Pratiquer et comprendre Ho'oponopono : Définition, Bienfaits et Méthode

luc-bodin.fr/hooponopono-definition-benefices-utilisation/

Luc BODIN
ww.luc-bodin.fr

Pourquoi la méthode Ho’oponopono devrait-il faire partie de notre vie ?

Ho’oponopono est une philosophie de vie. Ce n’est pas une thérapie. Il permet de ne plus subir les événements en prenant le contrôle de sa vie.

Lorsque nous avons conscience que nous sommes responsables de tout ce qui nous arrive dans notre existence… lorsque nous acceptons que nous ne sommes plus des victimes, mais au contraire que nous sommes les responsables de tout ce qui nous arrive… nous voyons la vie et les événements avec un regard plus positif et bienveillant.

D’un autre côté, en prenant cette responsabilité, nous devenons les maîtres de notre destin parce que ce que nous avons fait, nous pouvons tout aussi bien le défaire. C’est là que se trouve la force de Ho’oponopono.

Ho’oponopono se retrouve dans l’esprit de Aloha

Ho’oponopono fait partie intégrante de l’**esprit Aloha… la sagesse polynésienne** qui a dominé la pensée des Polynésiens durant des siècles.

Cette sagesse est constituée de 4 volets :

- « **Aloha** » qui doit être pris dans le sens : compréhension, tolérance, partage… amour.
- « **Pono** » représente l’intégrité qui doit se trouver au centre de nos pensées, paroles et actions.
- « **Ho’oponopono** » pour effacer les parties sombres de notre être.
- « **Le respect du Divin** »… par la religion ou la spiritualité.

Ho’oponopono, un rituel de pardon et de réconciliation émanant d’Hawaï

Les origines de Ho’oponopono

Ho’oponopono est issu d’un procédé ancestral de **réconciliation** qui était utilisé au sein des populations hawaïennes.

Autrefois, au sein des villages, Ho’oponopono servait à **résoudre les problèmes communautaires**. Lorsqu’un survenait, tous les protagonistes du conflit se réunissaient sous l’égide d’un Kahuna (chamane, guérisseur) afin de le résoudre. Une fois la solution déterminée, chacun **demandait pardon** pour leurs **pensées inadaptées** qui en ont été la source.

Le rituel Ho’oponopono était transmis par la tradition orale. Il est donc difficile d’en dater précisément l’origine.

La méthode Ho’oponopono consiste à **effacer les parties sombres de notre être**. Elle élimine les mémoires et les programmes erronés qui sont à l’origine des situations désagréables que nous vivons. Elle produit, soit un changement dans l’événement, soit un changement de notre regard (compréhension) sur lui… Quoi qu’il en ressorte, cela permet de surmonter les désagréments et de poursuivre notre vie dans la **quiétude**.

Ho’oponopono permet de mener une **existence harmonieuse**. Il effectue l’épuration de notre être afin de pouvoir suivre paisiblement notre **chemin d’évolution**.

Que veut dire Ho’oponopono ?

Ho’oponopono est une technique de guérison qui signifie « **rectifier l’erreur** », « **rendre droit** » ou encore « **bonifier** ».

Ce mot aux consonances étranges vient de « **Ho’o** » qui veut dire « occasionner » en hawaïen, ou plus précisément « **Commencer une action** ».

Le « **Pono** » est lié à la droiture et à l’intégrité. Cette attitude étant tellement importante dans la pensée polynésienne elle a été doublée pour devenir « **pono-pono** » et aussi pour signifier la « perfection ».

Ho’oponopono est une technique qui va rectifier l’erreur, remettre dans la droiture, effacer la noirceur de notre être et nous remettre dans notre intégrité et ainsi sur notre route.

L’erreur quant à elle, provient de pensées polluées par des **mémoires douloureuses du passé**. Le processus de Ho’oponopono va libérer l’énergie de ces pensées difficiles qui sont sources de souffrances et de maladies.

Comment prononcer la méthode Ho’oponopono ?

