

NATHALIE BODIN

La méthode

# Ho'oponopono

Questions & Réponses  
Sur la méthode de guérison Hawaïenne



Edité par Nathalie BODIN

ISBN 978-29540168-1-8 – Dépôt légal Février 2013

## Sommaire

### Page 3

Que signifie Ho'oponopono ?  
Comment se pratique Ho'oponopono ?  
À quel moment utiliser Ho'oponopono ?

### Page 4

Pourquoi utiliser des mots comme “pardon” ou “je t'aime” quand je rencontre des problèmes ?  
Quelles sont ces mémoires que l'on efface avec Ho'oponopono ?  
Dans quel ordre réciter les mots de la formule de Ho'oponopono ?

### Page 5

A voix haute ou à voix basse ?  
Pourquoi dois-je réciter la formule alors que c'est l'autre qui crée le conflit ?  
Suis-je vraiment le créateur des problèmes qui m'arrivent ?  
Que faut-il faire après avoir récité Ho'oponopono ?

### Page 6

Comment quatre mots peuvent-ils changer ma vie ?  
Combien de fois dois-je réciter la formule “désolé, pardon, merci, je t'aime” ?  
Y-a-t-il besoin d'un thérapeute ou d'un accompagnant pour réciter Ho'oponopono ?  
Est-ce que je dois réciter Ho'oponopono pour tous les problèmes ?

### Page 7

Est-il nécessaire de connaître l'origine du problème avant de faire Ho'oponopono ?  
Est-ce que je dois penser à une personne en particulier quand je fais H'oponopono ?  
Est-ce que je peux utiliser Ho'oponopono pour améliorer mes relations sentimentales ?  
Est-ce que cette méthode n'est pas “trop belle pour être vraie” ?

### Page 8

Est-ce que je suis responsable de la violence de la famille ou de l'entourage d'où je viens ?  
Est-ce que je peux faire Ho'oponopono pour guérir un proche ?

### Page 9

Est-ce que Ho'oponopono peut remplacer une thérapie ?  
Est-ce qu'il n'est pas égoïste de faire Ho'oponopono ?

## Ho'oponopono à vivre

J'ai souhaité réaliser ce livret pour répondre aux questionnements qui arrivent quand on entre dans la pratique de Ho'oponopono.

Cet ouvrage s'adresse autant aux personnes qui pratiquent déjà Ho'oponopono qu'à celles qui n'ont pas encore osé franchir le pas. Car, bien plus qu'une méthode, Ho'oponopono est un art de vivre très libérateur.

Certains me demandent si cela « marche » vraiment, et je réponds généralement « depuis que je pratique Ho'oponopono, mon univers a complètement changé et en mieux ! ». J'ai trouvé ma voie et j'ai développé une grande confiance en moi et surtout dans la vie.

Pratiquer Ho'oponopono, c'est une façon d'entrer dans une démarche d'évolution personnelle et spirituelle. Une route à prendre pour rejoindre la paix intérieure.

Il y a tant à dire sur cette pratique que j'ai voulu mettre à la disposition de tous, les bases de Ho'oponopono. À vous ensuite de découvrir tout son potentiel.



### Que signifie Ho'oponopono ?

Ho'oponopono est un mot d'origine hawaïenne qui signifie corriger, rendre droit.

Ce terme est aussi utilisé pour définir une tradition ancestrale qui consiste à résoudre les conflits qui surgissent au sein d'une communauté.

Ho'oponopono permet de « rendre droit » et de « corriger » les conflits pour retrouver l'harmonie dans le groupe.

### Comment se pratique Ho'oponopono ?

Une chamane hawaïenne du nom de Morna Simeona a transmis ce « Huna » (tradition ou secret) et l'a rendu accessible au plus grand nombre en simplifiant sa pratique.

Il suffit de prononcer « je suis désolé, pardonne-moi, merci, je t'aime » lorsque l'on se trouve face à un conflit pour que l'harmonie se rétablisse... en soi.

J'utilise la terminologie « désolé, pardon, merci, je t'aime », car je trouve que ces mots sont plus faciles à réciter en boucle, comme un mantra.

### À quel moment utiliser Ho'oponopono ?

Il est tentant de répondre : tous les moments sont idéals pour la pratique de Ho'oponopono.

Cependant, les conflits sont plus propices à l'utilisation de Ho'oponopono. Dès qu'une dispute, des tensions ou un regard réprobateur apparaissent chez votre interlocuteur, le mantra « désolé, pardon, merci, je t'aime » est à réciter en vous.

