

Le Pardon de soi

Laurence Aubourg

LE PARDON DE SOI

Du même auteur

Manager avec les principes toltèques co-écrit avec Olivier Lecointre, aux Éditions DeBoeck, 3^{ème} édition, 2022.

Les accords toltèques ensemble, en diffusion libre sur le site de l'auteur (format PDF ou EPub), www.laurence-aubourg.com

Deuxième édition

© 2022 Laurence Aubourg

ISBN : 978-2-9561190-3-6

Préambule

« En Occident, nous sommes confrontés à beaucoup de complexité, d'informations, de sollicitations, de rapidité, de toxicités de toutes natures. On peut voir cela comme un handicap et considérer le monde actuel comme un ennemi, ou envisager la possibilité de le vivre comme un terrain d'apprentissage spirituel accéléré ! J'aime à dire sous forme de boutade qu'il est plus facile d'atteindre un état méditatif extatique dans un stage loin de tout, que de le faire en travaillant sous pression tout en élevant des enfants et en vivant (ou pas... c'est une autre source de stress) une relation de couple. »

C'était ce que j'écrivais en 2017, sans me douter un instant que l'expérience allait s'intensifier !

Nous sommes bousculés profondément et invités à accueillir, regarder et résoudre ce que ces ébranlements viennent comme décoller du plus profond de nous. Comment faire quand le bruit extérieur ressemble à une cacophonie ? Comment retrouver confiance et quiétude quand les blablas et conflits de points de vue envahissent les médias et les conversations ? Comment cesser de subir les colères, les peurs, les angoisses, les pertes de repères, les chagrins qui se déclenchent face à ce qui se passe pour nous et autour de nous ? Comment mettre encore plus d'amour dans tout ça ? L'intention de ce livre est de vous proposer des clefs et des outils pour vous rapprocher avec bienveillance et douceur de qui vous êtes vraiment.

De mes années d'apprentissage et de pratique de déploiement personnel et spirituel, je n'ai conservé au quotidien qu'une posture que j'appelle « le grand retournement » et quelques protocoles. Je continue à m'émerveiller de leur puissance et de leur simplicité. Ils demandent cependant de la présence et de l'entraînement pour devenir de plus en plus spontanés. Je ne vous apprend sans doute rien en vous disant qu'après des millénaires aux commandes, l'ego totalitaire s'accroche et utilise des stratégies très malignes pour reprendre et garder le contrôle.

Je partage ici des outils, des exercices ou des explorations intérieures utilisables dans la vie ordinaire.

Cette deuxième édition s'enrichit des contenus intemporels d'articles de mon site internet. Des accompagnements audio vous guident également tout au long de l'ouvrage.¹

Dans le premier chapitre, je vous parle du trousseau de quatre clefs essentielles de mon parcours d'apprentissage.

Le deuxième chapitre présente les principes qui soutiennent ma pratique quotidienne.

Le troisième chapitre est consacré au *Pardon de soi*, l'approche qui m'a permis de me réconcilier profondément avec moi-même et avec ma vie.

Ho'oponopono est une pratique simple et puissante à laquelle ont été consacrés de nombreux ouvrages. Elle fait partie intégrante de ma vie et m'aide à me réconcilier avec « tout ce qui est ». Je la présente au quatrième chapitre.

Comment mettre l'Amour aux commandes de sa vie ? Je partage cet apprentissage permanent dans le chapitre 5.

Depuis 2005, je pratique la « traque » transmise par Don Miguel Ruiz, auteur de l'ouvrage *Les quatre accords toltèques*². Elle est présentée dans le chapitre 6.

Le chapitre 7 est pragmatique. Comment répondre, rapidement, avec le *Pardon de soi* et *Ho'oponopono* dans les situations courantes de la vie, même les plus inattendues ou inextricables. C'est également un entraînement à se libérer des traditionnels clivages entre réalité dite objective et spiritualité.

Le chapitre 8 ouvre vers d'autres horizons.

Le chapitre 9 est un conte. Vous pouvez le lire tout de suite si cela vous tente !

Le nouveau chapitre 10 est un recueil d'articles écrits au fil du temps apportant un éclairage complémentaire, des propositions d'exploration personnelle ainsi que des liens vers des accompagnements audio.

Je vous invite à voyager dans ce livre à votre guise.

¹ Accès direct aux enregistrements via un QR code ou un lien internet

² *Les quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle*, Éditions Jouvence, 2018

Quelques précisions de vocabulaire

La Source

Pour parler du Tout, je dirai « la Source ». Je vous invite à utiliser ce qui vous convient : le Divin, la Divinité, Dieu, le Un, Dieu Père et Mère, Parent de Tout ce qui est, l'Univers, Le Grand Esprit...

Je ferai régulièrement référence aux croyances

Elles sont le fondement de nos pensées, des jugements que nous portons et des expériences que nous vivons.

On pourrait parler des certitudes que l'on a à propos de soi, des autres, du monde. On les vit comme étant une vérité absolue. Elles se construisent dans l'enfance avec ce qui est transmis explicitement ou non (« il faut être le premier », « quoi que tu fasses, je t'aime ») ou en interprétant et en généralisant nos expériences (« les filles ont moins de valeur », « je suis capable »).

Les croyances qui entretiennent la dualité, la limitation de notre amour, la déconnexion d'avec notre essence divine, la souffrance, l'éloignement de qui l'on est vraiment, etc. sont limitantes. Dans ce livre, il sera surtout question de celles-ci et des processus possibles pour en prendre conscience et s'en libérer.

Une croyance se construit par un processus d'identification. Par exemple « je SUIS indigne » plutôt que « je ME SENS indigne ».

Beaucoup d'entre elles, parce que qu'on les considère comme la vérité, sont inconscientes. Elles peuvent être personnelles : « quoi que je fasse, je ne serai jamais à la hauteur », familiales : « si tu n'es pas le premier, tu as échoué », culturelles : « montrer ses sentiments, c'est être faible », globales : « il faut souffrir pour réussir ».

Toutes les voies de sagesse invitent à mettre en œuvre une discipline personnelle pour lever le voile sur les visions limitées et erronées que l'on porte sur soi et sur le monde. Dans les ouvrages qui abordent le thème des croyances que j'ai lus, je recommande ceux de Miguel Ruiz, par exemple *Les quatre accords toltèques* ou *La maîtrise de l'amour*³. J'aime son approche simple et imagée pour en parler.

³ *La maîtrise de l'amour : apprendre l'art des relations*, Éditions Jouvence, 2022

Je parlerai de mémoires

Je me réfère à toute l'histoire traumatique, chargée de souffrances et de culpabilité, dont nous sommes porteurs de façon consciente ou non.

Par exemple, je peux être porteur de mémoires de victime de torture mais également de bourreau, même si aujourd'hui je ne vis pas ces expériences. Ces mémoires peuvent être de ma famille, du lieu ou du pays où je vis, de l'inconscient collectif ou de vies précédentes⁴.

« *Amour* » et « *amour* »

Quand j'évoquerai l'Amour, je me référerai à cette vibration ou énergie essentielle qui anime et englobe l'Univers tout entier. Le mental ne peut le conceptualiser, car il est bien au-delà de la compréhension de nous-même. En revanche, il est possible de s'y relier et de demander sa coopération. On peut vivre aussi des instants de perfection où on le ressent totalement. J'appelle cela des moments de grâce.

Quand je parlerai de l'amour, ce sera celui que nous manifestons en tant qu'êtres humains.

Recommandations

Ne me croyez pas, ne croyez pas non plus ce que vous raconte votre mental à la lecture. Il ne peut pas comprendre ce qui se joue à un niveau plus élevé ou plus global de vous-même. Entrez dans l'expérience, écoutez, observez, sentez si cela vous convient. **Faites votre propre cuisine en choisissant vos ingrédients.**

Je vous invite à commencer immédiatement avec cet accompagnement audio inspiré de la méditation « Nexus » de Robert Waterman.

Connexion



bit.ly/3fGuIPg



⁴ Si vous n'avez pas la croyance que notre âme vit plusieurs expériences humaines, vous pouvez faire l'hypothèse que nous sommes porteurs, même sans savoir comment cela fonctionne, de mémoires collectives.

1

UN TROUSSEAU DE QUATRE CLEFS

Dans ma quête de paix, de joie et de liberté, j'ai fait l'apprentissage de plusieurs approches. Quand je me penche sur ce parcours, je suis reconnaissante et émerveillée par sa justesse.

Au fil des années, s'est constitué un trousseau de clefs m'ouvrant à une meilleure connaissance de moi-même et au soutien de la libération de ce qui était limité et bridé en moi. On parle habituellement de « développement personnel » mais l'expression qui représente le mieux ce dont je fais l'expérience, c'est « déploiement personnel ». Tout est là, disponible pleinement mais fermé, replié, comprimé, écrasé, caché, enfoui sous l'effet de mémoires et de croyances limitantes. Cela se déploie progressivement, jour après jour, parfois de façon spectaculaire, parfois très lentement.

Ma réalité extérieure a changé également, comme si petit à petit, certains scénarios de vie devenaient caducs. Ma vie est de plus en plus joyeuse, fluide et aimante.

Je suis 100 % responsable de mon bout de la relation.

Ma quête de liberté intérieure a commencé de façon consciente avec Jacques Salomé. La lecture de ses livres, quelques stages m'ont aidée à comprendre des enjeux relationnels et à mieux prendre soin de moi.

J'ai fait de mon mieux pour apprendre à appliquer « Occupe-toi de ton bout de la relation, tu es 100 % responsable de ce qui se passe de ce côté-là ». Je prenais enfin conscience que je n'avais pas à résoudre les problèmes que je croyais voir chez les autres, mais à prendre la responsabilité de ce qui se passait en moi.

Pour autant, même si j'arrivais à le voir, je ne savais pas toujours comment m'en libérer. Mon vieux réflexe de « sauveur » reprenait le dessus. Je m'occupais souvent de « l'autre bout de la relation », ou me laissais piéger en me disant que j'étais coupable de tout ce qui ne fonctionnait pas.

Ma perception du monde et de moi-même se fait à travers le filtre de mes croyances.

En formation PNL (Programmation Neurolinguistique), j'ai découvert la notion de croyance personnelle : ce que je vis en est le reflet, *je vois ce que je crois*.

Petit à petit, j'ai pris conscience de mes croyances et de l'infinie cohérence des expériences que la vie m'offrait. J'ai découvert alors comment neutraliser certaines croyances en les débusquant, en modifiant mes comportements et en développant de nouvelles compétences. On peut croire par exemple que l'eau est dangereuse et se libérer de cette limite en apprenant à nager ou en traitant en thérapie un traumatisme de l'enfance.

Pour autant, certaines limites résistent et continuent à se manifester, telles des herbes indésirables que l'on arrache et qui reviennent inlassablement. Comprendre, faire des efforts pour se comporter autrement ou parler du traumatisme ne suffit pas toujours.

Je n'avais pas non plus de clef pour accéder à mes croyances inconscientes de façon autonome (sans coach ni thérapeute).

Mes jugements et mes ressentis de victime se construisent sur mes croyances.

Une troisième clef a été la *Voie de Sagesse Toltèque*, transmise par Miguel Ruiz. J'ai découvert, émerveillée et enthousiaste, que cette approche de libération personnelle parlait également du pouvoir de nos croyances sur la réalité que nous vivons. J'aime les métaphores et j'ai adoré celle du parasite qui se nourrit de notre souffrance. En le traquant, on peut se libérer petit à petit de son emprise et même jouer avec lui. La *traque toltèque* est présentée dans le chapitre 6.

J'ai suivi l'apprentissage à distance de « la traque du jaguar », accompagnée par Maud Séjournant, instructrice certifiée par Miguel Ruiz. Je suis finalement devenue coach toltèque à mon tour dans son organisation. Ma pratique personnelle et l'accompagnement des apprentis⁵ m'ont permis de développer une certaine dextérité pour

⁵ Apprenti plutôt qu'étudiant ou élève, car la voie de sagesse toltèque s'appuie essentiellement sur l'expérience et la pratique

identifier les croyances à partir de jugements sur soi et de scénarios de vie.

Ma quête a continué. Je rêvais encore d'un outil simple et radical pour déconstruire mes croyances une fois que j'en avais pris conscience.

Tout ce qui me perturbe est l'information que quelque chose demande à être résolu en moi.

La quatrième clef m'a été offerte avec l'enseignement de Robert Ed. D. Waterman, dont je suis encore l'apprentie. C'est auprès de lui que j'ai appris l'essentiel de ce que je vous présente dans ce livre.

En 2005, j'ai ressenti le besoin de trouver quelqu'un auprès de qui je pourrais suivre un enseignement de nature spirituelle, en toute confiance et en puissance. Je percevais des limites à mon déploiement et je souhaitais les explorer et les repousser en sécurité, sans risquer de me perdre.

J'ai demandé « à l'Univers » de faciliter une rencontre. Dans la semaine qui a suivi, j'ai reçu une invitation à un stage avec Robert Waterman au Puy-en-Velay. Je ne le connaissais pas, mais j'avais confiance en la personne qui m'avait transmis l'information. Une synchronicité supplémentaire plus tard, j'étais inscrite, sans avoir cherché à en savoir plus sur le contenu du stage !

Je redoutais la pratique de la méditation dans une posture trop stricte pour mon manque de souplesse. Surprise : nous étions assis confortablement en toute simplicité. Je savais qu'une approche spirituelle rigide, sévère, douloureuse, déconnectée de mon quotidien, sans rire et sans humour, n'était pas ce que je cherchais. Les personnes dont j'admire le plus l'engagement personnel et spirituel sont simples, abordables et rien beaucoup, y compris et surtout d'elles-mêmes. Robert m'inspire beaucoup depuis toutes ces années, en particulier quand j'accompagne un groupe ou une personne. Je lui ai dit un jour : « Tu sais, j'ai parfois l'impression de faire du Robert. » Ce à quoi il avait répondu : « Hum, moi aussi, ça m'arrive ! »

Jusque-là, tout se déroulait plutôt bien pour moi – jusqu'au choc. Entendre parler de Dieu, du Christ, de l'Esprit Saint... alors que j'avais rejeté en bloc ma courte éducation catholique, Dieu et tout le toutim. J'étais là pour quatre jours, j'avais payé, je faisais confiance à mon intuition. Je suis restée en acceptant d'écouter et de vivre les

expériences, même si mes ancêtres mécréants me soufflaient à l'oreille que tout cela était bidon.

Les premiers exercices proposés par Robert, la méditation, ses accompagnements en réponse aux questionnements des étudiants ont été des moments de pur enchantement. J'avais la sensation de savoir faire sans avoir appris. Je commençais à voir que le Dieu évoqué par Robert n'était pas le « grand barbu assis sur un trône », que le Christ n'était pas l'image de souffrance de la croix ou un donneur de leçons de morale. J'ai poussé un grand ouf de soulagement et de réconciliation intérieure quand j'ai entendu Robert évoquer « Père Mère Dieu ».

Enfin ! Il me semblait que je retrouvais une très ancienne famille et mes racines chrétiennes débarrassées de tout dogme religieux. Quelque chose en moi s'est apaisé soudainement.

J'ai explosé de joie quand je l'ai entendu dire ce que je me suis approprié: « Je n'ai rien à vous apprendre. Je suis là pour vous aider à retrouver la mémoire. »

Quand j'ai commencé à vivre l'expérience du pardon de soi et de *Ho'oponopono* lors des séminaires *École des Mystères*, j'ai été profondément touchée. Comme si, après une longue errance, je retrouvais le chemin pour « rentrer chez moi » et enfin me réconcilier avec ma vie et avec moi-même. Une partie de moi, désespérée (mais je ne le savais pas encore), cherchait d'autres voies que celles de la culpabilité, la chasse au bouc émissaire, la lutte, la guerre, la peur, la souffrance...

J'ai trouvé auprès de Robert un enseignement et un accompagnement authentiquement reliés à l'Amour, à la Source. Dans la bienveillance, l'expérience directe, sans dogme, sans théorie. Dans la puissance et l'humilité justes.

J'ai appris à « faire mon boulot », c'est-à-dire :

- Prendre conscience de ce qui me perturbe
- En prendre la responsabilité (du point de vue du soi-supérieur, j'en parle dans le chapitre 2)
- Écouter ce qui résonne en moi
- Libérer avec le *pardon de soi*

C'est également avec lui que j'ai découvert la pratique de *Ho'oponopono*, approfondie ensuite avec Karey Thorne.

Nous avons le choix : considérer les choses comme séparées de nous, ou considérer TOUT comme précieux et divin, à notre service pour notre plus grand bien.⁶

J'avais enfin trouvé l'éponge qui permet d'effacer les ardoises de croyances au fur et à mesure : *le pardon de soi*. Je n'avais rien d'autre à faire que de persévérer sur la voie de l'attention quotidienne à mes émotions et aux jugements négatifs à mon propos, en arrêtant de les voir comme des problèmes mais en les considérant comme des informations précieuses.

Avec *Ho'oponopono*, j'avais trouvé une clef pour sortir de l'impuissance dans TOUTES les situations qui me perturbaient, et effacer progressivement les mémoires qui en étaient le reflet.

En choisissant de manifester une posture de coopération active avec l'Amour et la Source, en liberté, j'apprenais une nouvelle façon vivante et vibrante d'œuvrer en équipe pour ce que je nomme « le Plus Grand Bien ».

Ma pratique au quotidien se fonde pour l'essentiel sur :

- Un changement de posture radical, **le grand retournement**
- **Le Pardon de soi et la coopération avec l'Amour** selon l'enseignement de Robert Waterman
- **La pratique de Ho'oponopono** transmise par Robert Waterman et Karey Thorne
- **La traque du parasite** de la Voie de Sagesse Toltèque

Elle est soutenue par la méditation, des exercices énergétiques issus du Qi Gong, et la nature.

Je trouve beaucoup de puissance à l'association de ces approches, qui offrent une belle cohérence. Comme je l'ai fait avec ces enseignements, vous piocherez peut-être dans les « ingrédients » que je vais vous proposer tout au long de cet ouvrage pour agrémenter votre propre « cuisine ».

⁶ Je sème au long de cet ouvrage des citations de Robert Waterman, cueillies lors des séminaires. Elles seront dans cette calligraphie.

2

LE GRAND RETOURNEMENT

Je propose de vous présenter les principes essentiels qui soutiennent ma pratique au quotidien. Quelques d'explications peuvent vous faciliter l'entrée dans l'expérience (la recherche de *tout* comprendre au préalable pouvant être une façon inconsciente d'éviter de vivre l'expérience !).

Il est possible que parfois vous vous bloquiez en pensant que ce que je raconte n'a aucun sens. C'est naturel. Je vais parler d'un renversement complet de la perception de la réalité que le mental ne peut pas intégrer. De façon similaire la physique quantique bouleverse totalement la vision 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 vivant les expériences** proposées 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 anciens réflexes. 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, 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 on vit individuellement et collectivement, d'autres voies parlent d'*illusion*. Dans ce livre, je parlerai de la *réalité*. Nous incriminons souvent la réalité ou « ce qui est » comme étant la source de nos difficultés et de nos souffrances.

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

- Je me rebelle, je suis contre ce qui est. Je juge, je condamne, j'exclus et je pars en guerre « contre ». *Je cherche un coupable: à qui la faute ?*
- Je me sou mets. Ce n'est pas de ma faute, je suis impuissant, je suis coupable, c'est de ma faute. *Je me sens victime ou je me sens coupable, au moins d'impuissance.*
- Je fais comme si cette réalité n'existait pas, Je détourne le regard 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 perturbe et coopérer avec la Source et l'Amour pour que soit résolu en soi ce qui crée cette réalité. En faisant cela, on contribue à ce que le scénario ne se perpétue pas.

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

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

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

Si ce n'est pas le cas, je vais vous inviter à explorer l'hypothèse que chacun 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.

Qui est le « JE » responsable de sa réalité?

*Parfois il suffit de sentir. Il n'y a rien à faire.
C'est l'ego qui veut faire ou qui veut comprendre.*

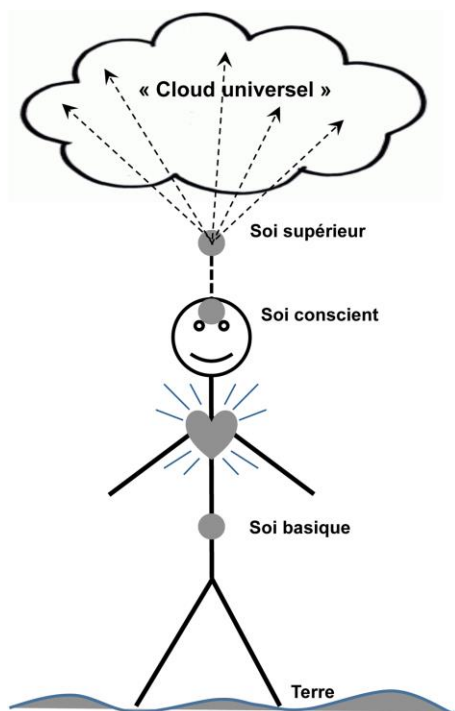
Je ne vous cache pas que ce principe « je suis responsable de toute la réalité que je vis » n'est pas facile à accepter ! Le modèle de « l'équipe intérieure » me soutient beaucoup. Il m'a aidée, par exemple, à me détacher du pardon de mon enfance relié à la culpabilité et à la honte.

D'autres approches proposent des représentations différentes, avec leurs mots. Je vous invite à laisser de côté les comparaisons avec ce que vous connaissez déjà. Accueillez ce qui suit comme si vous ne saviez rien. En effet, tous les modèles psychologiques ou spirituels sont cohérents globalement, mais quand on tente de les comparer ou d'en faire un mélange, on perd le sens et l'harmonie. Et cela reste un schéma, nous sommes bien plus que cela.

Imaginons que l'on soit une équipe composée de membres qui ont chacun une fonction à notre service, pour notre plus grand bien.

Quand on se sent vivant, vibrant, créatif, aimant, émerveillé et joyeux, c'est que l'équipe intérieure fonctionne et crée en harmonie et dans l'amour. Chacun joue pleinement son rôle, tout en écoutant et respectant les autres.

L'équipe intérieure dysfonctionne quand certains sont ignorés, prennent le pouvoir sur les autres, s'arrogent des responsabilités qui ne sont pas les leurs, abandonnent, jouent les saboteurs ou se taisent par peur.



Les pratiques présentées dans cet ouvrage associent et font coopérer toutes les dimensions de soi représentées sur ce schéma.

Je crois que leur efficacité est due au fait qu'aucun membre de cette équipe intérieure n'est laissé de côté. Chacun a sa place, est écouté, et coopère en sécurité.

Laissez-moi vous présenter les membres de cette merveilleuse équipe :

Le Soi-basique

Il contrôle toutes les fonctions du corps (le véhicule terrestre) et le dirige selon des habitudes acquises. Tel un enfant, il manifeste ses besoins ou ses désirs au soi-conscient.

