

Ceci est un extrait de mon livre à paraître en juin 2017 (e-book et broché) : *Le Pardon de Soi*

Vous pouvez le partager ou l'imprimer en respect : sans le modifier et en me citant.

Si vous souhaitez être informé de la parution du livre ou suivre les articles du blog qui viennent le compléter régulièrement, je vous invite à vous abonner sur le site : <https://laurence-aubourg.com/>

Chaleureusement, Laurence.

Le grand retournement

Il est possible que votre mental bloque, se perde ou crie que c'est n'importe quoi en lisant ce qui va suivre. Et c'est naturel. Ce sont des représentations qui renversent complètement la perception de la réalité. De la même façon que la physique quantique bouleverse totalement la perception du monde.

Je vous invite à continuer la lecture en acceptant de ne pas tout comprendre et en suspendant vos jugements. C'est seulement en pratiquant les expériences proposées et en écoutant vos ressentis que vous saurez si cela vous convient.

Au fur et à mesure de l'écriture de ce livre, j'ai pris conscience plus clairement que j'avais changé profondément de posture dans ma vie, même si je continue à me laisser embarquer régulièrement dans mes anciennes habitudes. J'ai nommé cette posture « le grand retournement ».

Beaucoup de voies de sagesse dans le monde disent la même chose : on crée la réalité dans laquelle on vit, ou on n'est pas séparé de ce que l'on perçoit comme étant extérieur à soi. Miguel Ruiz parle dans ses ouvrages du *rêve* dans lequel nous vivons individuellement et collectivement, d'autres voies parlent d'*illusion*. Dans ce livre, je parlerai de la *réalité*. C'est bien cette fameuse réalité que nous considérons souvent comme un problème extérieur à nous. Tout ce qui se produit dans notre réalité reflète ce qui est en nous : mémoires, croyances, et plus globalement, le manque d'amour et la dualité.

Quand la réalité extérieure m'emplit de joie, elle est en résonance avec des parties de moi en paix et aimantes.

Quand la réalité me perturbe, elle est en résonance avec des parties de moi qui ne sont pas en paix et qui manquent d'amour.

Quand nous sommes perturbés par la réalité extérieure, c'est-à-dire qu'elle nous touche émotionnellement (colère, tristesse, dégoût, peur, rejet, haine...), nous avons l'**habitude** de réagir en mode rébellion, soumission ou ignorance/déni.

- Je me rebelle, je suis contre la réalité. Je juge, je condamne, j'exclus et je pars en guerre « contre ». *Je cherche un coupable : à qui la faute ?*
- Je suis soumis(e). Ce n'est pas de ma faute, je suis impuissant(e), je suis coupable, c'est de ma faute. *Je me sens victime ou je me sens coupable, au moins d'impuissance.*
- Je détourne le regard, je fais comme si cette réalité n'existait pas, même si je vis des émotions. *Je demande à mon mental de reprendre le contrôle pour éliminer la perturbation en moi.*

Le grand retournement, c'est faire un autre choix que celui de la victime, du juge ou du déni : c'est prendre la responsabilité de ce qui nous perturbe et coopérer avec la Source et l'Amour pour que soit résolu en nous ce qui crée cette réalité. En faisant cela, nous contribuons à ce que cette réalité ne se perpétue pas.

Si vous avez déjà cette compréhension et cette expérience, par exemple avec la pratique de Ho'oponopono, je ne vous apprend rien.

Si ce n'est pas le cas, je vous invite, pendant la lecture, à explorer cette hypothèse que chacun d'entre nous est non seulement un acteur, mais aussi un scénariste et un metteur en scène de sa réalité, de toute sa réalité. Si vous n'arrivez pas à comprendre ou ressentir ce que je vous présente, cela n'a pas d'importance. Revenez-y éventuellement après avoir expérimenté le pardon de soi ou Ho'oponopono, à travers les protocoles présentés dans la suite ou en vivant l'expérience des accompagnements audio de mon site internet.

