

CAROLE BERGER

PRÉFACE DE NANCY KAHALEWAI

LES FABULEUX POUVOIRS PHO'OPONO



L'ÉDITION AUGMENTÉE DU LIVRE DE RÉFÉRENCE SUR LA SAGESSE HAWAÏENNE



RESSOURCES & SENS

RÉVÉLEZ VOTRE POTENTIEL. TOUT EST DÉJÀ EN VOUS

L'Ho'oponopono est une ancienne tradition hawaïenne qui permet de renouer avec nous-même et avec les autres. Technique de libération personnelle très puissante, elle nous permet d'accéder à une vie plus épanouie et sereine, car elle nous aide à faire les bons choix, ceux qui nous correspondent vraiment. En nous reconnectant au pouvoir de la gratitude et à la force salvatrice du pardon, c'est toute notre vie que l'on réenchante!

Dans ce livre indispensable, vous découvrirez une méthode sur mesure en 4 étapes pour :

- Accepter votre pouvoir.
- Avoir une vision claire et honnête des choses.
- Vous alléger et nettoyer vos anciennes mémoires.
- Écouter votre voix intérieure, remercier et faire confiance.

De nombreux exercices faciles à appliquer et les précieux conseils des Anciens vous guident sur ce chemin de paix et de sagesse intérieure qui s'ouvre à vous. Vous n'avez plus qu'à cueillir les fruits de cette transformation personnelle!

Nouvelle édition augmentée et entièrement mise à jour du titre Comment adopter l'Ho'oponopono attitude.

Carole Berger est formatrice en massages hawaïens et coach. Formée par les plus grands sages hawaïens, elle enseigne le Pono des origines. Préface de **Nancy Kahalewai**, professeure de lomilomi (massage hawaïen) et thérapeute.









MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez la page ci-contre
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !





Écoutez une méditation de la gratitude guidée par l'auteure via l'application Marque-Page ou sur la page : http://blog.editionsleduc.com/pouvoirsdupono.html

CAROLE BERGER

LES FABULEUX POUVOIRS DE L'HO'OPONOPONO





Du même auteur, aux éditions Leduc.s

Mon cahier Ho'oponopono, la pensée qui guérit, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois:

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page: https://tinyurl.com/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site: www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.











Nouvelle édition augmentée et entièrement mise à jour des titres Comment adopter l'Ho'oponopono attitude et Les Secrets de l'Ho'oponopono, c'est malin.

Relecture du manuscrit : Sylvie Tiffeneau

Maquette: Emilie Guillemin Illustrations: David Amiel

© 2018 Leduc.s Éditions 29, boulevard Raspail 75007 Paris – France ISBN · 979-10-285-1057-2

SOMMAIRE

| AVANT-PROPOS | 7 |
|--|-----|
| PRÉFACE DE NANCY KAHALEWAI LOMILOMI KUMU (MAÎTRE EN LOMILOMI) | 13 |
| NOTE DE L'AUTEURE | 19 |
| INTRODUCTION | 25 |
| CHAPITRE 1. MANA IHO – ACCEPTER NOTRE POUVOIR | 31 |
| CHAPITRE 2. APONO – AVOIR UNE VISION CLAIRE ET HONNÊTE DES CHOSES | 71 |
| CHAPITRE 3. HUI KALA – S'ALLÉGER ET NETTOYER SES ANCIENNES MÉMOIRES | 105 |
| CHAPITRE 4. MAHALO NUI LOA – ÉCOUTER SA VOIX INTÉRIEURE, REMERCIER ET FAIRE CONFIANCE | 143 |
| CHAPITRE 5. ALOHA PONO – ET L'AMOUR DANS TOUT ÇA ? | 167 |

LES FABULEUX POUVOIRS DE L'HO'OPONOPONO

| CONCLUSION | 173 |
|--|-----|
| QUELQUES CONCEPTS DE LA TRADITION HAWAIIENNE | 175 |
| REMERCIEMENTS | 177 |
| BIBLIOGRAPHIE | 179 |
| TABLE DES MATIÈRES | 181 |

AVANT-PROPOS

dition du livre, j'ai envie de crier (l'oserais-je?) qu'il est vraiment temps pour chacun de faire un choix : soit celui du changement pour sortir du labyrinthe ou soit celui de s'y perdre. Il devient urgent de « choisir son camp » : celui de la lumière et de l'abondance de cœur ou celui que nous propose la société, celui de la peur et des idées noires. Nous voguons tous sur la même rivière, mais les embarcations choisies peuvent faire toute la différence. C'est à nous, à ce moment précis, de décider de ce que sera le reste de notre vie.