C'est dans cette dimension de soi que se situent la peur de mourir, la dualité, la honte, la culpabilité, les jugements, les ressentis de victime, les mémoires, les habitudes, les émotions, les croyances. Le soi-basique construit un système à partir de tout ce que nous croyons à notre sujet, et va tout faire pour le maintenir en place.

Il aime les habitudes et résiste au changement, en particulier si on ne lui donne pas d'amour.

Quand une difficulté de vie survient, il ne peut en saisir le sens profond, celui qui sert le scénario global de vie, et il se rétracte dans la peur. Quand il est heureux, il est alors prêt à contribuer. Il est important de prendre soin de ses besoins.

Je le représente au niveau de l'abdomen. Il est possible de mettre en place une convention pour se mettre en relation avec lui, en mettant une main ou les deux sur le ventre.

Le Soi-supérieur:

Il a une vision globale du scénario de vie et de son sens, il coopère à son accomplissement. Il transmet des informations depuis la Source et lui communique nos demandes.

Imaginons que toutes les informations de « l'Univers » soient disponibles dans un nuage infini. D'un ordinateur aujourd'hui, on accède à une quantité gigantesque d'informations, on les archive, on les partage, sans savoir à quel endroit elles sont stockées ni comment elles sont transmises. On parle de « cloud » pour représenter l'espace des informations accessibles d'un appareil connecté.

Le soi-supérieur est connecté lui aussi et transmet les informations de façon à ce qu'elles soient compréhensibles pour le soi-conscient sous forme d'intuitions, d'inspirations, de synchronicités.

Le soi-supérieur gère le plan global de notre vie d'un point de vue très neutre. Mais tel un ordinateur connecté, il ne fait rien, sauf *quand on lui demande*.

Nous verrons plus loin comment à travers *le pardon de soi* et par l'intermédiaire du soi-supérieur, on demande à la Source qu'une croyance soit déconstruite.

Quand on parle d'être 100 % responsable de sa réalité ou de son scénario de vie, il est important de visualiser ou d'imaginer cette responsabilité au niveau du soi-supérieur. Si on aborde cette responsabilité du point de vue du soi-basique, on tombe dans la dualité et donc dans la culpabilité ou l'expérience de victime impuissante.

Il vous est peut-être arrivé de recevoir des conseils de sagesse alors que vous viviez une grande souffrance: « Assume, tu es responsable de ta vie et de ton scénario. Tu verras un jour que c'était pour ton bien. Tu as pensé à la méditation ? Je connais un livre super sur le deuil qui pourra t'aider à donner du sens à ce qui t'arrive. » Au secours ! Le soi-basique a besoin d'amour, de bienveillance, d'empathie avant toute chose et en priorité. C'est quand il commence à se calmer, tel un enfant que l'on a pris sur ses genoux pour le consoler et le rassurer, qu'il est juste d'aller se relier au soi-supérieur. Chaque membre de l'équipe intérieure doit être écouté.

Quand vous vous posez des questions, quand vous avez un choix à faire, en vous reliant consciemment à votre soi-supérieur, demandez à être éclairé, à être aidé. Des réponses viendront, parce que cette partie de soi coopère quand on lui demande. Ces réponses peuvent être directes, sous forme d'intuition, d'image, de dialogue interne. Elles peuvent être également indirectes, sous forme de rencontres, de lectures, de hasards bienveillants.

Le Soi-conscient:

Cette partie-là de soi a accès au langage, pour parler et écouter, écrire, mettre en mots les ressentis, émotions ou intuitions.

Le soi-conscient fait des choix (le libre arbitre) qui peuvent émerger, consciemment ou non, d'espaces différents :

- D'un espace de dualité et de séparation, par exemple, en réaction à un ressenti de victime, une colère, une peur.
- D'un espace bienveillant, dans l'unité, par exemple en se reliant au soi-supérieur et au cœur, en écoutant à partir de ces espaces.
- D'une vision de la réalité opacifiée et distordue par les croyances, limitant le discernement.

C'est lui qui peut décider de réunir l'équipe intérieure face à une perturbation émotionnelle. En prenant soin des besoins du soi-basique, en écoutant la sagesse et la vision globale transmise par le soi-supérieur, en mettant l'Amour à l'œuvre avec le cœur et la Source tout en gardant les pieds sur Terre. Il initie et facilite la réunion d'équipe mais il n'est pas le patron, même s'il tombe souvent dans le piège de le croire !

Il peut également réagir aux peurs et aux plaintes du soi-basique, le croire et décider seul de continuer à réagir de façon habituelle : dans la dualité, la recherche de bouc émissaire, le ressenti de victime, le rejet de soi ou des autres. En faisant cela, il contribue à perpétuer une réalité de souffrance et de peur mais a la sensation d'avoir le pouvoir et le contrôle.

Le Cœur

Un livre entier pourrait être consacré à cette partie-là de soi, et ne ferait pourtant qu'effleurer le sujet. Ce cœur qui palpite sur le plan physique pour que le sang circule, mais qui palpite également sur un autre plan pour faire circuler l'énergie d'Amour. On peut par habitude réagir à la réalité à partir du mental et du soi-basique, dans le jugement, le rejet, la peur, la séparation. On peut aussi embrasser la réalité à partir du cœur et demander à l'Amour de coopérer.

C'est de cet espace que se manifestent l'amour et la gratitude, ingrédients essentiels de la transformation avec *le pardon de soi* ou *Ho'oponopono*.

C'est également là que se rencontrent ce qui vient « du bas », de la Terre, et ce qui vient « du haut », du Ciel. Mais également ce qui vient d'un plan horizontal, dans une réunion du masculin et du féminin. **Un espace où réunir et réconcilier les contraires apparents.**

La Terre

Nous sommes reliés intimement à la Terre. Elle nous héberge, nous soutient et nous nourrit. Notre corps est constitué de ce qui la compose également. Nous y sommes pour agir et pour créer. Les pratiques de pardon facilitent la paix et la libération intérieures, mais modifient également la façon dont nous sommes en relation avec le monde et y agissons, de façon de plus en plus apaisée, libre et aimante.

Reliez et réconciliez ce que vous ressentez séparé ou en conflit en vous. Activez ce qu'il a de plus bienveillant et aimant en vous en vivant cette méditation guidée de 5 minutes.

Le Pont d'Amour



bit.ly/3CaCPLE



Facilitez une « réunion » de tous les membres de l'équipe intérieure.

Vous arrive-t-il d'être bousculé par des pensées conflictuelles, d'être submergé par des émotions, de vous sentir incapable d'accueillir la réalité, d'être fermé à toute intuition ou imagination, de ne pas arriver à passer à l'action ?

Pour reprendre la métaphore de l'équipe intérieure, ces moments ressemblent aux réunions conflictuelles dont nous avons tous fait l'expérience. Certains tentent de prendre le pouvoir (le soi-conscient), d'autres se plaignent (le soi-basique), les personnes qui pourraient contribuer à une résolution n'arrivent pas à se faire entendre dans la cacophonie (le soi-supérieur), et enfin, ceux qui rêvent d'harmonie et d'amour se ferment pour se protéger (le cœur).

Réunir son équipe intérieure



bit.ly/3e6sdFq



Toute l'équipe intérieure est impliquée quand on se sent perturbé par la réalité :



Le soi-basique qui vit (subit) l'émotion, la souffrance.

Le cœur qui peut ajouter les ingrédients d'amour et de compassion.

Le soi-conscient qui peut choisir l'option du retournement.

Le soi-supérieur qui est responsable du scénario qui se joue et qui a accès au projet de l'âme. Il est le « JE » 100% responsable.

On a l'habitude de considérer les choses, les événements, les gens qui nous perturbent comme des *problèmes* : c'est un problème inacceptable, cette personne a un problème, j'ai un problème, je suis un problème...

Avec le retournement, on va rechercher l'*information* sous-jacente, en *responsabilité*.

Le problème n'est pas le problème, mais notre relation au problème.

Exemple : Je n'arrive pas à faire avancer un dossier administratif, je viens de passer une heure avec un employé qui ne paraît pas avoir compris ma demande.

L'habitude serait par exemple, de se dire :

- C'est toujours sur moi que ça tombe.
- Je n'y arriverai jamais.
- Ils sont tous incompétents ou paresseux.
- L'administration est un énorme problème dans ce pays.

Le retournement serait par exemple, de se dire :

- Je suis responsable de ce scénario : une partie de moi le crée, même si je ne sais pas pourquoi et comment.
- Il y a peut-être une information précieuse pour moi dans cette situation. Que pourrait-elle me dire d'une croyance qui me limite ?
 - Est-ce que d'une manière générale, je crois que je n'ai pas de soutien dans la vie ?

- Que l'on ne m'écoute jamais ?
- Que je dois me débrouiller toujours seul ?
- Que je ne mérite pas ?
- Que le monde est pourri ?
- Qu'il faut se battre pour se faire entendre ?

***Exemple :** Je suis très sensible à la cause des enfants abusés. J'ai la sensation qu'il y en a de plus en plus. Je vois passer beaucoup d'informations à ce sujet.*

L'habitude :

- La justice est laxiste.
- Ce monde est de plus en plus dur.
- Les hommes sont cruels.
- Je ne peux rien faire pour que ça change.
- Ça ne changera jamais.

Le retournement :

- Je n'ai pas de traumatisme de cette nature mais je fais la supposition que je suis porteur de cette mémoire. Cette réalité qui se présente à moi en est le reflet. Je n'ai pas besoin de savoir d'où cela vient: de moi, de ma famille, du collectif ou de mes vies passées. À partir du moment où je VOIS, je suis RESPONSABLE de coopérer avec la Source pour résoudre ce dont je suis porteur. Je pratique alors *Ho'oponopono* et je demande à l'Amour de prendre soin des personnes concernées.

Quand l'option retournement est prise, il n'y a plus qu'à coopérer avec la Source pour résoudre la mémoire ou la croyance concernée, par le pardon de soi ou *Ho'oponopono*. Et quand cela a du sens, se mettre en mouvement et agir.

Nous n'avons pas la vision complète du projet de notre âme. Le grand retournement, c'est considérer que tout ce qui se présente est un reflet pour accéder plus facilement à ce qui est en nous, inconscient. Il est important de faire tout cela avec bienveillance et empathie, envers soi et envers les autres. La conscience du processus n'élimine pas toute douleur ou souffrance.

Le grand retournement, c'est faire l'hypothèse que tout ce qui se présente à nous est à notre service, même si nous ne le voyons pas encore. C'est faire confiance à notre vie, même quand nous croyons passer à côté ou rater la cible.

*Dans ta vie, tu as toujours tenté de remplir l'espace,
plutôt que de laisser l'espace te remplir.*

Je parle aussi de sacré retournement, parce qu'il n'est pas facile à faire et surtout à maintenir. Les vieilles habitudes ancrées depuis des siècles s'accrochent ! Sacré retournement, mais aussi retournement sacré, car il permet d'accéder à ce qui est sacré en soi, « ça crée en soi ».

J'ai tendance à dire de façon caricaturale que je ne crois à rien a priori (ce qui est faux dans l'absolu, j'ai tout un tas de croyances comme tout le monde). Je n'ai pas cru Robert Waterman quand il m'a dit que seul l'Amour avait le pouvoir de résoudre ou de guérir. J'ai accepté de vivre les expériences, de mettre en pratique pour voir. J'ai eu envie de continuer parce que ma vie s'allégeait et mon cœur s'ouvrait.

Aucune lecture à propos du ski ne remplacera l'expérience réelle de la glisse après un peu d'entraînement, n'est-ce pas ?

Pour en revenir au retournement, si je fais de plus en plus ce choix, je me laisse encore aller vers celui de l'habitude (victime, juge ou déni) quand je vis une perturbation. On dit que la vie se charge de repasser les plats tant que l'on n'a pas compris la leçon. Tant que les plats repassent (ce qui me perturbe), c'est qu'il y a encore à pratiquer.

Je vais maintenant vous présenter les outils qui soutiennent ma pratique et leurs applications possibles dans la vie courante.

*Nous devenons arrogants quand nous croyons savoir.
L'esprit du débutant : être stupide dans les endroits où nous
croyons que nous sommes brillants,
ça, c'est beaucoup plus intelligent.*

Vivez les expériences, en évitant de vous cristalliser sur des concepts ou des points de vue qui pourraient vous bloquer ou vous limiter. Et continuez avec ce qui résonne en vous.

3

LE PARDON DE SOI

Le pardon de soi est une part essentielle de l'enseignement transmis par Robert Waterman.

Très naturellement et en confiance, quand il l'a amené en tant que pratique fondamentale, j'ai accepté de vivre l'expérience. J'avais une vision amère et révoltée du pardon. Je m'étais tellement forcée à pardonner en trouvant des excuses à l'autre alors que je souffrais terriblement. Je ressentais comme une injustice de demander pardon quand que je ne voyais pas où j'avais fait du mal. Quelque chose en moi de très profond et ancien se révoltait et se cabrait devant ce que j'avais compris de ma religion catholique : quoi que tu fasses, tu es coupable toute ta vie, tu es déjà coupable en naissant et tu vas maintenant attendre le pardon divin en ayant une vie parfaite, en souffrant pour mériter parce que c'est de ta faute si Jésus est mort sur la croix et ça, c'est par définition impardonnable. Et je ne parle pas d'Ève, coupable éternelle de l'éviction du paradis terrestre pour qui, en tant que femme, je continuais à payer la dette !

J'avais trouvé tellement d'excuses aux personnes qui m'avaient blessée, consciemment ou non. J'avais fait tellement d'efforts pour leur pardonner et trouver la paix. J'étais tellement en colère intérieurement, sans le savoir. J'ai découvert, avec Robert, une approche du pardon qui m'amenait non pas à chercher à pardonner aux autres, mais à m'aimer, à sortir des jugements et culpabilités que j'avais à mon sujet. En faisant cela, j'ai observé que les ressentiments et les jugements que j'avais envers les autres se dissolvaient aussi petit à petit.

« Le pardon de soi est un processus en soi, et non une technique permettant de travailler sur des problématiques. Souvent, dire "je me pardonne" constitue l'acte simple et modeste qui permet de moissonner des années de bon travail. »

« Le pardon de soi enseigne au soi-basique comment changer, et invite le soi-supérieur à favoriser le changement. »

Robert Ed. D. Waterman dans *Voir avec l'âme*

Le pardon de soi se vit, s'expérimente, mais ne s'explique pas facilement. Le mental ne peut pas comprendre et le soi-basique est coincé dans la dualité et la culpabilité. Le pardon de soi est un Amour actif qui va démonter les jugements de soi, les croyances restrictives afin que l'Amour prenne la place. Expérimentez ce qui est proposé dans les prochains chapitres, avec le soutien des méditations accompagnées. Sentez alors si cette voie vous convient.

On ne se pardonne pas pour ce que l'on a pensé, dit, ressenti ou fait.

On se pardonne pour les JUGEMENTS que l'on a portés sur ce que l'on a pensé, dit, ressenti ou fait, et/ou pour les CROYANCES restrictives que l'on a.

Du point de vue de l'âme, toute expérience n'est ni bonne, ni mauvaise, il n'y a pas de faute. C'est le soi-basique qui est dans la culpabilité et le jugement.

Pour chaque jugement négatif ou croyance restrictive à propos de soi, on peut se pardonner. Quand on fait cela, toute l'équipe intérieure agit de concert et est soutenue par la Source. Le soi-basique se relaxe, le cœur s'ouvre et soutient, le mental fait le choix du pardon et le formule, le soi-supérieur envoie la demande d'effacement.

- Dans la vie quotidienne, à chaque jugement négatif sur soi-même, prononcer intérieurement ou à haute voix : « Je me pardonne de me juger », inspirer-expirer.
- Pour chaque croyance limitante identifiée : « Je me pardonne de croire que ... », inspirer-expirer.
- Chaque fois, prendre un moment, même très court, pour observer ses ressentis et ses pensées.

« **Seigneur**, je ne **suis** pas digne de te recevoir, mais **dis** seulement une parole et je **serai** guéri ». Au risque, assumé joyeusement, d'être accusée de blasphème ou d'hérésie, j'ai choisi une nouvelle version de la prière catholique de mon enfance :

« **Dieu Père et Mère**, je ne me **sens** pas digne de te recevoir, mais **je dis** seulement une parole (je me pardonne) et je **suis** guéri ».

Vous pouvez prononcer ce pardon universel et observer ce qui se passe alors pour vous :

Je me pardonne d'avoir cru que je n'étais pas digne d'être aimé, que je n'avais pas de valeur, que j'étais impur et coupable.

Inspirez et expirez profondément. Observez, ressentez.

Pratiquez le pardon et *Ho'oponopono* dans la langue utilisée dans votre enfance. Si vous hésitez, testez et choisissez en fonction de votre ressenti.

Le pardon d'autrui

Même si ce livre est essentiellement consacré à la pratique du pardon de soi, je vous propose une façon de faire le lien avec la question du pardon envers quelqu'un.

Quand on ne pardonne pas à quelqu'un, on peut observer sa posture personnelle :

- Je refuse de pardonner.
- Je ne pardonnerai jamais.
- Je dois pardonner.
- J'ai envie d'aller vers le pardon pour me libérer.
- Je n'ai pas pardonné.

Ces affirmations émanent de membres différents de l'équipe intérieure. Dans une situation où vous ne pardonnez pas à quelqu'un, je vous invite à aller les écouter.

- « Je refuse de pardonner » peut venir de l'enfant intérieur blessé, qui a besoin d'être entendu, reconnu, aimé avant de lâcher la rancune. Il peut venir aussi de la partie de soi qui souhaite se venger pour obtenir réparation et qui croit pouvoir trouver la paix ainsi.
- « Je ne pardonnerai jamais » est une supposition. On n'en sait rien. La réalité actuelle est que je ne peux pas pardonner, que je ne veux pas pardonner ou que je ne sais pas comment faire. Et c'est ok. Les processus de pardon peuvent être longs et même être le projet d'apprentissage de toute une vie.
- « J'ai envie d'arriver au pardon » est une intention qui va soutenir un processus de libération intérieure et l'ouverture du cœur.

- « Je dois pardonner » est une injonction du mental construite sur des croyances culturelles, religieuses ou familiales. Le pardon ne se décrète pas, il se vit un jour pleinement dans un grand soulagement. L'obéissance forcée et mentale à cette injonction peut amener à un pardon de surface, même s'il est sincère.

Alors que faire... et bien, commencer par dire oui à ce qui est : « pour le moment, je ne pardonne pas et je ne sais pas si je pourrai le faire un jour ».

Puis vérifier : « est-ce que j'ai envie de pouvoir pardonner un jour ? » La réponse peut être non, et je respecte cette réalité (je lui dis oui). Si je souhaite pardonner un jour, alors je le déclare comme intention. Cela se produira, je ne sais simplement pas quand.

Dans tous les cas, il me semble que « s'occuper de ses affaires » est une clef essentielle. Outre pratiquer ce qui est présenté dans le chapitre consacré à la rancune, on peut se demander quels pardons de soi pourraient être faits. Par exemple, si on a subi une agression, on peut garder la culpabilité d'avoir laissé faire, de ne pas avoir su réagir, d'avoir été au mauvais endroit, de ne pas avoir su répondre... On peut alors commencer par se pardonner tout jugement ou croyance sur soi.

Dans le chapitre 7, éclairages et accompagnement complémentaires sur la rancune ou le désir de vengeance vous sont proposés également.

« Si je me pardonne, c'est que j'ai fait une faute ? »

— Non, tu te pardonnes parce qu'il n'y a pas de faute, rien n'est cassé. Nous nous sommes juste séparés de nous-mêmes.

C'est un peu comme de se présenter à soi-même ses excuses.

On est alors notre propre intercesseur spirituel.

C'est différent de la distorsion transmise en général par la religion, qui met l'autorité à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur de soi. »

4

HO'OPONOPONO

Ho'oponopono est une pratique fondée sur le pardon. Elle a été diffusée largement dans le monde grâce au livre *Zéro Limite*⁷. Depuis, les ouvrages se sont multipliés et le nombre de personnes ayant introduit *Ho'oponopono* dans leur vie ne cesse de croître. Je crois que cela répond à un besoin dans les temps de bouleversements que nous vivons actuellement.

Ho'oponopono est présent dans ma vie quotidienne avec le Pardon de soi et l'Amour à l'œuvre.

Les quatre phrases de base

La pratique s'appuie sur ce principe : ce qui crée une perturbation en soi et que l'on attribue à des causes extérieures (personnes, actualité, écologie, géopolitique, etc.) est un reflet de mémoires et croyances que l'on porte en soi.

Sa RESPONSABILITÉ est alors d'aller les effacer par *Ho'oponopono* et de prendre soin de ce qui est concerné en soi.

Cela ne signifie pas devenir laxiste et non concerné. Il s'agit de conjuguer « ET » : prendre soin de ce qui est en soi ET agir quand c'est approprié.

Dans des ouvrages présentant cette pratique, on peut lire « je suis 100% responsable de ce qui se produit dans ma réalité ». Dans le chapitre 2 est présenté qui est le JE responsable : le soi supérieur.

Voici un premier éclairage de *Ho'oponopono* sous forme de dialogue.

« Nous sommes 100 % responsables de ce qui se passe dans notre réalité.

— De tout ???

— Oui, TOUT.

⁷ Joe Vitale & Ihaleakala Hew Len, *Zéro limite : Le programme secret hawaïen pour l'abondance, la santé, la paix et plus encore*, Éditions J'ai Lu, 2013

— 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 de la pandémie et ses conséquences 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. C'est cette partie de toi qui est Créatrice de cette réalité, ou coscénariste, si tu préfères.

— Comment ? C'est de ma faute s'il y a une pandémie ?

— 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 dualité et cette 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 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, puis laisser faire la Source sans attente :

- *Je suis désolé*
- *Je t'aime*
- *Je me pardonne (sous-entendu "ce qui en moi a créé cette réalité")*
- *Merci*

— Si je fais cela chaque fois que je suis 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 savoir ce qui va changer. Vis l'expérience de ton mieux et observe ce qui change pour toi. Je te propose de la tester pendant une semaine.

— Pourquoi une semaine ?

— 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. Installer une nouvelle habitude, c'est comme pratiquer un sport. Il faut en faire suffisamment longtemps pour trouver l'envie et la joie des effets bénéfiques. Si tu n'accèdes jamais à cela avec *Ho'oponopono*, je t'invite à explorer d'autres voies. Sache juste que dans les premiers temps tu auras besoin de persévérance, quelle que soit la voie que tu choisis. Veille à ne pas abandonner au moment où tu allais cueillir les fruits !

