

Laurence Luyé-Tanet

Ho'Oponopono

La méthode des guérisseurs hawaïens pour
libérer vos mémoires spirituelles

Dangles
ÉDITIONS 

REMERCIEMENTS


Mon immense gratitude au Dr Hew Len et à Joe Vitale qui ont contribué à la diffusion au niveau mondial de cette ancienne sagesse hawaïenne qu'est Ho'oponopono.

Ma gratitude à Mireille de me l'avoir enseigné, à Martine de m'avoir poussée à l'utiliser.

Je remercie toutes les personnes avec qui j'ai pu pratiquer Ho'oponopono. Chacune m'a permis de continuer à nettoyer mes mémoires... Chacune est un petit grain de ce livre.

Merci à toute l'équipe des éditions Dangles.

À mon père, Francisco Abellán Hernández, avec tout mon amour.

The background of the page is a soft, out-of-focus image of white flowers, likely orchids, with delicate petals and stems. The lighting is bright and airy, creating a clean and serene atmosphere.

LA PETITE HISTOIRE DE CE LIVRE

J'ai beaucoup utilisé Ho'oponopono pour moi-même dans un premier temps. J'ai vu des résultats extrêmement surprenants. Je l'ai utilisé avec les personnes que j'accompagne, là aussi avec des résultats très étonnants. Souvent les personnes ont constaté un changement, en termes d'allègement, immédiatement.

Je me souviens de cette personne qui est venue me voir en désespoir de cause. Après des années de suivi psychothérapeutique, elle était toujours dans un état de dépression extrêmement grave. Malgré les médicaments qui lui étaient nécessaires, lorsqu'elle est venue à ce premier rendez-vous, je n'avais jamais vu un état de souffrance pareil, au point que j'en ai oublié de fixer ce que l'on appelle en psychothérapie le cadre thérapeutique. Lorsque cette personne est partie, l'évidence de pratiquer Ho'oponopono s'est imposée. Je l'ai fait. Pendant deux jours, dès que j'avais une minute, je pratiquais Ho'oponopono. Je ne me suis posé aucune question, c'était une évidence, comme

HO'OPONOPONO

si cette pratique que j'avais à ma disposition venait à moi naturellement. Ce n'est pas moi qui ai fixé la durée, ça se faisait et, au bout des deux jours, ça s'est arrêté. Lorsque, la semaine suivante, j'ai revu la personne, j'étais décidée à lui dire qu'une hospitalisation était nécessaire car son état était préoccupant. J'ai eu la surprise de la voir un peu mieux. Certes, elle n'était pas sortie de sa grave dépression, mais c'est comme si quelque chose qui la tirait vers le fond s'était dissipé. Or, je suis certaine que ce n'est pas le seul travail que nous avons fait pendant la séance qui a changé les choses, mais qu'il y a eu une grande part d'Ho'oponopono.

Je l'ai beaucoup utilisé, et les résultats que j'ai vus m'ont donné envie de partager la manière dont je l'utilise. On peut pratiquer d'une manière générale, mais si l'on veut inscrire Ho'oponopono dans un vrai processus de transformation, il est nécessaire d'avoir « un plan de travail ». C'est dans cet objectif pratique que j'ai fait ce livre. Vous trouverez un protocole autour des différents aspects à aborder en fonction des sujets pour lesquels vous pourrez être amené à utiliser Ho'oponopono.

J'ai eu beaucoup de plaisir à écrire ce livre et je l'ai écrit rapidement. Il était prêt pour l'été 2011, mais je n'arrivais pas à m'en séparer et à présenter le manuscrit. J'utilise toujours la méthode en individuel ou dans des groupes au niveau professionnel et les personnes posent des questions, ont envie d'apprendre. Alors, un an après, j'ai ressorti mon manuscrit... je l'ai relu... C'est avant tout un livre de partage. Je souhaite que vous y trouviez la pratique que vous cherchez pour avancer dans votre processus.



INTRODUCTION

Ho'oponopono est une technique ancestrale de guérison hawaïenne. Elle existe à Hawaï, mais on la trouve également en Polynésie française sous une forme un peu différente.

Le terme de Ho'oponopono signifie *rectifier une erreur*. Cette méthode repose sur le fait que selon les anciens hawaïens, les problèmes (ou erreurs) viennent de pensées polluées par les mémoires douloureuses du passé. La pratique d'Ho'oponopono va permettre de libérer l'énergie de ces pensées causant désordre et déséquilibre. Ho'oponopono signifie également : rectifier, redresser, remettre droit.

Il s'agit d'une méthode de résolution de problèmes dont le processus s'effectue à l'intérieur de nous-mêmes.

Ho'o, en hawaïen signifie *occasionner* et Pono est le concept de bonté, de rectitude et de justesse.

À l'origine, le principe reposait sur le fait que lorsque quelqu'un avait fait quelque chose qui créait un désordre, c'est comme s'il incarnait une énergie mal canalisée. Il exprimait le mal à travers elle.

