

---

HO'OPONOPONO

*Là où tout est possible*

---

*Gaëlle Le Reun*  
SPIRITUALITÉ DANS LA CITÉ .COM

## QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Gaëlle Le Reun et je suis praticienne en relation d'aide. Au quotidien, je guide les femmes qui veulent devenir les créatrices conscientes de leur vie en les aidant à libérer la magie qui est en elles.

Dans ce cadre, je suis toujours à la recherche des méthodes les plus performantes pour aider les personnes que j'accompagne à sortir de leurs schémas répétitifs et de leurs croyances limitantes. C'est la raison pour laquelle que je me suis penché sur l'engouement actuel pour la méthode Ho'oponopono, afin de comprendre comment elle agit concrètement. Voici donc comment pratiquer Ho'oponopono, cette méthode simple, gratuite et autonome, qui permet d'aimer ce qui est et de faire l'expérience de qui on est vraiment.

Envie de me connaître davantage ?

C'est par ici : [www.spiritualitedanslacite.com](http://www.spiritualitedanslacite.com)



## LA MÉTHODE HO'OPONOPONO

Ho'oponopono est à l'origine une méthode de guérison hawaïenne traditionnelle collective qui se pratique avec l'intervention d'un intercesseur chamane, un «kahuna» (gardien du secret, en hawaïen). Dans les années 1980, une femme «kahuna», Morrnah Nalamaku Simeona, l'adapte et en fait une méthode individuelle.

On doit la diffusion de cette méthode à Joe Vitale, un spécialiste de la loi d'attraction, auteur de nombreux livres sur le sujet, dont «Zéro limite» et interviewé dans le film «Le Secret». C'est lui qui a fait la connaissance d'un psychiatre, le Dr Ihaleakala Hew Len, qui a guéri une aile entière d'un asile de malades mentaux criminels à l'Hôpital d'Etat de Hawaï, sans pour autant jamais les rencontrer. «J'ai nettoyé la partie de moi que j'avais en commun avec mes patients», a déclaré le Dr Hew Len. Il lui avait suffi de répéter inlassablement les quatre phrases suivantes comme une prière ou un mantra.

### JE SUIS DÉSOLÉ • S'IL TE PLAÎT PARDONNE MOI • MERCI • JE T'AIME

*Je suis désolé* : pour reconnaître qu'il y a quelque chose qui cloche en moi, même si je ne sais pas ce que c'est, ni de quelle croyance il s'agit.

*S'il te plaît, pardonne-moi* : pour me pardonner intérieurement à propos de tout ce qui a pu occasionner cette situation.

*Merci* : pour exprimer que vous croyez que la situation se résoudra de la meilleure façon en fonction de tous les intérêts concernés.

*Je t'aime* : pour transmuter les énergies bloquées en un flot limpide et rétablir la connexion entre moi-même et le divin. En exprimant de l'amour, je commence à atteindre «l'état zéro».

## L'ÉTAT ZÉRO

«L'état zéro» ou «zéro limite» est «le point zéro» des physiciens quantiques. Ce vide quantique est un bouillonnement de particules virtuelles, qui apparaissent et disparaissent des millions de fois par seconde. Rien n'existe donc à ce niveau : tout EST, sans encore exister. C'est le domaine de l'essence, précédant l'existence. C'est l'idée du champ de potentiels.

Avec les 4 phrases, il s'agit de remettre mon esprit à son point d'origine, au point zéro, à partir duquel tout est possible, à partir duquel la création se fait. C'est quand je suis à ce point zéro que me je vis en tant qu'esprit et que mes actions sont inspirées et non plus le résultat des idées de mon mental et de mon jugement sur les choses. En effet, ce qui caractérise le monde de l'esprit, c'est que la dualité n'existe pas. Dans le monde de la matière, qui est duel, il y a toujours quelque chose ET son contraire : haut et bas, chaud et froid, hier et demain, ici et là-bas, agréable et désagréable et aussi «le bien» et «le mal». Si je tente de mettre un mot sur la vibration qu'émet «l'état zéro», c'est l'amour : le prononcer m'aide à le syntoniser, c'est-à-dire à me mettre en état d'harmonie totale avec sa fréquence vibratoire.

La guérison, c'est le processus qui consiste à accepter tout ce que je vis et à me reconnecter à qui je suis vraiment en cet instant, sans lien avec ce qui m'arrive. C'est ainsi que je me mets dans une dynamique de création de ma réalité, dans la confiance que, quoi qu'il arrive, je vivrai le meilleur.