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

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

Ho'oponopono est un changement de posture radical qui invite à sortir de la croyance que tout est séparé. Eckhart Tolle écrit⁸ : « Le Mental ne peut en aucun cas trouver la solution, pas plus qu'il ne peut se permettre de vous laisser la trouver, car il fait lui-même partie intrinsèque du "problème" ».

Quand ce qui se produit dans ma réalité me perturbe, je fais l'hypothèse que je suis responsable, au niveau du soi-supérieur. Quelque chose en moi, mémoire ou croyance, résonne avec cette réalité. J'initie la déconstruction de cela avec quatre phrases.

Je le reconnais : je dis « **je suis désolé** ».

Je me relie à l'Amour : je dis « **je t'aime** ».

Je confie cela à la Source : je dis « **je me pardonne** ».

J'exprime ma gratitude : je dis « **merci** ».

Je clos avec **une inspiration/expiration**.

J'observe ce qui se passe pour moi.

⁸ *Le pouvoir du moment présent*, J'ai Lu, 2010

Je suis désolé, c'est de la compassion, à la fois pour la situation extérieure à soi et pour soi, porteur de la mémoire inconsciente. Ce n'est ni une excuse, ni une justification. On peut ajouter « je ne savais pas ».

Je t'aime, c'est se relier à l'Amour, à la fois envers la situation et les personnes concernés, mais aussi envers l'enfant intérieur ou le soi-basique, qui a besoin d'amour et de sécurité. En lui disant « je t'aime », on favorise sa coopération dans le processus. On lui évite également de basculer dans un espace de culpabilité.

Je me pardonne. Dans les écrits sur *Ho'oponopono*, on trouve « s'il te plaît pardonne-moi » ou « pardon ». J'utilise plus souvent « je me pardonne », qui évite le piège de la culpabilisation. Le pardon est culturellement associé à la faute et à la culpabilité. Dans le processus *Ho'oponopono*, il n'y a pas de faute, il y a la prise de conscience et la responsabilité (ou coresponsabilité).

Du point de vue du soi-supérieur, relié à la Source, « pardonne-moi » ou « je me pardonne » est équivalent, dans la mesure où il n'y a pas de dualité à ce niveau. Faites l'expérience avec les deux formules et choisissez celle qui vous convient le mieux. Elle peut varier selon les situations, soyez simplement spontané.

Merci. C'est exprimer sa gratitude d'avoir eu l'opportunité de voir une mémoire ou une croyance. C'est être reconnaissant de se libérer, pas après pas, de ce qui bride son déploiement personnel.

C'est également exprimer sa gratitude envers celles et ceux qui jouent un scénario dans cette réalité perturbante. Vous pouvez ajouter cette phrase « Merci de vivre cela dans ma réalité pour que je voie et libère cette mémoire en moi ». Elle peut soutenir l'ancrage de la pratique. Je continue à l'ajouter parfois, quand quelque chose en moi se rebiffe un peu à l'idée d'être responsable de la réalité extérieure. Par exemple quand il serait tellement plus facile de continuer à se dire que le problème c'est l'autre, que c'est la faute de l'autre, et que je ne suis qu'une victime... Nous sommes bien d'accord, n'est-ce pas, tout irait tellement mieux si « les autres » changeaient !

« Merci », c'est aussi exprimer sa gratitude envers le soi-basique, qui a coopéré dans le processus, et envers le soi-conscient qui a accepté de lâcher le contrôle et la recherche d'explications.

Inspiration-Expiration. C'est une bonne façon de conclure la pratique et soutenir le changement qui pourrait se produire dans le corps.

Observation. On peut vivre des ressentis subtils ou plus spectaculaires, ou rien du tout. Parfois des images émergent, relatives à d'autres situations. Dans ce cas, cela invite à recommencer le processus avec cette nouvelle information. Il m'est arrivé d'enchaîner des *Ho'oponopono* pendant plus de 15 minutes !

Il est possible aussi de pratiquer dans les situations où l'on se sent en harmonie, en paix : *Je t'aime, Merci.*

La gratitude pour « tout ce qui est », que cela perturbe ou mette en joie, est une énergie qui relie au meilleur de soi-même et efface progressivement les ressentis de séparation envers les autres, la nature, la Source.

Avoir une attente de résultat ?

C'est une question fréquente. « Si je pratique *Ho'oponopono*, est-ce que cela va changer les choses, est-ce que ma réalité va changer, est-ce que les autres vont se comporter différemment ? » La réponse est : oui et non.

Oui, la pratique de *Ho'oponopono* change la donne. Sur un plan global, l'effacement d'une mémoire a un impact, en revanche COMMENT cela va se manifester reste un mystère. Il est même très fréquent que l'on ne constate pas de changement visible. On peut ressentir un soulagement intérieur de façon subtile ou plus manifeste (par des pleurs par exemple), plus de paix. Parfois, on est témoin de changements extérieurs qui paraissent incroyables, miraculeux, mais rarement sous la forme que l'on aurait pu imaginer. Mais quand on met une attente de changement, ça ne fonctionne pas !

Il est humain et légitime d'avoir des attentes. Ces attentes, quand elles se cristallisent sur une forme, viennent du soi-basique ou du mental. On voudrait que la situation extérieure change ou qu'elle change pour ses proches pour se sentir mieux !

C'est humain et magnifique de ressentir de l'empathie et de la compassion pour des êtres en souffrance. En pratiquant *Ho'oponopono*, on *ajoute* la conscience que, même si on ne sait pas pourquoi et comment, on est concerné et coresponsable. Et ensuite, si un élan pousse à passer à l'action, ce sera à partir d'un espace plus libre.

- Je VOIS
- J'accueille le fait que je suis RESPONSABLE au niveau du soi-supérieur.
- Je pratique AVEC LA COOPÉRATION DE PLUS GRAND QUE MOI, La Source.
- Je ne SAIS PAS ce qui est le Plus Grand Bien, je ne SAIS PAS quelles sont les destinées de chacun autour de moi. Je prends la responsabilité à mon niveau et je laisse aller mon attente de forme ou de résultat.

Quand on voudrait qu'une situation change, quand on est dans le chagrin, je suggère cette pratique très simple : apporter de l'amour à l'enfant intérieur qui souffre (voir plus loin).

Ça suffit-il de prononcer ces phrases chaque fois que l'on vit une perturbation ?

Cet ouvrage pourrait s'arrêter là. Il suffit de pratiquer ainsi, chaque fois que quelque chose que l'on considère extérieur à soi perturbe. Quand on éprouve des sentiments de colère, de rejet, d'inconfort, de tristesse, de ressentiment, de rancœur, de peur, d'impuissance, de jalousie, de condamnation, d'insatisfaction, ... Chaque fois que l'on voudrait que la réalité soit différente. Chaque fois que l'on se sent victime impuissante, dans la souffrance. Chaque fois que l'on voudrait que les autres changent. Chaque fois que l'on porte un jugement sur soi.

Vous pouvez vous limiter à la pratique de *Ho'oponopono* avec les quatre phrases de base lorsque vous faites l'expérience d'une émotion ou que vous êtes dans le jugement critique. C'est déjà puissant et source de transformations profondes pour vous et en cascade pour le monde.

Je vous propose d'autres possibles inspirés de ma pratique personnelle et de l'enseignement transmis par Robert Waterman et Karey Thorne. J'ai observé que dans certaines situations, cela m'amenait à des compréhensions et des résolutions personnelles profondes.

Inclure son enfant intérieur

Quand on vit une émotion inconfortable, voire insupportable, on peut supposer que c'est un enfant intérieur qui se manifeste⁹. Cette émotion est le reflet des émotions similaires qu'il a pu vivre sans être entendu et accueilli. La tristesse, le chagrin, le ressenti de rejet, d'abandon, de non-écoute, de ne pas avoir de valeur, de ne pas mériter l'amour, de ne pas être à la hauteur des attentes des autres, etc. L'adulte que l'on est maintenant a la possibilité d'aller lui apporter ce dont il a manqué : l'accueil, la reconnaissance, l'écoute et l'amour.

*Quand tu vois une blessure, plutôt que de te dire « oh, c'est abîmé », tu peux te dire « oh, ça a besoin d'Amour ».
Entre dans la blessure avec l'Amour.*



Inclure sa famille, ses ancêtres

Il est possible d'inclure famille et ancêtres dans la pratique du pardon de soi ou de *Ho'oponopono*. En faisant cela, j'ai accru ma conscience que je suis reliée à une histoire qui a commencé bien avant moi. Même si je ne me sens pas concernée directement par la réalité qui me touche, ma famille et mes ancêtres ont pu l'être. Par exemple les mémoires de guerres, de violences, de viols, de colonisation, d'inquisition, d'abus de pouvoir...

Je fais cela quand je suis témoin d'événements de l'actualité qui me touchent, même quand je ne vois pas dans mon histoire personnelle en quoi je pourrais être concernée.

⁹ Tout se passe comme si nous avions en nous l'enfant que nous avons été, à différents âges, telles des poupées russes. Dans tous les protocoles qui invitent à entrer en relation avec l'enfant intérieur, on peut avoir confiance dans le fait que se présentera celui qui est concerné.

- Je suis désolé.
- Je t'aime.
- Je me pardonne, **en associant ma famille et mes ancêtres**, d'avoir contribué à cette réalité.
- Merci.
- Inspirer-expirer.

Ajouter l'autre côté du miroir

Chaque fois que l'on se sent touché, bouleversé, en colère, indigné, abattu, désespéré, démoralisé, impuissant devant une situation dans laquelle on est concerné directement ou non, il est toujours possible de pratiquer *Ho'oponopono*. On n'est pas impuissant dès lors que l'on prend la responsabilité de la réalité qui vient refléter ce qui est en soi et que l'on coopère avec la Source en laissant l'Amour agir là où il en manque. Quand il n'y a rien à faire, il y a toujours *Ho'oponopono* à pratiquer !

Il est possible d'aller un pas plus loin de « l'autre côté du miroir ». Il est question de s'occuper de situations passées où on a contribué, consciemment ou non, volontairement ou non, à des scénarios similaires à celui qui nous perturbe.

Par exemple, je suis bouleversé en étant témoin du jugement d'un parent envers son enfant : « tu es nul, tu ne feras jamais rien de bon ».

Je peux pratiquer Ho'oponopono simplement : je suis désolé, je t'aime, je me pardonne ce qui en moi crée cette situation, merci.

Je peux aller prendre soin de mon enfant intérieur qui a vécu cela, et coopérer avec l'Amour pour qu'il agisse en moi, où j'en ai besoin.

Je peux également identifier et me pardonner la croyance qui résonne en moi dans cette situation. Par exemple : je me pardonne de croire que je suis nul, je me pardonne de croire que je ne mérite pas l'amour de mes parents, je me pardonne de croire que je dois me conformer à une norme extérieure, etc.

Je peux enfin laisser venir à ma conscience les situations où j'ai moi-même porté un jugement sur quelqu'un, où je l'ai considéré comme nul, où j'ai mis de la pression pour qu'il réussisse quelque chose qui lui était impossible, où je me suis énervé, où je l'ai rejeté en considérant qu'il n'était pas à la hauteur. Il est très probable que j'en trouve !

Compléter de l'autre côté du miroir :

- Je suis désolé.
- Je t'aime.
- Je me pardonne, pardonnez-moi pour la façon que j'ai eue de rejeter, juger, comparer, humilier, etc.
- Je me pardonne les croyances qui m'ont amené à cela.
- Merci
- Observez ce qui se passe alors pour vous. S'il reste un jugement à propos des situations qui ont émergé, pardonnez-vous pour ce jugement. Appréciez l'expérience de compassion que vous vivez.¹⁰
- **Accueillez l'acte à poser qui pourrait se présenter à vous.**

Je ne pratique pas toujours et sûrement pas assez l'autre côté du miroir. À chaque fois, pourtant, c'est une opportunité de me confronter avec bienveillance, amour et de façon radicale à mon ombre. J'ai observé que cela accroît mon empathie, diminue mes jugements, renforce mon ressenti d'appartenance à l'humanité. Elle ouvre mon cœur et j'ai la sensation que la puissance d'action de l'Amour est alors encore plus grande.

Adopter *Ho'oponopono* au quotidien, en résumé

Depuis que j'ai mis en place l'ensemble de cette pratique, j'observe que je me bagarre de moins en moins avec la réalité (« ce qui est ») dans une dépense d'énergie phénoménale à la refuser et à élaborer des discours mentaux tels que « ce serait mieux si... », « ça ne devrait pas être comme ça ».

Tout ce qui se présente à soi est précieux pour prendre conscience des mémoires et croyances qui continuent de limiter. Et précieux ne veut pas nécessairement dire confortable ou agréable !

Ho'oponopono, c'est dire oui à ce qui est mais il n'est pas question de ne plus agir, de ne plus corriger ce qui est distordu, de ne pas prendre soin des autres, de ne pas réparer ou demander réparation, de ne pas vivre des émotions de tristesse, de chagrin, de compassion.

¹⁰ Vous pouvez également demander l'intervention de l'Amour. Voir le chapitre suivant.

Il s'agit de conjuguer le ET :

- Je prends la responsabilité de la réalité du point de vue de mon soi-supérieur. Je sais que je ne suis pas extérieur à ce qui se passe, que je suis porteur de mémoires qui ont contribué à cela. Je vois cela. Je pratique le pardon, la gratitude, la compassion et je confie la résolution à la Source.
- ET j'agis, je construis, je prends soin de moi et des autres. Je confronte, j'ose des conversations courageuses.
- J'accepte la réalité telle qu'elle est, sans toutefois rester dans une attitude passive et fataliste.

En résumé

- Chaque fois que quelque chose dans ma réalité me perturbe, je me dis intérieurement : je suis désolé, je t'aime, je me pardonne (ou pardonne-moi), merci, inspiration, expiration.
- Quand ce qui me perturbe déclenche une forte émotion, je pratique *Ho'oponopono* avec mon enfant intérieur.
- Quand il me semble que c'est juste, j'ajoute : « je me pardonne et j'associe ma famille, mes ancêtres ».
- Quand je suis porteur d'une croyance qui résonne avec la situation, je pratique le pardon de soi : je me pardonne de croire que...
- Le plus souvent possible, en particulier pour les enjeux relationnels, j'explore « de l'autre côté du miroir ».

*Tout ce qui nous arrive répond au projet de notre âme.
Tout sert son évolution, ce qui nous rend heureux, mais aussi les
difficultés. C'est pour cela que l'on peut pratiquer la gratitude,
« Merci », pour tout.
Cette gratitude nous relie au tout, elle nous éveille à l'Amour
présent dans toute chose. Ce que nous faisons alors, c'est
développer un lien d'intimité avec cet Amour.*

5

L'AMOUR À L'ŒUVRE

Pratiquer le pardon de soi et *Ho'oponopono*, c'est demander à l'Amour de prendre les commandes. J'aime appeler cela mettre l'Amour à l'œuvre.

*Je peux construire des défenses pour être en sécurité,
ou envoyer un nouveau général, le « général d'Amour »,
et le mettre aux commandes.*

*Construire des défenses, c'est le fonctionnement
de plusieurs années d'ego.*

« L'Amour est plus fort que tout », « la puissance de l'Amour », « seul l'Amour peut guérir », « s'en remettre à l'Amour », « l'Amour trouve toujours sa voie »... Avez-vous parfois, vous aussi, considéré cela avec une once de sarcasme ? Quand vous étiez submergé par les informations, quand vous pataugiez dans des émotions, quand vous vous sentiez impuissant et en colère face à la souffrance, quand vous vous ressentiez victime des autres ou de votre imperfection ? Peut-être avez-vous malgré tout le désir de faire confiance (confiance = avec foi), quitte à passer pour un utopiste naïf ?

Alors que je vivais des difficultés dans une relation, j'ai demandé une séance d'accompagnement à Robert Waterman. Une partie de moi aurait voulu qu'il me dise quoi faire, j'aurais ainsi pu me reposer sur son autorité spirituelle. Eh non ! En résumé, sa seule recommandation a été « demande à l'Amour, tu sais bien cela, Laurence, seul l'Amour résout ». J'ai été frustrée de ne pas avoir de réponse extérieure, ou plutôt mon soi-basique a ressenti de la frustration, car au fond du cœur, je savais bien que c'était juste. C'était en demandant le soutien actif et vivant de l'Amour dans cette relation, qu'émergerait ce qui était juste et conforme à toutes les dimensions de mon être. J'ai alors demandé chaque matin que l'Amour me soutienne et soutienne la relation. J'ai fait cela sans attente de résultat et dans l'ouverture de tous les possibles. Un processus de changement profond a alors démarré. J'en ai perçu les effets, éberluée parfois en redécouvrant des croyances qui me limitaient encore, dans le chagrin de voir que je n'avais besoin de

personne pour me maltraiter moi-même, dans une conscience accrue que je n'étais pas victime et que j'avais le choix.

Tu as besoin de t'aimer toi-même afin de ne pas te sentir abandonné et de te sentir libre...

Quand nous retrouvons l'Amour dans le présent, nous devons aller le partager avec la partie de nous dans le passé qui en a manqué.

Robert m'avait dit « c'est la seule chose qui fonctionne, mais cela peut prendre du temps ». Cela a pris plusieurs mois et a fonctionné au-delà de toute attente que j'aurais pu avoir. Je ne suis pas en train de dire que je n'aie fait qu'attendre que « l'Amour résolve pour moi ». Non. J'ai écouté une guidance intérieure et j'ai agi, clarifié mes besoins ou mes limites depuis un espace d'amour de moi-même et de reconnaissance de l'autre plutôt que depuis un espace de rejet et de victime.

Avec constance, j'ai renouvelé chaque jour le vœu que l'Amour coopère dans cette situation. J'y ai cru. J'ai aussi cessé d'y croire, lassée et découragée, sans cesser pour autant mes demandes (quelque chose en moi croyait donc encore...). J'ai sombré. Je suis remontée. J'ai résisté. J'ai abandonné. J'ai écouté. Je me suis bouché les oreilles. J'ai pleuré. J'ai hurlé mes vieilles colères. Bref... j'ai vécu ce processus de mon mieux. Soudainement, un jour, tout était clair et lumineux. Je n'arrivais même plus à me souvenir de ce qui me perturbait ! Comme si j'étais entrée dans un tout nouvel espace intérieur et extérieur, joyeux et simple. Ma réalité avait changé.

L'Amour que vous cherchez est aussi à votre recherche !

Demander du soutien « pour le Plus Grand Bien »

Sans le maigre bagage religieux de mon enfance abandonné très vite, je ne savais pas prier pour faire des demandes de soutien à l'Invisible. Je me limitais à croiser les doigts en espérant que les choses allaient marcher ou s'amélioreraient. L'absence de résultats m'a progressivement amenée à simplement faire avec la réalité, bonne ou mauvaise, en pensant que de toute façon mes demandes n'avaient pas de valeur. Cadeau et malédiction. Le cadeau a été ma capacité à m'adapter avec fluidité à la vie et à me laisser porter par les aléas ou les bonnes surprises. La malédiction était ma difficulté à faire entendre ma

voix et mes désirs, les envies des autres me servant de boussole mais pas seulement, je le sais maintenant. Mon Grand Scénario a toujours été à l'œuvre, à chaque seconde.

Ma première expérience de demandes de soutien à l'invisible remonte au début de ma découverte du développement personnel. J'ai lu un tas de conseils sur la façon de faire des demandes à l'Univers et de se voir exaucé. J'ai eu des succès assez bluffant rapidement, puis tout s'est passé comme si la source d'abondance s'était tarie, comme si l'Univers ne m'entendait plus, plus rien ne fonctionnait. J'avais beau peaufiner mes demandes, préciser mes intentions, visualiser mon but, rien, la grande sécheresse... Mon orgueil en a pris un coup, j'avais un peu paradé, donné des conseils autour de moi, presque toisé de ma nouvelle grandeur les personnes qui n'y croyaient pas. Mon ego m'avait piégée !

J'ai finalement laissé tomber en continuant mon voyage à la rencontre de Moi-même dans la quête de la simplicité. J'ai petit à petit découvert que ce dont j'avais besoin pour avancer se présentait toujours, même quand je ne le voyais pas, même quand je n'y croyais pas, même quand mon moi-basique vivait une immense frustration.

Avec le recul, j'admire ce scénario. Mes premières expériences m'ont permis de savoir que oui, j'avais (comme chacun) des capacités de création de ma réalité. Il me restait à continuer le voyage pour aller plus loin, plus profondément et mettre du sens à tout cela. Aujourd'hui, la formulation « demande à l'Univers » ne me convient plus du tout. L'Univers c'est tout ce qui existe, certes, mais dans le langage courant on n'y associe pas de Conscience ou d'Amour. Dans ce livre j'utilise le terme « La Source » pour qu'il soit accessible à toutes les personnes crispées par le mot Dieu ou Divin. Je me réfère maintenant à « Père-Mère Dieu » ou « Parent de tout ce qui est ».

J'ai finalement continué à vivre l'expérience de « faire des demandes » à la Source au fil de mes lectures et de mes apprentissages. J'ai appris à faire la différence entre une demande fermée et une intention, entre l'ouverture sur des possibles inconnus et une attente de résultats. J'ai ajouté l'ingrédient Amour. Ça a plutôt bien fonctionné, me laissant parfois les yeux écarquillés et reconnaissante devant ce qui semblait miraculeux.

Puis j'ai de plus en plus souvent ressenti une limite, comme si en définissant moi-même ce que je souhaitais, je me privais de bien plus grand, plus audacieux et inconnu. Une fois encore, j'ai trouvé une

réponse dans l'enseignement de Robert Waterman. J'utilise désormais quotidiennement cette invocation. Il l'a partagée dans le livre *Voir avec l'âme*.

« Dieu Père et Mère, je demande, ici et maintenant, à être enveloppé par la Lumière du Christ, et à travers la guidance de l'Esprit Saint, je demande ce qui est pour mon Plus Grand Bien, en ayant à l'esprit toutes les destinées sur la planète. Avec la permission du Christ et la guidance de l'Esprit Saint, je demande la présence et l'assistance de tous les anges, guides, enseignants et êtres de Lumière qui le souhaitent, pour le Plus Grand Bien. Je demande ceci dans l'amour parfait et la compréhension parfaite et je vous remercie. Qu'il en soit ainsi. »

J'ai dit précédemment combien certains mots m'avaient dérangée au début de ma rencontre avec Robert. Des mémoires traumatiques liées aux religions étaient encore bien actives. J'ai pour autant persévéré, sentant une vibration des mots au-delà de ce que mon mental interprétait. C'était juste, divinement juste, telle une musique qui me transporterait sans que je ne m'arrête aux notes et aux instruments. L'intégration et une compréhension profonde de chaque mot continue de se faire au fil des années.

Dans les accompagnements audio, je propose : « demandez à être guidé et soutenu, par ce qu'il y a de plus élevé et de plus aimant. Nommez-le selon vos propres croyances ».