La prononciation polynésienne se fait avec un « Ho » comportant un « H » expiré… puis o-pono-pono.

En Europe, nous nous contentons généralement de dire « o-pono-pono » sans tenir compte du Ho avec son H expiré.

Ho’oponopono, nettoyer à chaque instant sans attendre un résultat immédiat

L’adaptation de Ho’oponopono dans le monde occidental

Ho’oponopono est un rituel de pardon et de réconciliation.

Ho’oponopono fut repris au milieu du XXe siècle par **Morrnah Nalamaku Simeona**. Elle était Kahuna Lapa’au ce qui signifie « gardienne du secret » et « guérisseuse ».

Elle transforma le Ho’oponopono ancestral pour en faire un outil de réconciliation **individuel**. Pour elle, « *nous sommes l’accumulation de toutes nos expériences* », ce qui revient à dire que nous sommes chargés de notre passé.

Elle disait également : « *Lorsque nous expérimentons du stress ou de la peur dans nos vies, si nous observions attentivement, nous pourrions nous rendre compte que la cause se trouve dans une mémoire* ».

Ainsi, il n’y a plus besoin de réunir les protagonistes d’un conflit pour le solutionner et le guérir. Il s’agit d’un travail individuel qui permet **d’effacer les processus psychologiques perturbateurs inconscients** responsables de la survenue de situations difficiles dans notre vie.

Ho’oponopono peut **transformer notre quotidien**, voire notre **destinée**, de manière simple et immédiate.

Le procédé que Morrnah a mis au point, s'est révélé si efficace, qu'elle fut même invitée aux Nations-Unies et à l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour le présenter.

Ce fut un de ses élèves, le **Dr Ihaleakala Hew Len** qui permit sa diffusion. L'expérience qu'il vécut alors qu'il travaillait à l'hôpital d'État de Hawaï fit rapidement le tour du monde.

Dans cet hôpital, se trouvaient de nombreux malades très dangereux. Ceux-ci étaient enfermés dans une salle où le personnel soignant ne se rendait jamais. Ne pouvant rencontrer ses patients, le Dr Len se contenta de s'enfermer dans son bureau et d'étudier leurs dossiers.

A la surprise de tous, peu à peu ses malades commencèrent à aller mieux. Leur état mental s'améliorait. Ils devenaient moins agressifs et leurs traitements pouvaient être allégés. Certains guérissaient et d'autres étaient même relâchés…

Devant ces résultats, ses collèges demandèrent au Dr Len ce qu'il faisait. Il répondit : « *Tout simplement, je guéris la partie en moi qui les a créés* »… c'est-à-dire j'élimine les mémoires erronées qui les a fait se manifester dans mon existence.

Que sont ces mémoires erronées ?

Nous avons tous en nous des **programmes qui conditionnent nos choix et notre vie**. Certains sont favorables d'autres carrément nuisibles comme de croire que nous ne valons rien, que nous n'arriverons jamais à rien ou encore que le monde environnant est hostile.

Ces programmes proviennent de différentes sources dont les plus importantes sont **les croyances et les valeurs qui nous ont été inculquées dans notre éducation**… mais également que nous nous sommes **construites au cours de notre vie** à la suite de vécus plus ou moins douloureux.

Ces programmes sont essentiellement **inconscients**. Or, c'est notre inconscient qui détermine nos actes dans le quotidien. Tous les psychologues le confirment. Il domine aussi nos pensées. C'est ainsi que les programmes délétères inconscients attirent à nous les situations douloureuses que nous traversons au cours de notre existence.

Il est évident que nous n'attirons pas les malheurs pour le plaisir. Il s'agit d'un **processus inconscient**. Si nous supprimons ce(s) programme(s), les situations désagréables se transformeront et ne se manifesteront plus dans notre existence.

Ho'oponopono rejoint la physique quantique

Il est remarquable de constater que les découvertes de la physique quantique rejoignent les préceptes de Ho'oponopono. Car des expériences ont démontré que **la pensée agit sur la matière** et par là sur notre **environnement** et notre **vie**.