C'est la même chose lorsque vous ressentez une contrariété, une souffrance morale et même physique, une déception ou une frustration. Énoncez les quatre mots « désolé, pardon, merci, je t'aime » pour apaiser ces émotions négatives.



Pourquoi utiliser des mots comme “pardon” ou “je t’aime” quand je rencontre des problèmes ?

Les mots de la formule Ho’oponopono ont une signification très éloignée de la notion de culpabilité qui leur sont habituellement prêtés.

« **Désolé** » permet de prendre conscience du problème. Il y a reconnaissance du conflit et une prise de recul sur l’événement.

« **Pardon** » c’est d’abord se pardonner d’avoir réagi aussi intensément face à ce problème, puis se pardonner d’avoir mis en place cette situation à cause d’une mémoire « limitante ».

« **Merci** » à l’Univers, à votre âme, d’avoir utilisé cet événement pour vous révéler une mémoire négative.

« **Je t’aime** » à vous-même. Vous vous envoyez une vibration d’Amour afin de nettoyer la mémoire qui est à l’origine de ces émotions négatives et du conflit.

Quelles sont ces mémoires que l’on efface avec Ho’oponopono ?

Il s’agit des mémoires négatives ou « limitantes », celles qui empêchent tout un chacun d’évoluer et de s’épanouir.

Par exemple « l’argent ne fait pas le bonheur » est une mémoire, ou croyance, issue de la collectivité. Elle gêne à l’obtention de l’argent et aussi du bonheur. Dans la société actuelle, il est nécessaire de posséder de l’argent pour manger et avoir un toit sur la tête. Seulement, avec la croyance que l’argent vous empêche d’avoir le bonheur, vous limitez (inconsciemment) vos rentrées d’argent. Du coup, vous souffrez de ce manque d’argent et vous mettez une condition monétaire pour avoir le bonheur.

Nettoyer une croyance ou mémoire « limitante » consiste à réciter Ho’oponopono et les quatre mots de sagesse sur les conflits qui sont issus de ces mémoires collectives ou familiales.

Dans quel ordre réciter les mots de la formule de Ho’oponopono ?

Il n’y a pas de règle stricte, utilisez votre ressenti pour trouver l’ordre qui vous convient le mieux.

J’ai adopté cet ordre « désolé, pardon, merci, je t’aime », car après quelques années de pratique, j’ai remarqué que cela correspondait à la façon dont les éléments se dénouaient après un conflit.

C’est aussi dans cet ordre que la méthode ancestrale Ho’oponopono est pratiquée.

De temps à autre, j’utilise seulement une partie de la formule comme « merci, je t’aime », tout dépend de l’intensité des émotions ressenties.

## A voix haute ou à voix basse ?

Ho'oponopono est une méthode de guérison intérieure, il est donc tout à fait adapté de réciter la formule dans sa tête.

Vous pouvez aussi la dire à voix haute, par exemple quand vous êtes seul au volant de votre voiture ou dans votre bureau.

Qu'importe le son, les quatre mots de sagesse que sont « désolé, pardon, merci, je t'aime » font échos à votre voix intérieure.



## Pourquoi dois-je réciter la formule alors que c'est l'autre qui crée le conflit ?

Lorsque vous êtes face à conflit, il génère en vous des émotions comme la colère ou la tristesse. Ces émotions, c'est vous qui les ressentez, pas l'autre. Et votre ressenti fait votre réaction face à l'événement. Cela signifie que les réactions qui s'en suivent sont issues de la colère ou de la dépression. Pour autant, le problème en cours ne se trouve pas résolu.

Changer sa réaction face à l'événement, c'est prendre la responsabilité de résoudre le problème en commençant par trouver l'harmonie en soi.

Les solutions efficaces apparaissent quand vous êtes en paix.



## Suis-je vraiment le créateur des problèmes qui m'arrivent ?

C'est peut-être la notion la plus difficile de cette pratique et aussi la plus libératrice.

Accepter que vous soyez responsable de votre existence et des événements qui l'ont constituée, c'est comprendre que vous pouvez tout changer.

Plus besoin d'attendre que l'autre modifie son comportement pour que la situation évolue, tout peut se transformer en changeant votre réaction grâce à Ho'oponopono.

## Que faut-il faire après avoir récité Ho'oponopono ?

Être sans attente. Laisser faire la Vie.