Ce rituel est maintenant intégré dans ma vie au quotidien, quand je démarre ma journée, avant une méditation, quand j'écris ce livre, quand j'accompagne un client, en fin de journée pour demander présence et soutien pendant la nuit, quand je facilite la libération de mémoire dans un lieu. Chaque fois, c'est comme une remise à zéro, une mise en condition où je m'associe avec une équipe divine, en m'ouvrant à tous les possibles dans la posture de la débutante curieuse qui ne sait rien.

Clarifier une intention et demander

Il est toutefois des situations où il est juste de préciser une intention et une demande de soutien : pour un projet ou un désir de changement par exemple.

Je suis une grande spécialiste du « moi toute seule », c'est-à-dire que toute petite j'ai appris, par la force des choses, à me débrouiller sans rien demander. La meilleure façon de ne pas être déçue en faisant une demande, c'est bien de ne pas avoir à en faire !

Je n'ai pas de regret ni de jugement à ce propos. Je reconnais tout ce que m'a apporté cette posture : indépendance, liberté, goût de la recherche et de l'apprentissage, capacité à me mettre au service des autres (en développant ce qui m'a manqué). J'ai également fait l'expérience de la solitude, de l'épuisement, du manque d'estime de soi et du chagrin de ne pas être entendue. J'étais soumise à des croyances telles que : « je dois me débrouiller seule dans la vie », « quoi que je demande, je ne serai pas entendue », « je n'ai pas de valeur », « je dois faire passer les autres avant moi ». Une partie de moi se sentait insignifiante et sans intérêt. Impossible alors de demander une aide à quiconque « là-haut », ils avaient bien autre chose à faire que de s'occuper des petits problèmes de ma petite personne.

J'ai eu un déclic lors d'un stage avec Robert. Lors de la présentation de la pratique de découverte en conscience du lieu dans lequel nous étions, il a parlé de la fontaine et de « l'ange au chômage » qui se trouvait au-dessus. J'ai eu alors l'image d'un être prêt à se mettre au service, heureux de cela, mais à qui personne n'avait confié de mission. Il attendait juste une demande, la loi du libre arbitre ne lui permettant pas d'intervenir de son propre chef !

Depuis, j'ose plus et régulièrement, je prends conscience qu'il y a encore des croyances qui me limitent à demander et à recevoir. Alors je me pardonne d'y croire !

Si vous ressentez une gêne ou une impossibilité à demander, si vous vous êtes senti déçu, si vous n'y croyez plus, je vous invite à aller explorer tout ce que vous vous racontez à propos de vous-même au sujet de l'aide, de recevoir, de mériter, etc. Et pardonnez-vous les croyances et les jugements qui émergent.

Avec la pratique, et je me considère comme une perpétuelle novice, j'ai également découvert l'importance de l'espace à partir duquel faire une demande et la différence entre attente et intention.

Est-ce que mon attente est de compenser un ressenti de séparation, étouffer une peur, satisfaire l'ego, répondre à des attentes extérieures à moi ? Est-ce que la demande est formulée de façon négative, dans le refus ou l'évitement de quelque chose ? Par exemple :

- Je ne veux plus être seul. Je veux rencontrer mon âme sœur.
- Je veux gagner au loto.
- Je ne veux plus vivre ici.
- Je demande à obtenir ce job.
- Je demande que ce livre se vende par milliers.

Est-ce que la demande émane du cœur, pour plus de joie, plus d'ouverture du cœur, pour manifester ses talents au service du Plus Grand Bien, pour mettre en soi et dans les situations encore plus d'amour ? Est-ce que l'intention qu'elle soutient est ouverte sur la forme et les possibles ? Par exemple :

- Je demande à être guidé vers une relation de couple aimante, nourrissante et joyeuse. Merci de me guider pour que je m'aime pleinement et inconditionnellement.
- Je demande à avoir les ressources pour ce projet, pour mon Plus Grand Bien. Merci de me guider vers la conscience et la résolution de mes croyances limitantes concernant l'argent.
- Je demande à être guidé vers le lieu qui me ressource, me procure de la joie, Merci de m'aider à résoudre en moi ce qui rejette l'endroit où je suis, à clore toutes mes histoires inachevées et en manque d'amour, à trouver la voie de la gratitude.
- Je demande à être guidé vers le job qui me permettra de déployer mes talents, d'être au service du Plus Grand Bien, de faire ce que j'aime faire, de vivre dans un lieu harmonieux. Merci de m'aider à identifier et neutraliser tout ce qui en moi pourrait saboter ce rêve.
- Je demande que toutes les personnes pour qui il est juste et bon de lire ce livre, soient guidées vers lui. Merci de me guider vers la confiance et de m'aider à neutraliser mes peurs de réussir et d'être visible.

Cela peut prendre du temps pour parvenir à formuler une intention claire, détachée de l'égo, ouverte sur la forme que prendra la réponse, formulée de façon positive et dans la conscience des croyances qui sabotent potentiellement sa réalisation. Ce temps passé est essentiel et porteur de bénédictions en lui-même.

- Quand en formulant son intention à voix haute on ressent joie, énergie et ouverture du cœur, on peut se dire qu'elle est juste.
- J'invite alors à faire un pas en avant et à accueillir l'action qui se présente spontanément à l'esprit. Elle ne sera pas forcément en lien direct avec la demande mais même si c'est pour une chose très ordinaire de la vie quotidienne (ménage, rangement, marche...), cette mise en mouvement soutient le lancement du processus.

L'art du 10-90 %, l'ardu 10-90 %

Voici une mise en pratique concrète de l'Amour à l'œuvre. Cette loi spirituelle m'a été transmise par Robert Waterman.

L'utilisation de la loi 10-90 appliquée aux projets, quelle que soit leur nature, offre une belle alternative au modèle habituel de l'effort, de la sueur, de la souffrance, du contrôle. Mon expérience est que ça vaut vraiment le coup de s'y entraîner !

Dans différents domaines de ma vie, j'ai alterné des périodes d'activité extrême, avec des périodes d'épuisement physique et émotionnel où je n'avais pas d'autre choix que de me reposer totalement, pour finir par me secouer de nouveau, déprimée par la routine et la monotonie. Bref, je vivais des phases d'**activité active** suivies par des épisodes de **passivité passive**.

J'ai appris à apprivoiser cela, en prenant mieux soin de mes besoins de repos, de solitude, de méditation, de nature et en pratiquant la loi du 10-90. Voici ce que Robert Waterman nous en dit. Je vous laisse remplacer le mot « Dieu » par ce qui vous convient.

« Dans tout projet, quelle que soit sa taille ou sa nature :

- Fais 10 %.
- Donne les 90 % restants à Dieu : tu n'auras alors qu'à accueillir ce qui se présente et à agir en conséquence.
- Si tu ne lui laisses pas les 90 %, tu es en train de faire le boulot à sa place et dans ce cas, il te laisse le tout. »

Robert complète ceci en rappelant que tout projet sert à nous rendre conscient des limites que nous avons encore intérieurement et à les libérer. Autrement dit, tous les écueils, difficultés, blocages sont à notre service.

On passe parfois beaucoup de temps à anticiper, contrôler, s'arc-bouter sur un résultat, utiliser ce que l'on connaît déjà, pousser, tirer, relancer, râler, s'épuiser. Quand cela se passe comme cela, il y a des chances que l'on n'ait pas appliqué la loi 10-90 et qu'effectivement, on se retrouve à faire les 100 %.

J'ai parfois observé l'extrême inverse, dans une sorte de loi de l'attraction où il suffirait d'avoir les bonnes pensées pour qu'elles se manifestent toutes seules. Dans ce cas, les 10 % ne sont pas effectués ou alors les inspirations et aides qui arrivent ne sont pas entendues, ou pas suivies d'action.

Initier les 10% et se laisser guider vers l'action juste pour les 90 :

Avez-vous vécu des projets qui paraissaient magiques : les bonnes personnes au bon moment, une salle disponible de façon miraculeuse, une rentrée d'argent imprévue, une disponibilité tranquille pour régler les écueils et blocages qui se présentent? Je gage que dans ce cas, la loi était active. **L'art du 10-90.**

L'enjeu, c'est de savoir quoi mettre dans ces fameux 10%. Si on n'en fait pas assez, le projet n'a pas l'énergie et l'élan suffisant pour s'incarner dans la réalité. Si on en fait trop, alors « Dieu nous lâche et nous laisse tout le boulot »! **L'ardu 10-90...**

Le plus important, il me semble, est d'avoir cela en tête et de ne pas hésiter à prendre le temps poser régulièrement pour questionner ces 10% : où suis-je, où sommes-nous allés trop loin? Qu'ai-je omis, qu'avons-nous omis ?

Quelques pistes:

- Se relier à l'intention que sert le projet (le pour quoi, le pourquoi), rêver le projet, veiller à ne pas verrouiller inutilement la forme ou le résultat (laisser la créativité de l'Univers agir).
- Demander soutien et guidance de ses guides invisibles.
- Faire le lancement, réfléchir aux tâches qui sont dans les 10 %.
- Prendre du recul régulièrement avec une activité qui laisse le mental au repos (méditation, marche, activité artistique...).
- Jouer la « Commedia dell' Arte » plutôt qu'un mélodrame quand une perturbation se présente.
- Écouter son baromètre intérieur de **joie, plaisir, enthousiasme, confiance**.
- Se faire accompagner pour mieux se voir faire et envisager d'autres possibles.

Coopérer avec l'Amour, c'est faire ses 10 %. Lâcher les 90 %, ce n'est pas rester inactif dans l'attente d'un miracle, c'est accueillir ce qui se présente, agir, apprendre des obstacles pour mieux se déployer encore.

Pour clore ce chapitre, je vous propose deux accompagnements.

Méditation « Gratitude et Abondance »

Prenez le temps de la **gratitude** pour tout ce qui est dans votre réalité. Laissez-vous surprendre. Activez cette clef de **paix** et **d'abondance**.

Gratitude et Abondance



bit.ly/3CAoWrv



Méditation « Amour en action »

Quand on juge ou que l'on rejette une situation, une personne proche ou publique, ou soi-même. Quand c'est difficile ou que l'on refuse d'envisager de se mettre en lien à partir du cœur. Quand c'est insupportable de se dire que nous sommes tous reliés et que nous co-construisons la réalité.

Je vous invite à vivre l'expérience de laisser l'Amour agir pour vous et d'observer ce que cela change.



**L'Amour en
action**

bit.ly/3rEeh8F



6

LA VOIE DE SAGESSE TOLTÈQUE

J'ai trouvé une grande complémentarité entre la pratique de la voie de sagesse toltèque (communément appelée *la Traque du Parasite* par ses praticiens) et celle du pardon de soi. Elle m'a apporté un éclairage sur le lien entre les ressentis émotionnels, les jugements et les croyances.

Si vous n'avez lu aucun livre de Miguel Ruiz, je vous invite à découvrir au moins *Les quatre accords toltèques*, best-seller mondial depuis plus de 20 ans. L'ouvrage *Les Accords Toltèques ensemble* en diffusion libre sur mon site internet est inspiré de mon expérience.

Miguel Ruiz dit que nous sommes *domestiqués* pendant notre enfance. On nous transmet des croyances sur la vie, sur ce qui est vrai-faux, bien-mal, beau-laid... On nous apprend ce qu'il faut penser, dire, faire, pour être acceptable et pour se débrouiller dans la vie. La *domestication* est basée sur un système de punitions et de récompenses qui amène l'enfant à se soumettre à un certain nombre de principes (il faut se battre pour réussir, les hommes sont violents, il faut s'occuper des autres, il n'y en a pas assez pour tout le monde, tu ne seras jamais à la hauteur, etc.). L'enfant vit également des expériences à partir desquelles il construit d'autres certitudes (je suis nul, je dois être parfait, je ne dois pas parler de moi, etc.).

En donnant, consciemment ou non, son *accord* à ces règles, on les ancre en soi comme la vérité, comme une loi. Les Toltèques parlent du Livre de la Loi Personnel qui régent la vie et les expériences de chacun. Ce sont les *croyances*.

Ces principes développés par les anciens Toltèques sont en phase avec ce qui a été exploré à notre époque avec la PNL par exemple.

La voie de la *liberté* et du *paradis sur Terre* consiste à se libérer de ses peurs et du mensonge. Pour cela, les Toltèques proposent de prendre conscience et de changer ses croyances pour agir, à partir d'un autre espace, qui est celui de la Foi et de l'Amour. La pratique s'ancre dans tous les domaines de la vie quotidienne.

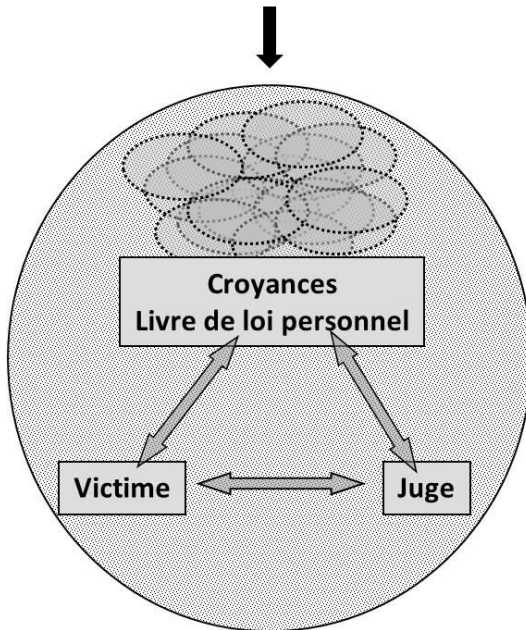
Parents, adultes référents

Ils inculquent, consciemment ou non, des règles et des certitudes, à propos de la vie et de nous-même. C'est la « domestication ».

Nos expériences personnelles

Nous en interprétons certaines et concluons ce que nous croyons comme étant la vérité sur nous-même ou sur le Monde.

En donnant notre ACCORD à ces certitudes, nous les intégrons sous forme de croyances qui régissent notre vie.



Les croyances constituent un Livre de la Loi personnel ancré dans l'inconscient. En s'y référant, on agit alors comme un juge ou on vit l'expérience de victime.

Le juge est celui qui condamne, gracie, relaxe. Il a un verdict sur tout : les autres, les systèmes, le monde, l'argent, le voisin et également, sur soi.

La victime se plaint, subit, croit qu'elle n'a pas de pouvoir, souffre et ressent de l'injustice et de l'impuissance.

L'identification de ses croyances peut s'avérer difficile : pour la plupart, elles sont inconscientes et tissent ce que l'on pense être la vérité et la réalité : « je vois ce que je crois », « je vis ce que je crois ». En revanche, apprendre à écouter ses pensées et à observer ses émotions, c'est à la portée de chacun... avec de l'entraînement.

Chaque ressenti de victime, chaque jugement est rattaché à une loi du livre personnel, autrement dit à une croyance.

Par exemple, en jugeant que telle personne est paresseuse, on peut remonter à la croyance que dans la vie il faut beaucoup travailler pour mériter. Cette croyance peut amener à se dépasser mais également à s'épuiser, à avoir une vie austère, à sacrifier des pans importants de son développement, etc...

En vivant l'expérience de ne pas être reconnu par les autres (le conjoint, la famille, l'environnement professionnel, ...) on peut remonter à la croyance que l'on n'a pas de valeur, que l'on doit être à la hauteur des attentes des autres, que l'on n'a pas de place, etc...

En développant au **quotidien l'attention** à ses **pensées** (les jugements que l'on porte sur soi, sur les autres, sur la réalité extérieure) et à ses **émotions** (se sentir victime des autres, de soi, de la réalité extérieure), il devient possible de développer une certaine dextérité à remonter vers les **croyances** et à **choisir** de les changer.

*Tout ce qui vous arrive est là pour vous faire prendre conscience
que vous vous êtes laissé enfermer
dans une perspective limitée de vous-même.*

Quand les jugements sur soi et les croyances deviennent visibles, on peut alors pratiquer le pardon de soi et passer à autre chose. « Je me pardonne de me juger, je me pardonne de croire que... ».

Cette « traque » des jugements négatifs sur des situations ou des personnes nourrit la pratique de *Ho'oponopono*.

7

METTRE EN PRATIQUE AU QUOTIDIEN

*Prenez la posture « je ne sais pas »,
plutôt que « je dois savoir, je dois répondre ».
Entrez vraiment dans la présence du « je ne sais pas » et dans la
confiance que quelque chose sait pour nous et peut intervenir.*

Quand je me centre sur un problème que je crois extérieur à moi, je continue régulièrement à réagir crispée contre ce qui se passe, dans une envie de me battre ou le désespoir de me soumettre, impuissante. Cette posture devient cependant de plus en plus difficile à tenir ! Je ne peux pas rester dupe longtemps et je la vis tellement mal que je cherche à en sortir après avoir pris parfois, je l'avoue, un bon moment à me vautrer dans la posture de victime ou à me dresser dans un réquisitoire grandiloquent.

Régulièrement, c'est lors d'une méditation ou d'une marche dans la nature que la vision juste du scénario qui se déroule se présente à moi et déclenche souvent de la compassion (pour moi-même et les autres) et un grand rire de soulagement.

Le grand retournement, c'est aussi accroître son attention et désapprendre la réaction pour coopérer à la Création avec la Source. Création est l'anagramme de réaction, il suffit de déplacer le C de croyance... C'est progressivement abandonner sa posture de victime ou de grand juge pour entrer dans une coresponsabilité, même quand on ne sait pas quelles mémoires en soi créent la réalité. C'est aussi lâcher les attentes de résultat ! Et c'est sans fin... chaque jour se présentent des opportunités de pratiquer ou d'oublier de pratiquer.

Dans ce chapitre, je propose des exemples de pardon de soi. Si vous vivez une réaction, même très légère pendant leur lecture, faites confiance à votre ressenti. Vivez l'expérience :

Dites le pardon en conscience (à haute voix ou intérieurement), inspirez, expirez profondément et observez, ressentez ce qui se passe pour vous. Quand on est concerné par un pardon, il est fréquent que l'on ait des ressentis qui peuvent être très subtils ou plus manifestes (pleurs, soulagement...).

Dire oui à ce qui est

Dire oui, à 100 %, à « ce qui est », c'est cesser de dire que ce qui est devrait être autrement : la réalité est... la réalité !

On n'a qu'une perception très limitée de sa destinée personnelle, une perception encore plus limitée de celle des autres, et une perception infime pour ce qui concerne celle de l'humanité. Est-ce que le méchant de l'histoire a la conscience qu'il est indispensable à la révélation du héros ? Non. Est-ce que le héros a conscience que son plus grand allié dans sa quête personnelle est son plus grand ennemi ? Non. Il le comprendra peut-être bien plus tard.

On ne sait pas... En suivant le flux du « oui » à la réalité, on facilite le déroulement d'un scénario bien plus intelligent que tout ce que le gentil mental pourrait imaginer. En regardant ma vie, aujourd'hui, dans son automne, je suis émerveillée de l'Intelligence qui l'a guidée et inspirée. Je dis « oui » avec infiniment de gratitude, même à ce qui a été douloureux. La peine est encore là pour certains événements, mais la souffrance rageuse supplémentaire du « non, cela n'aurait pas dû se produire » se dissout petit à petit.

Dire « oui à ce qui est », c'est aussi être attentif à des pensées et des paroles réflexes, comme par exemple :

- « Si la réalité était autrement » : elle n'est pas cet autrement.
- « Si j'avais su » : la réalité est que je ne savais pas.
- « J'aurais dû agir autrement » : à ce moment-là, j'ai fait de mon mieux, dans le contexte, avec ce que je savais, avec mon état émotionnel, avec mes limites. Juger ce que j'ai fait hier avec ce que je sais aujourd'hui n'a pas de sens. Je peux me pardonner ce jugement.

- « Je ne veux pas de ce monde » : il est ce qu'il est et je le coconstruis à partir de mes croyances et mes mémoires. J'en suis responsable. Alors, chaque fois que je dis « non » à ce que je vois, je commence par pratiquer *Ho'oponopono*, en disant « oui ». Si c'est trop difficile, je demande à la Source, par l'intermédiaire de mon soi-supérieur, de l'aide. « Je demande à être aidé, soutenu, guidé pour accepter la réalité et résoudre en moi ce qu'elle reflète. »

Il s'agit de dire oui à la réalité comme on accepterait un bilan sanguin.

Accepter totalement ce qui est ne signifie pas renoncer à agir, à éprouver et manifester de la compassion, à créer, à demander réparation (demander réparation ne signifie pas condamner), à inventer tout ce qui pourrait rendre le monde plus aimant et joyeux. Cela signifie aussi dire oui à ce que l'on souhaite, à ses désirs.

Il n'y a pas eu de faute, il n'y a jamais eu de faute. Il y a l'expérience de la Séparation, de la dualité. Une expérience de l'Ombre pour mieux connaître la Lumière et l'Amour.

Avec les émotions difficiles en général

S'il est illusoire de rechercher une vie libérée des émotions difficiles, il est possible de limiter leur impact et de préserver des ressources pour les traverser et les transmuter.

Je vous propose de vivre l'expérience de deux changements de posture.

Se détacher de l'identification à ce que l'on vit :

- Quand on dit « je suis triste », pour l'inconscient on est au niveau de l'identité. On renforce alors le ressenti d'impuissance et la difficulté à s'en libérer.
- Quand on dit « *je vis l'expérience de la tristesse* », on est au niveau du soi-supérieur et on a alors la capacité de percevoir le soi-basique (enfant intérieur) qui souffre.

Faire un pas de côté intérieur et pratiquer *Ho'oponopono* :

- Diriger son attention au-dessus de la tête, au niveau du soi-supérieur.
- Prendre conscience de l'espace du cœur.
- Mettre une main sur le ventre, comme pour entrer en contact avec le soi-basique qui est la partie de soi qui vit l'émotion.
- Imaginer l'émotion devant soi (tristesse, colère, dégoût, rancœur...) et s'adresser à elle :
Je suis désolé
Je t'aime
Je me pardonne ce qui en moi t'a créée
Merci
- Inspirer-expirer.
- Observer.

*La gratitude : plus on l'utilise, plus elle grandit.
Elle transforme tout.*

*Parce que tout nous est donné pour notre mieux, même si c'est
difficile à comprendre quand on traverse une souffrance.*

Cette approche pour chaque situation, chaque ressenti, chaque émotion vécue qui perturbe est une base solide qui porte ses fruits. Je vais également présenter des situations de la vie quotidienne dans lesquelles on peut approfondir la pratique du pardon de soi sur des croyances ou des jugements.

Quand l'actualité est bouleversante

J'ai passé une grande partie de ma vie à me sentir coupable, et je continue à vivre encore cette culpabilité régulièrement. Coupable de ne pas vivre ces horreurs. Coupable de mon confort. Coupable de ne rien faire ou pas suffisamment. Coupable d'avoir la sensation de me replier sur moi et de vouloir fermer les yeux et me boucher les oreilles. Coupable de vouloir vivre une vie joyeuse malgré tout. Coupable et impuissante.