Certains physiciens vont même jusqu'à affirmer que l'univers ne se crée que sous notre regard… c'est-à-dire par nos pensées.

Ainsi en changeant nos pensées, nous pouvons changer le monde, du moins « notre » monde.

L'idée centrale est de propager la paix et de renouer les liens en utilisant la médiation et le pardon mutuel.

Ho'oponopono et la loi d'attraction

Le principe de Ho'oponopono rejoint celui de la **loi d'attraction** qui explique que deux ondes de même fréquence s'attirent.

Ainsi nos pensées – dominées par notre inconscient – sont des ondes émises par notre cerveau qui **attirent un futur potentiel** situé sur la même fréquence… permettant à celui-ci de se manifester dans notre existence.

Comment pratiquer Ho’oponopono ?

Le processus effectué en **plusieurs temps** successifs, ne demandent chacun que **quelques instants**.

Tout d’abord, il faut se rappeler devant une situation désagréable que **nous en sommes les créateurs à 100 %** et que les autres n’y sont pour rien.

Nous n’en sommes donc **pas une victime**… mais tout au contraire, nous en sommes l’instigateur à cause d’une pensée erronée qui l’a attirée et qu’il faut effacer si nous voulons solutionner la situation désagréable.

Pour cela, il convient de dire et répéter en se concentrant bien sur les termes, la petite phrase : « *Désolé, pardon, merci, je t’aime* » qui signifie :

- « **Désolé** » d’être le créateur de cet événement.
- J’en demande « **pardon** » ou plus exactement : je m’en demande pardon.
- « **Merci** » à la vie d’avoir apporté cette situation dans ma vie parce qu’ainsi j’ai pris conscience d’une mémoire erronée que j’avais en moi et que je ne connaissais pas.
- « **Je t’aime** ». J’aime la vie mais surtout j’envoie de l’amour à cette mémoire erronée tout en demandant qu’elle soit effacée… Malgré le fait d’être l’instigateur de la situation, « je m’aime ». Ainsi, Ho’oponopono utilise l’énergie de l’amour pour obtenir la guérison.

Il est souvent impressionnant de constater **la rapidité** des changements obtenus dans notre vie quotidienne grâce à Ho’oponopono. Avec cette méthode, soit les situations évoluent et se solutionnent d’elles-mêmes, soit notre regard sur elles change, faisant disparaître la souffrance.

C’est pourquoi, de nombreuses personnes ont déjà fait de Ho’oponopono leur mode de vie…

Les 4 mots de Ho’oponopono

Les 4 mots de Ho'oponopono « Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime » sont qualifiés par certains comme étant des **mots magiques** ou de **formule magique** tant leurs actions peuvent être puissantes et rapides.

Cependant, répéter ces termes sans y mettre **notre conscience**… notamment la conscience de leur **signification,** n'aura pas beaucoup d'effet. Tout est dans **notre intention et notre concentration**. Le processus ne peut pas se produire tout seul. Il faut que nous y mettions notre demande d'effacement de(s) mémoire(s) erronée(s).

Désolé. Pardon. Merci. Je t'aime.

Ho'oponopono et l'amour

Comme nous l'avons dit, pour effacer les mémoires erronées nous utilisons la **gomme de l'amour** en commençant par **l'amour de soi**. Car malgré que nous sommes les responsables de l'événement pénible, nous continuons de nous aimer. Cette vision est importante à comprendre, mais aussi facile à réaliser lorsque nous tenons compte que c'est bien nous qui en sommes responsable, mais de manière **inconsciente** c'est-à-dire involontaire.

Ho'oponopono nous permet aussi d'entrer en connexion avec **l'amour des autres** (qui ne sont pas responsables de nos malheurs) et de **la vie**. Car, grâce à l'effacement de nos zones d'ombre (mémoires délétères) nous allons développer une vie de **bonheur.**

Faut-il connaitre les mémoires erronées pour les éliminer ?