HO'OPONOPONO

Se tenait alors le conseil des anciens. Dans la méthode traditionnelle, chacun, à tour de rôle, pratiquait Ho'oponopono face à cette personne, « responsable » du désordre par le méfait commis, et face à chaque membre de la communauté.

Le principe voulait que cette personne soit le catalyseur de cette énergie. Celle-ci l'a manifestée par son acte, mais chacun possède également cette énergie. Celle-ci passait par elle, mais aurait pu passer par une autre personne de la communauté. C'était la manière qu'avait chacun de reconnaître une part de responsabilité dans l'acte qui avait été commis.

La méthode traditionnelle a légèrement évolué dans la manière de l'appliquer. Elle est plus simple et c'est Mornah Simeona, une grande guérisseuse hawaïenne, qui l'a simplifiée tout en conservant l'essence de l'ancienne sagesse.

Si aujourd'hui cette méthode est parvenue jusqu'à nous, c'est grâce au docteur Ihaleakala Hew Len qui a étudié avec elle pendant dix ans. Et, surtout, c'est grâce à son étonnant travail à l'hôpital d'État d'Hawaï que cette méthode est connue dans le grand public.

Cependant, Ho'oponopono a également été l'objet d'une étude dans le cadre de l'université d'Honolulu. Cette méthode a été utilisée de diverses manières pour la résolution de conflits par des Hawaïens et non-Hawaïens. Sa validité et son utilité ont été reconnues. Dans son livre, issu de son rapport universitaire, Victoria Shook démontre l'efficacité de cette méthode qui a été appliquée par huit personnes dans le cadre d'un travail social. L'application a été faite pour l'essentiel auprès de familles hawaïennes pour des problèmes de drogue.

INTRODUCTION


La méthode a été utilisée pour résoudre les conflits familiaux et de groupe. L'accent a été mis sur l'impact d'une conception culturelle différente de la santé mentale et l'apport d'une tradition non occidentale dans la société occidentale.

Ho'oponopono repose sur cinq points :

- la résolution est intrapersonnelle,
- seulement nous et notre Moi sont concernés,
- nous sommes seuls à faire la pratique, les autres personnes concernées par le problème n'ont pas besoin d'y assister,
- le repentir du Moi,
- le pardon du Moi.

Tout se passe à l'intérieur de la personne qui pratique Ho'oponopono car le changement ne peut se faire qu'en soi et non chez l'autre ou dans l'environnement comme nous l'attendons souvent. Ce changement qui s'opère en nous va, ensuite, générer un changement extérieur.

Mais avant d'aller plus loin dans la méthode, je vous propose de lire l'étonnante histoire d'Ho'oponopono et de découvrir la culture qui est à sa source.



BASES DE LA CULTURE DANS LAQUELLE HO'OPONOPONO PREND SA SOURCE

Aloha

Ce mot hawaïen bien connu que l'on traduit par « bonjour », « au revoir », « amour », est beaucoup plus qu'une marque de sympathie et représente pour les Hawaïens le pilier de leur culture.

ALO se réfère au partage mais signifie également être dans le moment présent,

OHA se traduit par joie, affection,

HA est le mot qui signifie l'énergie vitale, la vie, le souffle.

HO'OPONOPONO

Un des spécialistes de la culture hawaïenne en donne la définition suivante :

« Viens, sois en lien et en harmonie avec toi-même, avec Dieu et avec les Hommes. Sois honnête, patient, humble et bienveillant envers toute forme de vie. »

Aloha implique la notion de respect, d'attention, de compassion, de bienveillance.

Aloha relie le corps, le cœur et l'âme à la Source de Vie.

Aloha va donc se traduire par le partage dans la joie de l'énergie de la vie dans le présent.

Culture riche qui s'appuie sur un savoir ancestral, teinté, encore de nos jours, de présages et superstitions, elle véhicule un lien puissant à la nature et au divin.

La Huna

La Huna est le savoir ésotérique des Hawaïens remontant à la nuit des temps. Il est une voie philosophique qui signifie le secret que l'on doit partager, la Sagesse.

Ho'oponopono est une partie de la Huna. Huna véhicule l'esprit d'Aloha.

Outre l'attitude bienveillante à laquelle Aloha se réfère, il renvoie à une manière très puissante de résoudre tout problème et d'atteindre l'objectif mental ou physique que l'on désire.

Se connecter au pouvoir divin, partager cette énergie et l'utiliser dans l'amour est le secret pour atteindre le bonheur, la prospérité et le succès.

BASES DE LA CULTURE

Cette Sagesse qui permet de transformer le savoir intérieur en succès extérieur s'appuie sur un ensemble de règles et de principes qui, s'il se réfère pour les besoins du livre à la tradition hawaïenne, est cependant une Sagesse présente dans toutes les sociétés traditionnelles. La Huna s'inscrit dans un courant chamanique où le rapport avec l'Univers reste prédominant.

