

Ho'oponopono : faire de la place au positif

Soucis professionnels, affectifs, peurs, ... autant de souffrances dont nous rejetons souvent la faute et cherchons la solution à l'extérieur de nous. Et si ces souffrances n'étaient que le reflet de mémoires qu'une méthode simple peut nous permettre d'effacer : Ho'oponopono.



notamment auprès de l'Organisation Mondiale de la Santé et de nombreux hôpitaux. Son enseignement fut repris à partir de 1982 par un de ses élèves, le Docteur Ihaleakala Hew Len et porté à la connaissance du plus grand nombre grâce au Docteur Joe Vitale. Cette version moderne de la méthode ne requière plus de groupe mais permet une résolution des problèmes à partir de leur source : soi-même !

Un objectif : nettoyer ses mémoires pour atteindre la paix intérieure

La philosophie Ho'oponopono tire ses origines de la culture hawaïenne « Huna » et signifie littéralement « remettre les choses à leur juste place ». Dans la tradition Huna, transmise par des chamanes guérisseurs appelés « Kahunas », Ho'oponopono était originellement un moyen de résolution de conflits à l'intérieur d'un groupe, basé sur la clarification des problèmes, la reconnaissance de la responsabilité du groupe dans leur émergence et leur suppression par le pardon collectif. Morrnnah Nalamaku Simeona, une des dernières chamanes Kahuna développa une version simplifiée de l'Ho'oponopono appelée « La Paix du Moi par l'Ho'oponopono » qu'elle présenta pour la première fois à Hawaï en 1980 et enseigna à travers le monde,

Ho'oponopono repose sur certains postulats de base parmi lesquels celui que nous sommes partie intégrante d'un Tout que d'autres baptiseront « Dieu », « La Source » ou encore « L'Univers » ou « Intelligence Divine ». Au sein de ce Tout, chaque être humain est lui-même constitué de trois parties : le « Moi Supérieur » représentant de notre véritable essence individuelle et gardien de notre Mission de Vie, le « Moi Conscient » aussi appelé « Ego » chargé de faire les choix qui nous servent, consciemment ou inconsciemment, sous la guidance de notre mental et enfin, le « Subconscient », aussi appelé « Enfant Intérieur », qui archive nos expériences quotidiennes à la lumière des émotions qu'elles génèrent pour constituer des mémoires. Ces mémoires, souvent inconscientes, peuvent se réactiver dans des situations de la vie de tous les jours, nous empêchant d'être heureux.

6 L'objectif d'Ho'oponopono est de nettoyer ces mémoires par la récitation de mots, sorte de mantra porteur d'énergie positive...

Elles prennent le visage du « manque de confiance en soi », de « la certitude que l'on est incapable de ceci ou cela », de « peur de réaliser ses rêves », ... l'objectif d'Ho'oponopono est de nettoyer ces mémoires par la récitation de mots, sorte de mantra porteur d'énergie positive, afin de rééquilibrer les trois parties de notre être et de s'aligner sur notre mission de vie et la paix intérieure. Plus on fait le vide dans notre Subconscient en le nettoyant par Ho'oponopono, plus on permet à la Source qui sait ce qui est bon pour nous de se matérialiser dans notre vie quotidienne.

Les conditions de base

Tenter l'aventure de l'Ho'oponopono requiert d'adhérer à certaines conditions de base :

1. Accepter notre responsabilité à 100% dans ce qui nous arrive et admettre par là que notre réalité n'est que le reflet de notre état intérieur. Il s'agit ici de « responsabilité », non de culpabilité ! Bien que révoltante pour beaucoup, cette perspective a ceci d'enthousiasmant qu'elle sous-entend qu'en modifiant notre état intérieur par le nettoyage des mémoires limitantes, nous avons le pouvoir de changer notre réalité !
2. Etre disposé à «se laisser aller » sachant que notre ego rechigne souvent au changement pour ne pas sortir de la zone de confort qu'il a construite de toutes parts, même si elle ne nous permet pas de nous réaliser !
3. Ne pas attendre un résultat précis (comme de gagner à la loterie !), mais juste avoir confiance dans la réalisation de ce qui est le mieux pour nous !

4. Se convaincre que chaque problème rencontré est une opportunité de nettoyer les mémoires inconscientes qui l'ont fait se matérialiser dans notre vie. Le moteur de l'Ho'oponopono est l'intention, celle de tout simplement ancrer la joie en soi afin qu'elle rejaillisse sur notre entourage, puisque notre monde est à notre image !

Simple comme 4

Alors comment opérer ce miracle me direz-vous ? Tout simplement ! A la moindre émotion négative, au moindre problème surgissant dans votre vie, qu'il s'agisse d'une dispute, d'un échec, d'une perte... répétez simplement et inlassablement ces 4 phrases : « je suis désolé (e) », « pardonne-moi », « merci », « je t'aime », dans l'ordre qui vous convient, jusqu'à ce qu'un sentiment de paix s'installe en vous ! Elles matérialisent la reconnaissance de notre responsabilité dans la situation, le pardon que l'on s'accorde, la gratitude d'avoir l'opportunité d'évoluer et l'amour que l'on se porte. Elles doivent devenir vos automatismes ! Car comme le dit le Docteur Hew Len, le bonheur commence par un égoïsme sain avant de se répandre autour de nous. Alors pour traduire ses paroles « Just do it ! »... Essayez !... ne vous laissez pas arrêter par votre égo qui vous souffle le mot « ridicule » à l'oreille ! Vous ne pourrez qu'être surpris du bien-être que cela va vous procurer !

Charline Nocart

POUR EN SAVOIR PLUS :

« Ho'oponopono, la paix commence à partir de vous », de JOSAYA, Macro Editions
 « Vivre avec Ho'oponopono », de Nathalie Bodin, Editions Guy Tredaniel
www.hooponopono.org
www.vivreavechooponopono.com