## L'EFFICACITÉ D'HO'OPONOPONO

L'efficacité d'Ho'oponopono repose sur deux notions fondamentales.

1. *La responsabilité totale* : ce n'est que lorsqu'on prend la responsabilité de ce que l'on a créé que l'on a accès au pouvoir d'en changer une partie.
2. *La nature même de qui nous sommes vraiment* : avec les 4 phrases, en ramenant notre esprit au «point zéro», nous pouvons faire l'expérience de notre nature spirituelle et créatrice.



Nous sommes 100% responsables de tout ce qui nous arrive. Le monde entier est notre propre création. Rien n'existe, sauf à titre de projection de notre intérieur.

Ce qui sous-tend la démarche, c'est d'envisager chaque problème non pas comme une épreuve, mais comme une occasion favorable de voir cette situation avec les yeux de l'amour et d'agir ensuite par inspiration. Si nous avons un conflit avec une personne, le conflit n'est pas avec cette personne : ce qui nous fait réagir provient d'une «mémoire» et c'est avec cette mémoire que nous avons un conflit, c'est donc à nous de le résoudre, l'autre n'a rien à voir là-dedans. Au contraire, même : l'autre nous offre là une merveilleuse occasion de guérir ce qui est blessé en nous car il vient le raviver. C'est un peu comme si, nous aussi, à l'intérieur de nous, nous avons la même croyance que la personne en question, la même croyance qui rend possible cette

souffrance. Une «mémoire» est un programme présent dans le subconscient de l'humanité, parfois à la limite de notre conscience : quand on observe quelque chose qu'on n'aime pas chez l'autre, nous sommes invités à prendre conscience que ce même «défaut» - ou plutôt ce que nous percevons comme tel - est là en nous aussi. La seule chose que nous avons à faire est de nettoyer la partie de nous avons en commun avec l'autre. Nous avons donc la possibilité de guérir des «mémoires» conscientes ou subconscientes, individuelles et collectives, des «programmes» qui se rejouent indéfiniment, jusqu'à ce que nous les «libérions». La guérison c'est l'amour de soi, ce qui est la manière la plus élevée de s'améliorer. Et lorsque nous nous améliorons, nous améliorons notre monde.



Dès que nous vivons une expérience désagréable, dès que nous avons connaissance d'un événement ou d'une situation disharmonieuse dans le monde et autour de nous, nous sommes invités à effectuer un «nettoyage» par le biais de ces 4 phrases à répéter inlassablement.

On les adresse cette prière au divin qui est en soi car tout se passe à l'intérieur de nous. C'est un processus de repentir, de pardon et de transmutation qui aligne le subconscient, le conscient et le supra-conscient de chaque individu et de la création toute entière. A ce moment-là, on ne fonctionne plus sur les mémoires, programmes, croyances, mais selon l'inspiration. On ne prie pas quelque chose d'extérieur, mais on prie pour soi car c'est à l'intérieur de soi que tout est. En travaillant

sur soi de cette manière, les mémoires qui sont transmutes dans notre subconscient le sont aussi dans celui de tous les esprits, pas seulement chez les êtres humains, mais dans les règnes végétal, animal et minéral et toutes les formes de vie visible ou invisible. Tout commence donc à l'intérieur de



Il est important de ne pas pratiquer Ho'oponopono avec une intention particulière, pour obtenir quelque chose, ce qui reviendrait à agir depuis notre mental. On n'obtient pas ce que l'on désire avoir, mais ce que l'on ressent : prier en état de désespoir nous attire plus de désespoir. Lorsque nous vivons un événement, nous ressentons une émotion qui dépend de notre système de croyances. La loi d'attraction va faire que nous allons tout mettre en œuvre pour rester dans cette même émotion, dans cette même vibration, en attirant à nous des événements de nature à nous maintenir dans le taux vibratoire que nous avons créé. Ho'oponopono nous fait ressentir l'amour et donc on vibre l'amour et donc reçoit plus d'amour et donc on crée de l'amour.

soi.

