

CAROLE BERGER

Préface de **Nancy Kahalewai**
professeur spécialiste de massages hawaïens

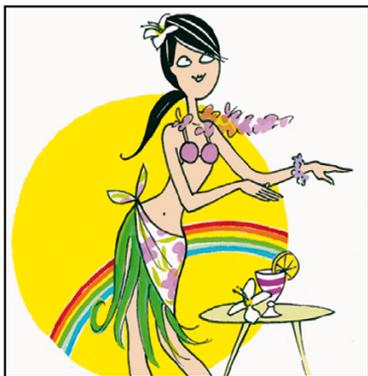
COMMENT ADOPTER L'HO'OPONOPONO ATTITUDE

LES SECRETS DES SAGES HAWAÏENS
POUR FAIRE LA PAIX AVEC SOI ET AVEC LES AUTRES



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

COMMENT ADOPTER L'HO'OPONOPONO ATTITUDE



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.

Préface de Nancy Kahalewai, professeur spécialiste de massages hawaïens.

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'oponopono attitude.

Cette méthode simple, pratique, accessible à tous et applicable à la vie de tous les jours, 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 !**

RAYON LIBRAIRIE : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

14 euros

Prix TTC France
ISBN 978-2-84899-655-4



QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

design : bernard amiard

illustration : valérie lancaster

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins à : www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, David Amiel (p. 23, 57, 89, 125, 147)
Correction : Fabienne Vaslet

© 2013 Quotidien Malin
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-655-4

CAROLE BERGER

COMMENT ADOPTER
L'HO'OPONOPONO
ATTITUDE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Avant-propos.....	7
Préface de Nancy Kahalewai.....	11
Introduction	15
1. Accepter notre pouvoir.....	23
2. Avoir une vision claire et honnête des choses	57
3. S'alléger et nettoyer ses anciennes mémoires.....	89
4. Mettre la puissance de son « être intérieur » dans le jeu de la vie.....	125
Et l'amour dans tout ça ?	147
Conclusion.....	149
Quelques concepts de la tradition hawaïenne	151
Remerciements.....	153
Bibliographie	155
Table des matières	157

Avant-propos

Notre 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.

Avant de poser le pied sur cette terre puissante, j'étais assise sur des certitudes que personne ne m'avait appris à remettre en question. Ma vie était tissée dans une toile étouffante faite de calculs, de drames, d'émotions incontrôlables, de colère, de rancœur, de culpabilité... la liste est longue. J'avais, bien malgré moi, bridé mon imagination, retenu mes rêves et j'étouffais, sans trouver autour de moi les réponses à mon mal-être.

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 autour de moi 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. 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, 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.

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.

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 hawaïen et à la découverte des différentes formes de l'ho'opono, j'ai fait mes premiers pas vers un apaisement si essentiel au bien-être.

* 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 Hawaïi une grande marque de respect et de reconnaissance de sagesse.

De rencontre en expérience 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 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.

Je sais aussi que nous ne sommes pas seuls pour cheminer. 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

Préface de Nancy Kahalewai*

Professeur spécialiste de massage hawaïens

A la fois ironiques et merveilleux sont l'ancienne sagesse hawaïenne et les enseignements sacrés du ho'oponopono. Vivre *pono*, c'est vivre aligné, centré, juste, alerte, en ayant embrassé le pardon et la connaissance sacrée qui « infuse » en nous tous.

Et maintenant, enfin, la science rejoint l'ancienne sagesse. Quel moment mémorable pour l'histoire humaine !

Nous baignons dans une vérité universelle « sacrée » qui ne connaît pas le temps et que pourtant nous vivons. Nous sommes avant tout des êtres spirituels, empêtrés dans une incroyable matrice d'énergies que nous commençons tout juste à comprendre, et à peine à intégrer.

Bienvenue dans le moment présent. Le moment de choisir entre les événements passés et les choix futurs. Entre les pensées venues du mental et les intuitions qui « viennent du ventre ». Le

* www.howtolomi.com.

« maintenant », comme une opportunité de pardonner, d'avancer, de changer nos priorités... ou pas. Et comme cela ne finit jamais vraiment – n'est-ce pas ? –, nous avançons entre des choix à faire et des « challenges » à affronter.