Il n'y a aucun objectif à cette pratique si ce n'est de trouver la paix en soi.

Pratiquer Ho'oponopono en pensant que l'autre va venir vous faire des excuses c'est perdre de vue l'objectif principal de cette méthode : vous êtes le seul responsable de votre vie.

Vous savez qu'il est plus facile de vous changer vous, ou plus précisément votre réaction face à une situation que de vouloir transformer l'autre.

Quand vous cherchez à changer l'autre, cela amène seulement de grandes souffrances.

Alors, reprenez le cours de votre existence en ayant confiance dans ce que vous faites. Car vous agissez sous l'emprise d'une vibration d'Amour quand vous récitez « désolé, pardon, merci, je t'aime ».

## Comment quatre mots peuvent-ils changer ma vie ?

Voici un exemple pour mieux vous aider à comprendre.

Mme M rencontre des problèmes relationnels avec son époux depuis de longues années. Elle décide de mettre en pratique Ho'oponopono dès que celui-ci entre dans un comportement excessif. À chaque fois qu'il regarde les hommes politiques qui passent à la télévision, il se met en colère. Elle décide de réciter la formule en elle dès que cela se produit. Après quelques jours seulement, son mari devient plus calme et plus posé. Il change de lui-même la chaîne lorsque les émissions « sensibles » arrivent.

Et surtout, ils décident ensemble de participer à une activité à l'extérieur de la



## Y-a-t-il besoin d'un thérapeute ou d'un accompagnant pour réciter Ho'oponopono ?

La véritable force de cette pratique réside dans son autonomie.

Nul besoin d'attendre qu'un thérapeute vous dise de réciter la formule Ho'oponopono, vous êtes la personne qui décide de prononcer, ou de ne pas prononcer « désolé, pardon, merci, je t'aime ».

## Est-ce que je dois réciter Ho'oponopono pour tous les problèmes ?

Là encore, c'est à vous de choisir. Il vous appartient de faire cette pratique quand bon vous semble.

Seulement, lorsque vous estimez qu'un problème n'a pas de solutions ou que c'est le destin qui a encore frappé, vous entrez dans le schéma d'une mémoire ou croyance « limitante ». En effet, celle-ci vous limite dans le fait de penser qu'il n'y a pas de solutions ou que la fatalité est encore intervenue.

La réponse à cette question est que vous pouvez utiliser Ho'oponopono dans toutes sortes de situations et que la seule limite à son usage dépend de vos propres croyances.

maison. Car depuis leur mise à la retraite, ils avaient opté pour une existence recluse loin du monde extérieur. En fait, cette « colère » signifiait qu'ils avaient besoin d'une vie plus sociale en cette période de leur vie.

Au lieu de s'enfermer dans la colère et l'incompréhension, le nettoyage avec Ho'oponopono leur a permis de trouver une façon d'améliorer leur quotidien.

Une seule personne change et son environnement se transforme. Aucune attente de la part de cette femme, si ce n'est de trouver la paix en elle quand la colère arrivait dans le salon.

Cette méthode crée une sorte d'ouverture d'esprit. Un nettoyage des émotions négatives et, ensuite, les solutions apparaissent claires et évidentes.

## Combien de fois dois-je réciter la formule "désolé, pardon, merci, je t'aime" ?

Autant de fois qu'il vous semble nécessaire.

Je récite ce mantra jusqu'à ce que les émotions négatives se dissipent. Ensuite, je reprends l'activité que j'étais en train de faire avant le conflit.

Si je ressens encore de la gêne ou une sorte d'inconfort émotionnel, je continue de réciter en moi « désolé, pardon, merci, je t'aime ».

Je me suis entraînée à dire ce mantra en boucle dans ma tête lorsque je faisais de la marche afin que cela devienne un réflexe.

C'est une nouvelle et « saine » habitude qui apparaît quand j'ai besoin de retrouver mon calme lors d'une situation conflictuelle.

## Est-il nécessaire de connaître l'origine du problème avant de faire Ho'oponopono ?

La véritable force de cette méthode réside dans le fait qu'il n'est pas nécessaire de chercher à comprendre le pourquoi de la situation pour en sortir.

Dès que vous sentez surgir des émotions négatives, vous lancez "désolé, pardon, merci, je t'aime" afin d'obtenir la paix intérieure.

Ainsi le nettoyage des mémoires ou croyances négatives se fait, libérant le schéma comportemental qui vous amenait à reproduire ou à rencontrer toujours le même type de conflit.

