



HO'OPONONO ET LA SAGESSE POLYNESIENNE



Dr. Luc BODIN



hawaï

UNE SAGESSE « PACIFIQUE » !

Vue d'hélicoptère de l'île de Motokai.

En plein cœur de l'océan Pacifique, Hawaï a su garder sa **sagesse originelle** sans refuser l'évolution du monde. Elle peut apporter beaucoup aujourd'hui à notre humanité qui se cherche dans les dédales de nos sociétés. C'est ce que nous montre le Dr Luc Bodin. Et afin de mieux nous convaincre de leur bien-fondé, ces **pratiques** sont de plus en plus accréditées par les avancées de la **physique quantique** !

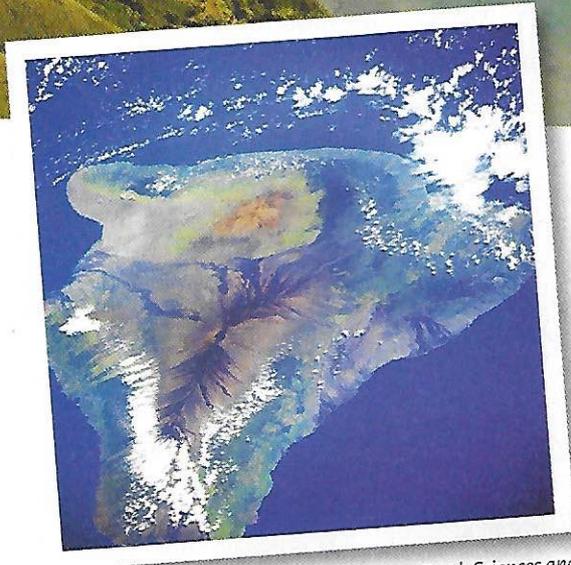
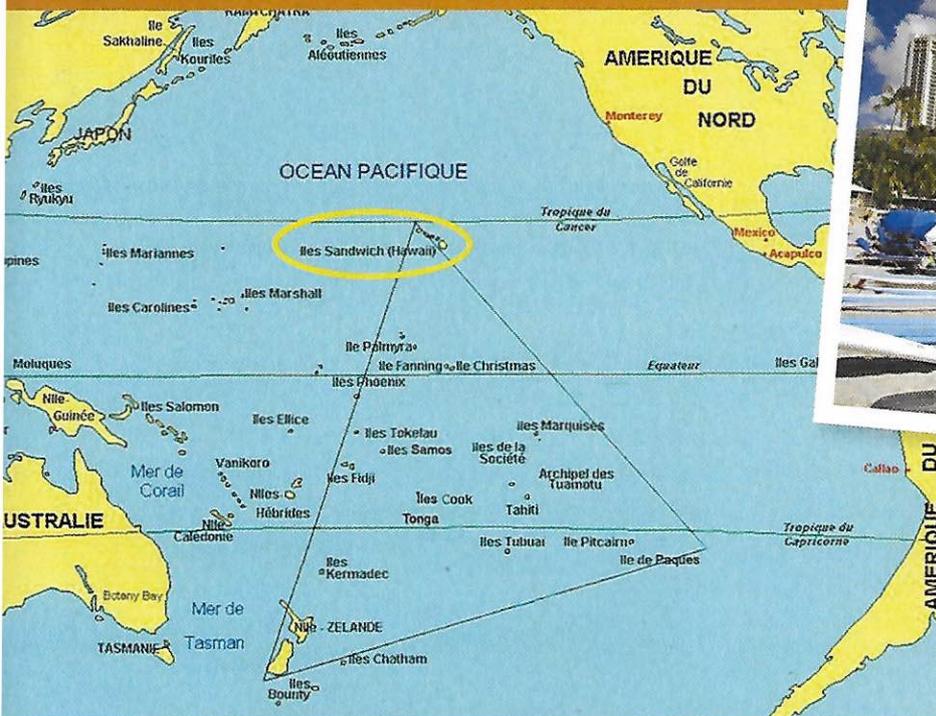


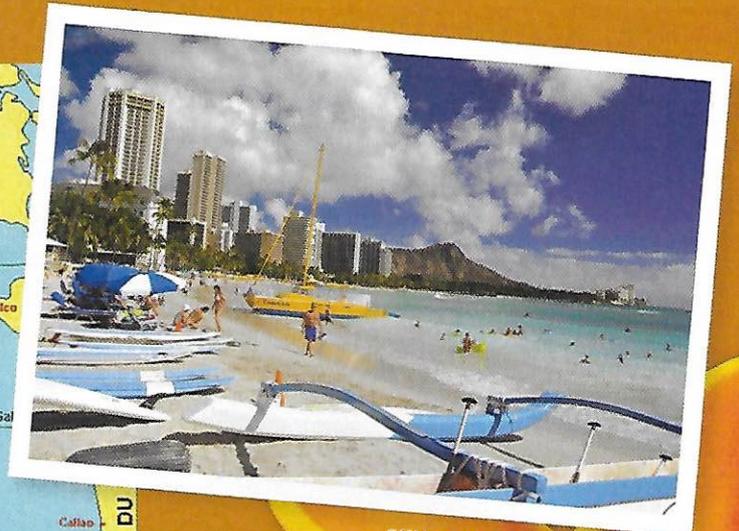
Photo satellite de l'île d'Hawaï par Earth Sciences and Image Analysis, NASA-Johnson Space Center - Sous licence Domaine public via Wikimedia Commons.

Plage sur l'île de Maui

hawaï est un archipel de 138 îles - dont 8 principales - situé en plein milieu de l'océan Pacifique. Sa situation géographique lui a attiré bien des convoitises au fil des siècles. Mais ce n'est pas là qu'il faut rechercher la raison de son succès. Elle se situe ailleurs... dans le cœur des hommes qui l'habitèrent pendant des siècles et qui l'ont transmise à leurs descendants. Elle se trouve notamment dans le merveilleux « Aloha », une sagesse sacrée, qui a su demeurer vivace malgré les vicissitudes de la colonisation européenne. Certains prétendent que les origines de cette tradition remonteraient à la



Le triangle polynésien et Hawaï cerclé de jaune. L'île de Paques à la pointe sud-est et la Nouvelle Zélande au sud-ouest.



Célèbre plage Waikiki à Honolulu.

plus haute antiquité... à la Lémurie elle-même, ce continent mythique qui se serait étendu dans tout ce secteur géographique.

Hawaï d'hier & d'aujourd'hui...

L'île d'Hawaï fut colonisée il y a plus de 1500 ans par des navigateurs polynésiens qui venaient du sud, de l'actuelle Polynésie française. Les sagesses hawaïenne et polynésienne ont la même origine avec encore aujourd'hui une même douceur de vivre, mais c'est surtout à Hawaï que la plupart des traditions polynésiennes perdurent aujourd'hui. L'archipel constitue la pointe nord du célèbre triangle polynésien avec la Nouvelle-Zélande au sud et l'île de Pâques à l'est (carte ci-dessus).

Le nom Hawaï vient du :

- Ha : le souffle de Vie, le souffle Divin qui est présent en toute chose. Il est un élément essentiel de la culture hawaïenne.
- Wai : qui représente la vie.
- I : qui correspond aux ancêtres. Ceux-ci constituent toujours une référence sur laquelle chacun peut s'appuyer afin d'avancer. Car « si tu ne sais pas où tu vas, rappelle-toi toujours d'où tu viens et tu ne seras jamais perdu ! ».

