

## Ho'oponopono



par Céline Arsenault  
Naturopathe ND.A., Auteure et Conférencière

L'Ho'oponopono fut au départ une méthode de résolution de conflits en groupe utilisée par les habitants des villages hawaïens et ce, pendant des siècles. Ce n'est qu'en 1976 que Mornah Simeona, native hawaïenne et pure Kahuna (gardienne des secrets de la tradition orale et de la spiritualité hawaïenne) a transformé l'Ho'oponopono en une méthode de développement personnel et de résolution de situations conflictuelles.

Par la suite, un de ses étudiants, le psychiatre hawaïen Hew Len, a poursuivi son œuvre et la popularisa dans le livre *Zero Limits* co-écrit avec Joe Vitale, auteur américain reconnu.



La particularité du témoignage du Dr Hew Len repose sur l'efficacité qu'a eu la méthode Ho'oponopono appliquée à son travail de psychiatre. À un moment de sa carrière, celui-ci fut engagé pour travailler dans l'aile à sécurité maximum d'un hôpital où étaient confinés des malades psychiatriques ayant un passé criminel reconnu. Le Dr Len a appliqué la méthode et trois ans plus tard il ne restait que deux patients sur vingt dans le département. Les autres malades ont pu être transférés dans des centres réguliers. Je vous laisse le soin de découvrir les dessous de cette transformation dans votre prochaine lecture.

Pour ma part, je recommande fortement la lecture du livre<sup>1</sup> d'Alain Williamson sur le sujet. C'est un tout petit livre qui explique très clairement la provenance de la méthode, quels en sont les fondements, pourquoi elle fonctionne et qu'est-ce que ça vient travailler en nous. De plus, l'auteur témoigne des impacts que la méthode Ho'oponopono a eu dans sa vie de tous les jours.

Ce livre nous aide à mieux comprendre la puissance de quatre grandes lois spirituelles afin de les activer dans nos vies. Ces lois sont : l'amour, la responsabilité, le pardon et la gratitude.

Bonne découverte !

### **Céline Arsenault**

Naturopathe ND.A., Auteure, Conférencière et Consultante certifiée EME (Enfant Mode d'Emploi)

[Mieux me connaître](http://celinearsenault.ca) : [celinearsenault.ca](http://celinearsenault.ca)

Mars 2019

**Pour une consultation** : [celinearsenault3@gmail.com](mailto:celinearsenault3@gmail.com) ou au 450-486-7345

Consultez mon livre *Guide de soins naturels pour la famille* sur [celinearsenault.ca](http://celinearsenault.ca) pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie favorisant la santé.



<sup>1</sup> Ho'oponopono de Alain Williamson, éditions Le Dauphin Blanc, 2015