La pratique de *Ho'oponopono* a bouleversé cela. À partir du moment où j'ai connaissance d'événements, ils sont dans ma réalité et je deviens responsable (du point de vue du soi-supérieur). Même s'il n'y a rien à « faire », il y a toujours *Ho'oponopono* à pratiquer. En faisant cela, je

me sens sortir de l'impuissance, du déni et des discours stériles. J'ai observé que cela a contribué à ouvrir mon cœur et à développer la compassion. Il m'arrive d'ajouter une prière.

Je ne peux plus me dire que je suis étrangère à ce qui se passe, que ce sont « eux », les autres... Je sais bien que si je ne suis pas concernée directement, aujourd'hui, je suis en lien direct avec ma famille, mes ancêtres, mes vies passées. Dans ces lignées, il y a eu participation aux scénarios que je rejette. En pratiquant *Ho'oponopono* et le pardon de soi sur mes croyances, il me semble que je contribue à en terminer avec des cycles et des cycles de culpabilité, de jugements, de vengeances, de souffrances.

Pratiquer tout en écoutant ses élans intérieurs en réponse à la question: « comment puis-je agir de façon juste dans le monde ? ».

Dans les temps très chaotiques que nous traversons, j'ai parfois la sensation d'être cernée sans issue de sortie, même si je veille à pratiquer mon discernement et une certaine sobriété dans la consultation des media. Je naviguais au mieux avec une certaine tolérance au milieu des points de vue multiples des autres, de leurs scénarios de vie éloignés du mien. Tout cela a volé en éclat pendant la crise du Covid. J'ai touché des peurs archaïques, j'ai eu des comportements intolérants et colériques, j'ai passé des heures à discuter, critiquer, juger, considérer que j'avais raison, je suis tombée dans les pièges de la dualité. J'ai embrassé mon Ombre et oublié la pratique pendant quelque temps.

Je pensais connaître la compassion... J'ai découvert que mon empathie ou l'attention que je portais aux autres se teintait parfois, légèrement, subtilement, mais réellement, de condescendance, telles les personnes des temps jadis qui se consacraient aux bonnes œuvres. La guerre en Ukraine a réveillé en moi une compassion vraie quand elle a réactivé les mémoires familiales de la seconde guerre mondiale, dans les bombardements de Dunkerque ou la maison de famille occupée par les soldats allemands en Picardie.

Plus que jamais, je ressens l'importance d'une pratique au quotidien pour libérer les mémoires, les jugements, les croyances individuelles et collectives.

Ce n'est pas sur un terreau parasité que nous pouvons coconstruire une ère nouvelle...

Voici comment je procède :

Pour tout événement qui me touche, immédiatement :

- Je suis désolé, je t'aime, je me pardonne (ce qui en moi crée cette réalité), merci (de me permettre de voir que j'ai en moi cette mémoire ou cette croyance).
- Quand c'est possible, je prends un moment de méditation pour laisser émerger en moi ce qui demande une attention particulière. Parfois, c'est une opportunité de me relier avec gratitude à ma lignée familiale. Cela peut être aussi une conscience plus claire d'événements traumatiques oubliés ou de croyances qui me ferment le cœur. Et c'est aussi souvent un moment de vision plus claire de certains aspects de mon Ombre.

Lors du tsunami au Japon, j'accompagnais des groupes à distance dans un programme d'apprentissage et d'ancrage de la pratique de *Ho'oponopono*. J'ai recueilli les témoignages de personnes qui avaient cherché comment ces événements résonnaient pour elles.

Voici des exemples de ce qui a émergé :

- Le manque de conscience et de gratitude envers la Terre.
- La non-écoute de mes ressentis et mon cœur qui entre en surchauffe.
- Un déferlement émotionnel (eau) qui vient saper tout ce que je croyais solide.
- La croyance que je peux tout contrôler.
- La croyance que nous sommes tous séparés : la radioactivité va partout.

Et certains pardons qui en ont découlé :

- Je me pardonne ce qui en moi crée cette réalité.
- Je me pardonne de croire que si je lâche le contrôle je suis en danger.
- Je me pardonne de croire que je dois contrôler.
- Je me pardonne de croire que je suis seul.
- Je me pardonne de croire que je ne dois pas exprimer mes émotions.
- Je me pardonne de me juger égoïste.
- Je me pardonne de croire que je suis séparé de la Source (de Dieu).
- Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit d'être heureux.

- Je me pardonne de croire que c'est de ma faute si les autres sont malheureux.
- Je me pardonne de croire que je suis responsable du bonheur des autres.

La culpabilité, le remords

Le grand retournement, c'est changer sa relation avec la culpabilité et le pardon.

L'habitude, c'est chercher à pardonner des comportements passés, en considérant que ce sont des fautes.

Le retournement, c'est se pardonner non pas les comportements, mais les JUGEMENTS que l'on a portés dessus.

Un comportement peut être vu comme une expérience de vie tout simplement. Il n'est ni bon, ni mauvais en essence, du point de vue de l'âme.

*La responsabilité est au niveau de l'âme.
Soyons responsable et pardonnons-nous...*

C'est une vigilance et un engagement au quotidien que de mettre l'amour aux commandes plutôt que la peur et la culpabilité (ou la culpabilisation, c'est pareil). J'entends encore le « c'est de ma faute, c'est de ma faute, c'est de ma très grande faute » de mon enfance et ma recherche désespérée de péchés avant d'aller me confesser. Je ne comprenais pas... il me semblait que je faisais toujours de mon mieux, pour faire plaisir à tout le monde. C'est peut-être à ce moment-là qu'une graine qui me mènerait un jour vers la quête de la réconciliation et du pardon, a été semée.

« Ah oui, mais si on se pardonne tout, c'est la porte ouverte à toutes les dérives et au laxisme ! » Il s'agit de se pardonner un jugement porté sur soi-même ET agir le cas échéant pour corriger, réparer, construire !

J'ai eu un accident de voiture. Je peux en tirer les leçons, faire réparer la voiture, changer ma façon de conduire, reprendre des cours, monter une association de sensibilisation ou de soutien aux accidentés, en prenant la responsabilité totale. Je peux aussi ajouter la culpabilité et des jugements sur moi : je suis nul, je suis coupable. Je ne vois pas en

quoi la culpabilité va m'aider à utiliser cette expérience comme tremplin.

J'ai eu un comportement qui a nui à quelqu'un. Je peux reconnaître cela, exprimer mes regrets, agir pour réparer, engager un dialogue, aller prendre soin de mes blessures et de mes croyances... Je peux en plus m'en vouloir et me juger indéfiniment, en décidant que je ne mérite pas mon amour.

Portez-vous des culpabilités depuis longtemps ? Avez-vous des jugements négatifs sur vous-même depuis longtemps ?

Réalisez-vous que vous n'avez besoin d'aucun juge extérieur pour vous punir à perpétuité ? Souhaitez-vous vous relaxer¹¹ ?

Se sentir coupable, c'est une information sur le fait que l'on porte un jugement sur celui ou celle que l'on était hier. Le contexte était différent, on ne savait pas ce que l'on sait maintenant, la maturité émotionnelle était différente aussi.

La culpabilité peut également être une punition de soi-même qui maintient dans une vibration basse. Cela n'aide personne, mais surtout, cela limite tout ce l'on pourrait vraiment accomplir en se reconnectant à des vibrations plus élevées et plus aimantes. De là à dire que la culpabilité est parfois un alibi inconscient pour ne pas agir... Cela vaut peut-être le coup de se poser la question en toute intimité et sincérité, de soi à soi.

Il m'arrive régulièrement d'accompagner des personnes qui se bloquent sur le fait de se pardonner. C'est trop simple, disent-elles, trop facile, pas mérité. En exploration, nous découvrons que quelque chose en elles croit qu'elles ne sont pas pardonnables. C'est assez fréquent et peut-être une croyance culturelle, consciente ou non, que seul Dieu ou une autorité spirituelle intermédiaire aurait le pouvoir d'accorder le pardon.

Dans ces cas-là, je propose par exemple :

- Je me pardonne de croire que je ne suis pas pardnable.
- Je me pardonne de croire que ce qui est facile et non douloureux n'a pas de valeur.

¹¹ J'ai choisi de manifester toutes les dimensions de « se relaxer ». Se détendre oui, mais également choisir la relaxe (libération d'un accusé), la re-l-axe en choisissant comme référence son propre axe intérieur.

Vous vivez l'expérience du remord, de la culpabilité

- Observez ce qui se passe pour vous quand vous vous y reliez : les pensées, les ressentis physiques, les émotions...
- Une main sur le ventre, conscience de la zone au-dessus de la tête, mettez votre attention dans le cœur.
- Dites à haute voix ou intérieurement : je me pardonne de me juger pour ce qui s'est passé.
- Inspirez-expirez.
- Prenez le temps d'observer ce qui se passe pour vous.
- Recommencez le cas échéant pour ce qui a pu émerger d'autre.

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de me juger pour ce qui s'est passé

Je me pardonne de croire que je suis impardonnable

Je me pardonne de croire que je suis coupable

Je me pardonne de croire que je dois souffrir pour réparer

Je me pardonne de croire que je mérite d'être puni à jamais

Je me pardonne de croire que je suis une mauvaise personne

Je me pardonne de croire que je dois être parfait

Je me pardonne de croire que je dois être parfait pour mériter

Je me pardonne de croire que je ne mérite pas

Je me pardonne de croire que je ne serai jamais à la hauteur

Je me pardonne de croire que je n'ai pas suffisamment de force et de bonté en moi

Les regrets

Le regret est une forme de jugement de la réalité ou de soi-même. On regrette que ceci ou cela ne se soit pas passé autrement, que la réalité ne soit que ce qu'elle est, de n'avoir pas fait, d'avoir fait, de ne pas avoir dit, d'avoir dit, d'être ainsi, de ne pas être cela... Le regret n'est pas encore de la culpabilité, en cela il est moins toxique, mais il bloque quand même l'énergie vitale en la focalisant sur le passé ou sur une réalité fantasmée.

Avec le regret, on dit non à ce qui est au lieu de prendre la responsabilité de ce qui s'est passé, de sa réalité. On dit non à ce qui est en construisant une réalité imaginaire. On dit non à son expérience vécue, sans en apprécier toute la richesse.

On dit non à qui on est, à qui on a été, dans un rejet sans amour ! Imaginez un parent disant à son enfant : « je regrette que ce soit toi, j'aurais tellement aimé avoir un autre enfant ». Eh bien, c'est ce qu'on s'inflige chaque fois que l'on a un regret de ce que l'on est ou de ce qu'on a été. Tristement, c'est aussi ce qui arrive fréquemment dans l'enfance quand, parfois à juste titre, on croit ne pas être à la hauteur des attentes de ses parents en leur faisant vivre regret et déception.

Ho'oponopono, c'est aussi apprendre à accueillir ce qui est en cessant de se lamenter sur ce qui n'est pas.

- Verbalisez le regret : je ressens le regret de ...
- Imaginez ce regret devant vous et adressez-vous à lui.
- Je suis désolé.
- Je t'aime.
- Je me pardonne de t'avoir créé.
- Merci.
- Inspirez et expirez profondément.
- Observez, écoutez. Quel est votre élan maintenant ? Comment auriez-vous envie de passer à l'action ?

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire qu'il n'y a pas de place pour moi dans ma vie et dans le monde

Je me pardonne de croire que j'ai raté ma vie

Je me pardonne de douter de moi, de ne pas faire confiance à ma vie

Je me pardonne de croire que le Divin m'a abandonné, trahi, rejeté

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit d'être joyeux

Je me pardonne de croire que je suis une erreur

Je me pardonne pour toutes les fois où j'ai douté de moi

La honte

La honte est un ressenti lourd et poisseux qui empoisonne et emprisonne. Tout se passe comme si on ajoutait un ingrédient mortifère à la culpabilité. La culpabilité concerne ce que j'ai FAIT, la honte est un degré supplémentaire, non seulement sur ce que j'ai fait, mais sur ce que je SUIS. La honte donne envie de disparaître.

Elle laisse des traces émotionnelles pesantes, même quand on a oublié les événements. Si un souvenir honteux est présent pour vous, voici un protocole qui peut vous aider. Il inclut *Ho'oponopono* avec quelques ingrédients supplémentaires.

Dissoudre une honte



bit.ly/3ryTP9i



Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire qu'obtenir l'amour dont j'ai besoin est au-delà du possible

Je me pardonne de croire que je ne suis pas un être divin

Je me pardonne de croire que je n'ai pas de valeur

Je me pardonne de croire que je dois me conformer aux attentes des autres pour avoir une place

Je me pardonne de croire que mon corps est sale
Je me pardonne de croire que je ne mérite pas l'amour
Je me pardonne de croire que je dois être parfait pour être aimé
Je me pardonne de croire que si j'exprime qui je suis vraiment, je serai rejeté, je n'aurai pas de place, je serai banni...
Je me pardonne de croire que je suis condamné à jamais pour ce que j'ai fait
Je me pardonne de croire que je suis une personne mauvaise
Je me pardonne de croire que ma valeur est définie par les autres

La colère

La colère est une manifestation émotionnelle qui, la plupart du temps, coupe du cœur et de la raison. Ça déborde, ça envahit tout et ça peut être destructeur pour soi et pour l'entourage. Elle peut s'exprimer de façon relativement passive par des sarcasmes acides, ou être plus visible et agressive. On peut tenter de la ravalier, dans ce cas, c'est le corps qui absorbe au mieux en s'affaiblissant.

La première chose à faire est de ne pas la renier, de lui dire oui, tu es là, je te vois. Pour celles qui ont été étouffées ce n'est pas chose facile que de les percevoir, elles peuvent être très anciennes. Personnellement, j'ai validé un principe de la médecine chinoise qui dit que le foie est le siège des colères rentrées. Quand je sens une faiblesse de ce côté-là, je prends un temps en méditation pour aller « chercher dans mon foie » les colères oubliées là. C'est toujours surprenant et riche ! Je suis une experte dans l'art d'enterrer les colères et garder mon calme (jusqu'au moment de la colère de trop...).

Protocole possible quand vous vous sentez coincé dans une colère :

- Fermez les yeux.
- Posez les mains sur le ventre.
- Adressez-vous à votre enfant intérieur : je suis tellement désolé que tu vives cette colère, pardonne-moi, je t'aime, merci.
- Imaginez que votre colère est devant vous. Pour vous aider, vous pouvez faire comme si elle se trouve dans vos mains. Vous tâtez ses contours.
- Adressez-vous à elle :

Je suis désolé
Je t'aime
Je me pardonne de t'avoir créée
Merci

- Inspirez, expirez profondément.
- Observez.

La colère cache souvent une autre émotion, dont vous pouvez prendre soin également.

- La peur – face à une menace ou un danger, on peut réagir par la peur dans laquelle on se sent impuissant, ou par la colère qui donne l'illusion de reprendre le contrôle.
- La tristesse, le chagrin – combien de colères exprimées faute de ne pouvoir être entendu dans son chagrin ou simplement pour éviter de le ressentir.
- Le désespoir – quand la sensation d'impuissance déborde, quand on ne voit pas d'issue.
- Un jugement de soi-même – quand la colère est dirigée contre soi.

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de juger ma colère

Je me pardonne de croire que je ne suis pas à la hauteur

Je me pardonne de croire que je n'ai pas de valeur

Je me pardonne de croire que je suis impuissant

Je me pardonne de ne pas faire confiance à ma vie

Je me pardonne de croire que je ne dois pas exprimer mes ressentis

Je me pardonne de croire qu'en contrôlant les autres, j'obtiendrai ce dont j'ai besoin

Je me pardonne de croire que mes ressentis n'ont pas de valeur

Je me pardonne de croire que je suis faible si j'exprime mes sentiments

La rancœur, la rancune

Dissoudre les rancunes et les rancœurs avec *Ho'oponopono* peut prendre du temps et donner la sensation que rien ne change. Persévérer dans la pratique pour chaque rancœur ou rancune qui se présente à la conscience finit par produire des effets au moment on ne s'y attend pas. J'ai pour cela l'image d'un torrent bloqué par un éboulement. Chaque caillou ou rocher enlevé rapproche du moment où l'eau va pouvoir couler de nouveau, mais il est impossible de savoir combien de cailloux et de rochers il faudra enlever, ni le temps que cela va prendre.

J'ai vécu plusieurs années de tension relationnelle avec une personne de mon entourage. J'avais vraiment la sensation que quoi que je fasse ou que je dise, elle l'interprétait comme étant une attaque. Outre le fait qu'elle m'a beaucoup aidée à apprendre à cesser de vouloir rendre tout le monde heureux et de me sentir coupable de plein de choses, elle m'a également montré la voie de la pratique de *Ho'oponopono* systématique quand je pensais à elle ou quand elle était présente. J'étais dans une situation où je ne savais plus que « faire » et en même temps, c'était ma réalité et j'en avais la responsabilité. J'ai exploré « l'autre côté du miroir » et ma propre tendance à prendre les choses de façon personnelle, à me vexer ou être paranoïaque. J'ai pratiqué sans relâche les quatre phrases sans attente. J'ai continué également à retomber régulièrement dans le piège de la victime d'injustice.

Un jour, cadeau inattendu, j'ai vécu une grande légèreté et une nouvelle complicité dans notre relation. Comme si, pschitt, rancœurs, rancunes n'avaient jamais existé.

Avec une rancœur vous pouvez par exemple:

- Pratiquer comme avec la colère ci-dessus : « je me pardonne de t'avoir créée ».
- Pratiquer, encore et encore, *Ho'oponopono* dans la conscience que vous êtes responsable (au niveau du soi-supérieur) de la réalité dont vous faites l'expérience.
- Pratiquer avec l'enfant intérieur. La rancœur peut être vue comme une manifestation de sa propre souffrance. Plus vous dirigez vos ressentis contre une personne extérieure, plus vous vous coupez de votre capacité à écouter et prendre soin de votre enfant intérieur.

Les rancœurs obsessionnelles ou la focalisation sur des souvenirs traumatiques contribuent à les perpétuer. Plus on rejette, plus on juge, plus on a peur de quelque chose et... plus on l'attire à soi et on continue à en vivre l'expérience.

Attention à ne pas porter de jugement sur ces comportements tellement humains ! Nous avons tous, plus ou moins, une forme d'addiction à la rancœur et au ressentiment, c'est-à-dire à rendre l'extérieur responsable de ce que nous vivons. C'est juste une habitude multimillénaire !

Toutes nos relations nous rappellent qui nous sommes et que nous sommes dignes d'être aimés.

Elles nous rappellent également ce qui n'est pas résolu.

On voudrait les contrôler pour continuer à avoir de l'amour.

Plutôt que d'être dans la gratitude, on les blâme alors qu'elles nous rappellent simplement ce qui est à résoudre.

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire que l'amour est à l'extérieur de moi

Je me pardonne de croire que mon amour n'a pas de valeur

Je me pardonne de croire que je dois me conformer aux attentes des autres

Je me pardonne de croire que les autres sont plus importants que moi

Je me pardonne de croire que je dois me sacrifier

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit de recevoir

Je me pardonne de croire que mes besoins n'ont pas de valeur

Je me pardonne de croire que je n'ai pas de valeur

Je me pardonne de croire que si je donne ce que les autres me demandent, alors j'aurai ce dont j'ai besoin

Je me pardonne de croire que si j'ai une relation intime, je serai abandonné

Le désir de vengeance

Le désir de se venger va plus loin que la rancœur et le ressentiment, il s'y ajoute l'envie de blesser.

La vengeance est une des composantes archétypales de notre civilisation. C'est juste une habitude que l'on peut choisir de changer, même si elle est multimillénaire et présente partout.

Ce désir compulsif donne de l'énergie, peut-être, mais pour détruire. Il envahit tout, comme si une grande partie, voire tout le sens de la vie, se centrait sur ce seul objectif, occultant le reste.

Personnellement, au besoin de me venger je préfère la libération mentale et émotionnelle. Plutôt que d'avoir mis quelqu'un à terre (la loi du talion), je souhaite pouvoir ressentir : « cela n'a plus de pouvoir sur moi » (la guérison intérieure). Comme tout le monde, j'ai testé la loi du talion, l'obsession de vengeance, avant de décider de prendre soin de mon ressenti amer, insatisfait et crispé.

J'ai découvert que le besoin de vengeance me laissait sous le contrôle de l'objet de mon ressentiment.

« Abandonner son désir de revanche n'équivaut pas à cautionner le comportement de l'auteur de l'offense, mais à changer son lien à ce comportement. »

Robert Ed. D. Waterman dans *Voir avec l'Âme*

La voie pour trouver la paix sans passer par la vengeance peut être longue, chaotique et difficile. On dit même que cela peut prendre plusieurs vies !

⇒ Quand le besoin de vengeance est incompréhensible ou disproportionné, il est important d'aller prendre soin de cela en étant accompagné.

Je ne prétends pas donner les clefs de libération de la loi du talion que nous vivons collectivement. Ici aussi, il est question de faire le choix du retournement ou celui de l'habitude. Je dois me venger de l'extérieur, ou je souhaite guérir ce qui en moi a cocréé ce scénario. Rappelons qu'en faisant le choix du retournement, il est important d'écouter TOUTE l'équipe intérieure, et en particulier le soi-basique, qui souffre et vit l'expérience d'une réelle blessure. Je me suis souvent laissé duper par mon mental, qui me racontait que ce n'était pas bien de vouloir se venger, qu'il fallait mettre de l'amour dans la situation, pardonner au

pauvre offenseur, pendant que je faisais tout mon possible pour étouffer un chagrin et une colère légitimes.

Parfois, le mental fait croire que l'on est dans une approche spirituelle alors qu'on est simplement en train de refouler des ressentis de colère, de rage, d'envie de blesser. Cela ne fait que prolonger le processus de résolution intérieure et c'est ok aussi. Toute expérience est un apprentissage !

- Patience, détermination et persévérance tout en prenant soin de soi, en pratiquant le pardon de soi avec tout ce qui émerge, en demandant à l'Amour de coopérer à la résolution, en entourant d'amour toutes les parties de soi qui en manquent, en allant écouter et rassurer l'enfant intérieur.
- Il est possible aussi de prendre intérieurement de la hauteur et si c'est possible, de visualiser les protagonistes et le lien entre eux dans l'Amour, sans rien chercher. Observer, écouter.