Changer n'est pas chose aisée, modifier ses habitudes, ses comportements, demande beaucoup d'indulgence avec soi-même, de patience et de persévérance, mais le jeu en vaut la chandelle. Aller à contre-courant d'une société qui nous enferme dans des pensées négatives exige du courage. Au bout de cette transformation : l'abondance de cœur, plus de stabilité intérieure et de puissance de vie. Et plus on se transforme soi-même, plus les autres bénéficient du rayonnement de notre être. Ils peuvent à leur tour changer pour le meilleur. Le monde a besoin de chaque bonne volonté pour évoluer vers le juste alignement et l'équilibre. Alors pourquoi ne pas jouer un rôle dans cette évolution, être un maillon de cette nouvelle chaîne de vie ?

J'ai fait mon choix depuis longtemps et même si je me « bats » encore avec moi-même pour rester sur la bonne voie, j'ai, un jour, décidé de remplir ma vie de couleurs et de joie. L'Ho'oponopono est mon bateau, le véhicule que j'ai choisi pour traverser le flot de la vie. Je souhaite de tout cœur vous le faire visiter pour qu'à votre tour, peut-être, vous ayez envie de construire votre propre bateau arborant le drapeau aux couleurs d'Hawaii.

Tous ceux qui ont lu la première édition et la version Poche trouveront ici avec plaisir, je l'espère, l'occasion de réviser leurs classiques. Pour les nouveaux venus, c'est maintenant l'occasion de plonger dans la philosophie hawaiienne, de découvrir ses lois de l'énergie pour aller vers plus de sérénité, de stabilité et d'abondance.

Pour la petite histoire d'un changement annoncé :

Longtemps je n'ai connu que les diktats d'une société tournée vers la consommation de masse, les règles de l'argent et de la performance. Lasse de me battre, lasse de cette sensation de vide en moi, angoissée de sentir la dépression pointer le bout de son nez, j'ai choisi de m'arracher à cette société qui ne m'offrait aucune réponse. Je suis partie loin, vers une terre inconnue en espérant trouver quelques réponses. J'ai trouvé beaucoup plus : la sagesse hawaiienne et ses cadeaux.

J'ai tout laissé derrière moi... Je suis partie loin des villes, sur une île où la nature est luxuriante, et là j'ai cherché à calmer le tumulte intérieur qui me faisait tant souffrir. J'ai choisi de vivre à des kilomètres du premier village.. Faisant pousser mes légumes, utilisant l'eau de pluie et l'énergie solaire pour m'éclairer, je pouvais passer des semaines sans rencontrer personne. Le changement a été radical!

AVANT-PROPOS

Cette terre m'a fait grandir et a fait éclater ma petite coquille d'être humain limité et frustré pour me faire entrer dans un autre monde : celui de tous les possibles.

Il m'a d'abord fallu vaincre mes peurs – peur du noir dans une jungle bruyante, peur des insectes qui se faisaient un plaisir d'arriver nombreux, en pleine nuit, tout près de ma couchette, peur de ne pas y arriver, peur d'avoir pris trop de risques en remettant toute ma vie en cause pour vivre cette expérience.

Et puis les peurs se sont tues et le chant de la vie s'est fait entendre. Pour la première fois, j'ai senti que je faisais partie d'un tout. Chaque jour, mes yeux et mes oreilles se sont connectés avec ce qui m'entourait. Sans rien ni personne pour perturber cette rencontre, mon mental, las de se battre contre le silence, a fini par lâcher prise et s'est tu.. La nature ayant horreur du vide, elle a remplacé le chaos de mes pensées par la contemplation douce et apaisée de la vie : un fruit qui pousse, une fleur qui embaume, la pleine lune qui baigne tout d'une lumière éclatante et mystérieuse.