C'est une méthode de libération émotionnelle. Ensuite, libre à vous de prospecter sur les racines de cette mémoire. L'important est de vous libérer pour avancer.

## Est-ce je peux utiliser Ho'oponopono pour améliorer mes relations sentimentales ?

Ho'oponopono c'est guérir en soi ce qui surgit à l'extérieur. Et si vos difficultés sont en rapport avec les relations amoureuses alors l'usage de cette méthode peut vous permettre de nettoyer toutes les croyances "limitantes" à ce sujet sans forcément en avoir conscience. Les émotions négatives sont vos guides, dès qu'elles surgissent, récitez en vous la formule Ho'oponopono. Et le nettoyage s'opère.



## Est-ce que je dois penser à une personne en particulier quand je fais H'oponopono?

Il n'est pas nécessaire de se focaliser sur une personne quand vous lancez la formule Ho'oponopono. Cela consiste plutôt à prendre en compte le malaise que vous ressentez lorsque vous êtes face à elle.

Cette personne est le messager, le porteur de la croyance que vous avez à nettoyer en vous.

Reprenez les quatre mots de sagesse et récitez-les en vous jusqu'à transformer les émotions négatives en un calme relatif. Pour savoir si le nettoyage a été efficace, vous pouvez visualiser la personne "messagère" et vérifier votre niveau émotionnel.

## Est-ce que cette méthode n'est pas "trop belle pour être vraie" ?

Voici une réflexion qui est apparue lors d'un de mes stages sur Ho'oponopono et qui a déclenché en moi un énorme sourire.

Pourquoi ? Parce que ceci est une croyance tenace et insidieuse car elle peut paraître très rationnel ...aux yeux de l'égo.

Après avoir nettoyé en moi, je compris que cette croyance issue de la mémoire collective était une façon de saboter sa vie en prenant de chemins très compliqués et ardues pour arriver à sa réalisation. Ainsi, il est possible de se perdre volontairement dans la douleur à cause d'une croyance aussi anodine que "trop beau pour être vrai". Ho'oponopono est bel et bien réel.



## Est-ce que je suis responsable de la violence de la famille ou de l'entourage d'où je viens ?

La créativité est différente de la responsabilité.

Vous créez votre existence avec vos connaissances et vos croyances. Votre responsabilité est de changer vos croyances et d'approfondir vos connaissances pour vous permettre de changer de vie.

C'est ce que j'appelle la responsabilité créative.

Vivre dans un environnement violent vous a conduit à certaines habitudes de vie. Il

vous appartient aujourd'hui d'en changer. Vous pouvez continuer de remettre votre vie actuelle dans les mains de votre passé ou bien vous décidez de changer votre comportement en nettoyant une à une chaque croyance.

Pour cela, il vous suffit, à chaque émotion négative qui surgit, de prononcer les quatre mots de sagesse. Il n'est pas utile de connaître toutes ces croyances ou mémoires issues de votre passé, il vous suffit de prendre conscience que votre colère ou votre tristesse sont issues d'une histoire passée et révolue, qui ne vous convient plus. Vous ne pouvez pas continuer de transporter ces émotions négatives, elles vous empêchent d'avoir des relations sereines ou d'accomplir des projets bénéfiques pour vous et votre famille.

## Est-ce que je peux faire Ho'oponopono pour guérir un proche ?

Ho'oponopono c'est guérir en soi ce qui apparaît à l'extérieur. C'est pour cela que les conflits sont si pertinents, ils correspondent à des croyances que vous aviez au fond de vous et qui surgissent au grand jour pour être nettoyées.

Il en est de même pour la maladie.

Dans ce cas, je dirais qu'il s'agit de l'expérience que vous fait vivre la maladie.

Observez les émotions qu'elle fait surgir. La peur de perdre cette personne vous renvoie-t-elle à votre propre mort ? Ou est-ce la peur de vous retrouver seul ?

Cette expérience soulève des angoisses et des craintes qui vous empêchent d'être présent à la personne malade.

Lorsque vous nettoyez avec Ho'oponopono, vous permettez à la paix d'arriver dans votre cœur. Vous ouvrez votre esprit au calme et vous devenez disponible à la réflexion.

Guérir en soi les peurs qui apparaissent avec la maladie, c'est un cadeau inestimable pour soi et pour les autres.

