

**C'EST MALIN**

Carole Berger

# LES SECRETS DE L'HO'OPONONO



**La méthode des sages hawaïens pour  
faire la paix avec soi et avec les autres**

LEDUC  
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Vous voudriez mieux contrôler votre colère ? Arrêter de râler à longueur de journée ? Avoir de nouveau des rêves et des projets ? Bref, vous souhaitez retrouver une vie plus heureuse et plus épanouie ? La solution : adoptez l'ho'oponono attitude.

**Cette méthode inspirée de la sagesse hawaïenne, simple, pratique et accessible à tous, vous apprendra à :**

- **Changer votre façon de vivre** et développer une paix intérieure.
- **Accepter pleinement ce qui ne peut être changé** et ne pas vivre dans la frustration.
- **Apprécier les cadeaux** insoupçonnés que nous offre la nature.
- **Pardonner pour vous alléger** des blessures du passé.
- **Développer votre pouvoir personnel** pour changer votre réalité.

*Malama pono !  
« Partageons ensemble l'esprit pono ! »*

**LE LIVRE INDISPENSABLE POUR  
TROUVER L'ÉQUILIBRE ET FAIRE  
LA PAIX AVEC SOI ET LE MONDE !**

**Carole Berger** est formatrice en massages hawaïens et coach. Pour changer de vie, elle est partie à Hawaï, a découvert la philosophie pono et a fait de l'île son refuge. Formée par les plus grands sages hawaïens, elle enseigne à son tour le pono des origines, tel qu'il est enseigné par les anciens.

Illustration de couverture : Marie Ollier  
Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-3071-6



**6,90 euros**  
Prix TTC France



[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)  
**LEDUC**  
**poche**

**Carole Berger** est formatrice en massages hawaïens et coach. Elle est partie en vacances à Hawaï il y a plusieurs années, a découvert la philosophie pono et est restée sur l'île... pendant 4 ans. Formée par les plus grands sages hawaïens, elle enseigne à son tour le pono des origines, tel qu'il est enseigné par les anciens.

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est la réédition de l'ouvrage *Comment adopter l'ho'oponono attitude*, paru en 2013.

Note : les traductions de l'anglais et de l'hawaïien sont de l'auteure.

Design de couverture : Antartik

Maquette : Emilie Guillemain

Illustrations : David Amiel (p. 23, 67, 111, 157, 183),  
Fotolia

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 – Paris, France

ISBN : 979-10-285-3071-6

ISSN : 2425-4355

# C'EST MALIN

CAROLE BERGER

# LES SECRETS DE L'HO'OPONOPONO



LEDUC   
poche

Je remercie la terre d'Hawaii et tous ses  
habitants du passé et du présent pour m'avoir  
fait découvrir et partager l'esprit du *pono*.  
Je remercie aussi les maîtres hawaiiens pour  
nous aider à comprendre le monde.  
J'espère leur montrer tout mon respect et leur  
faire honneur dans ces pages.

*Malama pono !*  
(« Partageons l'esprit du *pono* ! »)

# SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	7
INTRODUCTION	13
<i>MANA IHO</i> - ACCEPTER NOTRE POUVOIR	23
<i>APONO</i> - AVOIR UNE VISION CLAIRE ET HONNÊTE DES CHOSES	67
<i>HUI KALA</i> - S'ALLÉGER ET NETTOYER SES ANCIENNES MÉMOIRES	111
<i>MAHALO NUI LOA</i> - METTRE LA PUISSANCE DE SON « ÊTRE INTÉRIEUR » DANS LE JEU DE LA VIE	157

<i>ALOHA PONO -</i> ET L'AMOUR DANS TOUT ÇA ?	183
CONCLUSION	185
BIBLIOGRAPHIE	187
TABLE DES MATIÈRES	189

## AVANT-PROPOS

**N**otre vie dans le monde moderne occidental nous fait souvent oublier qu'il y a d'autres façons que la nôtre de voir et d'interpréter notre environnement. Il



existe des sociétés qui vivent depuis des millénaires selon des perceptions du monde très différentes de celles auxquelles nous sommes habitués. C'est ce que j'ai découvert à Hawaii.

Citadine, je ne connaissais que les diktats d'une société tournée vers la consommation de masse, les règles de l'argent et la performance. Lasse de me battre, lasse de sentir le vide en moi, angoissée de sentir la dépression pointer le bout de son nez, je choisis alors de m'arracher à cette société qui ne m'offrait aucune réponse pour

partir loin, vers une terre inconnue qui, peut-être, m'offrirait les réponses que j'attendais pour donner enfin un sens à ma vie.