Aujourd'hui, l'île d'Hawaï est composée de villes modernes avec des hôtels et de grands im-

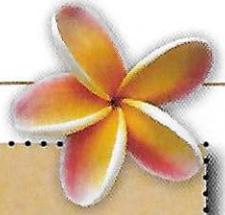
meubles à l'occidental tout en ayant su préserver une rare beauté. Waikiki, le paradis des surfeurs, fait côtoyer les plus riches avec les plus fêlés des vagues... La cohabitation se fait sans discrimination sur l'île.

Hawaï vit du tourisme et également de la présence d'une grande base militaire américaine, Pearl Harbour. Autrefois, les Hawaïens cultivaient l'ananas mais maintenant, la main-d'œuvre n'étant plus si bon marché, l'agriculture s'est tournée vers la canne à sucre.

Sagesse hawaïenne : l'esprit de Aloha

Aloha constitue le fondement de la pensée hawaïenne. Il est maintenant connu dans le monde entier. Il indique le « bonjour », voire le « au revoir », mais au-delà de ces simples salutations, il montre l'attention à l'autre. Aloha pourrait se traduire par : « Je prends en considération ton existence et ta présence. Je vois en toi au-delà de tes paroles, de tes gestes et de tes agissements. Je te prends comme tu es sans jugement ni a priori. ».

L'esprit de Aloha provient d'un élan du cœur qui doit se manifester dans les gestes et les paroles. Il consiste à vivre une vie « Pono », c'est-à-dire une vie faite de droiture et d'intégrité ; utiliser « Ho'oponopono » pour le nettoyage de l'esprit ; rayonner



Ma rencontre avec Hawaï

Lorsque j'ai lu les premiers articles américains sur Ho'oponopono, j'ai tout de suite été conquis. À cette période, je connaissais les recherches en physique quantique qui démontrent que notre pensée agit sur les événements que nous vivons et celles en psychologie qui prouvent la domination de notre inconscient sur notre conscient. Or, c'est très précisément ce que dit **Ho'oponopono**. Ainsi cette méthode ancestrale était accréditée par les découvertes de la science du XXI^e siècle ! C'était assez pour attirer mon attention. J'ai alors expérimenté Ho'oponopono dans ma vie et **j'ai immédiatement constaté ses bienfaits**.

Cela m'a incité à partager cette « découverte », ce que je fis dans un livre coécrit avec Maria-Elisa Hurtado-Graciet, mais aussi à l'approfondir en étudiant Aloha. Maintenant, je continue ce partage par l'intermédiaire de nouveaux livres à paraître en 2016 qui permettront d'aller plus en profondeur avec cette méthode. J'organise des voyages à Hawaï avec de petits groupes afin de faire apprécier **les énergies extraordinaires de ces îles**, leur beauté luxuriante et la variété des paysages, ainsi que la puissance de l'océan. Nous entrons en contact avec les esprits des lieux, **les poissons multicolores, les dauphins et les baleines** et échangeons avec les **Kahunas traditionnels**... Bref, des voyages hors du temps.

Mes voyages

Dans les petits groupes que ma compagne et moi-même emmenons à Hawaï, nous proposons différentes activités : des **ateliers** sur Ho'oponopono, Aloha, la Huna, la loi d'attraction, la mission de vie, etc. Lors de notre dernier voyage, nous avons rencontré deux **guérisseurs**, un Kahuna et une femme qui a été appelée par un lieu sacré où elle pratique aujourd'hui des cérémonies. Nous allons sur des **sites sacrés**, des lieux énergétiques, dans la **nature** et sur le volcan. Nous allons aussi à la rencontre des baleines, des tortues, des dauphins...

Aloha, c'est-à-dire vivre dans l'amour et le respect des autres ; pratiquer la religion Huna Kupa qui signifie le « secret des Dieux ». Faisant cela, les personnes se connectent à l'énergie Ha qui se transforme chez les individus en énergies Mana, source de force et de vitalité.

LA HUNA ET LA PHYSIQUE QUANTIQUE

Bien que de source hawaïenne, la Huna n'est qu'une présentation partielle de Aloha, la pensée hawaïenne d'origine, réalisée par Max Freedom Long¹ et reprise par Serge Kahili King².

La Huna n'existait pas chez les anciens Hawaïens, elle a été créée, ainsi que le mot lui-même, par Long. Elle est donc le fruit de l'observation réalisée par une personne étrangère. C'est pourquoi de nombreux Hawaïens traditionnels la refusent, considérant que des parties importantes décrites dans la Huna ne sont pas d'origine hawaïenne.

Quoi qu'il en soit, les principes décrits dans la Huna ne sont pas sans rappeler les découvertes récentes de la physique quantique moderne. Ils ont aussi, comme vous le constaterez, un sens profond. C'est pourquoi ils peuvent

parfaitement être intégrés dans notre mode de vie afin de développer une existence harmonieuse et emplie de bonheur.

Les principes fondateurs

- **Le monde est tel que vous le pensez.** Pour la physique quantique, l'univers est un vaste champ de potentiels. La pensée - votre pensée - va attirer vers vous le potentiel qui lui correspond, c'est-à-dire une situation de même nature qu'elle. Ainsi vous créez sans cesse votre environnement selon vos pensées. Vous en êtes le créateur à 100 %.
- **Il n'y a pas de limite.** En effet, il n'existe pas de limite au pouvoir créateur de votre pensée. Par conséquent, vos actions ne présentent aucune limite, aucune contrainte... Les seules limites viennent de vous, de vos croyances et de vos peurs.
- **L'énergie suit l'attention.** Dès que vous portez votre attention sur un sujet, vous attirez de l'énergie sur lui... Cela peut être tout aussi bien ce que vous désirez, mais aussi ce que vous craignez. Car plus vous avez peur que quelque chose arrive, plus vous le nourrissez et plus il risque d'arriver dans votre vie.

1 - Max Freedom Long (1890 -1971), professeur américain, venu enseigner à Hawaï, fut longtemps sceptique concernant les pratiques hawaïennes qu'il a commencé par qualifier de magiques avant d'être convaincu de leur bien-fondé. Il a écrit une compilation sous le terme « Huna » qu'il a emprunté à « Kahuna », nom donné aux prêtres pratiquant ces « secrets cachés ».

2 - Serge Kahili King est le fondateur de Aloha international et l'auteur du livre : « Huna, les secrets hawaïens ancestraux pour les temps modernes » (Éd. Le Dauphin Blanc). Vous trouverez aussi les 7 principes de la Huna dans l'article paru dans Sacree Planete n° 40.

Aloha pourrait se traduire par :
 « Je prends en considération ton existence et ta présence. Je vois en toi au-delà de tes paroles, des tes gestes et de tes agissements. Je te prends comme tu es sans jugement ni a priori ».

- **Le moment du pouvoir est maintenant.** Le seul moment où vous pouvez agir sur votre vie est le moment présent. Lorsque vous êtes dans le passé, le futur ou l'imaginaire, vous ne pouvez rien réaliser.

- **Aimer, c'est être heureux.** L'amour est la force la plus puissante de l'univers. Elle est capable de tout transcender, de tout transmuter en énergies bénéfiques. Dans l'amour et la compassion, vous êtes heureux, dans la haine, la jalousie ou la rancœur, vous vous sentez mal à l'aise. L'être humain est fait pour aimer.

- **Tout pouvoir vient de l'intérieur.** Vous êtes un être spirituel qui réalise sur la Terre une expérience matérielle afin de comprendre et d'évoluer. L'extérieur n'est qu'une émanation de votre intérieur et non l'inverse. Il convient de demeurer connecté avec votre intérieur afin de développer votre conscience, notamment votre conscience d'être.

- **L'efficacité, c'est la mesure de la vérité.** Ce septième principe est sans doute le plus difficile à comprendre s'il est pris au sens littéral. Il indique surtout que la vérité se mesure à la droiture. Il convient donc de demeurer centré et d'agir de la manière la plus juste possible afin de refléter au plus près l'intégrité vis-à-vis de soi-même.