Doucement s'est alors glissée en moi la conviction absolue que j'étais autre chose que ce que je voyais de moi, davantage que ce corps physique et ces pensées qui l'habitent. Moi qui avais toujours eu le sentiment d'être seule, je m'ouvrais à une nouvelle perception : non, je n'étais pas seule, je n'étais pas séparée de ce que je voyais ou entendais, je n'étais pas ce pauvre petit être solitaire et triste de toutes les expériences douloureuses de la vie. C'était comme si je sortais de la « matrice » imposée par la société pour que me soit révélée une autre vision du monde.

J'ai rencontré des hommes et des femmes merveilleux qui m'ont aidée à décrypter tout ce que j'éprouvais, qui m'ont permis de mieux comprendre qui j'étais et pourquoi je ressentais tant de vide en moi. Ils ont percé l'abcès, levé le voile des illusions et m'ont permis d'accéder à une autre réalité, empreinte de bon sens et de sagesse.

J'ai fait le choix d'aller à la rencontre de ce quelque chose en moi, que je ne voyais pas mais que je sentais essentiel. La clé de mon équilibre était dans la découverte de ce « je ne sais quoi » qui habitait mon corps et qui habitait aussi chaque chose qui m'entourait.

J'ai découvert des lois universelles, des lois sur lesquelles m'appuyer pour vivre différemment de ce que j'avais connu jusqu'à présent, des lois qui se chantent et se racontent depuis la nuit des temps, des lois qui sont des guides pour avancer vers l'équilibre intérieur, source d'apaisement.

Nancy Kahalewai et Auntie Mahealani* ont été mes premiers guides. Grâce à l'apprentissage du massage hawaiien et à la découverte des différentes formes de l'Ho'oponopono, j'ai fait mes premiers pas vers un changement de vie.

De rencontres en expériences avec les anciens d'Hawaii, j'ai laissé émerger un autre moi, au-delà de mes pensées et au-delà de mon corps. J'ai doucement laissé place à mon être intérieur, qui continue chaque jour à me montrer le chemin.

J'ai enfin acquis des outils pour que s'exprime mon « pouvoir personnel », le *mana* dont parlent les Hawaiiens. Au bout du chemin, j'ai trouvé l'apaisement et la cohérence intérieure, face à un monde qui semble avoir perdu tout sens.

^{*} Auntie Mahealani Kuamo`o-Henry, Kumu `Elele o Na Kupuna souhaite être simplement appelée Auntie, je ferai donc souvent référence à elle ainsi. Auntie signifie « tante » ; c'est à Hawaii une grande marque de respect.

AVANT-PROPOS

Aujourd'hui, je m'amuse chaque jour à débusquer mes pensées négatives, les limitations de mon mental pour les « transmuter », les transformer en énergie positive qui me fait tant de bien. Je m'amuse à voir le monde et tout ce qui m'entoure comme des énergies en mouvement, que je choisis ou non de laisser entrer dans ma sphère. Je joue avec les choix que je fais de voir ma vie en couleurs ou en noir et blanc, je m'efforce de prendre l'entière responsabilité des expériences que la vie me donne. Pour le reste, j'accepte de laisser agir l'énergie universelle.

Je sais aussi que nous ne sommes pas seuls pour cheminer. Les anciens sont là pour nous montrer la voie. Ils nous prennent par la main et nous emmènent dans un voyage intérieur, un voyage vers nous-mêmes et vers la responsabilité sereine de notre propre vie. Ils nous aident à déprogrammer nos mémoires erronées, nos croyances et limitations, pour les remplacer par un programme d'abondance, de joie et d'apaisement.

C'est ce voyage que je vous invite à faire à votre tour, afin de changer de programme de vie.

PRÉFACE DE NANCY KAHALEWAI*

LOMILOMI KUMU (MAÎTRE EN LOMILOMI)

Une fois que vous aurez découvert la libération personnelle en marchant sur le chemin du Pono, vous serez « transporté » dans une nouvelle vie qui peut s'avérer magique. Et plus vous vous aventurez sur ce chemin, plus il devient incroyable. Ce n'est pas un fantasme mystique; c'est l'aboutissement d'une vie vécue en pleine conscience, alignée au meilleur de vos potentialités et connectée à la réalité universelle.