Carole, l'auteure de ce livre, a été l'une de mes élèves. Hawaii nous a toujours gardées en étroit contact. Elle a rencontré, grâce à quelques-uns des grands maîtres, l'ancienne connaissance, au moment où moi-même, j'archivais les traces de leurs enseignements.

À ce jour, même si beaucoup d'entre eux ont disparu, je continue à m'appuyer sur leur force et leur *mana**. Ils nous ont légué les outils afin de nous permettre de rester dans l'équilibre et la justesse, afin de rester forts dans le moment présent, malgré nos « challenges » et nos préjugés d'humains.

Dans ce livre, Carole a su capter l'essence même des enseignements spirituels hawaïens pour en montrer une pratique qui peut aider chacun de nous sur le chemin de reconnection avec notre part divine, mais aussi avec les ancêtres d'Hawaii, les anges cosmiques et les guides qui attendent patiemment notre invitation afin de pouvoir nous aider.

Je réalise que c'est une affirmation étonnante mais je peux vous dire avec sincérité qu'elle est « vraie ». Ma vie à Hawaii et mes nombreuses expériences m'ont montré que ce n'est pas une illusion. L'information divine est infinie, libératrice et va bien au-delà de nos plus grands rêves.

* Le *mana* est la force et l'équilibre développés par chacun. Possède du *mana*, « celui qui suit le chemin du *pono*, celui qui réalise qu'il y a encore beaucoup à apprendre, qui sait qu'il faut avant tout écouter, humble, sans jugement, ne laissant pas l'égo prendre le dessus et soucieux du bien-être des autres », dit Pali Jae Lee. Le *mana* est cette force tranquille qui irradie de certaines personnes mais aussi de certains lieux, voire de certains objets.

PRÉFACE DE NANCY KAHALEWAI

Chacun d'entre nous est sacré, en connexion permanente avec le monde et tellement précieux ! Nous avons à faire des choix à chaque instant de notre vie, provoquant ainsi des conséquences que nous devons affronter et assumer.

Alors pourquoi ne pas utiliser les leçons offertes dans cet ouvrage ? Parce que la vérité vient dans les actions et se montre dans les résultats de ces actions, nous pouvons décider et agir pour nous-mêmes ! Êtes-vous prêt à renverser la vapeur ?

Quelle vie magnifique nous construisons ! Apprécions-la !

Aloha nui loa ! (« Vivons l'abondance *aloha !* »)

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

* Prononcer « ké akoua ».

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 avons 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

INTRODUCTION

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'égo. 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.**

INTRODUCTION

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...

1

Mana Iho

Accepter notre pouvoir



Depuis 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 certaines 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.

ACCEPTER NOTRE POUVOIR

- Ce qui ne se mesure pas ou ne se voit pas n'existe pas.
- Nous sommes des mécaniques en mouvement, notre corps et nos cinq sens sont notre seule réalité et nous ne sommes rien d'autre.

Cette vision du monde est un choix de société qui nous a été imposé comme le seul possible, mais elle n'est pas plus vraie que celles adoptées par d'autres cultures. Les certitudes sur lesquelles notre vie est assise ne sont que de simples vues de l'esprit. On nous a placé sur le nez une paire de lunettes déformante pour que nous voyions le monde d'une certaine façon, sans nous laisser la liberté d'acquérir de nouvelles perceptions et des capacités surprenantes.

La société hawaiienne a fait le choix d'une interprétation toute différente de celle de notre vision matérialiste. Elle nous propose de partir à la découverte de cette autre réalité du monde, non perceptible à nos yeux, qui nous libère de notre mal-être et nous fait devenir plus forts. C'est une compréhension qui nous rend non plus esclaves et dépendants de ce qui nous arrive, mais au contraire acteurs et responsables de notre propre vie. Une dose de courage et d'ouverture d'esprit est nécessaire. Il n'est jamais facile de nous rendre compte que nous avons un pouvoir dans l'action, dans les choix que nous faisons à chaque instant et dans la perception des événements qui jalonnent notre parcours de vie.



Dans cette nouvelle carte du monde, nous ne sommes plus les tristes pantins d'une vie que nous ne choisissons pas, mais nous découvrons notre vraie nature.

Au-delà de notre corps physique, au-delà de nos cinq sens, une autre réalité se dessine : celle du monde des énergies.