HO'OPONOPONO

Ho'oponopono fait partie intégrante de la pensée de Aloha et par là de l'éducation des enfants hawaïens. Le mot vient de :

- Ho'o (avec un « H » expiré) : qui signifie « mettre en route une action ».

- Pono qui signifie « honnêteté, intégrité, droiture ». Il indique l'importance de remettre en ordre, de corriger, de rétablir la justesse...

- Ponopono : le doublement de « Pono » montre l'importance que celui-ci avait aux yeux des hawaïens.

Ainsi, Ho'oponopono signifie qu'il est important de commencer par rectifier l'erreur, par corriger, par remettre droit... Il replace dans son intégrité et permet de purifier l'esprit et l'âme.

Les origines de Ho'oponopono

Autrefois Ho'oponopono était effectué au sein des familles, des groupes et des tribus afin de rétablir les relations lorsque des distensions nuisaient à l'harmonie - voire à la survie - générale. Pour cela, le Kahuna³ ou les Anciens convoquaient toutes les personnes impliquées. Puis, après une prière aux dieux, chacun

Arc en ciel - symbole de Hawaï - présent même sur les plaques d'immatriculation des automobiles.



3 - Kahuna : prêtre, guérisseur.



Les spécialités hawaïennes

Nombreuses et variées, elles sont maintenant connues dans le monde entier :

- Le cadeau de Aloha, **collier de fleurs** fraîches remis aux voyageurs à leur arrivée.
- La **chemise** Aloha, célèbre pour ses couleurs bariolées aux multiples motifs.
- Le **baiser** hawaïen, qui se fait front contre front, les yeux dans les yeux.
- La **médecine** traditionnelle appelée Kahuna Lapau, utilisant des massages (Lomilomi). Il s'agit à l'origine de masser certains points en fonction de la circulation énergétique. Ils deviennent aujourd'hui de plus en plus des massages de relaxation proposés aux touristes.
- Les **tatouages**, qui représentaient un important signe distinctif. Ils indiquaient l'appartenance à un clan mais aussi la place occupée au sein de ce clan. Seuls les dignitaires étaient autorisés à se tatouer sur le visage.
- La Hula, **danse** traditionnelle destinée à attirer la bienveillance des Dieux. Aujourd'hui, elle est accompagnée de chants, de guitares et de Ukulélé.
- Le **surf** appelé He'e nalu, qui se pratique à Hawaï depuis le XVIe siècle. Autrefois, les rois utilisaient des planches souvent longues de 6 à 7 mètres.
- Les **arcs-en-ciel**, très fréquents sur ces îles à cause du mélange de pluie et de soleil. Ils sont devenus le symbole d'Hawaï. Ils sont présents sur les plaques d'immatriculation des automobiles, mais aussi dans les chansons comme celle du célèbre chanteur hawaïen « IZ » : « Somewhere over the rainbow ».
- La **saka** est un geste de la main qui se réalise avec le petit doigt levé ainsi que le pouce. Il signifie « relax » ou « cool ». Mais il peut aussi être utilisé en guise de salut, de remerciement ou d'au-revoir.
- Les **films** et les feuilletons réalisés à Hawaï se comptent par centaines. C'est dire la beauté des paysages et la douceur de vivre qui émanent de ces îles.

s'exprimait, formulait ses remontrances et donnait son avis jusqu'à arriver au cœur du problème. Ensuite, la véritable discussion commençait. Elle pouvait prendre des heures et des jours. Mais elle permettait la compréhension des griefs des autres personnes, la reconnaissance des erreurs, le repentir, le lâcher-prise et le pardon mutuel. Pour terminer, tout le monde était convié à un repas de réconciliation appelé « pani ». Aujourd'hui, le Ho'oponopono traditionnel n'est plus pratiqué que par certains Hawaïens dans de petits groupes ou de petites entreprises.

En 1976, la chamane Morrnah Nalamaku Simeona⁴ native de Hawaï et Kahuna Lapa'au, c'est-à-dire prêtresse et guérisseuse par les plantes, transforma cet ancien rituel en un outil à usage individuel où il n'était plus indispensable de faire intervenir les autres protagonistes du problème pour le résoudre. Aujourd'hui Ho'oponopono se pratique sans l'aide de personne. Pour elle, « La paix commence à l'intérieur de soi ». Mais aussi : « Nous sommes ici seulement pour apporter la paix dans notre vie, et ainsi tout autour de nous retrouve sa place et son rythme ».

L'histoire du Dr Len

Ce fut surtout le Dr Ihaleakala Hew Len⁵, un ancien élève de Morrnah Simeona, qui fit connaître Ho'oponopono. Il ajouta aussi certains points de vue, de manière personnelle. Ainsi considère-t-il que chaque personne est responsable à 100% des actions qu'elle mène, tout comme celles que les autres lui font subir. Ceci

4 - Morrnah Nalamaku Simeona (1913-1992) est à l'origine de la version moderne de Ho'oponopono.

5 - Lire l'article sur Ho'oponopono par Marieli Graciet paru dans *Sacrée Planète* n°40 (juin/juillet 2010).

Vue du cratère du volcan Haleakala au lever du soleil (île de Maui).



Statue de Kamaheamea à Honolulu.



Hibiscus



Ancien temple de Kukuipuka (île de Maui).

est dû à des mémoires erronées qui se trouvent à l'intérieur d'elle et qui sont à l'origine des situations délétères vécues, d'où l'importance de les effacer.

Le Dr Len exerçait dans un hôpital psychiatrique. Comme il ne pouvait pas voir physiquement ses malades à cause de leur agressivité, il ne faisait que consulter leur dossier. Après quelques mois, ses malades sont devenus moins violents. Devant ce résultat peu ordinaire, ses collègues lui demandèrent ce qu'il avait fait. Au départ, il répondit « Rien du tout ». Puis devant leur insistance, il ajouta : « J'ai guéri la partie de moi qui les a créés. Car tout dans ma vie est ma création ». Ainsi, les malades présents dans cet hôpital, simplement parce qu'ils étaient dans la vie du Dr Len, étaient sa création. Et pour les faire sortir de sa vie, il a effacé les mémoires erronées qui les avaient attirés vers lui. Pour cela, le Dr Len prenait chaque dossier et répétait sans cesse : « I love

you. I am sorry. Please forgive me. Thank you » (Désolé, pardon, merci, je t'aime) et c'est tout !

Les principes de Ho'oponopono

- **L'univers est la manifestation de mes pensées.** Tout vient de vos pensées.
- **Rien n'existe au dehors.** Tout vient de votre intérieur. Il n'y a que vous, vos pensées, vos croyances et vos mémoires.
- **Vous êtes créateur à 100 % de votre univers** c'est-à-dire que vous en êtes totalement responsable.
- **Vos pensées parfaites créent une réalité agréable** remplie d'amour et d'harmonie.
- **Vos pensées négatives créent une réalité désagréable,** voire délétère et pathogène pour vous. Ce ne sont pas les événements en tant que tels qui sont mauvais mais vos pensées.
- **Si vous voulez créer un environnement har-**



monieux, il suffit que vous éliminiez vos pensées négatives. Il n'y a plus de problème. Il n'y a que des opportunités pour vous de nettoyer des mémoires erronées.