Il s'agit véritablement de faire confiance à l'esprit que l'on est, pour libérer les croyances du mental et les énergies communes qui ont créé ce genre de situation, pour que plus personne n'ait à revivre ça. Nous devons envisager chaque problème non pas comme une épreuve, mais comme une occasion favorable de voir cette situation avec les yeux de l'amour et d'agir ensuite par inspiration, à partir de

Cette pratique aide à change sa vision du monde et à changer le monde. L'état du monde - de la société comme on dit - est le fruit de nos croyances individuelles et collectives. Tout se passe comme si le monde était une gigantesque photocopieuse qui répliquait partout nos pensées et nos émotions. C'est la loi de l'attraction. Vous ne pouvez savourer qu'il est bon d'avoir chaud si vous n'avez jamais eu froid. Et inversement : vous ne pouvez apprécier le frais si vous n'avez pas eu trop chaud. De même, vous ne pouvez faire l'expérience de qui vous êtes vraiment, si vous n'êtes pas confronté à ce que vous n'êtes pas. C'est pour cela que sans cesse nous attirons dans notre vie ce que nous ne sommes pas, ce à quoi nous n'aspérons pas, afin de décider ce que nous voulons être et créer dans notre vie, afin de pouvoir le faire. Tout ce que nous voyons dans le monde est le résultat de l'idée que l'on s'en fait.

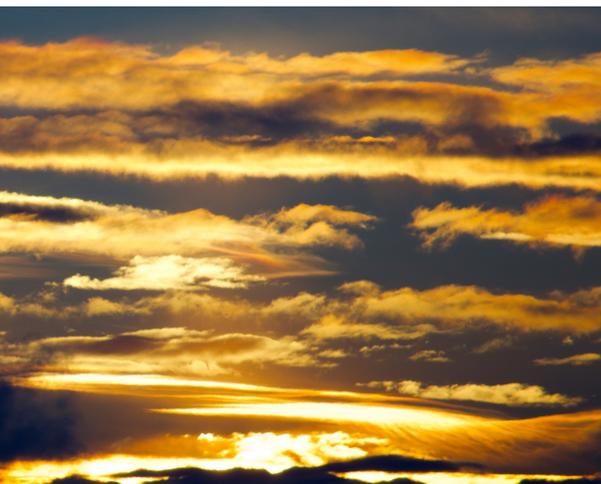


## LES 3 STADES DE L'ÉVEIL

Dans notre processus de croissance personnelle et spirituelle, dans lequel ho'oponopono peut grandement nous aider, nous traversons 3 phases.

### 1. *nous sommes des victimes* :

Nous nous sentons impuissants et avons l'impression que tout est là pour nous embêter : le gouvernement, les voisins, les impôts, les psychopathes... Alors nous nous plaignons, râtons, et nous tentons de nous distraire. On espère sans trop y croire, alors on joue au loto, puisque nous imaginons que tout est une loterie !



### 2. *nous souhaitons être des créateurs et contrôler nos vies* :

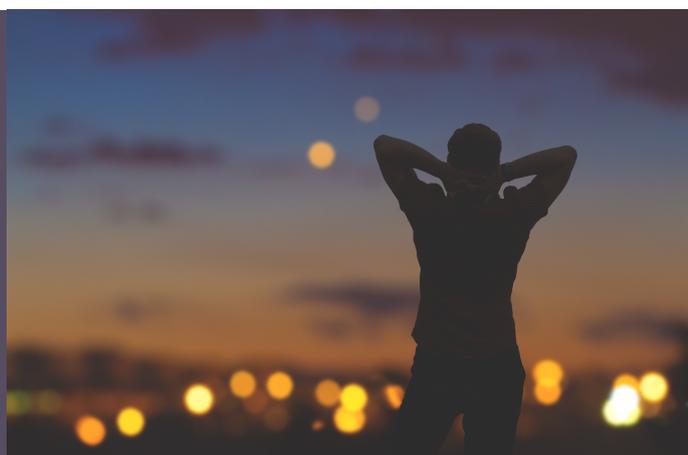
Nous prenons en compte que nous sommes les créateurs de nos vies et prenons conscience d'un certain pouvoir. A ce moment-là, nous utilisons la loi de l'attraction, nous faisons de la visualisation et obtenons ce que nous désirons. La vie commence à être agréable.