C'est sans doute là que se trouve la puissance incroyable de Ho'oponopono. En effet, il n'est **pas nécessaire de connaitre le(s) programme(s) responsables** d'une situation délétère pour qu'il(s) soi(en)t effacé(s) par cette technique.

Il n'est donc pas utile de s'en préoccuper.

Qui efface les mémoires erronées ?

Pour les Polynésiens, c'est notre **divinité intérieure** qui efface les mémoires erronées. Mais en fait, cela n'a pas grande importance, chacun pouvant y mettre selon ses croyances : son être intérieur, son conscient ou son inconscient, la vie, le Divin…

L'important est de rester en **adéquation avec ses pensées** personnelles. Le reste se fait tout seul sans avoir à rechercher qui fait quoi.

Comment se développer personnellement avec Ho’oponopono ?

Pourquoi utiliser Ho’oponopono pour son bien-être personnel ?

Ho’oponopono est une technique **individuelle** qui ne nécessite **pas la présence d’un thérapeute** pour être réalisée. Elle est donc simple à utiliser quand et où nous le désirons.

En prenant la **responsabilité** des événements malheureux que nous vivons, nous en **devons les maîtres**. Car si nous effaçons les programmes erronés qui en ont été la cause, **nous changeons** bénéfiquement les situations. Nous pouvons donc facilement les solutionner puisse qu’ils ne dépendent pas des autres, mais uniquement de nous-même. **En nous changeant, nous changeons favorablement les événements** ce qui nous permet de continuer à mener sereinement notre existence…

Ho’oponopono en solutionnant les problèmes que nous rencontrons, apporte la joie, le bonheur et l’harmonie dans notre vie.

Quels sont les bénéfices psychologiques ?

En acceptant la responsabilité des événements qui nous arrivent, nous reconnaissons que **les autres ne sont pour rien** dans nos malheurs… ce qui signifie aussi que nous ne sommes **pas des victimes**. Cela change considérablement notre façon d'appréhender la vie.

Nous comprenons, que :

- Nos pensées **harmonieuses** créent pour une vie équilibrée et heureuse.
- Nos pensées (programmes, croyances, vécus) **délétères** sont à l'origine de nos problèmes. Mais si nous les changeons, nous ramènerons l'harmonie dans notre existence

Tout vient de nous et de nos pensées.

N'étant plus des victimes, **nous prenons le pouvoir sur notre vie** ce qui **transforme considérablement notre vision du monde**.

De plus, utilisant **l'amour et le pardon** pour faire disparaitre nos ennuis, nous développons peu à peu ces sentiments dans notre vie. Ils nous poussent à la **bienveillance**… et ainsi l'élévation de notre être.

Comment pratiquer Ho'oponopono avec les autres ?

Comment Ho’oponopono influence nos relations avec les autres ?

Ho’oponopono enseigne que nous sommes les seuls responsables de ce qui nous arrive. Ainsi, les autres ne sont pour rien dans les turbulences que nous pouvons connaitre dans notre vie. Nous ne sommes **plus dans l’accusation** vis-à-vis d’eux, mais dans la **tolérance** et la **compréhension**.

La **paix** peut alors se développer avec les autres. Nos relations deviennent légères et des **amitiés** sincères peuvent se développer.

Peut-on faire Ho’oponopono pour les autres ?

Ho’oponopono est un outil **individuel**. Aussi ne pouvons-nous éliminer que nos propres mémoires erronées et **aucunement celles des autres**. Libre à eux de réaliser la technique sur eux-mêmes s’ils le veulent.

Par exemple lorsque son(sa) partenaire tombe malade, nous ne pouvons donc pas faire Ho’oponopono pour effacer les programmes délétères qu’il porte en lui… celles qui ont été responsables de sa pathologie. Nous pouvons par contre, faire Ho’oponopono sur nous pour éliminer les mémoires qui ont apportées cet événement fâcheux dans notre vie. Cela peut soit changer la situation du partenaire, soit changer notre point de vue sur la situation. **Nous ne savons jamais ce que cela va produire**… Nous savons par contre, que cela ne va nous apporter **que du bon**.

