

Le secret Ho'oponopono

Cette philosophie hawaïenne invite à travailler sur ses mémoires et programmes inconscients afin de s'en affranchir et d'en libérer ceux qui nous entourent.

Par Julie Klotz

« **J**e t'aime. Désolé. Pardon. Merci. » Ce sont les quatre mots clés, à répéter tel un mantra, de la philosophie hawaïenne Ho'oponopono. Tradition ancestrale, son essence a traversé les frontières des États-Unis pour arriver jusqu'à nous. C'est en travaillant quatre ans dans un service particulièrement dangereux d'un hôpital à Hawaï, où l'on gardait les malades mentaux criminels, que le Dr Ihaleakala Hew Len a expérimenté Ho'oponopono. Il racontait ne jamais recevoir ses patients en consultation, voir seulement leur dossier et « travailler » sur lui-même, tout en suivant le rituel

qui lui avait été transmis par la guérisseuse Kahuna Morrnah Nalamaku Simeona. Comment procédait-il ? Il partait du postulat que pour aider une personne à guérir, il lui fallait soigner la partie de son être porteuse du même mal. Étonnante, l'idée sous-jacente est que tout ce que l'on voit, entend, goûte, touche ou expérimente est de notre responsabilité, parce que justement, cela s'est manifesté dans notre vie. « *Il est très important de comprendre que ce qui se passe à l'extérieur est le reflet d'une mémoire que j'ai à l'intérieur de moi-même. Au lieu d'essayer de changer l'extérieur, je prends la responsabilité de ce qui se passe en moi, en étant à l'écoute de mes émotions et de mes pensées* », explique Maria-Elisa Hurtado-Graciet, la première en France à avoir écrit avec le Dr Luc Bodin sur la méthode Ho'oponopono, qu'elle enseigne individuellement ou en groupe. Cette notion de responsabilité est au cœur de la tradition.

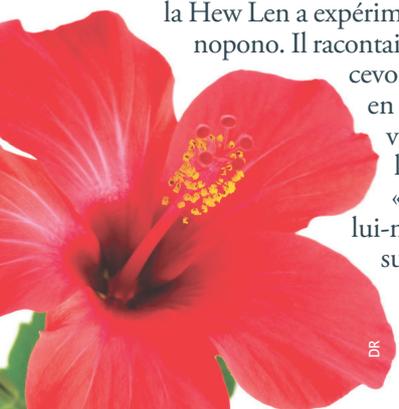
Un acte d'amour pour soi

La thérapeute identifie plusieurs étapes dans le processus. « *L'autre me montre une partie de moi que je n'ose pas voir... Toutes mes mémoires m'empêchent de voir la réalité telle qu'elle est. À chaque instant, j'ai le choix entre les reprojeter à l'extérieur et les rejeter ou bien les accueillir. C'est grâce à cette acceptation bienveillante que mes mémoires peuvent se transformer et que je peux m'en libérer.*

Tout ce qui arrive dans ma vie est l'occasion de transformer quelque chose en moi... » Sonia Pasqualetto, qui a eu la chance de bénéficier de l'enseignement du Dr Hue Len, transmet également l'essence d'Ho'oponopono dans ses stages de développement personnel tant au Canada qu'en France, jusqu'au chemin de Compostelle. Elle confirme cette idée : chaque événement que nous attirons dans notre vie par la loi de la résonance est une opportunité de libérer une mémoire. « *Ho'oponopono est un acte d'amour pour soi. On retrouve sa véritable identité en se libérant des mémoires héritées de notre généalogie. C'est ainsi que notre être profond émerge et que la joie peut surgir!* » Une fois le travail effectué, c'est même toute la descendance qui en bénéficie, selon elle.

Un travail sur l'inconscient

Certes, mais comment faire, concrètement ? Dans les pays occidentaux, si la pratique s'est concentrée sur la répétition des quatre mots clés, reste qu'ils ne sont pas indispensables, d'après Maria-Elisa Hurtado-Graciet. « *Ils sont juste une façon de faire taire le mental et d'accéder à la dimension inconsciente où sont stockées toutes ces mémoires, qu'elles datent de l'enfance, de nos ascendants, voire de vies antérieures, selon les croyances de chacun. C'est en se connectant à son enfant intérieur "unhipili" et en lâchant toute attente par rapport au résultat qu'Ho'oponopono va*



« Tout ce que l'on voit, entend, goûte, touche ou expérimente est de notre responsabilité. »



agir pleinement. » Avec le temps, Sonia Pasqualetto explique s'être affranchie non seulement des quatre mots clés, mais aussi des douze prières originales (que seules certaines personnes sont habilitées à transmettre), pour s'adonner à un rituel où la respiration en quatre temps est primordiale: « Je pose l'intention de libérer une mémoire, par exemple, la mémoire d'injustice. J'inspire le souffle de vie; en retenant ma respiration, je demande de me libérer de cette mémoire; j'expire cette mémoire, transmutée en pure lumière; puis, poumons vides, je rends grâce et je dis merci. » La façon de procéder reste ouverte, chacun se laissant inspirer en fonction de son ressenti.

Ramener la paix

Si Ho'oponopono permet de travailler sur les corps émotionnel et mental en passant par l'inconscient, la pratique semble recéler une di-

mension plus subtile. Selon Maria Elisa Hurtado-Graciet, son dessein est avant tout spirituel car elle « nous connecte à notre divinité intérieure ». C'est en lâchant prise sur nos mémoires et en les enveloppant d'amour que l'on accède à une nouvelle compréhension, par exemple dans le cas d'une maladie. « Je vais aimer mon corps, mais aussi toutes ses douleurs. Je suis dans l'écoute, le but étant toujours de retrouver la paix intérieure. C'est alors que je vais recevoir de nouvelles "inspirations" qui vont être des pistes à suivre. Quand je me relie à mon âme, la transformation peut avoir lieu. Si je vois la maladie comme une formidable opportunité pour grandir, cela change tout! » Ho'oponopono permet ainsi de sortir de la victimisation. Évidem-

ment, pour y arriver, encore faut-il savoir entrer dans le pardon pour ramener la paix à l'intérieur de soi. « On retrouve dans Ho'oponopono tous les grands concepts de la religion chrétienne : pardon, amour, joie, abandon à un être supérieur... », note Sonia

Tout ce qui arrive dans ma vie est l'occasion de transformer quelque chose en moi.

Pasqualetto. En effet, la force d'Ho'oponopono ne réside-t-elle pas justement dans une idée très simple, commune à toutes les traditions? Dans la mesure où chacun s'améliore, n'est-ce pas le monde entier qui s'améliore? ■



ET SI ON TESTAIT ?

- **Self Identity Hooponopono (en anglais) :** self-i-identity-through-hooponopono.com
- **Site de praticiens :** eveiletsante.fr