

Résumé basé sur le livre “Ho’oponopono – Le secret des guérisseurs hawaïens”, Dr Luc BODIN et Maria-Elisa HURTADO-GRACIET, éditions Jouvence.

Ho’oponopono signifie “corriger ce qui est erroné” ou “rendre droit”. C’est est une technique ancestrale de guérison hawaïenne

Lorsqu’on a vécu un événement douloureux, ce dernier crée souvent une mémoire, c’est-à-dire un programme inconscient qui va alors influencer sur notre vision du monde. Selon les principes de la physique quantique, toute croyance consciente ou inconsciente est porteuse d’une énergie qui contribue à façonner la réalité matérielle. La physique quantique pourrait selon moi se résumer à cette phrase : “L’espace prend la forme de notre regard”.

Ainsi la réalité physique du monde qui m’entoure n’est-elle jamais que le reflet de ce qui se trouve à l’intérieur de moi et toute personne rencontrée n’est-elle jamais que le miroir de la personne que je suis.

Le monde dans lequel nous vivons est donc le résultat collectif de toutes nos créations individuelles. Jung explique en effet que l’inconscient individuel nourrit les archétypes de l’inconscient collectif et inversement (ceci est d’ailleurs particulièrement fort au sein d’un même groupe ou d’une même famille; cela s’appelle le transgénérationnel). Ce principe est appelé co-crédation. Cela signifie que tout est interconnecté, que la séparation entre soi et les autres / le monde extérieur est une illusion. Cela induit une responsabilité totale de chacun sur tout ce qui est et par la-même, la possibilité de ne plus subir, mais de contribuer à transformer tout ce qui nous entoure.

Avec Ho’oponopono, il n’y a que de la responsabilité et aucune culpabilité : en effet, lorsqu’on se sent coupable par rapport à quelqu’un, nous lui enlevons une partie de son propre pouvoir créateur. La culpabilité donc en fait aussi une mémoire erronée

Les guérisons opérées par le Dr Len au sein d’un hôpital psychiatrique hawaïen est un témoignage édifiant de ce concept de responsabilité totale.

Ho’oponopono consiste à se connecter à son Ame pour demander au Divin en soi (= l’Energie de Vie qui nous unit tous) qu’Il nettoie les mémoires erronées en les transmutant en Lumière (certains guérisseurs, comme par exemple Bruno Gröning, ont un accès privilégié à cette énergie divine ☺). Avec Ho’oponopono, nous sommes invités à poser notre attention non pas sur le problème, mais sur le nettoyage de la mémoire qui l’a engendré. Ce nettoyage permet de faire sans cesse plus de place dans notre vie à la connexion avec notre Ame et à l’inspiration divine.

Pour ce faire, Ho’oponopono propose une technique toute simple consistant en un mantra de purification :

DESOLE – PARDON – MERCI – JE VOUS AIME

- > désolé = je ne savais pas que j’avais cette mémoire en moi
- > pardon : à moi-même, aux autres, à la vie. Le pardon permet de couper le lien avec les mémoires erronées.
- > merci : de m’avoir indiqué la mémoire que je portais sans le savoir et de me donner ainsi l’occasion de la nettoyer
- > je vous aime : envoyer de l’amour à soi-même, aux autres, à la Vie pour que les mémoires erronées soient transmutes en Lumières

Une fois le Ho'oponopono pratiqué, nous sommes invités à lâcher prise : la Vie va apporter la solution la plus juste à notre difficulté, mais cette solution ne correspond pas toujours nécessairement à l'idée que nous nous en faisons (le plan divin ne correspond pas nécessairement à notre mental encore entravé par des croyances...)

La pratique de cette méthode contribue à ce que notre vie s'agence de façon harmonieuse et à ce que le monde se transforme de manière positive. Cette méthode permet de se libérer soi-même et en ce faisant, de libérer les autres et le monde.

Un avantage de cette méthode est sa simplicité : elle peut être appliquée par n'importe qui et à n'importe quel moment. On peut par exemple développer le réflexe Ho'oponopono dès qu'on sent qu'une pensée négative s'insinue en nous... On peut aussi mettre en place le rituel de pratiquer Ho'oponopono au réveil et au coucher...

Un autre avantage non négligeable est qu'avec Ho'oponopono, il n'est absolument pas nécessaire de savoir quelle mémoire est erronée pour quelle soit définitivement effacée. Cette notion va à l'encontre des bases de la psychologie et permet de prendre un fameux raccourci ☺

Les applications sont innombrables : difficultés dans la vie, problèmes dans la relation à soi-même, problèmes dans la relation aux autres, problèmes dans le monde, problèmes financiers, problèmes physiques, dépendances, problèmes professionnels, vécus passés douloureux, inquiétudes en rapport avec une situation à venir (envoyer de l'amour et demander à ce que les mémoires erronées en rapport avec la situation s'effacent), nettoyer les aspects nocifs des liens avec des personnes (surtout celles pour lesquelles nous éprouvons un attachement particulier ou au contraire une aversion)