

« Pour le Ho'Oponopono et son mantra, Hip Hip Hip Ora ! » par Jeanne Sorensen

Cet article est illustré par la vidéo « [Saté San](#) »,
que vous pouvez (re)découvrir en cliquant sur le titre.



Ho'oponopono, mantra, Ora... Pour celles et ceux qui ne connaissent pas, voici quelques explications ! Commençons par le mantra, qui est, selon Wikipédia, une « formule condensée formée d'une ou d'une série de syllabes répétées de nombreuses fois suivant un certain rythme dans un but de méditation ».

Autres précisions, le [mot « mantra »](#) est composé de deux syllabes sanskrites : *man* qui signifie « penser » et *tra* qui signifie « se libérer ». Réciter régulièrement un mantra calmerait le système nerveux, favoriserait la pensée positive et nous libèrerait ainsi des influences négatives.

Pour ce qui est du Ho'oponopono, disons qu'il s'agit d'une méthode ancestrale plusieurs fois millénaire, encore pratiquée de nos jours par de nombreux peuples du triangle polynésien. Petite précision géographique, la Polynésie se trouve en plein cœur du Pacifique !, et elle forme en effet un triangle entre Hawaï, la Nouvelle-Zélande et l'île de Pâques. Et l'on trouve des adeptes du Ho'oponopono à Tahiti, Samoa, Hawaï et chez les Maoris de Nouvelle-Zélande.

Rituel hawaïen de pardon et de purification mentale, le Ho'oponopono a pour but de se libérer de toutes ces mémoires anciennes qui nous empêchent de vivre pleinement notre vie, qui peuvent être cause de douleur, de peine, de souffrance. Il s'agit d'une démarche mentale et psychologique d'abandon et de lâcher-prise nous ouvrant à un sentiment d'humilité, de pardon, de gratitude et d'amour.

Le Ho'oponopono est à cultiver au quotidien pour sortir de nos carcans de pensée, pour nous améliorer et pour améliorer nos relations avec les autres. Ce travail d'introspection demande de puiser en soi pour trouver des réponses et découvrir la paix intérieure. Le but étant d'arriver à vivre sa vie en toute quiétude, en harmonie avec soi-même, avec les autres, avec la nature et avec le monde qui nous entoure.

Cette philosophie de vie rend tout individu autonome et responsable de son entité au sein d'un groupe. La structure de la civilisation hawaïenne repose d'ailleurs sur ce maintien cohérent et permanent de l'amour, de la paix et de l'harmonie. Le ho'oponopono est donc un art thérapeutique conduisant à la cohérence communautaire et aussi à l'équilibre intérieur. Il apprend à dénouer les conflits, à dissoudre les mauvaises pensées, à s'alléger des maux causés par une confusion émotionnelle, à éclaircir une situation et à purifier les énergies négatives suscitées par cette situation...

Il s'agit d'un chamanisme dans lequel on devient acteur de son existence en pratiquant l'humilité et le repentir, en étant à l'écoute de ses sensations, dans l'attention et la volonté de rédemption. Le chaman, guérisseur et référent, est un « kahuna », terme hawaïen désignant un prêtre, un médecin ou encore un prophète. Mornah Nalamaku Simeona, chamane et guérisseuse par les plantes, née en 1913 à Honolulu, a voulu faire connaître le ho'oponopono dans le monde entier. Elle a donc créé une Fondation en 1980, puis une association basée en Allemagne : [Pacifica Seminars](#). En 1983, elle a été conviée aux Nations Unies pour présenter le Ho'oponopono comme moyen thérapeutique à l'Organisation Mondiale de la Santé. La même année le ho'oponopono a d'ailleurs été déclaré « trésor vivant de Hawaï ».

Son élève, le Dr Ihaleakala Hew Len, a poursuivi ses travaux et a popularisé le processus, d'abord aux États-Unis, notamment avec le livre « Zéro limite », coécrit avec l'auteur américain [Joe Vitale](#).

Le Dr Len a ensuite fait connaître le ho'oponopono en France. Il a donné sa première conférence à Paris en septembre 2009 et en 2012 de nombreux séminaires ont été organisés un peu partout en France... Depuis, l'engouement pour le ho'oponopono continue de grandir !