Peut-on faire Ho’oponopono pour obtenir quelque chose ?

Nous faisons Ho’oponopono pour nous **débarrasser de croyances** (mémoires, vécus…) qui ont généré quelque chose de désagréable pour nous. Nous ne savons jamais ce que cela va produire… mais nous savons que cela va être bénéfique pour nous.

Ainsi, Il ne faut pas réaliser Ho’oponopono pour obtenir quelque chose de particulier comme la solution d’un problème financier. Nous pouvons par contre le faire sur les mémoires qui ont amené ce désagrément dans sa vie… Ensuite, ce qui va se passer, nul ne le sait : peut-être que la situation va évoluer favorablement pour nous, peut-être que ce problème demeurera mais ne sera plus conflictuel pour nous.

Est-ce adapter aux enfants ?

Ho’oponopono peut-il être réalisé par les enfants ?

Les enfants **comprennent bien** les principes de Ho’oponopono lorsque celui-ci est expliqué de manière simple et ludique. Ils peuvent donc facilement le réaliser sur eux-mêmes.

Ho’oponopono leur apprend une vision constructive de la vie en leur montrant leur **responsabilité sur les événements qu’ils vivent et la manière de s’en libérer**… mais aussi en leur enseignant **le pardon et l’amour** ce qui sont des éléments importants qui peuvent conditionner leur vie future.

Existe-t-il des contre-indications à Ho’oponopono ?

Ho’oponopono peut être réalisé à **tout âge** et dans **toutes les situations** que nous rencontrons dans notre existence… sans exception.

Il n’existe **aucune contre-indication** : personnes malades, sous traitements, femmes enceintes, etc.

Quelles sont les limites de Ho’oponopono ?

Nous l’avons dit, Ho’oponopono est un **art de vivre** et non une thérapie… même s’il apporte des **soulagements** dans nombreuses situations tant physiques que psychologiques de la vie quotidienne.

Il ne remplace pas une consultation chez un médecin ou un thérapeute lorsque cela s’avère nécessaire.

Quelles sont les dérives possibles avec Ho’oponopono ?

Beaucoup de personnes pratiquant Ho’oponopono oublie l’essentiel et utilisent les 4 mots « *Désolé, Pardon, Merci, Je t’aime* » comme une sorte de **mantra magique**. Or, cela ne fonctionne pas ainsi. Il convient :

- Au préalable, de prendre la **pleine responsabilité** de ce qui nous arrive.
- De se rappeler que nous faisons Ho’oponopono pour **effacer les programmes erronés** que nous possédons et qui ont été les initiateurs de nos problèmes.
- De dire les 4 mots en prenant conscience de **leur sens** et non en les récitant à la va-vite.
- De **répéter** ces mots autant de fois que nécessaires. Car il y a souvent plusieurs programmes à éliminer, ce qui peut prendre du temps.

Découvrez Ho'oponopono Nouveau par Luc Bodin

La naissance de Ho'oponopono Nouveau

C'est devant les dérives qui se produisaient dans la pratique de cette technique, que Luc Bodin décida de créer **Ho'oponopono Nouveau**. Celui-ci redonne la place principale à **l'effacement des mémoires** erronées qui constitue le but essentiel recherché. Car c'est par ce biais que les événements peuvent se transformer favorablement. Cette nouvelle pratique permet d'aller **plus vite et plus loin** notamment en allant jusqu'à **l'origine profonde** des mémoires erronées. Elle ne se contente pas d'éliminer les programmes superficiels.

Le Ho'oponopono Nouveau demeure dans la **philosophie** de l'ancienne version. Il convient de commencer par reconnaitre/admettre que nous sommes les seuls responsables de la situation, puis dire une phrase du genre : « *Je demande la transmutation divine de toutes les mémoires (jusqu'à leur origine première) dont je suis porteur et qui sont la cause de la situation difficile que je vis (la nommer), en mémoires positives pour moi et mon évolution* ». Il convient ensuite de répéter cette phrase – en la simplifiant au fur et à mesure – jusqu'à ce que nous ressentions un **état de bien-être** se développer en nous.

Combien de fois doit-on faire Ho’oponopono pour obtenir un résultat ?

Le nombre de fois qu’il est nécessaire de refaire Ho’oponopono (dans les deux méthodes) pour obtenir un résultat, est **très variable**. Cela dépend de **l’importance et du nombre de mémoires erronées** à éliminer pour un problème donné… ce que nous ne savons pas a priori. Il arrive que derrière une situation paraissant anodine (comme une petite mésentente dans le couple) se cachent beaucoup des éléments lourds et profonds qui nécessiteront de nombreuses répétitions de la méthode.

D’une manière générale, une petite altercation entre amis, ne nécessite que **quelques répétions**… alors qu’il faut la refaire plusieurs fois (pendant plusieurs jours) pour des problèmes plus importants voire existentiels.

La méthode de Ho’oponopono Nouveau est **plus rapide** pour obtenir la solution des problèmes. Elle ne nécessite que 3 à 15 minutes en général… Elle peut être répétée 2 ou 3 fois maximum si le problème est profond et donc met en œuvre de nombreuses mémoires erronées anciennes.

Où conduit Ho’oponopono ?

Au fur et à mesure que nous éliminons nos programmes erronés, nous faisons **disparaitre des parties sombres** de notre être. C’est ainsi que progressivement se développe notre **être véritable…** ce que nous sommes véritablement. Nous pouvons ainsi développer une **vie harmonieuse** faite de joie et de bonheur.

Ce processus nous met également en contact notre **programme de vie** qui va nous indiquer notre route… celle qui mène à la **lumière** dans la tolérance, la compassion et l’amour.

L’influence de Ho’oponopono sur les événements

Peut-on faire Ho’oponopono sur des événements passés ?

Nous pouvons faire Ho’oponopono sur **les événements douloureux du passé** afin d’en éliminer les charges émotionnelles de souffrances et ne plus être perturbés par elles.

C’est ainsi possible et… c’est même **très conseillé**. Cependant il ne convient pas de vouloir tout effacer d’un coup, mais un événement après l’autre en se laissant du temps pour la digestion du premier avant de s’attaquer au suivant.

C’est ainsi que nous nous **libérons peu à peu du passé** ce qui nous permet de vivre sereinement le présent.

Peut-on faire Ho’oponopono sur des événements futurs ?

Il est possible de faire Ho’oponopono **sur l’avenir** comme de demander à effacer par avance, les mémoires erronées qui pourraient venir perturber notre journée, un rendez-vous important, une réunion de famille ou autres.

Il est impressionnant de constater comment Ho'oponopono donne de **bons résultats** dans ces situations.

En conclusion sur Ho'oponopono

Ho'oponopono constitue un **mode de vie** qui nous donne le **pouvoir sur les événements** afin de ne plus en être les victimes. Il nous permet de nous libérer des **entraves des programmes inconscients** nuisibles et ainsi d'élever notre **conscience** pour mener une vie de **bonheur** en suivant notre **chemin de vie**.

Luc Bodin
Page d'accueil du Site internet : www.luc-bodin.com

Rejoignez l'auteur sur sa chaine YouTube, sa page FaceBook et sur Instagram.

Présentation de l'auteur : Luc Bodin est un ancien médecin, spécialiste en médecines naturelles et en soins énergétiques. Il est, de plus, l'auteur de plusieurs best-sellers comme « *Ho'oponopono, le secret des guérisseurs hawaïens* » (co-écrit avec Me Hurtado-Graciet), « *Ho'oponopono nouveau* », « *AORA au quotidien* », « *Soigner avec l'énergie* », « *Le Grand Manuel de soins énergétiques* », « *Le Grand Livre de nettoyage, protection et prévention énergétique des personnes et des lieux* », « *La Médecine spirituelle* », « *La Révolution de l'amour* », « *Dialogue avec Lucifer* », etc.