Et je suis partie laissant tout derrière moi... Je suis partie loin des villes, sur une île faite d'une nature luxuriante, où j'ai cherché à calmer le tumulte intérieur qui me faisait tant souffrir. J'ai choisi de vivre à des kilomètres du premier village, sans rien que la nature. 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 !

Cette terre m'a fait grandir et a fait éclater ma petite coquille d'être humain limité et frustré pour 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 à tout remettre en cause pour vivre cette expérience.

Et puis les peurs se sont tuées et le chant de la vie s'est fait entendre., Mon mental, las de se battre contre le silence, a fini par lâcher prise et s'est tué, lui aussi. 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 avait 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.

Était-il possible de découvrir des lois universelles, des lois sur lesquelles m'asseoir pour vivre mieux, différemment de ce que j'avais connu, 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 hawaïien et à la découverte des différentes formes de l'hoopono, j'ai fait mes premiers pas vers un apaisement si essentiel au bien-être. De rencontre en expérience avec les anciens d'Hawaïi, 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 Hawaïiens. Au bout du chemin, j'ai trouvé

l'apaisement et la cohérence intérieure, face à un monde qui semble avoir perdu tout sens.

Aujourd'hui, de retour à Paris, 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 entière responsabilité des expériences que la vie me donne. Pour le reste, j'accepte de laisser agir l'énergie universelle.

Les anciens sont là pour nous montrer la voie. Comme on le ferait pour un petit enfant à qui l'on raconte des histoires, ils nous prennent par la main et nous emmènent dans un voyage intérieur, un voyage vers nous-même et vers la responsabilité sereine de notre propre vie. Ils nous aident à déprogrammer toutes 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, pour guérir de vos souffrances et vivre pleinement le cadeau de la vie.

Paris, mai 2012

# INTRODUCTION

**D**epuis 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 (quelle que soit le nom qu'on lui donne, le peuple hawaïen l'appelle *KE AKUA*\*) habite chaque

---

\* Prononcer « ké akoua ».

être vivant sur Terre. Et que 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.

C'est l'énergie qui nous habite – et qui nous quittera à notre passage « de l'autre côté de l'arc-en-ciel » – qui fait de nous ce que nous sommes.

Plus qu'un corps, nous sommes avant tout pure énergie « matérialisée ». Le corps n'est que la partie la plus dense, la plus visible, mais le jeu se joue ailleurs, dans le non visible, dans cette énergie qui nous anime et qui anime chaque chose sur Terre. C'est ce que célèbre le *aloha* traditionnel.

*Aloha* est un mot puissant et fort qui, bien au-delà d'un simple bonjour, nous connecte à une seule réalité : celle des énergies. Ce terme

signifie encore pour beaucoup : « Je salue en toi l'énergie universelle, je reconnais en toi plus que ce que je vois, je reconnais en toi ce qui est aussi en moi, l'énergie universelle qui nous traverse et nous lie. » Vivre *aloha*, c'est faire le pont entre ce que je vois (le corps) et ce que je ne vois pas (l'énergie qui le compose). Suivre les enseignements du ho'opono, c'est vivre à chaque instant dans le monde des énergies, en les utilisant au mieux pour s'apaiser et grandir sur le chemin de la vie, c'est comprendre et profiter des lois qui régissent le monde des énergies, c'est montrer dans chacun de ses actes et de ses pensées une profonde révérence envers la vie et tous ses aspects.

Découvrir et vivre ces enseignements donne des clés de compréhension inestimables pour reprendre possession de sa vie et de son expérience sur Terre. Ces lois, nous avons le choix de les utiliser ou pas.

Être *pono*, c'est vivre dans l'équilibre de ces lois. C'est vivre chaque moment avec ces lois de l'invisible qui nous enveloppent, nous nourrissent et nous permettent enfin de remplir ce vide intérieur qui nous fait tant souffrir.