Vous avez à vous demander : qui suis-je vraiment ? Les anciens hawaiiens savaient que nous sommes des poussières d'étoiles par essence – des fragments d'éternité d'un univers si vaste et si extraordinaire que notre esprit limité ne peut pas le comprendre. Nos esprits peuvent le contempler et même peut-être aller au-delà de notre état d'humain terre à terre, compliqué, fait de doutes et de soucis, de peurs et d'anxiété, de remords et de regrets. La liste de tout ce qui nous encombre est longue. Ces émotions et

^{*} www.howtolomi.com

sentiments déforment notre vision de la vérité, de ce que nous sommes vraiment. Il est possible de sortir de ces mécanismes stressants et répétitifs.

Il existe beaucoup de chemins vers la vérité. Je suis reconnaissante d'avoir découvert, il y a des années, le chemin que proposent les Hawaiiens. Il a fait évoluer ma vie de beaucoup de façons et ce n'est pas fini! Une fois découvert, ce chemin nous permet d'ouvrir une immense fenêtre sur une autre vision du monde et sur de meilleurs choix de vie. Le chemin du Pono ne recèle aucun secret caché. Il permet simplement de mettre en œuvre une vie « bien vécue », en conscience, en harmonie, qui révèle le meilleur de soi.

À chaque moment et à chaque pensée, nous pouvons trouver une opportunité d'être pono... ou pas. Nous avons toujours le choix, à chaque seconde, d'être pono et de faire des choix pono! Nous pouvons aussi choisir d'être dans les *pilikias* (souffrance de cœur, pensées négatives, drames intérieurs, histoires pesantes...). Rester pono ne dépend pas de quelque chose d'extérieur à nous. Si notre esprit est « sain », nos choix peuvent l'être aussi. Être pono nous permet d'être alignés à l'essence de la vérité, un lieu où tous nos *aumakua* sont présents (ancêtres, anges, guides et mentors de l'invisible). Même invisibles, ils sont toujours là pour nous guider. C'est notre boulot de faire le tri entre toutes les informations que notre esprit reçoit. Est-ce que ces mots résonnent en yous?

Carole et moi avons été « bénies » de profiter, dans les années 2000, de l'enseignement de plusieurs *kumus* (professeurs hawaiiens), dont Auntie Mahealani. Elle définit l'Ho'oponopono ainsi : « *Making right more right** ». L'essentiel est de se focaliser non pas sur l'erreur

^{*} Note de l'auteure : ce qui pourrait se traduire par « Rendre plus juste le juste ».

PRÉFACE DE NANCY KAHALEWAI

faite par la « part humaine » en nous, mais sur notre part spirituelle, celle qui est parfaite et juste. Vous êtes *uhane*, un être spirituel qui vit une expérience humaine.

La version la plus connue du Ho'oponopono, la plus récente et la plus populaire, est celle qui est née après le film *Le Secret* sorti en 2006. Dr Ihaleakala Hew Len, qui a été l'élève de Morrnah Simeona, a simplifié un enseignement très profond, un processus long, par une technique pratique en quatre étapes. Cette technique fonctionne autant pour l'individu que pour un groupe ou une nation entière. Elle place la responsabilité de nos vies entre nos mains, là où elle doit être. Même si ces quatre étapes ne sont pas hawaiiennes en soi, elles sont néanmoins puissantes. Cette technique nous aide à parvenir dans une « zone » où nous avons la possibilité de marcher sur la voie du Pono. Nous pouvons devenir meilleurs en nous remémorant que nous sommes tous connectés.

Certains thérapeutes pensent que Ho'oponopono signifie « rectifier une erreur ». C'est le premier degré de compréhension, une première étape. Mais, en fait, il n'y a pas le terme erreur dans le mot Ho'oponopono. Une traduction plus « fine » permet de comprendre la vraie réalité du Pono. Ho'o signifie « action ». Pono est l'« équilibre », la « justesse ». En répétant le mot deux fois – Ponopono – la langue hawaiienne crée une emphase. Le mot ne signifie pas « erreur ». Il signifie un Pono de nature « divine », « spirituelle », « vraie ». Comme Kamehameha signifie TRÈS puissant (meha pour intense), Ponopono signifie TRÈS vrai, juste et aligné.

Être pono n'est pas un état extérieur mais une « place » à l'intérieur de soi, intégré dans la conscience. C'est votre droit de créer cette place, c'est même votre essence véritable. Les anciens d'Hawaii ne se sont pas attardés sur le concept du « péché originel » comme

l'ont fait les religions modernes. Ils se sont focalisés sur la vérité naturelle de leurs origines... pures poussières d'étoiles, lumière et amour, d'où nous sommes tous issus. Cette parcelle divine réside en nous tous.