La pratique de Ho'oponopono

Pour effacer la mémoire erronée responsable d'un événement désagréable, vous allez utiliser les quatre mots « magiques » de Ho'oponopono en vous imprégnant bien de leur signification et non en vous contentant de les répéter à la légère ou en pensant à autre chose :

- **DÉSOLÉ** d'avoir créé cette situation délétère pour moi et pour les autres.
- **PARDON** : pardon à moi-même d'être l'instigateur involontaire de la situation, merci à la vie de me l'avoir montré afin que je l'efface,
- **MERCI** à la vie de m'avoir permis - grâce à cette situation désagréable - de prendre conscience de cette mémoire erronée que je ne connaissais pas et ainsi de me donner l'opportunité de la nettoyer.
- **JE T'AIME.** Je vous aime Dieu - ou si vous préférez : vos guides, votre être intérieur ou votre inconscient - et je vous dis toute ma gratitude pour l'effacement de la mémoire per-



À propos de Luc BODIN

J'ai exercé pendant 25 ans la médecine de famille. J'ai un diplôme de cancérologie clinique et me suis formé à de nombreuses thérapies naturelles. J'ai cessé d'exercer, il y a 7 ou 8 ans, pour transmettre des techniques comme Ho'oponopono afin de favoriser l'autonomie des personnes. Il ne s'agit pas de remplacer le médecin mais de devenir plus autonome pour sa santé dans sa vie quotidienne. Je propose également des voyages dont la logistique est assurée par Aora Voyages (www.aora-voyages.com).

Un livre « Ho'oponopono pour les enfants » - moitié dessins et moitié texte - va paraître aux éditions Trédaniel en novembre prochain. De plus, un livre d'approfondissement de la technique Ho'oponopono ainsi que de la pensée hawaïenne est en préparation pour mars 2016. J'ai fait aussi plusieurs courts-métrages sur ho'oponopono et bientôt un atelier sera en ligne sur mon site, ainsi tout le monde pourra suivre des séminaires sans avoir à se déplacer.

DR LUC BODIN

turbatrice. Je m'aime bien que responsable de cette situation désagréable pour moi.

Et maintenant que vous avez passé la main, il n'y a plus rien à faire, simplement attendre et observer.

Rappel des fondamentaux essentiels de Ho'oponopono

Comme nous l'avons évoqué avec la Huna, votre pensée attire à elle un potentiel qui va se manifester dans votre vie. Vous n'en êtes donc pas le « créateur », car ce potentiel existait avant que vous n'y pensiez. Mais vous en êtes « l'attracteur », ce qui est différent. Cependant vous êtes bien le responsable à 100 % de la survenue de cet événement puisque c'est vous qui l'avez attiré avec votre pensée.

Alors êtes-vous coupable d'avoir amené cet événement délétère pour vous et peut-être pour les autres ? Nous ne pouvons pas dire cela ! Car ce sont vos pensées inconscientes et donc involontaires qui ont attiré la situation désagréable. Cela s'est fait à votre insu. Donc, vous en êtes le responsable, mais non le coupable.

Par ailleurs, si c'est vous qui avez amené cet événement, les autres n'en sont pas responsables, il n'y a donc rien à leur pardonner ! Ce processus s'est produit de manière totalement involontaire. Devez-vous donc vous faire pardonner de cet acte non désiré (et délétère pour vous) ? Personnellement, je ne le pense pas. Je crois plutôt qu'il convient de se pardonner à soi-même d'avoir été à l'origine de cette situation. S'il n'y a guère de pardon à donner ou à demander avec Ho'oponopono - contrairement à ce qui est souvent avancé - il est par contre conseillé d'utiliser la gomme magique de l'amour. Il est bon de s'envoyer de l'amour à soi-même tout d'abord, mais aussi aux autres qui ont aussi subi la situation, à l'Univers et à Dieu.

De plus, si c'est vous et vous seul qui avez amené cette situation délétère, vous n'en êtes pas la victime, mais au contraire vous en êtes l'instigateur ! Or si vous avez attiré l'événement avec une pensée ou un programme erroné, vous pouvez tout aussi bien le repousser avec une autre pensée... plus positive ! Vous êtes donc le seul maître de la situation.

Enfin, il ne faut pas faire Ho'oponopono pour obtenir quelque chose de particulier comme guérir ou faire disparaître un conflit. Ho'oponopono permet d'effacer le programme erroné qui a amené la maladie ou le conflit dans votre vie... et c'est tout. Ce qui va survenir une fois celui-ci éliminé, nul ne le sait. Tout ce que l'on constate,



Cordyline appelé aussi auti de tahiti, une plante sacrée.



Lemongrass.



Le noni.

c'est qu'une amélioration se fera sentir parce que la situation va évoluer ou que vous allez changer votre regard sur elle.

MA RENCONTRE AVEC LES GUÉRISSEURS

La majorité des Hawaïens se soignent aujourd'hui avec la médecine occidentale qui a été importée avec les Américains. Et du fait de la grande convivialité de ce peuple hawaïen, très ouvert et sans discrimination, la vie s'est occidentalisée. Il ne faut pas se leurrer, les Hawaïens sont minoritaires. Il reste bien entendu des Kahunas et certains Hawaïens utilisent encore les remèdes de grands-mères connus des Anciens. J'ai pu rencontrer de vrais guérisseurs qui sont intègres et passionnants. Même s'ils sont relégués dans certaines parties de l'île, ces guérisseurs continuent de soigner avec leurs plantes.

La médecine traditionnelle hawaïenne comprend également des prières et des plantes maintenant mondialement connues comme le noni (petit arbre à feuillage persistant aux vertus thérapeutiques). Par ailleurs, le tea-leaf (feuille de thé), le cordyline et le lemongrass constituent trois plantes importantes d'un point de vue spirituel. Sur l'île, des écoles enseignent la médecine traditionnelle hawaïenne.

EN CONCLUSION

Ces traditions - Aloha, Huna, Pono, Ha, Ho'oponopono - ont su garder tout leur potentiel malgré le passage des siècles. Elles mènent à la paix et à l'amour... l'amour de soi-même tout d'abord, l'amour des autres et de la vie ensuite. En fait il s'agit surtout d'une vision de la vie qui est corroborée aujourd'hui par les découvertes de la science moderne. Cette sagesse hawaïenne correspond essentiellement à un art de vivre qui peut mener notre humanité vers les énergies élevées de la compassion et du partage auxquelles nous aspirons tous. ★

LUC BODIN

Avec nos remerciements à Luc Bodin pour ses photos ©.
Ne pas les reproduire sans autorisation.

BIBLIOGRAPHIE

EN VENTE À SACRÉE PLANÈTE

- *Le grand livre de Ho'oponopono - sagesse hawaïenne de guérison* du DR LUC BODIN, NATHALIE BODIN ET JEAN GRACIET.
- *Ho'oponopono, les 4 grandes lois spirituelles révélées* d'ALAIN WILLIAMSON (2015).
- *Ho'oponopono, 30 formules de sagesse pour guérir les conflits* de NATHALIE BODIN (2013).
- *Ho'oponopono, évoluer en toute liberté* (avec CD audio) de NATHALIE BODIN LAMBOY 2014
- *Coffret Sagesse et puissance de Ho'oponopono* de MARIA-ELISA HURTADO-GRACIET ET JEAN GRACIET (cartes et livret).
- *Coffret pour vivre avec Ho'oponopono* du DR LUC BODIN ET NATHALIE BODIN-LAMBOY
- *Les 3 secrets de l'Univers* du DR LUC BODIN (Éditions Trédaniel).
- *Mandalas de bien-être à colorier - Ho'oponopono* de JEAN GRACIET.

À TROUVER D'OCCASION OU CHEZ VOTRE LIBRAIRE

- *Ho'oponopono - le secret des guérisseurs hawaïens* de LUC BODIN ET MARIA-ELISA HURTADO-GRACIET (Éditions Jouvence).
- *Petit cahier d'exercices pour pratiquer Ho'oponopono* de MARIA-ELISA HURTADO-GRACIET ET JEAN AUGAGNEUR (illustrations) (Éditions Jouvence).
- *L'essence de Ho'oponopono* de MARIA-ELISA HURTADO-GRACIET (Éditions Jouvence).