### 3. *nous nous éveillons et nous lâchons prise* :

Ici, nous commençons à comprendre que nos intentions sont des limitations, que nous n'avons rien d'autre à faire que laisser agir Dieu, laisser agir force d'amour qui pousse l'univers vers plus d'harmonie, de perfection, d'organisation. C'est la magie du lâcher-prise. Nous réalisons que lorsque nous abandonnons notre pouvoir à plus grand que le nôtre, les miracles ont tendance à se produire. Il faut bien se rendre compte que tant que j'ai l'intention de faire quelque chose, le combat avec

cette intention se poursuit, alors qu'à partir du moment où je m'abandonne à l'inspiration, la vie se transforme. A «l'état zéro» dont parlent les physiciens quantiques, il n'y a plus besoin d'intention, il n'y a qu'à accueillir ce qui est et agir ensuite. Et continuer à nettoyer car même une idée inspirée peut aussi se polluer rapidement d'intentions...

A ce stade, nous vivons dans un état constant d'émerveillement, d'étonnement et de gratitude. Car nous nous rendons compte que lorsque nous cessons de vouloir tout contrôler, c'est là que nous arrivent les meilleures choses. Comme le dit Paulo Coehlo, «L'univers entier conspire à mon bonheur».



Notre mission est de nettoyer constamment les blessures qui nous font encore souffrir, les mémoires qui se rejouent malgré nous afin de nous aligner chaque jour un peu plus sur notre vibration originelle : celle de l'amour. Pratiquer ho'oponopono avec cette conscience permet de ne plus juger l'autre ou l'extérieur responsable de nos malheurs et d'accéder facilement à la part bienveillante de nous-même.

## CHANGER SES CROYANCES AVEC HO'OPONOPONO

Etre en état d'Ho'oponopono en permanence, ça ressemblerait un peu à vivre sa vraie vie. Je me suis donc posé la question de savoir comment changer les croyances disharmonieuses qui nous empêchent de faire une totale confiance à tout ce qui arrive et d'être naturellement à ce fameux «point zéro» des physiciens quantiques, à partir duquel toute création est possible.

Une croyance est une interprétation de la réalité. Face à une situation donnée, nous analysons ce qui nous arrive et mettons dans notre mental une explication qui va nous servir de repère pour la suite. Et ces croyances, qui se mettent en place peu à peu, se renforcent les unes les autres et sont également fonction des



Peu à peu, nous allons mettre dans notre mental un certain nombre de croyances qui vont vite devenir une manière limitée de voir le monde et qui vont ainsi forger notre réalité. C'est-à-dire que nous allons finir par ne plus voir que ce qui correspond à nos repères, à nos croyances, car il serait trop dangereux pour notre stabilité psychique de devoir tout le temps changer de repères.

C'est ainsi que des personnes négatives ne vont voir «que ce qui ne va pas» et vont attirer à elles des expériences destinées à leur permettre de vérifier que «décidément, le monde va mal». Et qu'à contrario, des personnes positives ne verront que le bon côté des choses et attireront à elles des

expériences agréables, leur montrant que «la vie est belle». C'est aussi simple que ça !

Avec Ho'oponopono, la transmutation est possible, mais pas garantie : on peut changer de croyances sur certains sujets et pas sur d'autres. Il est possible aussi que ce changement de vibration ne soit que momentané, lié au moment où nous pratiquons Ho'oponopono.



C'est la raison pour laquelle je suis attentive à repérer les situations qui me conduisent à pratiquer ho'oponopono comme un miroir de l'état de mon système de croyances, comme une photographie de là où je suis encore blessée : je peux ainsi faire un travail conscient de changement de croyances avec mon thérapeute préféré, avec la précision d'un chirurgien puisque je sais exactement ce qui est touché. Autrement dit, outre le soulagement immédiat qu'apporte la méthode, ho'oponopono est un merveilleux outil de conscientisation à notre disposition.

## CONCLUSION

Ho'oponopono nous aide à suivre le flux, à lâcher-prise dans l'amour et la détente. Et en parallèle, nous pouvons décider d'aller voir si ce sont nos croyances qui nous empêchent d'atteindre ce que nous voulons, ou si ce n'est pas notre chemin. Nous pouvons alors nous mettre à désirer non plus ce que nous avons d'abord cru qui était bon pour nous, mais ce que l'univers maintenant nous montre comment étant le meilleur pour nous.



Le travail combiné sur nos propres croyances et Ho'oponopono nous permet d'aller vers encore plus de responsabilité et, surtout, plus de bonheur pour soi ET pour les autres ! Comme le dit ce proverbe indien : «Quand tu enlèves une pierre du chemin, tu l'enlèves aussi pour les autres.»