S'ouvrir au monde des énergies

Le seul « hic », c'est que vous ne pourrez pas « voir » tout ce qui va se dire dans les pages qui suivent. Faisons une analogie : vous ne pouvez pas voir la loi de la gravité mais seulement ses conséquences. De même, vous ne pourrez pas « voir » les énergies en action, mais uniquement leurs bénéfiques. Le monde des énergies et les lois qui le régissent sont invisibles. Ce monde se perçoit avec des sens très peu développés dans nos cultures : l'intuition, l'inspiration, l'imagination... Les sages nous emmènent dans un autre monde que le nôtre. Faisons travailler notre imagination et laissons-nous porter vers cette nouvelle compréhension.

Comme peuvent aujourd'hui le prouver les scientifiques, chaque chose sur Terre est constituée d'énergie tellement dense et « amalgamée » qu'elle devient perceptible à nos cinq sens. Nous voyons et sentons les choses parce que l'énergie, en se densifiant, est devenue matière – mais la matière n'est que la partie émergée de l'iceberg. Dans l'infiniment petit, c'est un tout autre jeu qui se joue. La matière est faite d'énergie, d'atomes, d'ondes et de particules en mouvement circulant dans un vide « ordonné ». La communauté scientifique commence à mettre des mots sur les phénomènes troublants qu'elle étudie et découvre un peu plus chaque jour : physique quantique, théorie des cordes...

Tout dans l'Univers est formé d'énergies en mouvement qui interagissent en permanence et qui échangent des informations. Dans cette nouvelle vision du monde, notre corps n'est pas uniquement constitué d'une matière dense et solide mais c'est aussi et surtout de l'énergie.

Nous le percevons effectivement comme solide, nous pouvons le toucher et il est bien concret. Pourtant, ce que nous percevons n'est qu'une petite partie de « ce qui est ». Cette apparente solidité n'est

en réalité que du vide rempli d'énergies qui circulent. Si nos yeux étaient conçus autrement, nous pourrions percevoir, au-delà de la matière, ces mouvements permanents d'énergie.

Imaginez que vous puissiez mettre des lunettes spéciales permettant de voir beaucoup plus loin que la matière. De l'énergie en mouvement partout autour de vous... Vous-même, les autres, les tables, les chaises, vous seriez capables de « voir » des ondes partout. Vous seriez aussi capable de voir les pensées comme des informations envoyées sous forme d'ondes.

Plus aucune matière, qu'elle soit minérale, végétale, animale et même fabriquée de la main de l'homme n'aurait de densité réelle. Vous ne verriez plus que des milliards et des milliards d'atomes organisés dans des formes différentes et des combinaisons différentes et, entre ces formes, des ondes énergétiques qui les traversent, qui y entrent et qui en sortent... tout un ballet infini d'ondes en mouvement qui communiquent entre elles et s'échangent des informations.

C'est incroyable quand on y pense : nous sommes assis depuis des millénaires sur une croyance limitée, parce que nos cinq sens le sont aussi. Sommes-nous capables d'entendre l'écho des sons qu'émet la chauve-souris pour se diriger dans l'obscurité ? Notre vision est-elle aussi aiguë que celle de l'aigle qui repère sa proie de très haut dans le ciel ?

Si je me fie uniquement à ce que je vois, le Soleil tourne autour de la Terre et pas le contraire. Est-ce que je vois ou sens la force de gravité qui fait tomber un objet au sol ? non. Pourtant, cette loi de la gravité existe bien et personne ne la remet en question. Elle existe mais je ne la vois pas, ce que je peux seulement voir, c'est le résultat de sa puissance : l'objet tombe.

Toute une partie de ce qui constitue le monde ne peut donc pas être perçue par nos sens habituels, mais **cela ne signifie pas qu'elle n'existe pas !** Nous ne voyons pas *la* réalité, nous voyons seulement l'infime partie que nous sommes capables d'appréhender, avec nos sens très limités. Les grands sages hawaïens nous apprennent une autre réalité, celle du monde des énergies, tout aussi « réelle », mais qui se découvre avec d'autres outils que nos sens habituels.

Ils nous enseignent que pour appréhender le monde et tenter de vivre une vie apaisée et « heureuse », il est nécessaire d'aller au-delà des apparences et de percer le mystère du monde des énergies. Les enfants d'Hawaii baignent dans cette perception. Chaque soir, les anciens leur racontent des histoires qui leur permettent de s'ouvrir à l'invisible. Dans la vie quotidienne, tout est occasion d'enseignement pour que l'enfant développe des facultés spéciales, lui permettant de communiquer avec la nature ou de développer la maîtrise de son mental.



