

La Maison du YOGA



**Retrouver la paix intérieure
avec Ho'oponopono**

Ah les pensées... Personne n'a encore inventé le bouton pour les arrêter. Bien souvent, elles se jouent de nous, téléguidant nos vies sans même que nous nous en rendions compte... La méthode Ho'oponopono, issue d'une tradition ancestrale hawaïenne, permet de prendre conscience de leur influence et de nous libérer de leur emprise.

Imaginez. Vous avez un rendez-vous professionnel important. En dépit de votre motivation et de votre volonté, vous ne pouvez-vous empêcher de penser qu'il va mal se passer, que vous n'obtiendrez pas les résultats attendus. Et comme par hasard, cet entretien ne se déroule pas à votre avantage. Vous pouvez alors vous dire que vous n'avez pas eu de chance, et trouver une explication « extérieure » à la situation. La méthode Ho'oponopono invite à faire exactement l'inverse, c'est-à-dire à transformer les pensées pouvant être à l'origine de cette situation.

Originellement, le terme Ho'oponopono veut dire « corriger ce qui est erroné », « rendre droit », « harmoniser », « remettre en ordre », revenir à ce qui est juste. A l'époque, dès qu'un problème relationnel surgissait au sein d'une communauté, une réunion était organisée en présence d'un prêtre afin que chaque membre puisse s'exprimer. Puis chacun prenait conscience de ses pensées erronées à l'origine des problèmes et demandait pardon aux autres. Ce procédé a été adapté à notre société moderne à la fin des années soixante-dix par la guérisseuse et chamane Morrnah Simeona, née à Hawaï, aujourd'hui décédée. Il est possible d'utiliser ce rituel de pardon et de réconciliation avec soi-même sans l'aide d'un intermédiaire.

Nos pensées créent notre réalité

D'après Maria-Elisa Hurtado-Graciet, co-auteur d'Ho'oponopono, le secret des guérisseurs hawaïens : « il s'agit simplement de comprendre que tout ce nous rencontrons dans notre vie n'est que le reflet de quelque chose qui se trouve à l'intérieur de nous. Nous sommes bien les créateurs de tout ce qui nous entoure et de tout ce qui se déroule dans notre vie ». Accepter l'idée que nos pensées puissent être à l'origine de la plupart de nos problèmes demande une certaine humilité et nous encourage à en assumer la responsabilité. La bonne nouvelle, c'est qu'en modifiant nos pensées, nous pouvons changer notre réalité.

Des pensées issues de nos mémoires

La guérisseuse et chamane Morrnah affirmait que « tous les êtres humains sont alourdis par leur passé et que chaque fois qu'une personne sent une peur ou un stress, elle devrait prendre la peine de l'observer à l'intérieur d'elle-même. Elle constaterait alors que la cause de son malaise provient d'une de ses mémoires », raconte Maria-Elisa Hurtado-Graciet dans son livre. Pour l'auteure, « une mémoire est un programme inconscient, créé par un événement qu'une personne ou quelquefois même ses parents ou ancêtres ont vécu dans le passé. Celui-ci est à l'origine de croyances, d'émotions et de peurs à travers lesquelles la perception de la réalité est déformée ». Elles nous empêchent d'accéder à la réalité telle qu'elle est vraiment et d'être pleinement nous-mêmes. En allant « nettoyer » progressivement ces mémoires avec Ho'oponopono, nous allons découvrir notre identité réelle.

Chaque situation déstabilisante ou contrariante est l'occasion de procéder au nettoyage des mémoires pouvant être en résonance avec elle. Comment ? Selon Marie-Elisa Hurtado-Graciet, il est important de comprendre qu'il s'agit avant tout d'un processus. Ces mémoires sont stockées dans notre subconscient, que l'on peut associer à notre partie émotionnelle. Il y a également d'autres mémoires appartenant à ce que Jung appelait l'inconscient collectif et auxquelles nous sommes également reliés. Notre mental nous aide à analyser les situations et à prendre des décisions, mais il n'a pas conscience de nos mémoires et ne peut pas nous être d'une grande aide. Il s'agit alors de « s'adresser à "la partie spirituelle" en nous qui est toujours reliée à ce que certains nommeront l'Esprit, et d'autres Dieu, la Source ou l'Univers. C'est cette énergie qui va nettoyer les mémoires », précise Maria-Elisa Hurtado-Graciet. L'idée est de confier la libération de ces mémoires à cette partie en nous. Le plus difficile est ensuite de lâcher-prise et de faire confiance.

Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime

Pour cela, nous pouvons nous aider d'un mantra synthétisant parfaitement le déroulement du processus : « Je suis désolé(e) car je ne savais pas que j'avais ces mémoires en moi. Pardon, par le don, je fais l'offrande de ces pensées erronées et je donne ainsi mon accord pour qu'elles soient corrigées. Merci car je vais pouvoir libérer ces mémoires. Et enfin, je t'aime, car c'est par l'énergie de l'amour que je vais pouvoir les libérer ».

Comme le souligne Maria-Elisa Hurtado-Graciet, il ne s'agit pas d'une formule magique. L'important est d'agir en conscience. Ho'oponopono peut ensuite se résumer à dire « Merci, Je t'aime ». Vous pouvez utiliser ce mantra à n'importe quel moment de votre journée, le matin en vous levant, le soir avant de vous coucher, mais aussi pendant vos trajets ou lorsque vous attendez dans une file d'attente. « Les mémoires étant inconscientes, pourquoi attendre qu'elles se manifestent et provoquent un problème alors que nous pouvons les nettoyer ? », insiste Maria-Elisa Hurtado-Graciet. Elle recommande d'utiliser Ho'oponopono de manière préventive. Avant un rendez-vous important, un dossier à préparer, etc... En amont de toute situation avec laquelle vous pouvez avoir des pensées erronées. « C'est une discipline. C'est comme ça que nous allons changer notre façon de fonctionner et surtout notre façon d'être », explique l'auteure. Un autre point important concernant Ho'oponopono est de rester sans attente précise. Comme le rappelle Maria-Elisa Hurtado-Graciet, « il n'y a rien à changer à l'extérieur, tout se trouve à l'intérieur de nous. Nous devons faire confiance à la vie, mais aussi être sûrs que la meilleure solution nous sera apportée ».

Les bienfaits d'Ho'oponopono

En se focalisant sur le nettoyage des mémoires et non sur le problème en lui-même, Ho'oponopono aide à prendre de la distance et du recul face aux situations difficiles et à se recentrer. Au fur et à mesure de son utilisation, cette méthode va nous permettre de nous débarrasser progressivement de toutes les croyances, les mémoires erronées, nous empêchant d'être nous-mêmes. Nous allons peu à peu nous libérer de ces valises encombrantes et retrouver notre véritable identité, notre chemin de vie, avec la sensation d'être allégés. D'autre part, en nous apprenant à lâcher prise, nous allons pouvoir accueillir l'inspiration et la créativité. Ce processus nous invite par ailleurs à prendre soin de nous-mêmes et à nous aimer. « Quand je cherche la reconnaissance et l'amour des autres, je ne m'autorise pas à être moi-même. Je me force à être la personne que je crois que les autres veulent que je sois. Et je ne peux pas être heureux(se) ». Ho'oponopono va permettre cette reconnexion à soi et de retrouver la paix intérieure. « Quand vous êtes en paix, les choses tout autour de vous retrouvent aussi la paix », observe Maria-Elisa Hurtado-Graciet.

Source : ENRESS

LE LIVRE À LIRE : « Ho'oponopono » Luc Bodin, Maria-Elisa Hurtado-Graciet Editions Jouvence