Ihaleakala Hew Len a été formé par Morrnah. Pendant quatre ans, il a travaillé dans un hôpital de l'État américain d'Hawaï. Dans ce lieu régnait une grande violence entraînant des conditions de travail très difficiles. Le personnel se mettait très souvent en congés maladie, le *turnover* des psychologues travaillant sur place était très important, beaucoup vivaient dans la crainte permanente d'être attaqués par les patients...

Le docteur Ihaleakala Hew Len n'allait pas voir ses patients mais se contentait de consulter leurs dossiers, dans son bureau. Pourtant, le climat de l'hôpital s'est progressivement complètement

3. Voir son site Internet : www.garnier-malet.com

ment transformé. Le personnel comme les patients ont trouvé plus de calme, les patients ont pu circuler plus librement, le personnel a redécouvert l'envie de venir travailler... Cette complète transformation s'est mise en place en l'espace de quelques années.

Quel était le secret de ce bouleversement ? Comment le médecin a-t-il pu obtenir un tel résultat en restant dans son bureau sans voir aucun patient ? Comment parvenait-il à soigner efficacement ?

La méthode employée

Ihaleakala Hew Len expliqua comment il avait soigné tous ses patients : en guérissant la partie de lui-même qui créait cette réalité en face de lui, selon la théorie des miroirs. Selon cette théorie, nous attirons nous-même ce que nous sommes et ce que nous portons en nous. Ce qui arrive en face (relation, situation, personne rencontrée ou côtoyée) n'est que le reflet de ce que nous sommes et portons nous-même.

À noter

Le médecin précise que pratiquer ho'oponopono, cela signifie avant tout s'aimer soi-même. Pour guérir tous les aspects de sa vie, il faut guérir la partie de soi-même qui en est à l'origine !

Le docteur Ihaleakala Hew Len a passé tout son temps devant les dossiers des patients, guérissant la partie de lui-même qui avait créé leur maladie. Il récitait, en pensant à chaque patient, se concentrant sur chaque dossier, continuellement les quatre expressions : « je suis désolé, pardon, merci, je t'aime », envoyant ainsi une énergie d'amour destinée à corriger le problème, la pensée et ou la mémoire erronée venant avant tout de lui.

Il défend la thèse selon laquelle nous sommes totalement responsables non seulement des actions que nous commettons, mais aussi de celles commises par les autres. Pour lui, la libération intérieure ne peut être atteinte que par la répétition incessante des mots suivants : « Je t'aime, je suis désolé, pardonne-moi, merci ». Nous y reviendrons.

Joe Vitale, comprendre pour croire

Si ho'oponopono est arrivé jusqu'à nous depuis Morrnah, c'est aussi grâce à Joe Vitale qui a découvert le docteur Ihaleakala Hew Len et ses prouesses dans l'hôpital psychiatrique de Hawaï. Il a alors publié un article sur Internet qui a depuis fait le tour du monde, et relaté dans un livre⁴ son histoire et sa rencontre avec le fameux médecin.

Joe a d'abord eu du mal à accepter le concept de « responsabilité totale » prôné par le docteur Ihaleakala Hew Len et Morrnah avant lui. On peut se sentir responsable de ce que l'on vit par rapport à ce que l'on a créé, dit ou fait. Cela paraît logique et acceptable. Mais comment serions également responsables de notre environnement, des personnes de notre entourage et de ce qu'elles font ou ont fait dans leur propre vie ?

De même que Joe Vitale, on peut avoir du mal à accepter que toutes les situations dans lesquelles on se trouve soient de notre propre fait. Pourtant, plus vite on l'acceptera, plus vite on sera en mesure de libérer « comme par miracle » les situations difficiles dans lesquelles on se trouve. Comme Joe Vitale, il nous faut en faire l'expérience pour juger de son efficacité.

4. Joe Vitale et Dr Ihaleakala Hew Len, *Zéro limite*, Le dauphin blanc, 2008.

À vous de jouer

Pour vous préparer à l'utilisation de ho'oponopono, il vous faut d'abord pratiquer la méditation décrite ci-dessous pour prendre conscience de quelques-unes de vos blessures. Il deviendra ainsi plus facile dans un second temps d'accepter que vous en êtes responsable.

Méditation préparatoire

Le matin au réveil, prenez quelques minutes avant de vous lever. Choisissez en toute lucidité un aspect de vous-même que vous n'aimez pas. Observez bien ce problème, qui est manifestement récurrent dans votre vie. Décidez que ce problème ne peut pas dominer votre vie et tentez de le regarder avec plus d'attention, de compréhension, et moins de colère. Tentez alors de découvrir à quoi ce problème remonte, et essayez d'apporter du réconfort au vous-même tel que vous le voyez à ce moment-là. Refaites l'exercice avec le même problème aussi longtemps que vous sentirez que vous ne l'avez pas reconnu comme étant originaire de vous-même. Quand vous vous sentirez plus disponible, recommencez avec le même problème mais cette fois en lui appliquant ho'oponopono (voir ci-dessous).

Une fois que vous avez mieux observé, identifié et accepté vos problèmes (ou au moins l'un d'eux) grâce à la méditation recommandée ci-dessus, lancez-vous dans la pratique de ho'oponopono !

Ho'oponopono, premiers pas

Pensez à une situation simple que vous souhaitez libérer et récitez en même temps les quatre termes ou phrases que l'on peut qualifier de mantra : « Je suis désolé, pardon, merci, je t'aime », en vous concentrant sur leur signification par rapport à vous-même.

Faites l'exercice dès que vous y pensez, au moins trois fois par jour, pendant vingt et un jours, au moins cinq minutes à chaque fois... et laissez agir. Appréciez les changements !

L'essentiel à retenir

- Nous portons en nous des mémoires qui influent directement sur notre vie et sur les situations et les personnes que nous rencontrons.
- Morrnah considère que ces mémoires sont liées à un karma et à d'autres vies dans lesquelles nous avons commis des fautes.
- Nous sommes donc intégralement responsables de tout ce qui nous arrive, qui se produit en conséquence de ce que nous avons dit ou fait. Nous sommes du même coup pleinement responsables de ce que les autres font et de ce qui se passe dans l'Univers entier.
- Nous attirons à nous ce que nous pensons et ce que nous portons à l'intérieur de nous-même à tout niveau et à chaque instant.
- C'est notre divinité intérieure qui peut nettoyer et libérer ces mémoires.
- Nous devons agir dans une énergie d'acceptation et d'amour pour un nettoyage « en profondeur ».