Pic de lao Needle ou « kukaemoky », le phallus du Dieu des Océans, dans la vallée de l'ao (île de Maui).

PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

SPÉCIAL

Être belle et rester vraie

NOTRE APPEL POUR
UNE BEAUTÉ LIBRE

Accepter
ce que l'on ne peut
pas changer

SEXUALITÉ

Les hommes en
quête de tendresse

**TEST : QUEL EST
LE GUIDE DE VOTRE
VIE INTÉRIEURE ?**

RENCONTRE AVEC
IRVIN YALOM

Un grand psy humaniste

DOSSIER

Dénouer LES CONFLITS

Engager le dialogue, oser l'affrontement, se faire aider ou fuir...
4 solutions pour résoudre ses problèmes relationnels

**JUDITH
GODRÈCHE**

« J'ai longtemps
priviliégé
les désirs
des autres »



J'ai testé la méthode Ho'oponopono

Choisir un livre de développement personnel et le mettre en pratique, comme un lecteur ordinaire. C'est à ce jeu, très sérieux, que s'est prêtée notre journaliste en découvrant une méthode ancestrale hawaïenne pour « se réconcilier ». Elle l'a aussitôt appliquée lors d'un conflit avec son compagnon.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

L'idée avait un petit parfum de défi. Oublier un instant le rôle du journaliste – forcément privilégié, puisqu'il bénéficie d'un accès direct aux auteurs – et se fondre dans celui du lecteur, anonyme. Choisir un livre de développement personnel intrigant et mettre en pratique ses préconisations. Je me porte volontaire, ne reste qu'à trouver le guide. Un manuscrit attire l'attention de ma rédactrice en chef, « Ho'oponopono, un chemin vers la conscience ». Sans surprise, le redoublement de syllabes provoque autant de gloussements que son sous-titre attise ma curiosité. Une rapide lecture m'apprend que les prémices de Ho'oponopono remontent à l'antiquité hawaïenne, que cette méthode a été développée au XX^e siècle par la chamane de cette même origine Morrnah Simeona, puis par les docteurs Ihaleakala Len et Joe Vitale, et qu'il est « un formidable outil d'évolution personnelle ».

La paix, en soi et autour de soi. Maria-Elisa Hurtado-Graciet est praticienne en programmation neurolinguistique et autres techniques psychoénergétiques, Luc

Bodin est spécialisé en médecines douces et en cancérologie clinique. Les deux auteurs de l'ouvrage précisent dans leur avant-propos qu'ils entendent me parler de « leurs expériences et de la manière dont il est possible de se servir de Ho'oponopono dans le quotidien, afin de surmonter les obstacles de la vie et de se libérer des vieux schémas et des programmes erronés qui amènent à la souffrance, aux conflits et aux problèmes ». Plus loin : « Il sera fait quelquefois allusion à Dieu, à notre divinité intérieure, à la partie divine qui est en nous, et qui sont en fait différentes dénominations de la même "essence" ou de la même "vibration". »

À ce stade de lecture, assez précoce, un soupir un peu blasé de lassitude m'échappe. « Puissance supérieure », « énergie », « vibration », « divinité en soi »... Je comprends que, lorsqu'ils sont livrés ainsi, hors de tout contexte culturel, scientifique ou spirituel, ces concepts puissent irriter et faire se rétracter bon nombre d'entre nous. Je traverse vaillamment une petite histoire censée, par le truchement d'une métaphore philosophique, m'aider à « bien comprendre >>>

>>> Ho'oponopono ». Et qui n'est autre qu'une version moderne de « la paille et la poutre ». Je découvre également que le mot Ho'oponopono signifie « corriger ce qui est erroné ». En soi, bien sûr. Nettoyer son passé, ses croyances, pour faire la paix en soi et autour de soi. Jusque-là, rien de bien nouveau. Un esprit chagrin dirait même que c'est « le fonds de commerce du développement spirituel ».

La libération des mémoires. L'exemple qui suit, en revanche, n'a rien de classique. Ihaleakala Len, travaillant dans un hôpital psychiatrique à Hawaï, aurait, grâce à cette pratique et sans intervenir directement avec les patients, calmé des malades très difficiles. Sa méthode, confia-t-il à Joe Vitale, conférencier star du développement personnel aux États-Unis, est simple : « Je guéris la partie de moi qui les a créés. Car tout dans

un mauvais souvenir d'une expérience avec cette personne. Cette expérience, devenue mémoire, puis pensée, va conditionner ma relation à venir avec lui. Pour éviter cela, je dois aller devant une glace, me regarder droit dans les yeux et dire : « Je suis prête à changer mes pensées erronées et à changer mon point de vue sur la vie. » Je joue le jeu, sincèrement. Puis je repense à Louis, ce cousin égoïste, qui existe bel et bien. Suivant la consigne, j'observe ce qui se passe en moi. Malheureusement, l'égoïsme de Louis, qui use et abuse de son entourage amical et familial pour servir ses intérêts, m'apparaît de manière encore plus éclatante. Serais-je indigne de Ho'oponopono ?

« Désolé. Pardon. Merci. Je t'aime »

Poursuivant ma lecture, j'apprends que je suis composée de plusieurs individus : la mère (mon moi conscient), l'enfant intérieur

J'hésite entre émerveillement et éclat de rire. Au final, c'est la voie du milieu qui l'emporte : « Pourquoi pas ? »

la vie est ma création. » Concrètement, le docteur Len prend chaque dossier de patient et, concentré, répète à la façon d'un mantra : « Désolé. Pardon. Merci. Je t'aime. » Le résultat ? L'ambiance de l'hôpital change, les malades problématiques se calment et peuvent désormais fréquenter les autres...

J'hésite entre émerveillement et éclat de rire. Au final, c'est la voie du milieu qui l'emporte : « Pourquoi pas ? » Mon mantra personnel prend le dessus. Si nous créons la réalité, ce sont donc nos pensées qu'il faut examiner de plus près. Bingo, c'est exactement le programme des pages suivantes. « Ainsi, l'origine de nos problèmes, ce n'est pas nous... mais nos mémoires », c'est-à-dire les interprétations d'expériences qui se sont transformées en pensées. Un exemple : si je pense « Louis est égoïste », c'est que je garde

(mon subconscient) et le père (mon superconscient). Je retiens que tous trois doivent vivre en bonne intelligence pour que ma vie ne soit pas insupportable. Cette théorie triangulaire ne paraît ni extravagante ni révolutionnaire. Je continue ma route en passant rapidement sur les conseils pour « rester en contact avec notre divinité intérieure » pour se sentir en « communion avec l'ensemble de l'univers, voire avec Dieu ». À ce niveau, pourquoi en effet se cantonner à « l'ensemble de l'univers » si on peut établir une connexion avec Dieu ? Je ravale mon ironie propice à la création de « pensées erronées » et attaque le chapitre intitulé « Les quatre phrases du mantra de purification ». Ce sont les mêmes que celles que Ihaleakala Len prononçait en pensant à ses patients. « Désolé. Pardon. Merci. Je t'aime. » >>>

>>> Si je ne suis pas très sensible aux explications des auteurs sur le pardon, qui fleurissent bon le truisme – « Pardonner, c'est se libérer du passé, et c'est donc le moyen de corriger ses erreurs de perception » –, je perçois la force de ces quatre étapes. « Désolé », qui exprime la contrition, la tristesse face aux dommages collatéraux. « Pardon », qui dit à la fois le désir de prendre sa part de responsabilité et de réparer. « Merci », la gratitude face à la

blesse d'être incompris, pire même, mal interprété. Je note au passage qu'il n'est pas toujours facile d'appliquer les techniques de communication non violente lorsque l'amour-propre est égratigné. L'après-midi, je mets mes notes sur Ho'oponopono au propre quand, soudain, cette évidence : pourquoi ne pas essayer, là, tout de suite ? Je respire un grand coup, me détends, fait le calme en moi et répète plusieurs fois, en

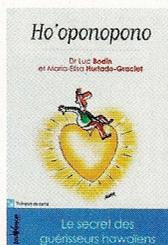
Mon amoureux et moi en reparlons le soir, émus, et décidons d'adopter cette pratique

richesse de l'expérience et la croissance intérieure qu'elle provoque. « Je t'aime », enfin, qui ouvre le cœur et libère le meilleur de soi. La suite de l'ouvrage est composée de récits d'expériences, de conseils, d'invitations à méditer. L'accent est mis sur la conscience de soi, sur la nécessité de se recentrer et de résoudre différents problèmes. Les préconisations me semblent honnêtes, les exercices à la portée de tous, le message bienveillant. Ce que j'ignore au moment où je termine le livre, c'est que je vais expérimenter cette méthode plus rapidement que prévu.

