

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*

