



Laurence Dujardin

HO'OPONOPONO

Une méthode **SIMPLE ET EFFICACE**
pour **SE LIBÉRER** du poids de sa mémoire

Fonds d'écran
à télécharger



HO'OPONOPONO

Vous aspirez au changement dans votre vie ? Avec ce guide, découvrez ho'oponopono, une méthode ancestrale transmise par les guérisseurs hawaïens. Elle propose d'alléger votre quotidien en vous libérant des croyances et des programmes inconscients qui vous emprisonnent. L'auteure retrace origines, fondements et pratiques d'ho'oponopono : elle vous invite à l'expérimenter jour après jour en insistant sur le rôle de l'énergie dans nos vies et les lois invisibles qui régissent notre existence. Grâce à ho'oponopono, les difficultés se transforment en chemins bénéfiques pour notre évolution.

■ Définitions

■ Conseils

■ Exercices



© Didier Bourtheau

LAURENCE DUJARDIN est consultante feng-shui et coach bien-être depuis plus de 15 ans. Elle est déjà l'auteure de plusieurs ouvrages. Elle anime des formations et réalise des expertises en feng-shui et en géobiologie. Son ambition : continuer d'être un moteur pour aider chacun et chacune dans ses transformations essentielles. Elle vient de créer LA nouvelle communauté « écolo » du Bonheur, *Be Love Be Happy*. Retrouvez toutes ses activités sur www.laurencedujardin.com et www.belovebehappy.com.

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Couverture : Charlotte Jabre © Éditions Eyrolles
D'après : © Moojoice / Shutterstock

Code éditeur : 657308
ISBN : 978-2-212-57308-4

HO'OPONOPONO

Laurence Dujardin

HO'OPONOPONO

Deuxième édition

● Editions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles 2015
© Éditions Eyrolles 2019
ISBN : 978-2-212-57308-4

SOMMAIRE

Introduction	11
--------------------	----

Partie 1 Origines et principes de base13

Chapitre 1 Les origines	19
--------------------------------------	-----------

Des origines ancestrales	19
<i>Traditions hawaïennes et polynésiennes</i>	19
<i>Problèmes universels</i>	21
Morrnah et la libération du karma	21
<i>Le karma</i>	22
<i>La méthode de Morrnah</i>	23
Sciences et spiritualité	24
L'expérience du Dr Ihaleakala Hew Len	25
<i>La méthode employée</i>	26
<i>Joe Vitale, comprendre pour croire</i>	27
À vous de jouer	28
L'essentiel à retenir	29

Chapitre 2 Ho'oponopono et notre identité	31
--	-----------

Constitution de l'identité	32
<i>Les trois « moi »</i>	32
<i>L'intelligence divine</i>	33
Désunion interne	33
Harmonie et équilibre	34
<i>Quatre besoins essentiels</i>	34
<i>Renouer avec son enfant intérieur</i>	35
L'apport de ho'oponopono	37
<i>Les quatre phrases du lâcher-prise</i>	37
<i>L'amour, composante indispensable</i>	38
L'essentiel à retenir	39

Chapitre 3 Principes de base de la méthode	41
Travailler le lâcher-prise	42
<i>Identifier les résistances</i>	42
<i>Des situations diverses</i>	43
Nos pensées créent notre réalité	44
<i>Suffit-il de penser ?</i>	44
<i>La pensée, une énergie</i>	45
<i>Prendre conscience de sa propre énergie émettrice</i>	46
Passer à l'action	47
<i>Un regard neuf sur la réalité</i>	47
<i>Combattre les pensées erronées</i>	48
<i>Sortir du cercle vicieux des mémoires erronées</i>	51
Travailler à partir de soi-même	52
<i>Se changer soi à défaut de pouvoir changer les autres</i>	52
<i>Apprendre la patience</i>	54
L'essentiel à retenir	55