Et si ça marchait ? À l'heure du déjeuner, un conflit éclate avec mon compagnon. Comme le fait est rare, la surprise nous rend tous deux agressifs, et la mauvaise foi règne en maître. Chacun campe sur ses positions,

visualisant mon compagnon : « Désolée. Pardon. Merci. Je t'aime. » Je sens un sourire étirer mes lèvres, un sourire d'amour en voyant son visage, j'ai l'impression que ma poitrine se dilate, je me sens traversée par une énergie aussi douce que puissante.

Le meilleur reste à venir. Il se présente sous la forme d'un e-mail que, l'après-midi même, m'adresse mon amoureux et qui reprend littéralement les quatre étapes du mantra de purification ! Bouleversée, je l'appelle et lui raconte l'histoire d'une traite. Nous répétons ensemble les quatre mots, en conscience, en marquant un temps d'arrêt important entre chacun d'eux. Nous en reparlons le soir, émus, et décidons d'adopter cette pratique. Après l'avoir expérimentée, je comprends mieux pourquoi elle permettait aux membres des communautés hawaïennes de se réconcilier de manière juste. C'est-à-dire en reconnaissant sa faute, en manifestant sa gratitude et en disant son amour. En repensant au livre, je me dis que je ne l'ai pas trouvé très bon techniquement, mais qu'il m'a offert un outil nouveau, une expérience enrichissante. Ce qui est le but de toute vraie pratique de développement personnel.



À LIRE

Ho'oponopono, le secret des guérisseurs hawaïens de Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet
Initialement sous-titré *Un chemin vers la conscience*, découvrez l'ouvrage que notre journaliste a testé (Jouvence, 2011).

Ho'oponopono

Un art de vivre

«Ho'oponopono est à la fois une philosophie de la vie, dont les origines remontent probablement à l'Antiquité hawaïenne, mais aussi un formidable outil d'évolution personnelle», *Ho'oponopono - Le secret des guérisseurs hawaïens*, Dr Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet.

À la découverte de ce véritable art de vivre avec le Dr Luc Bodin...

Interview



Luc Bodin

«Ho'oponopono : une philosophie de la vie et un outil d'évolution personnelle»

Le Dr Luc Bodin est médecin, diplômé en oncologie clinique et spécialisé en médecines naturelles. Il anime des stages de soins énergétiques, des conférences et est auteur de nombreux ouvrages parmi lesquels «Ho'oponopono - Le secret des guérisseurs hawaïens», ainsi que «Le grand livre de Ho'oponopono», un «art» de vivre dont il nous parle.

Avant de voir ce qu'est Ho-oponopono exactement, que signifie ce terme et quelles sont ses origines ?

Ho'oponopono signifie «corriger ce qui est erroné» ou «rendre droit», c'est-à-dire revenir à ce qui est juste.

Ho'oponopono tire son origine d'un rituel ancestral hawaïen. C'est une technique très ancienne de réconciliation de groupe qui se pratiquait dans les villages où vivaient quelques centaines de personnes. Régulièrement, le chamane réunissait les habitants du lieu afin qu'ils discutent ensemble de leurs problèmes et autres conflits avec leurs voisins. Ils parlaient ainsi pendant des heures, voire des jours, puis une décision était prise. Et c'était la grande réconciliation. Cela survenait après que chacun ait demandé pardon pour les pensées inadaptées voire erronées qu'il avait émises et qui étaient les sources des problèmes. Cela se faisait généralement autour d'un repas où tout le monde était réuni.

Ho-oponopono s'est ensuite un peu perdu avec le temps, même s'il est resté un état d'esprit allant dans ce sens avec le terme *Aloha*, qui signifie «bonjour» mais aussi «je t'aime». Mornnah Simeona, chamane hawaïenne, a ensuite repris cette technique en la réactualisant. Surtout, elle en a fait un merveilleux outil individuel de réconciliation avec soi-même. Ceci constitue un point très important : Ho'oponopono se pratique seul, sans avoir besoin de faire intervenir une autre personne. De plus, il est réalisé pour soi et non pour qui que soit d'autre.

Le premier but de Ho'oponopono est de retrouver la paix intérieure. Il permet de développer une relation harmonieuse avec notre être intérieur auquel il faut prendre l'habitude de demander de nettoyer nos pensées erronées. Ceci place le mental en arrière et nous permet d'accéder à notre Moi profond, qui peut alors nous indiquer les actions justes et appropriées sous forme d'inspiration ou d'intuition.

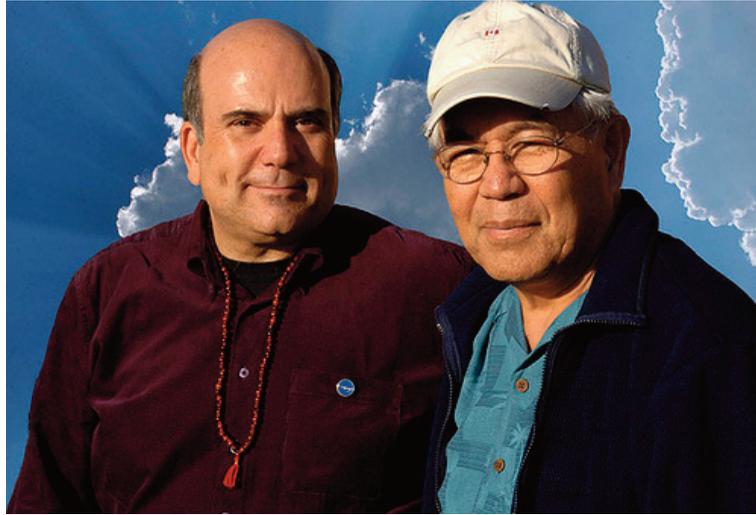
Ainsi que disait Mornnah Simeona : «*La Paix commence avec moi*». Et aussi : «*Nous sommes ici seulement pour apporter la Paix dans notre propre vie, et si nous apportons la Paix dans notre vie, tout autour de nous retrouve sa place, son rythme et la Paix*».

Ho'oponopono a ensuite été diffusé partout dans le monde grâce à un article diffusé sur Internet et écrit par Joe Vitale. C'est un extrait de son ouvrage *Zero limits** où il raconte comment le Dr Ihaleakala Hew Len (formé par Mornnah Simeona) a contribué à la guérison de malades mentaux dans un hôpital psychiatrique d'Hawaï. Le Dr Len n'a jamais pu pénétrer dans la salle où se trouvaient ces malades dangereux et agressifs. Il ne les a donc jamais vus, mais consultait simplement leurs dossiers, un par un, et il travaillait sur lui-même. À mesure qu'il travaillait sur lui-même, les patients allaient de mieux en mieux.