Le pardon est une part essentielle du Pono. Une part tout aussi essentielle est de laisser cette graine de divinité en nous germer et grandir. Nous pouvons créer un sol fertile quand nous sommes sincèrement en capacité de respecter la terre ('aina), capables d'apprécier les cadeaux de la vie, de vivre dans la compassion et l'esprit Aloha, de laisser aller nos conduites négatives et enfin de prendre l'entière responsabilité de nos pensées, de nos choix et de nos actions.

Pour moi, personnellement, répéter « Je suis désolé » comme le propose la version moderne du Pono implique de se sentir coupable d'une mauvaise action, ce qui est « naturellement humain » dans un apprentissage normal de la vie. Certains disent que ce mot crée une vibration, une information énergétique pour vraiment exprimer que vous êtes réellement et profondément désolé. Pourtant, si on a mal agi ou si on a fait mal à une personne, on doit tout simplement y remédier au plus vite. J'ai aussi appris à faire la différence entre la simple erreur humaine et l'action consciente de blesser. J'ai choisi de suivre les paroles de sagesse de Uncle Robert Keliihoomalu. Il disait souvent alors qu'il vous regardait droit dans les yeux : « Si j'ai pu faire ou dire quelque chose qui vous a blessé ou offensé, je suis désolé. » Quelle force dans ses mots! Il n'y a pas de culpabilité ici, juste une confirmation que son cœur et son esprit essayaient toujours d'être alignés sur la voie du Pono. Il étendait à tous et toujours l'esprit Aloha.

PRÉFACE DE NANCY KAHALEWAI



Nancy Kahalewai et Uncle Roberts Keliihoomalu (© Nancy Kahalewai)

« Je suis désolé » est, je le répète, une phrase puissante. Elle déplace le « focus » du blâme et de la culpabilité vers une réelle mise en conscience et une intention ferme de ne jamais blesser l'autre, passé, présent et futur. Un autre moyen est de dire « *Kala mai* », qui signifie « pardonnez-moi ». Je voudrais vous faire partager une simple mais puissante prière (au sens d'affirmation) que nous avons reçue, Carole et moi, d'un instructeur en *lomilomi* (massage hawaiien) afin de la transmettre à nos élèves pendant les formations :

*

Je répands le pardon sur vous (ou toi). Tu répands le pardon sur moi. Nous répandons le pardon sur tout le monde. Un par un.



Pour conclure, je voudrais également partager avec vous une réflexion: à peu près 95 % de ce que vous voyez, entendez ou cherchez sur le Net à propos du Ho'oponopono viennent de « nouveaux » venus. Ils ont certainement de belles intentions. Les informations que vous pouvez glaner peuvent aussi provenir d'entreprises ou de personnes avec une volonté de profit loin de l'esprit pono. La bonne nouvelle est que VOUS pouvez marcher sur le chemin du Pono quand vous le souhaitez alors pourquoi ne pas commencer maintenant? Prenez une grande inspiration « Ha » et souvenez-vous de qui vous êtes vraiment! Ne perdez pas davantage de précieux moments. Plongez dedans et appréciez votre droit imprescriptible à faire le voyage.

A hui hou – jusqu'à notre prochaine rencontre.

Kumu Nancy Kahalewai, instructrice en lomilomi et thérapeute, nommée au tableau d'honneur du Festival mondial du massage en 2013 (Mondial Massage Festival-Hall of Fame).

NOTE DE L'AUTEURE HO`OPONOPONO DES TEMPS ANCIENS, TRADITIONNEL ET MODERNE

epuis quelques années, un « nouveau mantra » a fait son apparition : « Je t'aime, je suis désolé, pardonne-moi, merci. » Il semble que beaucoup en ont entendu parler. Des livres, des méditations, des animations circulent sur Internet. Beaucoup de personnes ont voulu donner leur interprétation du Pono.

Ces mots puissants sont nés d'une version moderne du Pono, où il semble que la voix des anciens n'a pas vraiment de place. Pour les anciens, le Pono n'est pas une recette, des mots à dire et à redire. L'Ho'oponopono est une philosophie de vie enracinée depuis des siècles sur l'archipel. C'est une vision entière, profonde et complète du monde, un art de vivre, moment après moment, qui nous pousse à apaiser ce qui doit l'être et qui nous guide dans la justesse et l'équilibre.