L'Occident s'est éloigné de cette Sagesse en ne considérant que l'aspect matériel. Avec Ho'oponopono et l'utilisation qui en a été faite, notamment dans un secteur social, a émergé la nécessité et l'efficacité de la spiritualité dans la résolution des conflits.

Les deux aspects sont complémentaires, le côté matériel et le côté spirituel. La part spirituelle nous permet de nous connecter à notre pouvoir personnel. Lorsque ce pouvoir intérieur est en harmonie avec les lois de l'Univers, alors, notre vie extérieure le manifeste.

La Huna consiste à permettre de rétablir l'ordre et l'harmonie intérieurs en s'appuyant sur des principes de Sagesse. Lorsque cette harmonie intérieure est présente, notre vision du monde change, nos actes sont différents, nos relations évoluent, notre vie entière évolue et, bien sûr, le rapport que nous entretenons avec les autres et le monde est modifié.

Le lei hawaïen

Culture hawaïenne et lei sont pratiquement synonymes. Le lei est le collier de fleurs traditionnel que tout visiteur se



TABLE DES MATIÈRES

LA PETITE HISTOIRE DE CE LIVRE	7
INTRODUCTION	9
BASES DE LA CULTURE DANS LAQUELLE HO'OPONOPONO	
PREND SA SOURCE	13
<i>Aloha</i>	13
<i>La Huna</i>	14
<i>Le lei hawaïen</i>	15
L'HISTOIRE ÉTONNANTE D'HO'OPONOPONO À L'HÔPITAL	
D'ÉTAT D'HAWAÏ	17
HO'OPONOPONO - UNE PHILOSOPHIE DE VIE	19
LES QUATRE ÉTAPES DU PROCESSUS	23
HO'OPONOPONO OU LES QUATRE PHRASES.....	25
COMMENT PROCÉDER DE MANIÈRE CONCRÈTE.....	27

HO'OPONOPONO

ALIGNEMENT DE NOTRE MOI AVEC NOTRE ÊTRE PROFOND	31
<i>Comment agissent les mémoires – Processus de pardon et réajustement</i>	31
<i>La responsabilité</i>	33
COMMENT SE MANIFESTE CE NETTOYAGE ?	37
RETROUVER LE COURANT DE LA VIE AVEC HO'OPONOPONO	43
HO'OPONOPONO ET LA PÉRIODE DE L'HUMANITÉ QUE NOUS VIVONS	47
MODIFIER NOTRE CHAMP VIBRATOIRE ET CHOISIR NOTRE VIE	53
POURQUOI LIBÉRER DES ÉNERGIES BLOQUÉES.....	59
RÉSOUTRE SES CONFLITS POUR ÊTRE HEUREUX.....	63
LA NOTION DE KARMA ET LE NETTOYAGE DES MÉMOIRES	67
VOUS ÊTES BEAUCOUP PLUS QUE VOTRE HISTOIRE, BEAUCOUP PLUS QUE VOS MÉMOIRES.....	73
NOS PENSÉES SONT DE L'ÉNERGIE QUE NOUS POUVONS CANALISER.....	77
1 ^{er} exercice – <i>Se connecter au plus haut en soi</i>	80
2 ^e exercice – <i>Apprendre à développer sa sensibilité</i>	80
3 ^e exercice – <i>Affiner son ressenti</i>	81
4 ^e exercice – <i>Favoriser la concentration et le calme mental</i>	82

TABLE DES MATIÈRES

HO'OPONOPONO EN PRATIQUE.....	83
<i>Au niveau relationnel.....</i>	84
<i>Au niveau transgénérationnel.....</i>	86
<i>Au niveau professionnel.....</i>	88
<i>Les croyances.....</i>	89
<i>Au niveau de l'argent.....</i>	90
<i>Situation de dépendance.....</i>	93
<i>Problème par rapport à un événement à venir.....</i>	94
<i>Au niveau des émotions et des sentiments.....</i>	94
<i>Au niveau du passé.....</i>	98
<i>Au sujet de la violence.....</i>	99
<i>Confiance et soi et estime de soi.....</i>	100
<i>Ho'oponopono et les personnes en fin de vie.....</i>	101
<i>Ho'oponopono et un deuil.....</i>	103
<i>Utiliser Ho'oponopono dans un cadre thérapeutique.....</i>	105
<i>Ho'oponopono comme une méditation.....</i>	106
<i>Utiliser Ho'oponopono pour une maison.....</i>	107
<i>Ho'oponopono pour l'environnement.....</i>	108
<i>Ho'oponopono le matin au réveil.....</i>	108
<i>Ho'oponopono le soir au coucher.....</i>	109
<i>La prière de guérison.....</i>	110
CULTIVER LA GRATITUDE.....	111
LE MOT DE LA FIN.....	113
BIBLIOGRAPHIE.....	117