Partie 2 Pourquoi ça marche57

Chapitre 4 Un monde d'énergies	61
Comprendre notre système de vie	62
<i>Une réalité pas seulement matérielle</i>	62
<i>Une question d'énergies</i>	63
<i>Un exemple : les expériences de Masaru Emoto sur l'eau</i>	65
Changer notre vision du monde	66
<i>Une nouvelle configuration</i>	66
<i>Se détacher des fausses réalités</i>	67
<i>Retrouver son propre pouvoir</i>	68
Augmenter notre perception	69
L'essentiel à retenir	70
Chapitre 5 Des lois invisibles en action	71
La loi de la manifestation	72
<i>La transmutation des pensées</i>	72
<i>Reformuler ses intentions</i>	74
<i>Une manifestation de l'essentiel</i>	76

La loi de l'acceptation	77
<i>La vie n'est pas un « rêve »</i>	77
<i>Patience et bienveillance.</i>	78
<i>Lâcher prise</i>	79
La loi de la gratitude	80
<i>Renverser l'énergie négative.</i>	80
<i>Conserver une énergie positive</i>	81
<i>Vivre au moment présent</i>	82
Pardonner	86
<i>Les marques du passé</i>	86
<i>Des traces indélébiles.</i>	87
<i>Le pardon comme libération</i>	88
L'essentiel à retenir	89

Chapitre 6 Effacer ses mémoires erronées 91

La voie de l'inspiration	92
<i>Un bagage d'expériences</i>	92
<i>L'ego dominant.</i>	93
<i>Du travail en perspective</i>	94
<i>Suivre son inspiration pour retrouver l'essence</i>	94
Le processus de nettoyage	95
<i>Qu'est-ce qu'un mantra ?</i>	95
<i>Pourquoi suis-je désolé ?</i>	96
<i>Le pardon.</i>	96
<i>Merci</i>	98
<i>Libérer sans amour ?</i>	98
Les bénéfices de cette pratique	99
<i>Ouverture des possibles</i>	99
<i>Un nouveau mode de pensée</i>	100
<i>Accepter un système équilibré</i>	101
L'essentiel à retenir	102

Partie 3 Pratiquer au quotidien..... 105

Chapitre 7 Méthodologie 109

Le processus de nettoyage	109
---------------------------------	-----

<i>La prière de Morrnah</i>	110
<i>Le mantra</i>	110
<i>Le déliement karmique</i>	112
La récitation	114
<i>Simplicité d'usage</i>	114
<i>Quand réciter les quatre termes ?</i>	114
<i>Fréquence de récitation</i>	115
<i>Poser sa voix</i>	115
Une pratique individuelle	118
L'essentiel à retenir	119
Chapitre 8 Domaines d'application	121
Les limitations indésirables	122
Libérer le passé	123
Améliorer les relations	126
<i>Sortir des conflits</i>	126
<i>Des relations polluantes</i>	127
<i>Un travail sur soi-même</i>	128
La santé	130
<i>Le décodage biologique</i>	130
<i>S'accepter tel que l'on est</i>	133
Abondance, réussite, travail	134
<i>Des mémoires limitatives</i>	134
<i>Laisser venir les solutions</i>	135
Répandre la guérison	137
Ho'oponopono pour commencer et finir la journée	139
Préparer un moment important	139
À chaque instant	140
L'essentiel à retenir	142
Chapitre 9 Et ensuite...	143
Accélération de l'énergie	143
<i>Une nouvelle énergie</i>	143
<i>Des outils nombreux</i>	144
Trop beau pour être vrai ?	145
<i>Rester conscient</i>	145

<i>Être la cause et la solution</i>	146
Se changer soi, changer le monde	147
<i>Une méthode égoïste ?</i>	147
<i>Garder le cap</i>	148
Pour terminer	150
L'essentiel à retenir	151
Bibliographie	153
Fonds d'écran à télécharger	155

INTRODUCTION

Ho'oponopono est une méthode permettant d'interagir sur ce qui nous entoure et sur ce que nous vivons en traitant les problèmes à partir du seul point d'ancrage essentiel : soi-même. De fait, nous sommes comme un point au milieu d'une matrice, laquelle ne peut se mouvoir que si nous nous déplaçons nous-même.