Il semble que plusieurs versions de l'Ho'oponopono coexistent aujourd'hui.

- Une version moderne et populaire avec de nouveaux concepts qui répondent à un besoin grandissant des Occidentaux : c'est le mantra, qui n'est pas nécessairement utilisé ou connu à Hawaii. Cette phrase peut aider à un processus de guérison intérieure mais n'est pas considérée comme hawaiien par les anciens.
- Une version traditionnelle utilisée par les anciens et par les praticiens de la culture hawaiienne. Elle a voyagé à travers les générations. Cette pratique a évolué avec les immigrants et les mariages interraciaux. Certains éléments de la pratique ont été ajoutés au fil du temps : la responsabilité personnelle, l'harmonie de la famille ou du groupe et l'alignement à l'esprit Aloha toujours très présent.
- La version ancienne (avant l'arrivée des « étrangers » de toute sorte) : elle est fondée sur une compréhension pure, profonde, très vieille du monde influencée par le pouvoir la vibration du langage et des mots hawaiiens. Cette pratique demande une compréhension véritable de notre nature divine et infinie. Auntie Mahealani s'inscrit dans cette lignée.

Pour certains anciens, héritiers d'une longue lignée d'ancêtres, comme Auntie Mahealani, ce mantra ne trouve pas racine dans la sagesse hawaiienne. Comme beaucoup de *kanaka maoli*, membres des peuples polynésiens des origines, elle est très concernée, et même un peu en colère, par les effets pervers des croyances occidentales et ne veut pas voir un amalgame réduire sa culture à ce mantra moderne. Le capitalisme et la religion ont déjà fait trop de dégâts. Elle ne souhaite pas non plus voir s'effacer la pure tradition en réduisant l'Ho'oponopono a une « recette » qui n'est pas d'essence hawaiienne.

Voici ce qu'elle en dit : « Ce mantra vient d'un esprit né dans une société fondée sur la faute, ce n'est pas hawaiien. Ceux qui

NOTE DE L'AUTEURE

voient ce mantra comme faisant partie de la culture hawaiienne ne comprennent pas le langage hawaiien et les valeurs culturelles d'Hawaii*. »

Pour mieux comprendre sa position, il faut aller faire un petit tour du côté de l'histoire hawaïenne : il y a un « avant » le catholicisme et ses missionnaires et il y a un « après ».

Elle explique : « La pratique ancestrale est enracinée dans l'esprit *Aloha*, où il n'y a pas de place pour la faute, la négativité ou la culpabilité. Elle permet à la famille, famille élargie (*ohana*), aux voisins et à la communauté dans son ensemble de trouver des solutions à des « désalignements », des déséquilibres – *making right more right* – pour être juste, plus juste, très juste.

« Notre société a survécu avec succès à l'influence étrangère arrivée de Tahiti sur nos côtes en 1300 avant J.-C. Les missionnaires américains ont suivi dans les années 1820 avec leurs églises et leurs pratiques commerciales. Ils ont provoqué la destruction et la mort de notre royaume autonome et autarcique. En ce qui concerne l'Ho'oponopono, la croyance autour " de la droiture, de la justesse des solutions " est pratiquée avec un esprit *Aloha* et d'amour. Aunty Simeona n'a pas introduit le système étranger et occidental fondé sur les *pilikias* (drame, trauma, faux péché, culpabilité) dans l'enseignement du Pono. Elle savait que ces mots et attitudes négatifs ne peuvent pas exister dans le même espace que l'esprit *Aloha*. Elle savait que la pratique de l'Ho'oponopono des ancêtres était suffisante pour exister grâce à ses propres valeurs et mérites. S'il y a eu des évolutions nées d'esprits étrangers à notre culture, laissez ces derniers aller où ils veulent avec leur propre système de pensée. »

^{*} Propos repris avec son accord et tirés d'une interview qu'elle a donnée il y a quelques années.