- **La loi de l'acceptation** nous permet de comprendre et d'accepter que nous n'avons pas la « grande image », celle qui nous permettrait de tout comprendre et de tout contrôler. Chaque jour, nous vivons des frustrations car nous n'acceptons pas une situation que nous n'avons pas choisie – un voisinage trop bruyant, un travail pénible, un amoureux qui ne répond pas à nos attentes, un métro bondé... Nous sommes devenus malades car tous les jours, nous devons faire des choses dont nous n'avons aucune envie. Nous sommes dans un cercle infernal d'énergies négatives et de frustrations. On nous l'impose et nous luttons. Stress, fatigue, dépression, colère deviennent notre lot quotidien. La loi de l'acceptation nous propose de sortir de ce cercle de « douleurs » en nous redonnant le pouvoir de choisir, à chaque moment et en toute conscience, de rester dans cette frustration destructrice face à une situation ou d'accepter pleinement « ce qui est », en choisissant d'adopter une attitude différente.
- **La loi de gratitude** nous ouvre les yeux sur un monde magnifique, une nature généreuse et la magie de nos existences. Elle nous permet de nous connecter directement à la Source (dont nous reparlerons plus loin) et de faire

naître la nécessité d'observer vraiment ce que nous avons, ce que nous sommes, tous les cadeaux insoupçonnés que nous offre la vie et de remercier pour cela.

Chacun, chacune d'entre nous a le pouvoir de se connecter directement à la source de l'énergie universelle, qui nous nourrit de l'intérieur en utilisant le pouvoir de la loi de gratitude. Encore faut-il accepter de regarder le monde avec des yeux d'enfant et d'observer ce qui nous fait du bien : une fleur qui nous donne envie de sourire face à sa beauté, le sourire d'un ami, l'aide d'un proche. Les exemples sont là chaque jour pour nous amener à intégrer la loi de la gratitude dans notre quotidien. Remercier chaque jour pour des milliers de « petites » choses, faire l'effort de ce regard empli d'amour sur le monde, nous aident à nous remplir d'une énergie indispensable à notre bien-être. La transformation du monde commence peut-être par notre propre regard sur lui, et c'est un choix de chaque instant.

- Comprendre la **loi du pardon** et l'intégrer à sa vie donne les clés pour résoudre nombre de nos conflits intérieurs. C'est un remède efficace contre la culpabilité. La loi du pardon permet de s'alléger des blessures du passé et

de poursuivre son chemin sans ce poids sur les épaules.

- Et puis et puis... il y a la pensée et la **loi de la manifestation**, qui développe le pouvoir personnel et permet de changer sa réalité.

Dans nos contrées, nous avons fait le choix d'ignorer ces lois au profit du monde de la matière. Nous avons décidé que la matière est la seule réalité. Pour les sages d'Hawaii, notre malaise intérieur vient du fait que nous avons oublié et négligé notre véritable nature. Pour eux, en effet, nous sommes des êtres d'énergies. Et s'ils avaient raison ? Si nous avions tout simplement oublié de nourrir notre être intérieur, fait d'autre chose que de matière ? Occupés à nourrir nos ambitions matérialistes à la recherche d'un confort toujours plus grand, nous avons laissé de côté une forme tout aussi importante de confort : le bien-être intérieur. Le vide que beaucoup ressentent en eux ne peut pas être comblé par des biens matériels. Nous en avons tous fait l'expérience. Nous pensons souvent qu'avec davantage d'argent, nous serions enfin heureux. Certes, mais nous pourrions toujours avoir plus et le malaise, ce vide intérieur que nous ressentons si souvent,

ne sera jamais comblé. Car pour combler ce vide, les biens matériels sont inefficaces.

Les Hawaïiens le savent bien, nous avons besoin de plus que de nourriture, d'air et de confort matériel pour vivre en harmonie avec nous-mêmes et avec le monde. Le monde occidental a fait le choix de nous faire croire que le confort rendait heureux, que la consommation effrénée nous permettait de vivre mieux.

Les sages ont depuis longtemps compris que l'insatisfaction permanente qu'ils observent autour d'eux et cette course sans fin vers le « toujours plus » masquent une autre réalité : nous négligeons – pire encore, nous étouffons – cette part invisible à l'intérieur de nous. C'est en acceptant que nous ne sommes pas uniquement ce que nous voyons que nous pourrions progresser sur le chemin du bonheur.

Être *pono*, c'est choisir de prendre soin de la partie invisible en nous, qui n'est ni le corps ni les pensées ni l'ego. Cette part de pure énergie a, comme le corps, besoin de nourriture, mais il s'agit d'une nourriture particulière, que le respect et la pratique des lois de l'énergie universelle peuvent nous procurer.

Notre quête commence en cherchant et en trouvant, au-delà de nos cinq sens, le chemin vers une autre perception du monde.