Je suis 100 % responsable de ce qui se passe dans ma réalité.

« De tout ???

— Oui, TOUT.

— Bon d'accord, dans mes relations avec les autres, je sais bien que je suis responsable de mon " bout de la relation ". Mais quand même, je ne suis pas responsable des attentats, ou du fonctionnement de l'administration face à laquelle je lutte pour faire entendre mes droits.

— Non, toi en tant que personne qui se limiterait à son seul corps, ses émotions et son mental, tu n'es pas responsable. C'est depuis un autre espace, ton soi-supérieur, que tu es responsable de tout ce qui se produit dans ta réalité. Cette partie de toi qui est Créatrice de cette réalité, ou scénariste, si tu préfères.

— Comment ? C'est de ma faute s'il y a des attentats ? C'est de ma faute si l'administration est absurde ?

— Je parle de responsabilité, pas de culpabilité. Je vais y revenir. Ce n'est pas de ta " faute ", mais tu es responsable. Ce qui se passe dans la réalité est de la responsabilité de tous, mais la faute de personne. Quand on dit que c'est de notre faute ou celle de l'autre, on perpétue la réalité. Quand on pratique le pardon et la gratitude, on se considère en tant que partenaires ou cocréateurs, et on contribue à changer la réalité pour le plus grand bien.

— Non, mais quand même, c'est difficile à concevoir ton truc.

— C'est tout à fait ça ! Difficile à " concevoir ". Tant que tu tentes d'appréhender cela avec ton mental, ça ne fonctionne pas. Je pourrais faire un parallèle avec la physique quantique, qui est très difficile à concevoir.

— Alors, cette pratique, c'est quantique ?

— (Rire) Je ne sais pas. Je ne suis pas une spécialiste de la physique quantique. Je te propose d'entrer dans l'expérience sans tout comprendre. C'est possible pour toi ? De la même façon qu'un jour, tu as appris à marcher, sans savoir comment tu faisais.

— OK, mais ton Ho' machin, tu peux m'en dire plus ? Que faut-il faire ?

— Le protocole de base de Ho'oponopono est simple. Il consiste à prononcer intérieurement quatre phrases, quand ce qui se produit à l'extérieur de toi te perturbe :

Je suis désolé(e)

Je t'aime

Je me pardonne (sous-entendu, " ce qui en moi a créé cette réalité ")

Merci

Et laisser faire la Source, sans attente.

— Si je fais cela chaque fois que je suis perturbé par la réalité, agacé, en colère, triste, touché, ce sera toute la journée ! Je ne vois pas bien ce que ça va changer.

— Non, tu ne peux pas " voir " ce qui va changer, pas plus que le papillon qui bat de l'aile à un bout du monde ne peut voir la tempête qui se déclenche à l'autre bout. Vis l'expérience de ton mieux et observe ce qui change pour toi avec cette pratique. Je te propose de la tester pendant une semaine.

— Pourquoi une semaine ?

— Pourquoi pas ? Plus sérieusement, il s'agit de vivre l'expérience pendant suffisamment de temps pour ressentir un changement, mais pas trop longtemps pour ne pas être découragé avant de commencer. Si ça te convient mieux, tu peux choisir une semaine " ouvrée ", c'est-à-dire prévoir de relâcher ton attention le week-end. Installer une nouvelle habitude, c'est comme pratiquer un sport. Il s'agit d'en faire suffisamment longtemps pour ne plus être dans l'effort, mais dans le plaisir. Si tu ne trouves jamais le plaisir, voire le jeu, avec Ho'oponono, je t'invite à explorer d'autres voies. Il y en a tellement. Sache juste que souvent, dans les premiers temps où s'installe le changement d'habitude, tu auras besoin de persévérance, quelle que soit la voie que tu choisis. Veille à ne pas abandonner juste au moment où tu allais cueillir les fruits !

— Et si rien ne change pour moi avec la pratique de Ho'oponono ?

— Ça peut changer, ça peut ne pas changer. La seule façon de le savoir, c'est de le vivre. »