Auntie, qui a été mon kumu (maître) pendant quelques années, est issue d'une longue lignée. Elle est « dépositaire » d'un enseignement dont elle est le messager (elle est kumu'ele). Sa position est très spéciale et sa responsabilité immense. Elle est la garante des voix-voies de ses ancêtres. Son enseignement s'appelle « Pono Ke Ala », « le chemin du Pono ». Elle puise son savoir dans sa longue lignée, parle à ses ancêtres et nous fait partager avec joie et humour ce qu'ils ont à nous dire, elle raconte des histoires, anecdotes de son enfance. Elle nous fait vivre des « chicken skin moments », des « moments magiques où celui qui écoute a la chair de poule ». Pour elle, ceux du monde occidental qui se pensent « pécheurs par nature », à qui on a inculqué le sens de la culpabilité, auront du mal à comprendre, ou même à entendre, la profondeur de son message, dans lequel tout dans le monde est perfection car d'essence « divine ». On ne peut que rendre meilleur ce qui l'est déjà par nature. Pas de place pour la faute, l'erreur ou autre sentiment négatif. Il n'y a de place que pour l'écart d'équilibre et la recherche constante d'alignement. Chaque moment est l'occasion de redistribuer les cartes en laissant aller le reste.

D'autres, comme Uncle Robert ou Nana Veary, que je cite souvent, ont voulu trouver une harmonie entre l'enseignement ancien et les croyances catholiques. Ils pouvaient le faire car ils n'étaient pas garants ni dépositaires d'un savoir unique d'une lignée bien particulière. Nana Veary parle à la fois de Dieu, du « Lord » tout en racontant qu'elle parle aux plantes, qui lui répondent, ce qui n'est pas très « catholique ».

Les temps anciens sont révolus, et on me dit souvent : « C'est bien gentil, mais notre réalité est vraiment différente. On ne vit pas sur une île luxuriante proche de la nature. Ici, "la vie" est beaucoup plus dure. »

NOTE DE L'AUTEURE

Ils ont raison, nous vivons dans un autre environnement. Il est dur et impitoyable, mais il est aussi beau et magique. Tout dépend de ce que l'on veut y trouver. Notre imagination peut faire la différence, ainsi que nos intentions, notre lumière intérieure... Une histoire de choix, encore et toujours. Les anciens ont toujours leur mot à dire. Ils sont exigeants et patients et se fichent de savoir à quelle époque nous vivons ou dans quelles conditions, car leurs voix peuvent aider chacun et chacune. Ils nous attendent sur la voie du Pono, pour nous aider à mener une recherche apaisée de l'équilibre avec nous-mêmes, avec les autres, avec la nature et...

PS: Vous ne trouverez pas dans ce livre un nouveau développement sur le mantra des temps modernes, sa puissance ou son pouvoir. Ce livre est une invitation à percevoir le monde avec un regard bienveillant et une âme souple, comme les anciens me l'ont appris. Ce livre vous présente ce que j'ai pu comprendre à mon tour, au contact des sages aux cheveux blancs qui parlent un temps universel. Nancy et moi avons la chance d'avoir pu compiler et interpréter les messages provenant de différentes sources anciennes. C'est ce que je souhaite partager avec vous dans ce livre.

Malama pono « Partageons l'esprit pono »

Carole, 23 octobre 2017

INTRODUCTION

Depuis toujours, les anciens d'Hawaii racontent le monde et la Terre. Leurs mots voyagent dans les esprits et y dessinent les lois de l'Univers. Ils savent écouter le vent et les volcans. Ils connaissent le langage des pierres et des animaux. Unis à tout ce qui les entoure, unis à leur famille et à leur clan, ils aident les plus jeunes à mieux comprendre le monde. Ils transmettent des clés pour mieux décrypter et traverser l'expérience de la vie. Ils voient le monde à travers les yeux de l'unité et de l'équilibre.

Ils ont compris que l'énergie universelle (quel que soit le nom qu'on lui donne, le peuple hawaiien l'appelle *Ke Akua**) circule dans chaque être vivant sur Terre. Tout est relié par cette énergie qui donne la vie et la maintient.

Dans cette perception, chaque personne est bien plus que son corps physique. Les anciens ont l'habitude de dire que ce qui est invisible aux yeux est aussi important que ce qui est visible. Le corps n'est que la partie « visible » de l'être. Sans le miracle de la respiration et de la vie qui circule en nous, nous ne serions rien d'autre que de la matière inerte.

^{*} Prononcez « ké akoua ».

Nous espérons que cet extrait vous a plu!



Les fabuleux pouvoirs de l'ho'oponopono Carole Berger



Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des bonus, invitations et autres surprises!

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt!