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire que je dois faire du mal à ... pour ce qui m'est arrivé

Je me pardonne de me juger pour mon envie de faire du mal et de me venger

Je me pardonne de croire que la vengeance m'apportera la paix

Je me pardonne de croire que mon bien-être dépend de ce qui arrive à l'autre personne

Je me pardonne de croire que la vengeance est une façon efficace d'être dédommagé et de retrouver mon intégrité

Je me pardonne de croire que la seule façon d'être en sécurité, c'est de contrôler les autres

Je me pardonne de croire que blesser l'agresseur me rendra entier

*Notre instinct naturel nous pousse à retrouver notre intégrité.
La revanche, en tant qu'inversion de cet instinct naturel, est une
approche antagoniste qui perpétue la blessure.
Se centrer dans sa blessure place l'intégrité hors de notre portée.*

La peur

La peur peut être considérée comme une information. Elle émane du soi-basique qui se sent en danger. Certaines peurs sont essentielles à la survie : ce sont celles qui alertent sur des risques objectifs. Avoir peur devant une personne menaçante ou dans un petit bateau au milieu d'une tempête amène à agir pour sa sécurité physique.

D'autres peurs se construisent sur des croyances et des pensées. Elles tiennent à l'écart de qui l'on est vraiment, de sa liberté et de sa puissance. Elles ont pourtant les mêmes effets. Le soi-basique se sent en danger, en insécurité, même si ce n'est pas vrai. Ces peurs-là, accueillies comme des informations, sont précieuses pour éclairer les croyances.

La peur se cache souvent derrière un besoin de contrôler les autres ou les situations.

J'ai longtemps joué petitement, dans une peur inconsciente que si je montrais qui j'étais vraiment ouvertement, je serais attaquée. Quoique je tente de me raconter, une terreur et une prudence extrêmes me limitaient en permanence. J'ai apprivoisé petit à petit de me montrer avec mes failles, mes rêves, mes folies, mes perceptions bizarres, dans des environnements bienveillants et non jugeant. Je continuais en même temps à me conformer à mon rôle social dans l'entreprise et dans ma famille. Je ris quand je pense que j'ai avoué que je pratiquais la méditation bien des années après avoir commencé ! Il y avait en moi des mémoires (peu importe d'où elles viennent) d'inquisition et de condamnation de tout ce qui ne respecte pas le dogme dominant.

Je n'en ai certes pas terminé avec ce parcours de réconciliation intérieure et de découverte de qui je suis vraiment et de ce dont je suis capable. Je continue quotidiennement à traquer les peurs et les attachements, indices des croyances qui me limitent. Mon intention n'est pas d'écrire plus longuement à propos de la peur, qui est une manifestation concrète des prises de pouvoir de l'ego dans le monde. Je crois que chacun, chacune peut aller explorer et transmuter les formes que prennent ses propres peurs. Je vous propose cependant quelques pistes avec le pardon de soi pour au moins désamorcer leur effet.

Le trac ou l'appréhension

Le trac est une peur de sortir de sa zone de confort avant un entretien, un examen, une rencontre romantique, etc. Ce n'est pas forcément le

reflet d'une croyance à transformer, mais simplement la manifestation naturelle du soi-basique qui craint tout changement ou de ne pas se sentir à la hauteur. Quand il n'est pas paralysant, il est bienvenu pour mobiliser en soi toutes ses ressources et offrir le meilleur de soi-même. La seule fois où je n'ai pas ressenti de trac lors d'une représentation théâtrale, j'ai très mal joué !


Pour un simple trac :

- Rassurez le soi-basique, comme un enfant qui a besoin d'être encouragé pour oser.
- Mettez une main sur le ventre en conscience que vous êtes en lien avec cette partie de vous qui ressent l'appréhension.
- Je suis vraiment désolé (que tu vives cela).
- Je t'aime, je t'aime, je t'aime...
- Merci de coopérer.
- Inspirer-expirer.


La peur paralysante, angoissante

Pour une peur plus importante qui paralyse et coupe toute énergie, voici un protocole plus complet :

**Ho'oponopono avec
une peur**



bit.ly/3ebccOC



Oser l'inventaire de ses peurs

Que diriez-vous d'aller explorer en conscience des peurs qui vous limitent et vous manipulent, et de pratiquer le pardon pour chacune?

Faites la liste des peurs que vous avez dans la vie, y compris celles que vous considérez comme petites, voire ridicules. Derrière ces toutes petites peurs que l'on arrive à gérer au quotidien, se cachent des croyances inconscientes importantes qui sont énergivores. Imaginez-vous marcher toute votre vie dans des chaussures trop petites. Vous en avez pris l'habitude, vous n'en avez peut-être pas conscience et cela ne

vous empêche pas d'avancer, n'est-ce pas ? Imaginez l'effet du changement de chaussures...

Considérez vos peurs comme des informations précieuses pour identifier des croyances, y compris les plus inconscientes.

- Pour chaque peur, pratiquez *Ho'oponopono*.
- Pour les croyances associées, dites pour chacune, à haute voix « Je me pardonne de croire que... ».

Cet exercice est plus accessible et puissant si vous le faites à deux ou trois. Un regard et un questionnement extérieur facilite beaucoup l'identification des croyances qui se cachent derrière une peur. Faites la liste de vos peurs et faites-vous aider pour verbaliser les croyances qui sont derrière.

Voici quelques questionnements possibles pour vous aider à aller cueillir vos peurs, en n'oubliant pas les ingrédients indispensables de bienveillance envers vous-même et de non-jugement. Allez-y tout doux pour commencer, pour expérimenter en confiance.

- Les peurs que vous connaissez déjà.
- Que cherchez-vous à éviter ou à contourner en ce moment ? La peur fait remettre sans cesse au lendemain, en laissant dans un espace en suspens qui consomme beaucoup d'énergie.
- Quelles conversations courageuses évitez-vous actuellement ?
- Devant quoi vous cabrez-vous intérieurement ?

Aller vers l'inconnu à venir avec curiosité et gourmandise, ou avec peur et manque d'appétit ?

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire que je suis sans pouvoir avec mon amour

Je me pardonne de croire que je suis incapable d'assumer des responsabilités

Je me pardonne de croire que la seule façon d'être en sécurité quand j'expérimente la peur est de me contracter

Je me pardonne de ne pas faire confiance à ma vie

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit de me sentir en sécurité dans le monde

Je me pardonne de croire que si je manifeste qui je suis vraiment, je suis en danger

Je me pardonne de croire que la mort est un anéantissement

Je me pardonne de croire que je suis limité à mon corps physique

La peur : « c'est l'inconnu et je ne vais pas y arriver ».

L'aventure : « c'est l'inconnu et je suis à la hauteur ».

Se sentir pas à sa place ou étranger à ce monde

Les croyances limitantes possibles à propos de sa place dans le monde sont nombreuses. Je vous propose ici quelques exemples.

- Je n'aurais pas dû naître ici, je ne suis pas de ce monde.
- Je n'ai pas demandé à naître.
- Il n'y a pas de place pour moi dans ce monde.
- Je ne suis pas dans la bonne famille.
- Je n'ai pas le droit de prendre ma place.
- Pour avoir ma place, je dois me battre.
- Pour avoir ma place, je dois faire ce que les autres me demandent.
- Pour avoir ma place, je dois me conformer à la norme.
- Si je prends ma place, je suis en danger.
- Si je prends ma place, je serai rejeté.
- Pour avoir ma place, je dois renier mes valeurs.
- Si je prends ma place, d'autres souffriront (et le corollaire, je suis responsable du bonheur et du malheur des autres).
- Je n'ai pas assez de valeur pour avoir une place.
- Je n'ai pas le droit de choisir ma place.
- Je suis condamné à errer.
- Si je prends ma place, je meurs.
- Je ne suis pas légitime.
- Je n'arriverai jamais à trouver ma place.
- Je n'arriverai jamais à prendre ma place.

Si vous avez une réaction, même très subtile, à la lecture d'une ou plusieurs croyances, faites alors l'hypothèse qu'elle est active en vous.

- Exprimez alors intérieurement ou à haute voix : « je me pardonne de croire que ... »
- Prenez une inspiration et soufflez profondément.
- Observez, ressentez, recommencez avec une autre croyance le cas échéant.

J'ai choisi un jour la croyance « **je suis dans ce monde et pas de ce monde** ». Cela m'a beaucoup soutenue pour apaiser toutes les pensées parasites à propos de ma place.

Je suis un être humain qui vit une expérience sur Terre ET je suis plus que cela, je viens d'ailleurs et j'y retournerai.

Je suis un être spirituel qui vit une expérience terrestre.

Chaque fois que j'observe quelqu'un dans ma réalité qui a une problématique liée à sa place dans le monde, chaque fois que j'ai un doute, même infime, sur ma légitimité, j'ai l'opportunité d'aller dissoudre en moi une limite avec le pardon de soi. En faisant cela, je contribue aussi à ce que cela change sur le plan collectif, même si je ne sais pas comment.

La question de place est bien sûr en lien avec la culture basée sur l'ego et le pouvoir dans laquelle nous vivons depuis très longtemps. Chaque fois qu'une personne pratique le grand retournement, elle contribue au changement collectif.

« Ne doutez jamais qu'un petit groupe de personnes peuvent changer le monde. En fait, c'est toujours ainsi que le monde a changé. » Margaret Mead

*Même quand vous vous sentez perdu,
une partie de vous-même est toujours à votre recherche.*

Les problèmes

Quand on se focalise sur un problème pour le résoudre, on lui donne de l'énergie. L'énergie suit l'intention.

L'Univers répond en donnant plus de problèmes encore à résoudre.

Le problème n'est pas le problème, mais mon point de vue sur le problème. L'antidote, c'est l'Amour.

Quand on introduit l'Amour, les choses se transforment.

Inoculer toute chose avec l'Amour fonctionne toujours.

Le mot problème est très présent dans la culture occidentale : « J'ai un problème... c'est un problème... cette personne présente un problème... je suis un problème... ». Il y a comme une importance à avoir des problèmes et une fierté à savoir les résoudre, avec difficulté si possible.

J'ai le souvenir d'un participant à un stage de Robert Waterman qui énumérait les problèmes de sa vie, tout ce qu'il avait à résoudre, son sentiment de ne pas être capable d'en sortir un jour. Il vivait l'expérience d'un chagrin et d'une souffrance authentiques. Avec l'accompagnement de Robert, il a vécu un déclic et un changement de posture radical, dans un grand sourire. Il a vu le mélodrame dans lequel il patageait, compris combien ses problèmes remplissaient sa vie et compensaient la peur du vide. « Mais que vais-je faire de ma vie si je n'ai plus de problèmes à résoudre ? »

Ceci étant, l'idée n'est pas de basculer dans un monde magique, « bisounours » et évaporé où il n'y a rien à faire, rien à ajuster ou à créer.

On peut placer son attention sur le problème. Mettre 100 % de son énergie à tout faire pour l'éliminer, penser que la réalité devrait être différente, croire qu'avoir un problème est un problème ! On peut aussi coopérer avec la puissance de l'Amour et de la Source, dire oui à la réalité dont on est responsable (du point de vue du soi-supérieur), pratiquer *Ho'oponopono* et demander à l'Amour de coopérer.

- J'imagine le problème devant moi, je suis désolé, je t'aime, je me pardonne de t'avoir créé, merci.
- J'inspire, j'expire. J'observe.
- Je demande à l'Amour de prendre soin de ce problème.
- J'inspire profondément, j'expire profondément.
- J'accueille les inspirations et les intuitions qui pourraient émerger.

Tant que l'on tente de résoudre quelque chose en voulant le détruire, en niant son droit à la réalité, on lui donne de l'énergie et on contribue paradoxalement à son renforcement. *Ho'oponopono*, c'est aussi laisser l'Amour agir et aller là où il y en a besoin, dans une merveilleuse coopération.

On peut également voir son existence être empoisonnée quand on considère que ce que l'on **est**, est un problème ! « Je suis trop gros, je ne suis pas assez courageux, je devrais pouvoir faire face, comment voulez-vous qu'une personne comme moi, bourrée de problèmes, puisse être aidée et aimée... ». Il est question là des jugements négatifs à propos de soi et du désamour de soi. On peut également juger être un problème pour la famille, pour le conjoint, pour l'entreprise, pour les amis... Si vous vous sentez envahi par ce ressenti, je vous invite à vous faire accompagner pour vous reconnecter à l'estime et l'amour de vous-même. C'est très difficile tout seul, car on est alors son propre et plus redoutable ennemi.

Pratiquez avec l'enfant intérieur, exprimez-lui combien vous êtes désolé qu'il ou elle se sente être un problème (voir chapitre 4).

Aimer son corps

Le corps, ce véhicule terrestre, est un partenaire magnifique. Est-ce qu'on l'entoure d'amour inconditionnel ? Est-ce qu'on lui manifeste de la gratitude ? Est-ce qu'on a de la compassion pour ce qu'il endure parfois ? Est-ce qu'on lui demande pardon pour ce qu'on lui impose : le manque de repos ou d'activité, les pensées et l'alimentation toxiques, le désamour, les jugements négatifs ? Est-ce que par-dessus le marché, on lui fait ingérer les toxines de la culpabilité de ne pas s'occuper correctement de lui ?

Par exemple, vous avez une entorse à la cheville :

- Reliez-vous à la cheville.
- Amenez un sourire sur votre visage.
- Souriez à votre cheville, souriez, souriez.
- Observez, ressentez.
- Dites intérieurement : je suis désolé que tu aies à vivre cela, je t'aime, s'il te plaît pardonne-moi pour ce qui en moi a créé cette entorse, pardonne-moi de ne pas prendre soin de toi suffisamment, merci pour tout ce que tu accomplis pour moi chaque jour.
- Je t'aime.
- Observez, ressentez.
- Dites « Je demande à l'Amour de me guider vers la compréhension de ce que cette entorse cherche à me dire et je remercie ma cheville pour cela ».
- Refaites cela dès que vous vous sentez interpellé par votre cheville.

J'ai imaginé un bain de jouvence pour l'ensemble du corps, inspiré de la pratique taoïste du sourire intérieur et de *Ho'oponopono*. Il concerne les organes principaux. Ce bain dure 25mn. Prévoyez du temps ensuite pour laisser infuser et goûter le bien-être.

Sourire Intérieur
et



bit.ly/3ryLwug



Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire que le vieillissement de mon corps est une malédiction

Je me pardonne tous les jugements que j'ai à propos de mon corps (vous pouvez prendre le temps d'en faire la liste et de les pardonner un à un, c'est encore plus puissant)

Je me pardonne de croire que j'ai échoué parce que je suis malade

Je me pardonne de croire que mon corps m'a trahi

J'ai vécu l'expérience de la maladie et du besoin de faire appel à la médecine traditionnelle, tout en explorant d'autres pistes. J'ai été tentée de voir cela comme un échec. « Comment ? Avec tout ce que je fais déjà, la méditation, le Pardon de soi, *Ho'oponopono*, l'activité physique, l'attention à ce que je mange, mes retraites spirituelles, mes stages... je ne devrais pas être malade ! ». La maladie n'est pas un échec, elle est une expérience de vie. Point. Comment puis-je aider mon corps si je commence par me dire que ce qu'il vit est un échec, une erreur, que cela devrait être autrement ? Comment puis-je parler de pardon, d'Amour en action, si je ne manifeste pas d'amour pour mon corps, malade ou vieillissant ?

La douleur, la souffrance

J'ai hésité écrire sur la douleur et la souffrance. Comment écrire sans tomber dans le piège de la froideur descriptive, du discours dégoulinant, de la recette désincarnée, de la morale fataliste ? Comment concilier empathie, compassion et écriture ?

Peut-être qu'un des apprentissages essentiels de la vie sur Terre est d'en finir, justement, avec les cycles infinis de douleur et de souffrance. Peut-être que, comme un enfant qui n'arrive pas à se faire entendre et à être reconnu multiplie les actes de rébellion, jusqu'au pire de la violence parfois, nous multiplions les expériences douloureuses pour reconnaître notre nature profonde, pour coopérer vraiment avec l'Amour, pour vivre la libération de la dualité.

L'expérience de chacun avec la souffrance et la douleur est unique et incomparable, tout en étant commune et universelle. Je vais proposer simplement des approches en lien avec *Ho'oponopono* et le pardon de soi qui peuvent compléter toutes les autres.

La douleur physique ou psychique est une donnée de l'expérience humaine. Parfois, on est en capacité à lui dire « oui » et on l'accompagne au mieux. Je pense en particulier à des situations où on lui trouve du sens : un accouchement, une épreuve sportive ou même un deuil.

Quand on dit « non » à la douleur éprouvée, et c'est tellement humain de le faire, on bascule dans la souffrance. Il y a alors la douleur et la douleur de vivre la douleur. Vous me suivez toujours ?

La souffrance, c'est de la joie qui est entravée. Elle est là pour nous le montrer. Va à 100 % dans la souffrance pour trouver la joie.

Robert Waterman dit que la libération vient quand nous sommes allés dans 100 % de la douleur, pas 80, pas 99, mais 100 % ! L'habitude est de freiner, retenir, dire non, de s'arc-bouter. En faisant cela, on bloque le processus de résolution, cela dure plus longtemps. Facile à dire... bien plus difficile à faire. Je m'y entraîne, j'y parviens parfois, ou pas...

La pratique de *Ho'oponopono* peut être un soutien

Commencez par pratiquer avec l'enfant intérieur :

- Entrez en relation avec lui ou avec elle.
- Dites-lui combien vous êtes désolé qu'il/elle vive cette douleur, cette souffrance.
- Je t'aime, je t'aime, je t'aime, je t'aime... (dites cela autant de fois que vous le sentez, pas de limite).
- S'il te plaît, pardonne-moi d'avoir à vivre cela.
- Merci.
- Inspirez, expirez.
- Ressentez, observez, écoutez.

Imaginez votre douleur ou votre souffrance devant vous. Vous pouvez même la toucher comme une balle ou un ballon avec vos mains. Si vous ne sentez rien, imaginez, faites comme si.

- Je suis désolé.
- Je t'aime.
- Je me pardonne de t'avoir créée.
- Merci.
- Inspirez et expirez profondément.
- Ressentez, observez.

Si ce protocole peut vous soutenir dans des moments difficiles, il doit bien sûr, être accompagné d'autres formes de soutien (médical, psychologique, spirituel, amical, familial, etc.).

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire qu'il faut souffrir pour réussir

Je me pardonne de croire que je dois souffrir pour apprendre

Je me pardonne de croire que ce qui est obtenu sans souffrance n'a pas de valeur

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit d'être heureux quand d'autres souffrent

Je me pardonne de croire que si je souffre, j'aurai de l'attention

Je me pardonne de croire que si je souffre, je serai aimé

Je me pardonne de croire que la souffrance a plus de valeur que la joie

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit de ne pas éprouver de douleur ou de souffrance

Je me pardonne de croire que la douleur donne un sens à ma vie

Je me pardonne de croire qu'une vie sans souffrance n'a pas de sens

Je me pardonne de croire que si je souffre, j'obtiendrai ce dont j'ai besoin

Je me pardonne de croire que c'est de ma faute si je souffre (dans le sens « je suis coupable et donc je dois souffrir »)

Je me pardonne de croire qu'il faut souffrir au travail

La maladie

Du point de vue de *Ho'oponopono*, je dirais la même chose à propos de la maladie que pour la douleur et la souffrance.

- Pratiquer le plus possible avec l'enfant intérieur.
- Pratiquer *Ho'oponopono* avec la maladie, comme si c'était une partenaire de cœur.
- Éviter de dire « je suis malade » mais « je vis l'expérience de la maladie ».
- Faire de son mieux pour mettre de l'amour dans la relation avec elle. Faire de son mieux, cela peut être par exemple lui dire « je n'arrive pas encore à t'aimer, tu me fais trop mal, mais je vais faire de mon mieux pour apprendre à te donner et à me donner de plus en plus d'amour ».

- Imaginer la maladie devant soi (si cela peut aider, choisir un objet qui en sera le symbole et dont on va prendre soin).
- Je suis désolé (je suis désolé pour mon corps)
- Je t'aime (je m'aime)
- Je me pardonne de t'avoir créée dans ma réalité
- Merci (à la maladie et à moi)

Ho'oponopono est un processus qui se vit avec toute l'équipe intérieure au service du soi-basique qui est en souffrance, et du projet d'apprentissage de l'âme. Le « merci » n'est pas du masochisme ou une forme de flagellation. Il s'agit de conjuguer le « et » : se soigner ET prendre la responsabilité en coopérant avec la Source.

Je me suis sentie agacée en entendant des jugements provenant de personnes qui disaient avoir atteint un certain niveau spirituel. La mort comme issue d'une maladie serait un échec. Quand on a un véritable engagement dans un « travail sur soi¹² », la maladie serait un message qu'il suffirait d'écouter pour en guérir.

Voir la mort comme un échec est une croyance. Dire de quelqu'un qu'il ou elle a perdu la bataille contre la mort me paraît tellement terrible ! Qu'en sait-on, d'abord ? Que sait-on du projet de cette âme ? Que sait-on de son parcours ? Que sait-on de ce que cette personne a appris dans l'intimité du drame ?

Mon agacement était aussi l'indice que j'avais quelque chose en moi de ce jugement ! Je l'ai reconnu quand j'ai vécu la rechute d'une maladie. J'ai accueilli alors avec le sourire, cette part de moi bien arrogante !

Je ne sais parler que de mon expérience. Je n'ai pas vécu une maladie mortelle. Le dernier livre de Christiane Singer¹³ est un témoignage époustouflant sur sa fin de vie dans la maladie.

Nous sommes très peu préparés à la mort dans la société occidentale. Je ne vais pas m'étendre sur ce thème. Je vous invite simplement, si vous le sentez, à aller explorer les croyances, les peurs, les chagrins en suspens que vous pourriez avoir. En faisant cela, demandez la coopération de l'Amour pour vous soutenir et pratiquez intensément le pardon de soi (je me pardonne de croire que...) et *Ho'oponopono* en

¹² Voir l'article sur « le travail sur soi » page 129

¹³ *Derniers fragments d'un long voyage*, Christiane Singer, 2007, Albin Michel

lien avec le soi-basique. C'est cette partie-là de soi qui vit dans la terreur de la mort.

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne tous les jugements que je porte sur moi à propos de la maladie

Je me pardonne de croire que j'ai échoué si j'ai une maladie

Je me pardonne de croire que je suis victime de la maladie

Je me pardonne de croire que la maladie est une ennemie

Je me pardonne de croire qu'il faut être fort

Je me pardonne de croire que si je suis malade, on s'occupera de moi

Je me pardonne de croire que je dois être malade pour me reposer

Je me pardonne de croire que si je suis en bonne santé, je dois me débrouiller seul pour tout

Je me pardonne de croire que seule la maladie me permettra de changer de situation

Je me pardonne de croire que si je suis malade, je serai entendu

Je me pardonne de croire que je dois être puni sévèrement pour ce que j'ai fait

Je me pardonne de croire que si je parle, je serai exclu, je ne serai pas aimé, je serai en danger ... (explorer là tout ce qui pourrait se cacher dans le fait de prendre la parole et manifester qui je suis vraiment : maladie = mal a dit – mal à dire)

Je me pardonne de croire que je dois souffrir pour avoir droit au Paradis

Je me pardonne de croire que si j'abandonne mes croyances à propos de la souffrance, je serai anéanti

Prendre des médicaments

Pour certains, prendre des médicaments traditionnels pour soigner une maladie est un acte naturel. Cela n'a pas été mon cas quand j'ai vécu l'expérience d'une maladie suffisamment sérieuse pour que je ne puisse pas faire l'impasse sur un traitement assez lourd. Aujourd'hui, j'ai infiniment de gratitude pour un parcours qui a été initiatique et guérisseur sur de multiples plans. J'avais bien conscience qu'il y avait une intention encore invisible dans ce scénario « maladie », mais je vivais très mal de prendre les médicaments allopathiques. D'une part ils détraquaient d'autres choses en moi, d'autre part je n'aimais pas mon ressenti d'impuissance et de dépendance.