Notre vraie nature n'est pas
matérielle mais énergétique.
Nos corps sont pure énergie,
là est notre vraie nature.

Tout sur Terre est relié par une même énergie qui prend des formes différentes et qui « voyage » et se densifie là où se porte l'attention. Nous avons le pouvoir de choisir la direction que prend notre attention. Nous pouvons choisir les couleurs à mettre sur la toile. Là est notre grand pouvoir !

L'énergie universelle *KE AKUA*

L'énergie dont nous sommes faits est la même énergie pour tous. **Elle est une, indivisible et neutre.** Cette énergie universelle est comme un fil qui unit tous les êtres, de l'animal au minéral. Nous sommes en connexion permanente avec ce qui nous entoure. Mais nous ne le voyons pas, alors nous l'ignorons !

Chaque chose sur Terre est une manifestation de l'énergie universelle, qui circule en toute chose et dans laquelle nous baignons sans en avoir conscience. C'est elle qui donne la vie, cette vie qui reviendra dans le grand océan d'énergies à notre passage « de l'autre côté de l'arc-en-ciel », comme le dit Auntie pour évoquer la mort.

Nous sommes comme des milliards de bouteilles voguant dans l'océan. Ces bouteilles sont connectées en permanence à l'océan par le goulot qui laisse passer l'eau. Elles sont nos enveloppes physiques et mentales, notre « contenant ». Chaque bouteille est unique car leur forme n'est jamais la même. Chaque bouteille pourrait se dire « je suis unique, je suis seule, il y a moi et il y a les autres ». Là est l'illusion de l'apparence ! La différence n'est que dans la forme extérieure, car c'est la même eau partout. Il n'y a qu'une seule eau dans et autour de toutes les bouteilles. Il n'y a que l'océan infini. Chaque être vivant sur Terre est en contact permanent avec ce qui l'entoure, les autres êtres vivants mais aussi son environnement et l'Univers tout entier.

Pali Jae Lee raconte une anecdote riche d'enseignements* : alors que les missionnaires blancs avaient commencé à investir les

* Pali Jae Lee, Ho'opono, the Hawaiian Way to Put Things Back into Balance, IM Publishing, 2007.

îles en imposant leurs croyances par la force, l'un de ces *haole** se présenta un jour à la porte de la maison. La petite Pali fut très étonnée de voir sa grand-mère sourire à l'inconnu et lui proposer à manger. Elle l'interrogea alors pour comprendre pourquoi elle lui avait ouvert sa porte. La grand-mère lui répondit : « Ce n'est pas l'homme que je nourris mais le divin en lui. »

C'est ainsi qu'en chaque être humain, au-delà de son apparence, de son caractère, qu'il soit détestable ou adorable, le sage hawaïien voit une parcelle de l'énergie universelle et se doit donc de respecter la personne qui porte cette énergie. Cette vision du monde et des hommes pousse vers le chemin de l'empathie et de la compassion. Nous sommes tous et toutes faits du même moule énergétique. Nous ne sommes pas extérieurs à cette énergie, nous sommes une parcelle de cette énergie. Cette parcelle prend quelquefois le nom « d'être intérieur » « être énergétique » ou encore « être divin ».

Notre pouvoir est tellement immense que nous pouvons avoir conscience de cette énergie qui nous entoure, qui est en nous et au-delà de nous. Nous pouvons influencer nos vies grâce à cette conscience. Notre grande chance d'humains est la possibilité que nous avons d'en prendre conscience et d'agir en conséquence. Nous avons la possibilité d'accéder à ce champ infini d'énergies.

La séparation est une illusion. Au-delà des apparences, nous ne sommes que des formes différentes d'une même source : la grande Source universelle, la grande énergie, le grand esprit, le divin...

* *Haole* englobe toutes les personnes qui ne sont pas hawaïiennes. Ce mot signifie littéralement « sans respiration ». On raconte qu'à l'arrivée des Blancs sur l'archipel, ils ne se saluaient pas, comme le faisaient les habitants, avec un échange de souffle, symbole de la vie. Ils devaient donc vivre sans respirer, pensèrent les premiers Hawaïiens.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Comment adopter l'ho'oponopono attitude
Carole Berger



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS