

UN Special

N° 721 - Octobre 2012



- Les métiers de la Coopération Internationale
- SG du Conseil de l'Europe
- Journée mondiale de l'alimentation

WWW.UNSPECIAL.ORG

ZEN ATTITUDE

HO'OPONOPONO... LA THÉRAPIE DU PARDON



JEAN-LUC LA PLANETA, UNOG

Faisons une hypothèse

Chaque problème qui surgit dans notre vie est un panneau indicateur. Tel un guide, il s'invite dans notre conscience pour nous permettre de résoudre une problématique personnelle. Je ne parle pas de ce qui se passe aux informations à l'autre bout du monde ou de ce qui nous est arrivé par le passé. Juste la réalité du moment, ce qui arrive aujourd'hui, maintenant. Qui nous fait souffrir, quelles difficultés traversons-nous, quels obstacles nous empêchent d'avancer...

Et si notre tâche consistait simplement à admettre ce qui nous perturbe et à l'autoriser. Pas juste ok c'est bon je t'ai vu, mais une acceptation comme leçon d'évolution. Un regard basé sur le fait que si cela apparaîtrait, nous avons à réfléchir sur notre propre fonctionnement pour nous en libérer: Tiens! Je ressens de la colère lorsque je vois cela, je suis ennuyé par telle situation, telle personne me dégoûte... Comme si la répétition des expériences avait une unique finalité: nous enseigner ce que nous n'avons pas encore assimilé.

Au jardin d'enfants dans 80% des cas, les larmes sont un moyen d'attirer l'attention des adultes. L'action juste, pour endiguer les pleurs de l'enfant, c'est le consoler. C'est-à-dire ne pas juger, ne pas conseiller, juste ouvrir les bras, prêter une oreille attentive et donner de l'amour. Vous pouvez être certain, suite à ce traitement, de voir l'enfant repartir plein de force et tout guilleret. De

la même façon pour nos propres émotions et sentiments, accueillons ce qui nous fait souffrir avec un regard d'amour inconditionnel. Reconnaissons cette souffrance, dorlotons là, pardonnons-nous pour ce que nous nous sommes infligés et pardonnons à ceux qui peuvent aussi être reliés de près ou de loin, même, et surtout, les instigateurs. Libérons-nous de ces liens toxiques par un grand «merci» pour la possibilité qu'ils nous offrent de dépasser un stade. Envoyons un sentiment profond de gratitude pour cette leçon et la possibilité par leur présence de se libérer définitivement d'un évènement qui pouvait être récurrent dans notre vie.

Cette attitude d'amour, de gratitude et de pardon s'observe dans toutes les influences spirituelles, mais il y en a une en particulier qui l'a formalisée selon un protocole à part entière, c'est le Ho'oponopono. Ce mot d'origine Hawaïenne, d'où est issue cette tradition, signifie «rétablir l'équilibre», «remettre les choses en ordre». Mornnah Simeona, une des représentantes les plus connues de cette philosophie ancestrale, a même été invitée dans les années 1980 aux Nations Unies et à l'Organisation Mondiale de la Santé pour y présenter une version modernisée dont voici les grandes lignes.

L'idée est de demander qu'à chaque instant, nos erreurs en pensées, paroles et actions soient nettoyées. Le procédé vise essentiellement la liberté par la complète libération du passé. Chaque instant recèle la graine d'un nouveau départ où notre conscience peut se reconstruire, et changer notre environnement de façon très positive. Si vous assumez votre vie, alors tout ce que vous voyez, entendez, goûtez, touchez ou expérimentez de quelque façon est de votre responsabilité tout simplement parce que c'est dans votre vie.

Lorsque l'élément perturbant apparaît, voici la phrase à prononcer mentalement:

«Je suis désolé. Pardonne-moi. Je t'aime. Je te remercie». Quand vous dites «Je suis désolé» vous reconnaissez ce qui vous dérange comme quelque chose dont vous souhaitez vous libérer, peu importe ce que c'est. En disant «Pardonne-moi», vous pardonnez à vous-même et à tout ce qui est en lien avec l'évènement. L'expression «Je t'aime» transmue l'énergie bloquée (qui est le problème) en énergie circulante. «Merci» ou «Je te remercie» est l'expression de votre gratitude, votre foi dans le fait que tout sera résolu pour le bien de tous. Pas d'objectifs de changer les choses en dehors du flux qui vous traverse et surtout laissez-faire, ne pas chercher à contrôler la situation.

A partir de ce moment ce qui arrive ensuite est déterminé par votre engagement vers la transformation. Vous pouvez être inspiré à faire une certaine action, quelle qu'elle soit. Si vous continuez à douter, persistez dans le processus de nettoyage et, quand tout sera complètement nettoyé, vous obtiendrez un nouvel évènement en guise de réponse. Rappelez-vous que ce que vous avez envie de corriger à l'extérieur doit d'abord l'être en vous-même. Par conséquent tout processus de correction que vous mettez en œuvre à votre niveau impacte l'univers entier d'après ceux qui pratiquent Ho'oponopono. Quoiqu'il en soit, une chose est certaine, lorsque le ballon lâche du lest, il s'élève dans le ciel... ■

Exercice du mois

Pour le corps

Brossez-vous les dents les yeux fermés

Pour l'esprit

Chercher les liens entre vos pensées

A méditer

«Il reste toujours un peu de parfum à la main qui donne des roses.»

Confucius