Cette méthode de développement personnel trouve ses origines dans les traditions hawaïennes antiques, mais c'est au cours du xx^e siècle qu'elle a connu un fort développement grâce aux travaux de Mornah Simeona, puis aux ouvrages du docteur Ihaleakala Hew Len et de Joe Vitale. Nous y reviendrons dans la première partie de cet ouvrage.

Appliquer ho'oponopono, c'est se libérer de tout ce qui gêne et entrave, se débarrasser de tous les fardeaux qui nous alourdissent grâce à la récitation de quatre phrases : *je suis désolé¹, s'il te plaît pardonne-moi, merci, je t'aime.*

D'un point de vue logique, cela paraît improbable, difficile, voire impossible. Nos lecteurs se sentent pourtant certainement déjà interpellés ou interrogés par cette idée, raison pour laquelle ils tiennent désormais ce livre entre les mains. Il les aidera à découvrir ho'oponopono ou à approfondir leurs acquis.

Quelles que soient les motivations conduisant à l'utilisation de cette méthode, elle peut bouleverser totalement une vie – tout en étant simple à utiliser, et même ludique. Ho'oponopono permet d'alléger simplement son quotidien ou bien de libérer en profondeur des croyances ou des programmations ancrées depuis trop longtemps. En effet, ho'oponopono permet de trai-

1. Nous utiliserons le masculin pour ne pas alourdir la composition typographique, mais il est évident que ce livre s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes.

ter à loisir n'importe quelle situation dérangeante ou causant de la peine ; d'affronter des soucis de tout ordre, et de tenter de retrouver la liberté d'agir, de penser et d'*être* à tout niveau. Cette méthode aide à (re)trouver la paix ainsi qu'une forme de sérénité. Et quelle satisfaction de constater les changements entraînés ainsi « comme par miracle » autour de soi !

Par ailleurs, ho'oponopono nous démontre à quel point nos pensées et notre niveau d'énergie ont des conséquences importantes sur notre environnement. Cette méthode fait en effet appel à des évidences qui gouvernent tout l'Univers afin de nous permettre d'évoluer en totale liberté – des évidences reprises dans les quatre phrases clés, nous le verrons.

Je suis moi-même une fervente utilisatrice de ho'oponopono : sa découverte m'a beaucoup soutenue. J'en ai fait l'apprentissage au fil de mon cheminement personnel, me suis mise à l'utiliser en toute situation, contre mes soucis aussi bien matériels qu'affectifs, et j'ai pu observer de grands changements. Ho'oponopono m'a notamment beaucoup aidée à me libérer de mes programmations familiales (elles sont pour nous tous les plus importantes), et je l'emploie en toute occasion, préventivement ou pour résoudre un problème déjà présent. Je l'associe souvent à ma pratique du feng-shui et de la reprogrammation ADN (nous donnerons plus de détails sur ces pratiques au fil de ce guide), la recommandant à mes clients.

Ho'oponopono nous permet de nous reconnecter à nous-même, ce qui constitue, j'en suis convaincue, le défi ultime du XXI^e siècle pour chacun d'entre nous.

Dans cet ouvrage, nous reviendrons sur les origines et les fondements de la méthode ho'oponopono et tenterons d'expliquer pourquoi elle fonctionne pour tant de monde. Nous vous donnerons des clés et des exercices tout au long du livre, et plus particulièrement dans la dernière partie, afin de vous aider à pratiquer au quotidien. En fin d'ouvrage, une bibliographie vous encouragera à approfondir la connaissance de cette pratique.

PARTIE 1

ORIGINES ET PRINCIPES DE BASE