Au fait, que veut dire ce mot ? Dans *Ho'oponopono* il y a : *Ho* qui veut dire « cause » ; *ho'o* qui signifie « commencer ou entraîner une action » ; *pono* qui veut dire « bonté, honnêteté, qualités morales, actions correctes et justes, excellence, prospérité, attention, état naturel » et *ponopono* signifiant « remettre en ordre, retravailler, harmoniser, corriger, régulariser, ordonner, nettoyer, ranger, soigner ». Les mots hawaïens peuvent donc contenir plusieurs sens, et littéralement, on pourrait traduire *ho'oponopono* par : « rétablissement de l'équilibre ». A noter aussi qu'il existe un seul mot en hawaïen pour traduire les deux verbes « vivre » et « guérir » : *ora...*

Concernant les mots du mantra, cela donne en hawaïen :

- *Pule* qui signifie « prière », mais sans connotation religieuse, donc plutôt « confession » ;
- *E kala mai* : « pardon, excusez-moi ». On s'excuse sincèrement en admettant sa part de responsabilité dans le problème, avec bienveillance ;
- *Mahalo* : « merci », bénédiction adressée à l'âme pour avoir réveillé la mémoire intérieure ;
- *Aloha* : « bonjour » et aussi « amour », avec *alo* : « partage », « dans le présent », *ha* « énergie de la vie » et *oha* « dans la joie ».

Et donc en français :

- *Désolé* : je ne savais pas que j'avais cette mémoire en moi.
- *Pardon* : à la Vie, à moi-même.
- *Merci* : de m'avoir indiqué le problème que je portais, sans le savoir.
- *Je t'aime / je vous aime tous* : la Vie, mon environnement, les personnes autour de moi, mes mémoires erronées ainsi que moi-même.

Cette formule permet de demander humblement pardon et de se libérer de tout sentiment négatif. On reconnaît son implication, on entend ce qui se passe en soi, on comprend ce que la mémoire voit, ressent et comment elle réagit à un problème, qu'il soit mental, physique ou émotionnel. On demande pardon au problème, on le remercie de s'éloigner, on dit aussi merci pour avoir eu la possibilité d'agir et on dit je t'aime, à soi et aux autres.

Parce que dire je t'aime permet d'atteindre la plénitude. Et être pleinement dans l'accueil de ce mantra permet en outre de trouver l'inspiration, d'évoluer et de vivre à sa guise !

En guise de conclusion : Hip Hip Hip Ora !

Si nous réussissons à accepter que nous sommes le résultat de toutes nos pensées, émotions, paroles et actions passées et que nos vies et nos choix actuels sont colorés ou ombrés par cette banque de mémoire du passé, nous commençons alors à voir comment un procédé de correction et de rectification peut changer nos vies, nos relations familiales et notre société.

Morrnah Nalamaku Simeona

Le ho'oponopono nous enseigne à faire un tout avec l'autre. Parce que l'accomplissement personnel passe avant tout par l'autre. Tous les individus sont unis en un seul être universel. Travailler sur soi, prendre soin de soi, pratiquer la pensée positive est un bénéfice allant à tous. L'humilité, le pardon, la bienveillance et la compassion nous libèrent de la haine, de la colère ou de toute autre émotion négative. L'amour jaillit alors de cette libération et touche notre entourage en plein cœur. Loi de cause à effet, cet amour nous revient un jour ou l'autre, d'une façon ou d'une autre...

C'est de cet amour dont il est question dans la [chanson « Prière pour la Terre »](#). Et aussi de pardon, de gratitude et de guérison. Elle a été écrite par [Ena Vie](#), chanteuse et auteur-compositeur, et vous reconnaîtrez dans le refrain le mantra du Ho'oponopono (*désolé, pardon, merci, je t'aime*) :

I'm sorry, Forgive me, I offer this healing
Je suis désolée, je te demande pardon, j'offre cette guérison
I love you and thank you – amen
Je vous aime et merci - amen

Alors, remercions la vie et le ho'oponopono et répétons à l'envi :

Pule - E kala mai - Mahalo - Aloha : Ora !!
Désolé – Pardon - Merci - Je t'aime : Je guéris, je vis !!

Pour aller plus loin

Des livres :

- « Le guide pratique du Ho'oponopono - La méthode hawaïenne pour être maître de sa vie », auteur : Publicimo, Editions Edigo
- « Huna, à la source d'Ho'oponopono - Les 7 lois spirituelles », auteur : Serge Kahili King, Editions Jouvence
- « Ho'oponopono – Le secret des guérisseurs hawaïens », auteurs : Dr Luc Bodin et Maria Elisa Hurtago-Graciet, Editions Jouvence

Des vidéos : [Ho'Oponopono - Playlist sur You Tube](#)

Des sites internet :

- [Eveil et Santé](#)
- [Harmonie Vie](#)
- [Vivre sans limites](#)
- [La vie sereine](#)
- [Au cœur de soi](#)

Jeanne Sorensen
[*Mira'Belle Conceptu'Elle*](#)