Bref, j'ai passé un certain temps contre, à râler, pester, me juger d'être tombée malade et à détester le moment où je prenais ces horribles cachets.

Je n'ai pas aimé être dans cette posture de conflit et de victime. J'ai effectué un retournement. La réalité était que j'avais à prendre ces médicaments ? OK. Je n'étais pas victime. Une de mes quêtes dans la vie est de réconcilier les contraires apparents. Et là, je fais quoi, quand je crée une guerre entre les médicaments de l'industrie pharmaceutique et tout le reste : régime alimentaire, médecines complémentaires, géobiologie, méditation, prières ?

Chaque matin, lors de la prise des médicaments, je les remerciais et les bénissais. « Je t'aime, merci ». Je pratiquais *Ho'oponopono* envers mon corps. « Je suis désolée, je t'aime, je me pardonne, merci ». Je demandais à l'Amour de me soutenir et de me guider.

Que cela a été bon de cesser cette lutte et de réserver mes ressources à autre chose !

J'ai reçu des aides inespérées et même miraculeuses pendant ce parcours. Je veillais à ne pas en attendre, je vivais chaque jour de mon mieux, en pratiquant et sans me projeter dans le futur.

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire que l'Amour n'est pas à l'œuvre dans la médecine traditionnelle

Je me pardonne de croire que telle et telle approche médicale sont en opposition

Face à la souffrance de quelqu'un

Qui n'a pas ressenti le chagrin de l'impuissance devant une personne qui souffre...

Du point de vue de *Ho'oponopono*, si cette personne souffre dans ma réalité, je suis responsable. Je peux pratiquer : « je suis désolé, je t'aime, je me pardonne pour cette réalité, merci ».

À quelqu'un qui me demandait : « comment puis-je faire pour que mon père se prenne en charge et se fasse accompagner pour sa dépression ? », j'ai répondu : « en prenant soin des parties de toi qui sont déprimées et qui sont négligées. Ce que fait ou ne fait pas ton père le regarde, le reflet qu'il te propose te regarde toi. Prends soin de ton enfant intérieure, pratique *Ho'oponopono* chaque fois que tu te sens touchée par ton père. Demande à l'Amour de te soutenir et de soutenir ton papa ».

La posture face à quelqu'un qui souffre peut être paradoxale. Dans un élan empathique et compatissant, on a un authentique souhait aimant, que la personne souffre moins. En y regardant de plus près, sans concession, il est possible de voir également la partie de soi qui voudrait que l'autre ne souffre plus, pour ne plus en souffrir soi-même. Des personnes gravement malades témoignent qu'elles portent en plus la souffrance de leur entourage. Elles vivent également une forme de harcèlement sur ce qu'elles devraient faire, les traitements qu'elles devraient suivre, les régimes alimentaires miracles, alors qu'elles ne demandent rien, si ce n'est une présence aimante dans l'écoute et un soutien matériel.

Avec la pratique de *Ho'oponopono*, on participe à la résolution de ce qui est touché en SOI dans la maladie de l'autre et on devient alors disponible, sans attente, sans pression, pour soutenir l'autre avec présence et amour.

Alors que je me sentais préoccupée pour quelqu'un dernièrement, dans un ressenti d'impuissance inconfortable et chagrin, m'est venu « Prends soin de cette personne en toi ». Je me suis laissé guider intérieurement et une nouvelle méditation est née.

Vous vous sentez préoccupé par la santé ou la situation de quelqu'un, si des émotions vous perturbent : ressenti d'impuissance, peur, colère, tristesse, angoisse, je vous propose d'aller prendre soin de ce qu'il y a d'elle ou de lui, en vous

Ho'oponopono profond dans l'espace du cœur



bit.ly/3fDN5EI



Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit d'être heureux

Je me pardonne de croire que je suis responsable du bonheur des autres

Je me pardonne de croire que je dois sauver l'autre

Je me pardonne de m'être jugé de n'avoir pas sauvé _____ (fréquent chez des ex-enfants qui ont vu un parent mourir)

Je me pardonne de croire que je dois cacher mon bonheur et ma joie

Je me pardonne de croire que mon bien-être dépend des autres

Je me pardonne de croire que l'Univers-La Source-Dieu est injuste

Je me pardonne de ne pas faire confiance à ma vie et à celle des autres

Quand des préoccupations encombrent l'esprit

Même quand on sait que cela ne sert à rien de se laisser envahir par des préoccupations, elles le font quand même!

Pendant un week-end où ma joyeuse tribu était à la maison, j'ai soudainement pris conscience que j'étais comme parasitée par une préoccupation du moment. Je n'arrivais pas à vivre pleinement la joie avec les miens. Double peine... celle de la lourdeur de ce que je traversais personnellement, et celle du chagrin de ne pas savoir être pleinement là, avec eux.

J'ai pris un temps pour moi et me suis reliée à ce qui me préoccupait. Je l'ai accueillie pleinement, tendrement. Oui, j'ai proposé de l'amour à ma préoccupation plutôt que le rejet ou l'agacement habituels. Je l'ai imaginée devant moi, j'ai pratiqué *Ho'oponopono* (je suis désolée, je t'aime, je me pardonne, merci) puis je me suis engagée à m'occuper d'elle, dès le lundi matin. « Je te le promets ».

Magique! Dans l'instant, j'ai senti un soulagement intense et j'ai profité pleinement et joyeusement du week-end. J'ai respecté mon engagement en allant prendre soin de ce qui me préoccupait dès le lundi, pendant une méditation.

En faisant cela, on rassure la partie de soi qui est dans l'angoisse : le soi-basique. Il va s'habituer, prendre confiance et accepter de contribuer désormais, si on tient son engagement !

Ici encore, en prenant soin du soi-basique comme d'un enfant, car il en a les comportements et les peurs, en apportant amour et écoute, tout devient plus fluide et même joyeux, même quand on traverse des moments compliqués.

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit au repos tant que je n'ai pas résolu toutes mes difficultés

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit au repos et au plaisir

Je me pardonne de croire que ma joie et ma paix dépendent de l'extérieur

Je me pardonne de croire que le bonheur est conditionnel

Je me pardonne de croire que je pourrai être heureux seulement quand...

Tu t'assois et tu t'aimes, simplement, dans le chaos.

Les pannes de matériel, de voiture...

Si tout ce qui nous perturbe dans la réalité est de notre responsabilité (du point de vue du soi-supérieur) et justifie la pratique de *Ho'oponopono*, cela vaut-il aussi pour la technologie ? Mon expérience est que oui, ça vaut pour tout, y compris ce qui paraît du ressort d'un technicien, d'un plombier ou de la malchance.

Une panne de matériel perturbante est rarement bien accueillie. En général, la première réaction est de râler, pester, s'en vouloir, juger le garagiste (le plombier, le fournisseur internet, etc.), se mettre en colère, se sentir dévasté. La réalité ne répond pas à ce que le mental avait prévu et on n'est qu'une pauvre victime ! À ce moment-là, tenter de dire à quelqu'un qu'il a cocréé cette réalité et qu'il en est responsable n'est pas forcément approprié n'est-ce pas ?

Une fois le moment très humain de frustration et de colère passé (au passage, on peut reconnaître les réactions d'un enfant, dans sa toute-puissance, qui n'a pas ce qu'il désire), il peut être juste de faire un petit arrêt sur image.

Oui, le soi-basique trépigne. Oui, le soi-conscient qui aime que tout soit d'équerre et sous contrôle n'aime pas les imprévus et l'impuissance. Oui, ce scénario a du sens, même si on ne sait pas lequel.

Avez-vous vécu l'expérience de pannes qui se sont avérées être des bénédictions visibles parfois beaucoup plus tard ? Cela invite à faire confiance à son scénario de vie et à tout ce qui le soutient, même quand on ne le sait pas consciemment.

Lors des ateliers à distance consacrés au pardon de soi et à *Ho'oponopono*, nous vivions régulièrement des perturbations sur la ligne de téléconférence. Je me suis d'abord dit que la ligne n'était pas bonne, que je devais en changer, je m'excusais, je me sentais coupable de ne pas proposer la meilleure technologie qui soit. Le comble pour une facilitatrice de la pratique de *Ho'oponopono*, n'est-ce pas ? L'avantage de l'enseignement (et d'écrire un livre), c'est d'approfondir ce que l'on a à apprendre. J'ai rapidement appris de cette expérience et j'ai commencé par me détendre.

Plutôt que de dire « non » à la perturbation technologique dont j'étais victime, j'ai accepté la réalité et renforcé ma pratique. Cela venait chatouiller chez moi la croyance que je devais tout contrôler (et hop, « je me pardonne de croire que je dois tout contrôler », « je me pardonne de croire que si je ne suis pas parfaite, je n'ai pas de valeur »).

Voici, par exemple, ce que j'ai proposé à une participante qui avait vu ses tentatives de connexion échouer dès la première rencontre :

« Nous créons ces perturbations... elles sont aussi des informations. Voici ce qui me vient à propos de tes trois essais de connexion hier soir :

— Est-ce que tu pourrais juger que tu gènes quand tu prends la parole ?

— Quelles mémoires d'exclusion pourrais-tu avoir en toi à propos de prendre la parole ?

— Autre chose qui pourrait résonner ? Tu peux pratiquer Ho'oponopono en te pardonnant de te juger de... d'avoir cru... de croire que... ».

Ces questions avaient beaucoup de sens pour elle et elle a pu bénéficier pleinement de l'expérience.

Quand se produit un incident perturbant, proposition de protocole

- Accueillir avec bienveillance (de son mieux !) les émotions qui émergent : leur dire « oui ».

- Pratiquer *Ho'oponopono* dès que c'est possible :

Je suis désolé (en s'adressant à l'enfant intérieur).

Je t'aime.

Je me pardonne ce qui en moi crée cette réalité (ou pardonne-moi, en s'adressant à l'enfant intérieur).

Merci. Cela peut être difficile de dire merci dans une situation où ce sont les injures ou les plaintes qui viennent spontanément. C'est dire oui au scénario et supposer qu'il est là pour le Plus Grand Bien, même si c'est une crevasse en pleine nuit sous la pluie et sans réseau.

- Si c'est utile, utiliser ses propres trucs pour évacuer le gros de la colère ou de la frustration : le soi-basique en a besoin !

- S'il n'y a pas de réaction émotionnelle particulière, alors se dire que ce scénario est utile, que cela se révélera plus tard, ou peut-être même que l'on ne saura jamais à quoi il a servi.

- S'il y a une réaction émotionnelle, cela peut être intéressant de prendre un moment pour aller explorer intérieurement ce qui a été touché et la croyance correspondante. C'est souvent une « bonne vieille » croyance ancrée que l'on connaît bien. Cela peut être également quelque chose dont on n'avait pas conscience ou que l'on croyait résolu depuis longtemps (chaque fois que je me suis raconté que j'en avais définitivement terminé avec une problématique personnelle, je me suis trompée).

Si on ne trouve rien ou que l'on ne souhaite pas prendre ce temps d'exploration (personnellement, je ne suis pas toujours d'humeur à ça), on peut toujours pratiquer *Ho'oponopono* dans sa version simple.

Dans ces situations, mais aussi chaque fois que l'on cherche à voir plus précisément la croyance qui pourrait se refléter dans une réalité perturbante, ce n'est pas toujours aisé de la trouver.

Avec l'habitude, une certaine dextérité se développe, mais ce que j'ai trouvé de plus efficace est d'en parler avec quelqu'un. Un regard et un questionnement extérieurs font gagner beaucoup de temps.

Il y a toujours le choix face à un contretemps, une panne, un incident : prendre le point de vue de la victime et s'épuiser en lamentations, ou effectuer le grand retournement. Je ne dis pas que c'est facile ! J'apprends à développer mon émerveillement devant la créativité des situations et l'humour qui peut souvent s'en dégager.

J'apprends à développer également une forme de confiance dans les scénarios extérieurs, en choisissant a priori de me dire que même si je ne sais pas encore pourquoi ou même si je ne le saurai jamais, toute expérience peut être considérée comme quelque chose de précieux. Outre ma pratique régulière depuis des années, c'est sans doute aussi le cadeau de l'âge et de la validation de ce principe par l'expérience !

Exemples de pardon de soi :

Les exemples sont infinis, car il n'y a pas de limite à la « création » de situations matérielles perturbantes. En voici quelques-uns toutefois :

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit au repos tant que je n'ai pas résolu toutes mes difficultés

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit au repos et au plaisir

Je me pardonne de croire que ma joie et ma paix dépendent de l'extérieur

Je me pardonne de croire que le bonheur est conditionnel

Je me pardonne de croire que je pourrai être heureux seulement quand...

Je me pardonne de croire que je n'ai pas de chance dans la vie

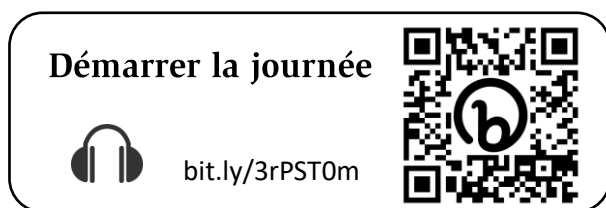
Je me pardonne de croire que je suis maudit

Je me pardonne de croire que mes talents ne seront jamais reconnus (c'est parfois la croyance des personnes qui « tombent » souvent sur des incompetents)

En début de journée

Je prends toujours un moment pour un rituel de lancement de mes journées. Il est constitué d'ingrédients choisis en fonction de mon ressenti et de mon temps disponible. Chaque membre de mon équipe intérieure est accueilli et impliqué, le lien avec la Terre et le Ciel activé.

Je vous propose cet accompagnement audio découverte.



En fin de journée

J'ai mis beaucoup de temps à mettre en place un rituel avant de m'endormir. Je ressentais de la paresse et percevais cela comme « un travail » de plus après ma journée.

Ma tante Françoise était la sœur aînée d'une fratrie de treize enfants. Jusqu'à la fin de sa vie, avant de se coucher, elle prenait sa liste de personnes vivantes et décédées, et faisait une prière pour chacune. Elle demandait à Dieu d'en prendre soin. Sa petite-fille l'entendait de l'autre côté de la cloison. Elle témoigne que cette liste augmentait régulièrement ainsi que le temps passé à la prière. Je crois que c'est ce qui m'a motivée à mettre en place un rituel du soir. Il est très différent ... quoique... ils ont deux ingrédients en commun : l'amour, et s'en remettre à la Source (ou à Dieu).

- Je commence par dérouler ma journée. Je pars de l'instant présent et je remonte le temps comme je regarderais un film à l'envers.
- Je m'arrête régulièrement pour exprimer de la gratitude : un bon repas, un échange chaleureux, un sourire reçu, une fleur respirée, une réussite ... Chaque jour, même le plus triste, est porteur de cadeaux.
- Je m'arrête également sur des moments qui ne me laissent pas une sensation de paix : une culpabilité, un jugement de moi sur un acte, une parole. Comme si un voile de pollution ou de poussière s'était

déposé sur mon cœur. Alors, je prends le temps de pratiquer *Ho'oponopono*, le *pardon de soi*. Si cela est approprié, je décide ce que je ferai le lendemain.

- Quand j'ai fait cela, je fais une prière pour être soutenue et guidée pendant mon sommeil, pour mon Plus Grand Bien.

Alors que j'envisageais cela comme une contrainte de plus dans la journée, c'est devenu très vite un plaisir et un besoin !

Au travail, dans une association, dans un groupement politique

Avoir une approche 100 % responsable tout seul chez soi en méditation ou dans un petit groupe de personnes qui partagent la même approche, ce n'est déjà pas facile. Il s'agit de perdre l'habitude multimillénaire de considérer la réalité comme extérieure à soi, de vouloir changer les autres, de se sentir coupable et victime, de juger, de considérer son point de vue sur le monde comme la vérité.

Maintenir ce cap en collectif est beaucoup plus difficile. En général, beaucoup n'ont pas cette approche et rejouent inconsciemment des scénarios habituels. Mais ils ne sont pas les seuls ! Ce que nous avons pu apprendre, développer et mettre en œuvre, dans ce que j'appellerais un laboratoire de pratique personnelle, se retrouve en situation de grand défi dans un groupe. Les peurs, les vieux réflexes, toutes les croyances et mémoires à propos du collectif émergent spontanément au moindre conflit, débat, décision à prendre, et ce, même pour des champions de méditation ! J'en ai souvent fait l'expérience pour moi-même.

Je trouve que le terrain professionnel, associatif ou politique est extraordinaire pour mettre en pratique *Ho'oponopono* et le *Pardon de soi*. C'est peut-être plus facile d'atteindre l'extase en méditation au fond d'une grotte que de garder son calme dans une réunion de projet.

Si on applique le changement de posture radical avec le retournement, alors les clients, patients, collègues, patrons, relations sont dans NOTRE réalité et nous sommes responsables ! Nous cocréons cette réalité.

TOUT ce qui est dans notre réalité, nous en sommes responsable (toujours du point de vue du soi-supérieur, bien sûr, cette partie de soi qui n'est pas dans la dualité, la culpabilité, la séparation)

TOUT ce qui est dans notre réalité contribue à ce que nous voyions et demandions la résolution des mémoires : les nôtres, celles de notre famille, de nos ancêtres, de l'endroit du monde où nous vivons, les mémoires collectives...

Tout ce que nous renvoie le monde extérieur est pour que nous voyions, changions nos croyances.

Le monde nous reflète toutes les choses construites à l'intérieur de nous et toute notre essence.

Voici des propositions. Observez, sans juger, ce qui se passe pour vous quand vous expérimentez. Il n'y a rien à réussir, rien à forcer, rien à vouloir.

- Avant chaque réunion, *Ho'oponopono* pour chaque participant (cela peut prendre un peu de temps, testez et observez).
- Pour chaque personne croisée sur le lieu de travail : je t'aime, merci (intérieurement).
- Pour un maximum de personnes croisées dans la journée : je t'aime, merci.

Dans les situations de stress vécues dans les collectifs, il n'est pas aisé de gérer ses émotions, la prise de parole, les enjeux de pouvoir, etc. Je me laisse embarquer encore régulièrement et me retrouve dans décentrée, pas contente de moi et dans un ressenti de victime. On peut intérieurement un rapide *Ho'oponopono* et se dire: « je me pardonne de me juger » en plaçant discrètement une main sur le ventre. Il est toujours temps, sinon, de faire cela plus tard.

« L'enfer, c'est les autres » mais avec le grand retournement, les autres reprennent une place d'alliés. Avec *Ho'oponopono* et le *pardon de soi*, quoi qu'il se passe collectivement, on s'occupe de ses affaires et on en prend soin. On peut parfois observer que quelque chose bouge dans le collectif sans que l'on n'ait rien fait.

À un homme qui se sentait mal à l'aise et pas à la hauteur dans des réunions de travail, une amie a proposé de faire l'expérience de ne pas prendre la parole pendant toute une réunion et simplement de dire intérieurement « je t'aime » en direction de chaque participant. Il a testé. Un participant est venu le remercier de sa contribution à la fin. Il n'avait pas dit un mot!

Exemples de pardon de soi :

Se référer également aux pardons proposés pour les problématiques de « place », elles sont toutes activées dans les collectifs.

Je me pardonne tout jugement porté sur moi à propos de ma participation à ce groupe

Je me pardonne de croire que le seul choix est de gagner ou de perdre

Je me pardonne de croire que si je prends la parole, je ne serai pas entendu

Je me pardonne de croire que ma parole n'a pas de valeur

Je me pardonne de croire que je dois me conformer à la majorité

Je me pardonne de croire que rien ne changera jamais

Professionnels de l'accompagnement, milieu médical, social...

Un gendarme m'a témoigné un jour de ce qui se passait pour lui quand il était en intervention. D'une part, il était pleinement dans la responsabilité de sa fonction qui était de protéger les personnes, de faire en sorte que la loi soit respectée et que les contrevenants soient traduits en justice. Il n'est évidemment pas question pendant une interpellation, de rester les bras ballants à réciter *Ho'oponopono* béatement. En même temps, il était conscient de la responsabilité qu'il avait dans cette réalité sur un autre plan, et pratiquait sur ces situations plus tard, dans des moments de tranquillité. Oui, au risque de me répéter, il s'agit bien de conjuguer le ET, en jouant son rôle dans la réalité tangible, tout en prenant la responsabilité sur un autre plan et en s'occupant de ce qu'elle vient pointer chez soi, même si on ne sait pas quoi, en coopération avec la Source. Prendre la responsabilité totale et agir.

Je m'adresse à tous les professionnels de l'accompagnement des personnes : psy-quelque chose, coachs, médecins, personnel soignant, éducateurs, thérapeutes, guérisseurs... Nous (j'en suis aussi) sommes bien d'accord, n'est-ce pas, que notre mission est d'aider les autres à aller mieux, que nous sommes à leur service ? Nous ne sommes évidemment pas responsables de ce qui leur arrive et les amène vers nous.

Oui... et non. Du point de vue habituel, bien sûr, c'est vrai. En pratiquant le grand retournement, et bien on inverse tout.

Voici l'hypothèse inversée : le client ou le patient est dans MA réalité. Je suis donc, du point de vue du scénario de mon âme, responsable. Il apporte potentiellement des problématiques que j'ai oubliées en moi-même. J'ai cocréé cette réalité.

« Donc, si je suis thérapeute, les clients viennent vers moi, POUR MOI ? Ils sont finalement à mon service ?

— Oui... et tu es aussi à leur service, comme le gendarme qui joue son rôle pleinement. »

On peut jouer son rôle au service des autres sans cette dimension, bien sûr. On se prive alors simplement d'une belle occasion de résoudre des tas de trucs qui limitent son évolution personnelle. Sans compter que lorsque l'on a résolu en soi ce que le patient ou le client propose en miroir, cela pourrait contribuer également à ce que sa réalité change.

Concrètement, je ne trouve pas toujours en quoi je suis personnellement concernée par ce que me proposent les clients en miroir. Dans le doute, je fais comme si et je pratique au moins *Ho'oponopono*. Il est toujours possible que cela concerne mes ancêtres ou mes vies passées.