«Après quelques mois, confie le Dr Len à Joe Vitale, des patients à qui l'on avait dû mettre des entraves furent autorisés à marcher librement. D'autres, qui avaient dû être lourdement médicamentés, commencèrent à abandonner leurs médicaments. Et ceux qui n'avaient aucune chance d'être relâchés furent libérés ».



* «Zero limits : the secret hawaiian system for wealth, health, peace and more», 2008



Joe Vitale et le Dr Ihaleakala Hew Len



Cette salle a fini par être fermée au bout de trois ans. Mais comment a-t-il pu obtenir un tel résultat ? *«Je guérissais la partie de moi qui les avait créés. Car tout dans ma vie est ma création. Je sais que c'est difficile à admettre. Mais si je veux changer ma vie, je dois commencer par me changer moi-même»*. Et comment fait-il cela ? *«Je prends chaque dossier et je répète simplement : désolé, pardon, merci, je t'aime»*. Ces mots ne s'adressent pas à une personne en particulier, mais invoquent simplement un esprit d'amour afin de guérir la partie de soi-même qui est en rapport avec le problème. C'est ce qu'a fait le Dr Len.

Il est important de noter que le Dr Len n'a pas fait cela pour soigner les malades. Pour lui, ces maladies correspondaient à des mémoires erronées. Il les a simplement effacées avec Ho'oponopono. Et en travaillant sur lui-même, le résultat a été bénéfique pour ses patients. Mais ce fut un effet collatéral, et non le but visé à l'origine.

Cette phrase du Dr Len : «Tout dans ma vie est ma création» est très importante pour démarrer le processus Ho'oponopono...

En effet, nous sommes créateurs à 100% de ce qui arrive dans notre vie, des bonheurs comme de tous les aléas de la vie, qu'ils soient petits ou grands. C'est une notion importante. Cependant, je considère qu'il ne faut pas trop s'accrocher à cette notion si cela heurte ses conceptions, du moins au début... il est possible de faire Ho'oponopono tout en ayant des doutes sur le fait d'en être le seul créateur. Chaque fois que nous nous heurtons à un problème, il faut que nous comprenions que c'est simplement une mémoire qui est en train d'intervenir et d'agir à l'intérieur de nous-même. Il est important de se rappeler que *«tout est à l'intérieur, rien n'est à l'extérieur»*. D'où la grande importance

d'éliminer continuellement ces filtres et ces programmes qui nous empêchent d'accéder à la réalité.

Si mes pensées sont erronées, elles créent une réalité physique fautive ou inharmonieuse. Il suffit de changer mes pensées pour que la réalité change.

Toute situation désagréable correspond à une mémoire en moi, un programme, une croyance qui l'a attirée dans ma vie. Si on l'efface, la situation ou notre point de vue sur la situation va changer. Car lorsque nous nettoignons ces mémoires, nous changeons notre façon de penser et notre réalité se transforme obligatoirement.

Par exemple, une patiente qui avait des soucis financiers et s'en inquiétait beaucoup, me dit un jour : *«Dr Bodin, j'ai beau faire Ho'oponopono plusieurs fois par jour, tous les jours, ça ne marche pas»*. Je lui ai demandé de s'en expliquer, et elle m'a répondu qu'elle avait toujours autant de problème d'argent, mais que maintenant elle s'en fichait. Faire Ho'oponopono ne veut pas dire que le problème que vous rencontrez va disparaître, mais il change votre vision de la situation, comme cette patiente qui voit maintenant les choses plus sereinement, avec beaucoup plus de calme.

Quand on efface une mémoire erronée, on ne sait pas ce qui va se passer. La seule chose que l'on sait, c'est que quelque chose de bien va arriver : c'est le miracle de Ho'oponopono. Par exemple, je m'inquiète d'une situation à venir, je fais Ho'oponopono en envoyant plein d'amour et en demandant à ce que toutes mes mémoires erronées en rapport avec cette situation s'effacent. Je m'aperçois alors que les événements que je redoutais se déroulent au contraire avec une incroyable facilité.

Ho'oponopono n'est pas un traitement. Ce n'est pas une thérapie. C'est plutôt un mode de vie.



Une image de ce que font nos mémoires erronées

Lorsque nous nettoisons nos mémoires erronées, nous changeons notre façon de penser et notre réalité se transforme obligatoirement. L'histoire du 20e chameau illustre bien cet aspect.

La voici :

Il était une fois un Arabe qui voyageait dans le désert avec son serviteur et ses vingt chameaux. Un soir, alors qu'ils s'étaient arrêtés pour la nuit, ils ne trouvèrent que 19 piquets pour attacher les chameaux. Par conséquent, ils ne pouvaient pas attacher le dernier chameau. Le serviteur demanda à son maître comment il pouvait faire et le maître lui répondit : «Fais semblant de planter un autre piquet et de l'attacher. Comme ça, le chameau va croire qu'il est attaché». C'est ce qu'il fit. Le lendemain, tous les chameaux étaient là. Le vingtième n'avait pas bougé de sa place. Ils détachèrent donc les chameaux et reprirent leur route. Au bout d'un moment, ils s'aperçurent que le dernier chameau n'avait pas bougé. Il était resté sur place. Car, le serviteur n'ayant pas fait le geste d'enlever sa corde, il se croyait toujours attaché.

C'est exactement ce que font nos mémoires. Elles nous donnent l'impression que nous sommes toujours attachés et induisent des programmes inappropriés qui font que nous demeurons au même endroit. Ho'oponopono nous fait prendre conscience qu'une mémoire bloque notre cheminement et nous permet de l'effacer.

Extrait de : «Ho'oponopono - Le secret des guérisseurs hawaïens», Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet



À qui demande-t-on que nos mémoires erronées soient effacées ?

Pour les Hawaïens, nous demandons à notre être supérieur, à notre divinité intérieure... mais selon les croyances de chacun, il est possible de demander à Dieu, à son inconscient ou encore à son subconscient. Il ne faut pas se bloquer sur les mots. D'autant que même si on ne demande à personne de particulier, cela fonctionne tout aussi bien.

Comment fait-on concrètement Ho'oponopono ? Le Dr Len parlait de quatre mots à prononcer : désolé, pardon, merci, je t'aime.

Je vous rappelle les trois étapes du processus de guérison de Ho'oponopono :

1 - Nous sommes à 100% créateurs de notre vie : ce sont mes pensées, guidées par mes mémoires, qui ont créé la réalité que j'ai en face de moi.

2 - Faire une introspection pour nous connecter à notre être profond. Pour cela, nous pouvons utiliser les mots : désolé, pardon, merci, je t'aime. Il existe aussi d'autres outils de nettoyage.

3 - Lâcher toute attente particulière ; elle peut en effet être bloquante.

Concrètement, vous êtes face à une situation désagréable, c'est vous qui l'avez créée avec une mémoire inconsciente erronée, vous en êtes responsable. Responsable, mais pas coupable, c'est important. Vous vous dites donc : j'ai amené

cette situation dans ma vie... mais si j'en ai été créateur, je peux aussi en être le dé-créateur.

Les mots «désolé» et «pardon» ne sont pas de la culpabilité : il n'y a ni victime, ni coupable, ni bien, ni mal.

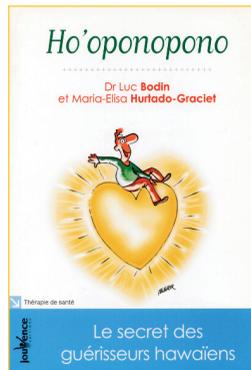
Il est possible de représenter la réalité comme un grand champ d'expérimentation organisé à notre insu par notre inconscient pour éveiller notre conscience sur les mémoires erronées qui sont en chacun de nous. Les événements de la vie deviennent, dans cette situation, de simples indicateurs de nos états de pensées souvent appelés nos « états d'âme », sans qu'il y ait aucun jugement de valeur.