**Les anciens savent que pour traverser l'expérience de la vie, il est essentiel d'avoir les outils qui nous permettent de voir l'ensemble de la réalité et non pas simplement la petite partie visible. Ils connaissent les lois du monde des énergies, qui peuvent nous libérer de nos poids et de nos entraves. Ils savent que le mental est trompeur, que la réalité est souvent difficile à accepter. Ils privilégient le langage de l'intuition et connaissent le pouvoir de nettoyer les anciennes mémoires et les mécanismes qui nous empêchent d'évoluer.**

Pour les sages de l'île arc-en-ciel, ces lois invisibles régissent autant le monde que les lois économiques ou les conditions climatiques. Les intégrer comme un **nouveau programme de vie** nous fait basculer du monde matériel au monde de tous les possibles, dans lequel notre liberté de création et notre « pouvoir personnel » peuvent se développer afin d'affronter la vie avec la sagesse des anciens.

Ils nous montrent une voie pour changer ces habitudes qui ne nous rendent pas heureux. OUI, nous avons besoin d'aller respirer l'air frais parce que nous en avons assez de suffoquer.

OUI, nous pouvons reprendre le contrôle de nos vies, soigner nos souffrances et faire enfin la paix avec nous-mêmes et avec le monde.

Chacun de nous porte en lui quelque chose qu'il lui appartient de guérir pour vivre en harmonie avec lui-même et avec les autres.

Aujourd'hui les enseignements des sages hawaïens des îles arc-en-ciel, telles qu'ils appellent leur archipel, résonnent de plus en plus fort dans nos têtes, épuisées de chercher un sens à nos existences. Leurs messages doivent se faire entendre encore et encore, parce qu'ils portent le **langage de la sagesse qui peut nous guider vers une vie guérie de toute souffrance.**

Leurs paroles nous touchent au cœur et nous connectent à notre véritable identité, celle qui est invisible et cachée.

Il appartient à chacun, ici, à ce moment précis, de prendre conscience de sa véritable identité,

de « guérir » sa vie pour qu'enfin se dessine la joie intérieure qui fait des miracles.

Les sages de l'île arc-en-ciel nous offrent une autre vision du monde et nous en montrent le chemin. Alors jouons le jeu !

*Malama pono!* (« Partageons ensemble l'esprit pono ! »)

Bon voyage...

*Chapitre 1*

# **Mana Iho**

## **Accepter notre pouvoir**

**D**epuis notre plus tendre enfance, on nous a fait croire que nous n'avions aucun pouvoir sur le monde qui nous entoure et que nous devons apprendre à être forts pour supporter la dureté de la vie. On nous a fait croire que nous étions des pantins à la merci des événements.



Si ces événements sont positifs, il est facile de les accepter. On se dit que la chance est avec nous ou que la vie est bien faite. En revanche,

s'ils sont négatifs (ou considérés comme tels), nous blâmons le reste du monde et la vie, vraiment trop injuste avec nous. Nous refusons, du plus profond de notre être, ce qui vient de se produire.

Les sages d'Hawaii nous enseignent que **nous avons le pouvoir de modifier notre réalité**. Nous avons le pouvoir de faire venir à nous certaines expériences que nous avons « demandées », consciemment ou inconsciemment.

Nous ne sommes pas des pantins mais des acteurs de notre propre vie. Nous sommes capables d'influencer les événements et surtout la *façon* de les vivre. Avec cette nouvelle perception, la donne est complètement modifiée ! Nous pouvons, par nos pensées, nos intentions, nos inspirations changer le paysage et vivre notre vie d'une autre façon.

- Oui, nous avons le pouvoir de choisir nos pensées. Nous avons le pouvoir de faire des choix, moment après moment, pour définir la couleur du tableau dans lequel nous vivons.
- Oui, nous avons le pouvoir de maîtriser certains émotions qui nous emmènent bien trop loin dans les drames intérieurs.

- Oui, nous avons le pouvoir de manifester au plan physique ce que nous avons élaboré en pensée.



Les couleurs d'un tableau ne dépendent pas des événements extérieurs mais du peintre lui-même.

Et c'est bien ce qui se passe dans nos vies. Nous avons ce pouvoir et nous allons l'exercer pour devenir les créateurs de notre vie. La vie se vit, elle ne se subit pas ! Nous avons à chaque instant le choix de considérer ce pouvoir afin de l'utiliser pour notre bien ou simplement de l'ignorer.

## **ACQUÉRIR UNE PERCEPTION DIFFÉRENTE DU MONDE QUI NOUS ENTOURE**

Le monde occidental a depuis longtemps décidé de la vision que nous devons avoir de la réalité. Cette vision s'est assise sur deux grands principes qui sont devenus pour nous des croyances, c'est-à-dire des choses que nous avons prises pour de vraies sans jamais les remettre en question.

- Ce qui ne se mesure pas ou ne se voit pas n'existe pas.