En prononçant les quatre mots de sagesse, vous signaler votre confiance en la Vie et la guérison intérieure se fera. Quant à celle de vos proches, elle ne dépend pas de vous. Soyez sans attente quant au résultat, car ainsi vous permettez à toutes les possibilités d'apparaître.

Une fois que le message de gratitude et d'Amour est envoyé, laissez agir ces vibrations en vous occupant des tâches qui vous sont imparties. À chaque moment d'angoisses et de doutes, lancez Ho'oponopono pour retrouver le calme. Car lorsque vous laissez la peur prendre le dessus, tout semble s'écrouler et rien n'avance dans votre existence. Récitez « désolé, pardon, merci, je t'aime » en boucle. Ensuite, reprenez le cours de la vie en étant ouvert à tous les possibles.

## Est-ce que Ho'oponopono peut remplacer une thérapie ?

Cette méthode permet à chacun de faire la place à la paix dans son quotidien. Grâce à cela, vous ouvrez aux solutions et aux meilleurs moyens de résoudre un problème. C'est un excellent complément à toute démarche thérapeutique et ne remplace aucun traitement médical.



## Est-ce qu'il n'est pas égoïste de faire Ho'oponopono ?

« Soyez le changement que vous voulez voir en ce monde », disait Gandhi. C'est en ces termes que vous pouvez regarder cette méthode.

Vous devenez un exemple, sans attendre en retour autre chose que la paix intérieure. Aucune exigence envers les autres, car vous êtes concentrés sur votre façon d'appréhender la vie.

Vous agissez chaque jour pour que ce monde change dans l'Amour et la paix, car vous émettez chaque jour les mots de sagesse « désolé, pardon, merci, je t'aime » dès qu'un conflit surgit.

Vous êtes en paix, vous rayonnez d'Amour et cela se ressent sur votre entourage. Celui-ci s'imprègne à son tour de ces nouvelles vibrations et vous vous apercevez chaque jour que des changements se produisent autour de vous.

À votre travail et à la maison, la pression tombe et la convivialité apparaît. Vos proches ressentent les bienfaits de votre « nettoyage intérieur ».

Maintenant que vous connaissez la méthode, ce qui serait vraiment égoïste, ce serait de ne pas pratiquer Ho'oponopono.

Merci, je t'aime  
Nathalie BODIN

## Pour aller plus loin

Un livre,

**Vivre avec Ho'oponopono** de Nathalie BODIN paru chez Guy Trédaniel Editeur.

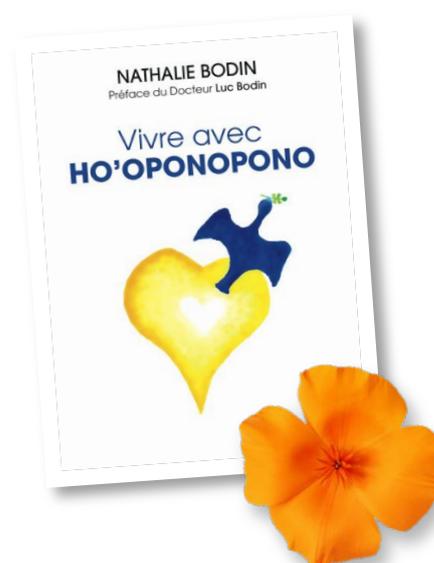
Un coffret

**Vivre avec Ho'oponopono** avec 31 cartes et 4 pierres de sagesse de Ho'oponopono créé par Luc et Nathalie BODIN, paru chez Guy Trédaniel Editeur.

Un stage,

« **Vivre avec Ho'oponopono, de la loi d'attraction à votre mission de vie** »

Deux journées pratiques pour vous initier à Ho'oponopono et découvrir votre mission de vie. Ce stage est animé par Nathalie BODIN. Vous trouverez le programme et les informations pratiques sur <http://www.vivreavechooponopono.com>





Ho'oponopono, pour guérir en soi les conflits qui viennent de l'extérieur.



Édité par Nathalie BODIN  
ISBN 978-29540168-1-8 – Dépôt légal Février 2013

Crédits photos :  
© Delphimages - Fotolia.com  
© Elenarts - Fotolia.com  
© Lulu Berlu - Fotolia.com  
© Nikki Zalewski - Fotolia.com  
© evgenyatamanenko - Fotolia.com  
© Paulus Nugroho R - Fotolia.com  
© Elenarts - Fotolia.com  
© Chirurg - Fotolia.com  
© bennnn - Fotolia.com  
© Andrea Danti - Fotolia.com