Ces deux mots sont aussi une demande d'excuse pour l'événement disharmonieux produit par nos pensées, parce que nous ne savions pas que nous avions cette mémoire négative et que nous n'avons pas fait exprès d'induire le problème. C'est le pardon qui permet de couper le lien avec ces mémoires erronées. Il est libérateur. La santé commence souvent par le pardon. Mais ici encore, c'est le pardon à nous-même et non aux autres.

«Merci, je t'aime» sont émis pour dire merci à la Vie de me montrer ce que j'ai à nettoyer, mais aussi merci aux mémoires erronées de se manifester dans ma vie et de me donner ainsi l'opportunité d'en prendre conscience et de les libérer.

Le «je t'aime» est adressé à nous-même et aux mémoires erronées. Mais aussi, c'est par l'amour que nous allons pouvoir les transmuter en lumière. Une fois ces énergies transmutes, nous ressentons une immense paix





intérieure.

On peut ainsi résumer les choses :

Désolé : je ne savais pas que j'avais cette mémoire en moi.

Pardon : à la Vie, à moi-même.

Merci : de m'avoir indiqué le problème que je portais, sans le savoir.

Je vous aime tous : la Vie, mon environnement, les personnes autour de moi, mes mémoires erronées, et surtout... moi-même.

C'est la technique de base.

Il y a une grande discussion aujourd'hui sur Internet concernant les quatre mots de Ho'oponopono. En fait, je pense que chacun trouve les mots qui lui conviennent, afin qu'ils soient émis en toute conscience.

Comment en êtes-vous venu à étudier et à pratiquer au quotidien Ho'oponopono ?

Juste avant de découvrir Ho'oponopono, j'étais en train d'étudier la physique quantique, dont les merveilleuses découvertes révolutionnent totalement notre vision de la Vie et de l'Univers en démontrant que l'esprit s'imprègne dans la matière et qu'il peut la changer, la transformer presque à sa guise.

Quant à la théorie des cordes, elle explique parfaitement que tout dans l'Univers est relié.

Ma découverte d'Ho'oponopono est arrivée dans ce contexte. Il m'est apparu comme étant une conception juste de la vie, une synthèse en quelque sorte de ce que j'étais en train d'étudier. Elle relayait et amplifiait les théories de la physique quantique, montrant que nous ne sommes pas simplement reliés mais qu'en réalité nous ne formons qu'un avec notre environnement et avec l'Univers. Notre intérieur et notre extérieur ne font qu'un. Présenté ainsi, il devient facile de comprendre que nous sommes les créateurs de notre vie et de tous les événements grands ou petits, qui la composent. Notre pensée façonne l'énergie à sa façon selon ses inspirations, mais aussi selon ses schémas négatifs, ses croyances limitantes, ses mémoires erronées, ses peurs invalidantes, créant ainsi un monde constitué d'ombres et de lumières.

Ho'oponopono m'a ainsi remis les pieds sur terre : grâce à lui, la théorie est devenue pratique et j'ai commencé peu à peu à aborder les événements de la vie d'un œil nouveau. Il m'a permis de surmonter bien des difficultés.

Grâce à Ho'oponopono, on peut se libérer soi-même de ses vieux blocages, en cela c'est un véritable outil d'évolution personnelle, et commencer à créer la vie que l'on désire, qui correspond à nos aspirations profondes. Un bien-être, une paix intérieure, qui se répercute forcément sur les autres.

On devrait pratiquer Ho'oponopono au quotidien : toutes les situations qui nous entourent sont l'occasion de faire Ho'oponopono, même quand vous regardez la télévision. La famine, les guerres dans le monde, c'est quelque chose de nous qui a créé cela. Si vous voulez du changement dans le monde, vous devez changer d'abord.

Enfin, on peut faire Ho'oponopono même en prévention : aujourd'hui, je demande que toute mémoire erronée soit effacée, que tout événement fâcheux qui se manifeste soit effacé.

Ho'oponopono se trouve aujourd'hui réactualisé dans un monde où tout évolue très vite. Or, cet outil merveilleux permet à chacun d'avancer rapidement sur son chemin en effaçant au fur et à mesure toutes ses mémoires erronées pour en arriver à découvrir son être véritable... et cela tout seul, sans l'aide d'aucun thérapeute, ce qui fait de Ho'oponopono un merveilleux outil d'évolution personnelle. Nous avons déjà dit que Ho'oponopono était un art de vivre, ce n'est pas une thérapie, mais il transforme notre vie la portant vers la joie, l'harmonie et l'amour. Car Ho'oponopono est d'abord et surtout l'amour de soi. ■

Sources :

- «**Ho'oponopono, le secret des guérisseurs hawaïens**», Dr Luc Bodin, Éd. Jouvence, 2011

- «**Le grand livre de Ho'oponopono, la sagesse hawaïenne de guérison**», Éd. Jouvence, 2012

- «**Soigner avec l'énergie**», Éd. Trédaniel

Le site internet du Dr Bodin : www.luc-bodin.com

A propos de l'auteur



Luc Bodin est Docteur en médecine, diplômé en cancérologie clinique et spécialiste en médecines naturelles. Il est de plus, auteur de plusieurs best-sellers comme « Ho'oponopono Nouveau » « AORA au quotidien », « Soigner avec l'énergie », « Manuel de soins énergétiques », « Les trois secrets de l'univers », « Connectez-vous au pouvoir infini de l'univers », « La médecine spirituelle », etc.

Le site du Dr Luc Bodin : www.luc-bodin.com

Vous trouverez sur ce site :

- Plus de 1400 articles sur la santé, l'énergie et Ho'oponopono.
- Les dates de ses prochains stages de soins énergétiques, conférences et webinaires (conférences sur internet).
- Des livrets gratuits à télécharger.
- De nombreux films dont la célèbre « Boîte à outils ».
- Des interviews.
- Des articles de presse.
- Des formations en ligne : Le Dr Luc Bodin vous propose plus de 100 heures de formations en ligne sur des sujets variés concernant la santé et l'éveil personnel. Celles-ci ne nécessitent pas de prérequis particulier. Elles sont en accès illimité et peuvent être certifiées.
- Une newsletter.

Vous trouverez aussi des informations sur tous les événements animés par le Dr Luc Bodin : il est en effet très présent sur le terrain. Sa proximité avec vous est pour lui essentielle. C'est ainsi qu'il réalise chaque année sur un vaste territoire des stages de soins énergétiques, des ateliers, des week-ends de formation, des conférences et des webinaires.

Publications du Dr Luc BODIN

Tout au long de sa carrière, Le Dr Luc BODIN a écrit et produit des supports multimédia pour informer le plus grand nombre sur des techniques de soins qui participent à l'avènement d'une santé durable et d'une vie harmonieuse.

Les articles et ebooks gratuits

Pour ce qui est des articles et des ebooks gratuits, vous pouvez en consulter une bonne partie sur les pages suivantes :

<http://drlucbodin.mybebooda.fr/blog/>

<http://drlucbodin.mybebooda.fr/ebooks-gratuits-a-telecharger/>

Les Vidéos gratuites

C'est plus de 300 vidéos gratuites qui sont proposées par le Dr Luc BODIN. Vous retrouvez notamment des vidéos sur ce que le Docteur appelle la Boîte à outils :

http://drlucbodin.mybebooda.fr/videos_/

Quelques-uns de ses ouvrages

La majeure partie de ses livres est diffusée par les Editions Guy Trédaniel :

<http://drlucbodin.mybebooda.fr/livres/>