- Je suis tellement désolé d'avoir créé cette réalité.
- Je t'aime.
- Je me pardonne, pour cette vie et toutes les autres, en associant tous mes ancêtres.
- Merci.

Voici un message que j'ai partagé avec les coachs professionnels qui ont suivi une formation avec moi :

« Ho'oponopono et plus largement l'enseignement que je reçois de Robert Waterman, m'a amenée à un changement de posture radical en coaching. Un changement de paradigme profond. Je continue à en découvrir les multiples cadeaux et les multiples enjeux.

Mes clients sont dans ma réalité, pas pour que je les "sauve", non, mais d'une certaine façon pour me sauver ! Ils sont dans mon scénario de vie pour que je découvre les parties de moi encore en dualité, celles qui manquent d'amour, celles qui sont limitées, et également pour développer et manifester mes dons et ce qui est "relié" en moi.

Nous avons tous l'expérience, en supervision, d'exposer le problème que nous avons avec un client et de finir par découvrir comment cela nous concerne personnellement. La posture haute devient de façon évidente, à un niveau profond, une belle crétinerie. L'humilité accompagnée d'un grand rire est alors bien plus présente.

Je me mêle de moins en moins des affaires des autres, dans une tentative de les sauver en jouant le noble chevalier sur un destrier blanc (ou au choix, l'infirmière-sœur sous son voile) Je m'occupe de mes affaires, d'abord et avant tout quand je suis touchée ou perturbée, et ensuite je vois ce qui vient. La plupart du temps, c'est répondre à un besoin de présence chaleureuse, d'acceptation inconditionnelle et d'écoute.

Quand je suis perturbée par ce que me dit ou vit un client, cela peut être pour deux raisons : j'ai pris sur moi ce qui était chez lui, mais qui ne m'appartient pas (j'ai fait l'éponge) ou je suis concernée.

Pour faire le tri, voici ce que je fais : je me connecte à mon soi-supérieur et je demande intérieurement que les vibrations, énergies qui ne m'appartiennent pas soient nettoyées. Je remercie. Ça marche ! Et, c'est arithmétique... ce qui reste me concerne.

Je commence toujours par les quatre phrases de Ho'oponopono avant une séance avec un client. Je le fais aussi pour chacun et chacune d'entre vous avant chaque rencontre collective !

En coaching, je propose très vite au client le processus de pardon. Je commence en douceur, en m'arrêtant sur un moment où il ou elle se juge, s'en veut, ressent de la culpabilité. Je lui propose d'essayer quelque chose, pour voir. " Dites, simplement 'je me pardonne de me juger' ". Très souvent, il y a une réaction physique, subtile ou plus manifeste. Parfois rien ne se passe. Dans ce cas, je propose à la personne de me parler de ce qu'évoque pour elle le pardon en général ou la phrase que j'ai proposée. Certaines personnes ont la croyance très ancienne "qu'elles sont impardonnables". Quand je repère que c'est le cas, je guide alors dans un autre processus de libération.

Ce que j'expérimente depuis que j'ai lancé ce programme, c'est une gratitude infinie, une conscience dans le ventre et dans le cœur, de la loi de l'attraction et de l'abondance.

J'avais tout capté intellectuellement, je m'amusais avec, j'en recevais déjà des fruits savoureux.

Ce que je vis aujourd'hui avec le renforcement de cette pratique, c'est donner 1 et recevoir 10 en retour, voire plus, sans limites!!!

Parce que tout ce qui est libéré dans le collectif, par chacun, chacune, vient se libérer en moi aussi, je l'ai senti plusieurs fois. »

Des années plus tard, je n'ai rien à changer à ce texte. Ma pratique d'accompagnement a évolué. Je ne pratique plus de coaching traditionnel, mais j'ai toujours cette approche en équilibrage noétique des personnes, et même en équilibrage des lieux.

Quand je prends la responsabilité de ma réalité, quand je résous en moi ce qu'elle vient me dire en le confiant à la Source alors sans effort, sans faire, sans forcer, sans vouloir, je facilite un processus où la réalité peut changer.

*Chaque fois que tu résous quelque chose à l'intérieur de toi,
tu le résous partout ailleurs.*

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire que c'est moi qui guéris l'autre

Je me pardonne de croire que je dois guérir les autres

Je me pardonne de croire que je suis séparé du Divin et des autres

Je me pardonne de croire que je dois tout résoudre tout seul

Je me pardonne de croire que l'autre est faible

Je me pardonne de croire que je dois être fort et répondre à tout

Je me pardonne de croire que si j'exprime ma vulnérabilité, je suis en danger

La nature, les animaux

Je marche beaucoup dans la nature et suis de plus en plus sensible au manque de respect envers elle. Je peux continuer à râler, ou en profiter pour pratiquer *Ho'oponopono*, car ce non-respect est dans ma réalité et j'en suis responsable. En faisant cela, je me sens chaque fois en relation profonde, et même intime, avec la Terre et tout le vivant qu'elle abrite.

Je demande pardon, parce que même si ce n'est pas moi qui ai fait cela, je suis responsable de cette réalité.¹⁴

Devant un arbre blessé ou abattu, un animal enrhumé, un jardin qui étouffe dans la pollution, un champ dont la terre est épuisée par les engrais et le labourage intensif, une rivière polluée, je ne peux pas faire grand-chose, même si j'ai pris l'habitude de ramasser les débris. Chaque fois que je suis touchée : je suis désolée, je me pardonne de créer cette réalité ou s'il te plaît pardonne-moi, je t'aime, merci.

Dans les temps de perturbations écologiques et climatiques que nous traversons actuellement, sans négliger les changements concrets dans ma vie au quotidien, je me sens moins impuissante en pratiquant intensivement chaque fois que je suis touchée. Ce n'est pas rien de coopérer avec la Source et de mettre l'Amour à contribution ! Encore une fois, conjuguer le « et » : ajuster mon mode de vie et pratiquer *Ho'oponopono*.

Si la réalité est un reflet de mémoires et de croyances dont on est porteur, il peut être intéressant d'aller regarder de quelle façon on ne se respecte pas soi-même, si on est éloigné de sa vraie nature, si on se compense par des addictions, si on étouffe ses talents, si on se conforme à des normes extérieures dites rationnelles, etc.

En allant explorer et résoudre en SOI, on contribue aussi à ce que la réalité change pour la Nature.

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire que je suis impuissant

Je me pardonne de ne pas faire confiance à la Terre

Je me pardonne de croire que si je ne me conforme pas aux normes sociales, je serai en danger

Je me pardonne de croire qu'il faut se battre pour réussir

Je me pardonne de croire que je dois être en compétition

Je me pardonne de croire que je suis coupable

Je me pardonne de croire que l'humain est mauvais

Je me pardonne de croire qu'il n'y en a pas assez pour tout le monde

¹⁴ Le conte au chapitre 9 est sur ce thème

La maison, le lieu de travail

Lors d'un séminaire avec Robert Waterman, dans un très bel endroit au-dessus du lac de Neuchâtel, j'ai été émerveillée par une expérimentation que j'avais trouvée surprenante à l'époque. Je ne savais pas que c'était les prémisses de mon apprentissage d'équilibrage de lieu à venir. Robert a proposé au groupe de s'éparpiller dans la maison et le jardin, et de vivre l'expérience d'entrer en relation avec une partie du lieu qui nous appelait : un mur, un meuble, une fontaine, une porte. Relation à partir du cœur, du ressenti, des images qui venaient. Manifestation de gratitude : je t'aime, merci. Je suis désolé, je t'aime, pardonne-moi pour toutes les façons dont tu as été mal utilisé, merci. Pardonne-moi pour ce dont tu as été le témoin. Pardonne-moi du manque d'attention, du manque de reconnaissance...

J'ai découvert que je pouvais entrer en relation avec un lieu, avec compassion, gratitude, amour et pardon. J'ai ressenti des émotions très fortes dans la conscience du cloisonnement de mon amour. Même le petit tabouret branlant était à sa place juste et méritait de l'attention et de l'amour.

J'ai vécu une révélation fulgurante, en posant la main sur un mur. Un de ces moments de grâce, de compréhension profonde au-delà du mental.

Vous pouvez vivre cette expérience en déambulant chez vous. Chaque fois que vous le sentez, arrêtez-vous, observez et pratiquez là où vous êtes. Je ne vous promets pas l'épiphanie que j'ai vécue, mais peut-être que de façon intime, très subtile, quelque chose se passera... ou pas !

Je n'arrive pas à me dire que je suis responsable de cette réalité !

Nous nous confrontons tous à ce « non » : je ne peux pas pratiquer, je ne peux pas me dire que je suis responsable de cette réalité, c'est trop dur, trop violent, trop injuste, trop terrible, trop désespérant. Le soi-basique ressent un trop-plein, de fatigue, de désespoir, de perte de foi, de perte de confiance, de chagrin.

Dire oui à ce qui est, c'est pragmatique et rationnel. C'est arrêter de penser à ce qui aurait pu être ou ce qui devrait être, dans un brouhaha de pensées qui fatiguent et sont stériles. C'est regarder la réalité. Ah, si seulement les gens étaient différents... Les gens sont ce qu'ils sont et

font ce qu'ils veulent et peuvent. Perpétuer la posture de victime et de grand juge qui fait porter aux autres toute la responsabilité de son mal-être et de sa colère maintient prisonnier dans la dualité et la lutte.

Dans les situations où les émotions sont intenses, la souffrance importante, la rage face à l'injustice à son paroxysme, il est particulièrement difficile d'accepter de pratiquer, ou même tout simplement d'y penser. La partie de soi qui souffre et se rebelle commence d'abord par dire non, par se crisper en recul. L'adversité face à quelque chose que l'on n'aime pas ou que l'on ne veut pas est naturelle.

Dire oui à ce qui est, dans ce cas, c'est d'abord dire oui à ce que l'on ressent, et c'est aussi dire oui au fait que l'on s'arcboute dans un grand non. C'est aimer cette partie-là de soi. Un des pièges de la pratique serait d'installer une forme de dureté, de dogmatisme et de condamnation quand on n'arrive pas à pratiquer la responsabilité et le pardon. Dans ces situations, il faut commencer par laisser le chagrin et la colère se manifester. Il s'agit de prendre soin du soi-basique qui a besoin d'attention, de soin, d'amour, de sécurité. Et cela prend le temps qu'il faut...

Dès que c'est possible, on peut tenter d'observer la situation, sans filtre et dans l'intention de ne pas s'y identifier. Oui, ce que je vois est terrible. Oui, je suis porteur de mémoires en lien avec cette situation. Non, je ne peux pas concrètement la résoudre, en tout cas pour le moment. Oui, je peux demander le soutien de l'Amour pour m'aider à dissoudre les mémoires en moi qui co créent cette réalité. Je suis désolé, je t'aime, je me pardonne, merci.

La résolution ou le soulagement ne vont pas forcément survenir tout de suite, et cela d'autant moins que l'on pratique avec l'attente que *Ho'oponopono* les apporte ! C'est paradoxal : plus on a une attente de changement en pratiquant, moins ça marche. Plus on met de force mentale dans la pratique, moins elle fonctionne. Le grand retournement c'est aussi découvrir la puissance infinie de l'Amour, de la douceur, de la confiance et de la patience!

Je pratique régulièrement dans des situations émotionnelles difficiles. Je fais de mon mieux pour abandonner toute attente sur le résultat, j'ai confiance dans le processus ET je n'oublie pas d'accueillir toutes les intuitions, les informations qui me viennent ensuite et m'invitent à AGIR! Pratiquer *Ho'oponopono* n'est pas une posture passive et évaporée où l'action n'a plus de place. C'est un processus permanent : je vois, je prends la responsabilité, je me relie à l'Amour, je demande à la Source de coopérer et j'agis.

Régulièrement, quand je suis touchée et bousculée de façon importante, je commence par oublier ce principe pendant plusieurs jours, voire plus. Je rumine, je juge, je condamne, je cherche des coupables, je me sens coupable, je lutte, je combats, je pars en croisade... C'est seulement en prenant le temps de réunir mon équipe intérieure, en méditation ou en allant marcher, que je réalise que j'ai oublié...

Je VOIS.

J'accueille le fait que je suis RESPONSABLE au niveau du soi-supérieur.

Je pratique AVEC LA COOPÉRATION DE La Source et de l'Amour.

Je ne SAIS PAS ce qui est le Plus Grand Bien, je ne SAIS PAS quelles sont les destinées de chacun autour de moi. Je prends la responsabilité à mon niveau, et je laisse aller l'attente de forme ou de résultat.

Je suis désolé, je t'aime, je me pardonne, merci.

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne tous les jugements que je porte à mon propos

Je me pardonne de croire que je dois être parfait

Je me pardonne de croire que je ne suis pas à la hauteur

Je me pardonne de croire que je suis séparé de la Source, du Divin, du Tout

Je me pardonne de croire que je suis limité à mon seul corps physique et à ma pensée

Je me pardonne de croire que je suis limité

Je me pardonne de croire que je ne suis pas assez spirituel

Je me pardonne de croire que je manque d'amour

8

EXPLORATIONS APPROFONDIES

Je propose ici des explorations qui demandent de prendre du temps, au calme. Si vous le faites à deux ou trois, cela facilite l'émergence de plus de compréhensions et de libérations.

Se préparer à vivre une exploration

Si vous faites une exploration seul, je suggère ceci :

- Prévoyez ce rendez-vous avec vous-même à l'avance. Vous bénéficiez alors d'un temps de préparation dans l'inconscient. Veillez également à avoir du temps pour vous après.
- Installez-vous dans un endroit calme, sans risque d'être dérangé.
- Aménagez l'espace selon vos goûts : fleurs, bougie, parfum... comme si vous alliez accueillir un être que vous aimez infiniment.
- À votre façon, faites la demande intérieure d'être guidé et soutenu par ce qu'il y a de plus grand et de plus bienveillant.
- Prenez un temps de méditation en prenant contact avec la Terre, le soi-basique (l'enfant intérieur), le cœur, le soi-conscient et le soi-supérieur, en les remerciant de coopérer à l'exercice que vous allez faire (par exemple en leur disant « je t'aime, merci de coopérer »).
- Vivez l'exploration.
- Quand c'est terminé, remerciez et prenez du temps pour vous, avec quelque chose qui vous fait plaisir.

Si vous le faites à deux ou trois (pas plus) :

- Reprenez les suggestions du processus individuel.
- Chacun effectue son exploration seul.
- Un temps de partage ensuite, chacun son tour
- Quand une personne témoigne, les autres sont dans une écoute qui soutient, sans forcer. Attention au piège potentiel du sauveur qui en ferait trop : « moi à ta place », « je pense que », « tu ne penses pas que », « moi c'est pareil », « tu devrais » ...

- La personne qui témoigne peut demander de l'aide sous forme de suggestions, d'options, de lectures complémentaires, qu'elle choisit de retenir ou non.
- L'effet miroir est fréquent. Quand les témoins se sentent touchés, ils en profitent pour faire leurs propres pardons intérieurement. La magie du travail à plusieurs est aussi là !

Avec sa lignée familiale

Dessinez votre arbre généalogique, jusqu'à vos arrière-grands-parents, même si vous ne connaissez pas leur nom précis. Vous n'avez pas besoin des dates de naissance. S'il y a des situations d'adoption, placez les parents biologiques et adoptifs. Incluez vos enfants et petits-enfants, neveux et nièces. Vous pouvez, au choix, choisir les racines de l'arbre (vous êtes à la base du tronc et vous descendez la généalogie dans les racines) ou les branches remontent vers vos aïeux.

Chaque personne de votre famille est dans votre réalité et vous êtes responsable. Vous pouvez dire « je suis désolé » à toutes, car toutes ont vécu l'expérience de chagrins, de souffrances, de peur, de manque d'amour !

Cette exploration va peut-être accroître votre conscience de ce que vos parents et vos ancêtres vous ont permis d'atteindre, en traçant une route avant vous. Il est possible que ce soit des routes que vous avez cherché à suivre ou que vous avez cherché à éviter. Dans les deux cas, ils vous ont montré une voie !

Imaginez qu'une personne importante à vos yeux s'assoie devant vous et vous manifeste sa compassion, sa demande de pardon, son amour et sa gratitude. Imaginez que vous ayez vécu des choses difficiles, que vous ayez des regrets ou des remords, que vous portiez un jugement sur votre vie et que quelqu'un, avec un amour infini, exprime sa gratitude parce que toute votre expérience de vie a été utile et continue de l'être. C'est cela que vous allez offrir à chaque personne de votre lignée, même quand vous ne savez pas consciemment pourquoi, et que vous ne le saurez peut-être jamais. Même si vous avez la croyance que c'est une personne mauvaise.

- Regardez votre arbre.
- Ressentez.
- Pour chaque personne : Je suis désolé, je t'aime, pardonne-moi, merci, inspirez, expirez.
- Accueillez, observez, ressentez.

Rencontre avec mes « contre »

L'adversité face à ce que je n'aime pas, ce que je ne veux pas est une réaction naturelle.

Je peux faire l'expérience de l'observer, du mieux que je peux, en regardant la situation comme quelque chose de précieux : je ne m'identifie pas à elle, elle ne me définit pas.

Précieux signifie que cela a de la valeur, pas nécessairement que c'est confortable ou agréable.

*La paix, c'est en avoir terminé avec «le fait d'être contre »
(Peace is secession of againstness).*

Chaque fois que l'on place son attention contre quelque chose, non seulement on lui donne de l'énergie (l'énergie se dirige là où va la pensée), mais en même temps, on en prive ce « pour quoi » l'on est.

En disant au guichet de la gare, « je ne veux surtout pas un billet pour Paris, c'est une ville que je déteste », non seulement on place l'attention sur Paris, mais cela ne dit pas quel train on souhaite prendre ! On dit que Sœur Emmanuelle refusait d'aller aux manifestations contre la guerre mais acceptait volontiers celles pour la paix.

J'observe très souvent avec ce regard les déclarations, les programmes politiques, les discours, y compris dans des mouvements dans lesquels je suis engagée. Chaque fois que l'intention ou l'objectif annoncé est de se « battre contre quelque chose », je me dis que ce quelque chose est encore nourri. Je fais cela sans jugement, sans me placer dans la posture paradoxale d'être contre tout ce qui est contre ! C'est dans ma réalité, alors je commence par pratiquer *Ho'oponopono*, et parfois le fais une autre proposition. Je ne suis pas toujours entendue, mais j'ai fait ma part.

Cette réalité, contre laquelle on bataille, on y vit et donc... oui, on en est responsable (du point de vue du soi-supérieur). Elle vient dire que

l'on est porteur de mémoires et de croyances non résolues. C'est encore la même chose : on est touché par ce qui nous concerne, même si on ne sait pas consciemment comment. On est tous porteurs de mémoires de bourreau et de victime, d'opresseur et d'opprimé, de vainqueur et de vaincu, de manipulateur et de manipulé, de riche et de pauvre, de chef et de larbin, d'intégriste et de brebis soumise, de violeur et de violé, de voleur et de volé, etc.

Exploration approfondie :

Faites la liste de tous les espaces dans votre vie où vous vous placez spontanément dans la posture « contre », dans une énergie consommée à se disputer, argumenter, s'opposer, manipuler, ressasser, se battre...

Vous pouvez également enrichir cette liste en portant votre attention pendant la journée à tout ce contre quoi vous vous positionnez ou vous luttez. Le résultat est souvent bluffant, en particulier quand on croit (l'ego pense) que l'on est passé à autre chose et que l'on vit essentiellement la paix et la bienveillance.

- Préparez-vous à l'exploration.
- Prenez la liste, complétez éventuellement (nous avons tous nos grandes « causes » personnelles).
- Observez. Il est possible qu'une mosaïque tout à fait cohérente émerge.

Pour chaque « contre » :

- « je suis désolé, je t'aime, je me pardonne, merci »
 - Visualisez ce POUR quoi vous êtes et dites-le à haute voix - par exemple : je suis contre le fait que des enfants meurent de faim → tous les enfants du monde vivent dans l'abondance.
 - Remerciez.
-
- Laissez éventuellement émerger ce qui vous concerne. Cette réalité qui vous dérange est une information sur un jugement intérieur, une croyance, une mémoire en vous.
 - Dans ce cas pratiquez le pardon de soi : je me pardonne de croire que ..., je me pardonne de me juger parce que ...

Exemple : je suis contre les personnes politiques qui mentent.

- De quelle façon est-ce que je **me** mens, je me manipule pour maintenir le statu quo et ne rien changer, j'ai peur d'affronter la réalité, je fais des compromissions vis-à-vis de qui je suis vraiment ?
- Quelles conversations courageuses suis-je en train d'éviter actuellement ?
- Je me pardonne tous les jugements que je pourrais avoir à mon propos à cause de cela.
- Je suis désolé, je t'aime, je me pardonne en associant ma famille, mes ancêtres, merci.
- Je passe de l'autre côté du miroir : comment est-ce que **j'ai menti** pour manipuler les autres, pour garder le statu quo, pour avoir une place, pour réussir, pour être en sécurité, pour être aimé ?
- Je suis désolé, je t'aime, je me pardonne, ma famille, mes ancêtres, toutes les façons que j'ai eues de mentir pour..., merci.

Notre contribution à en finir avec ces dualités, ces duretés, pour coconstruire un monde qui met l'humain au centre et l'Amour aux commandes, est aussi de prendre la responsabilité du monde actuel et de coopérer avec la Source pour transmuter les mémoires et les croyances avec *Ho'oponopono* et le Pardon de soi.

*Nous pouvons régler très peu de choses avec la pensée,
mais infiniment plus avec l'Amour.*

*Parfois, nous croyons que nous nous rebellons contre quelque chose
d'extérieur, alors qu'à un autre niveau, nous nous rebellons
contre notre nature supérieure. C'est une rébellion intérieure.*

Les croyances qui limitent mon amour

Se défaire des croyances qui limitent notre amour est le programme de toute une vie ! Les scénarios de vie, expériences, rencontres, difficultés visent à permettre de voir les endroits où l'on est dans l'amour conditionnel, la séparation, la dualité, la lutte.

Même si chaque jour apporte sa potentielle moisson d'occasions de se voir dans la dualité, dans le refus d'aimer ou d'être aimé, il est puissant

de prendre un temps pour faire un état des lieux et coopérer avec la Source pour que l'Amour aille là où il en manque en soi.

Exploration approfondie :

- Préparez-vous à l'exploration.
- Sur une feuille vierge, écrivez vos jugements sur vous-même, ou vos croyances limitantes à propos de l'amour.
- Une fois la liste établie, reprenez chaque ligne, dites « je me pardonne de me juger à cause de... » ou « je me pardonne de croire que ... », inspirez, expirez, cochez la ligne et continuez.
- Pendant que vous faites cet exercice, d'autres jugements ou croyances peuvent émerger. Notez-les et pratiquez le pardon de soi.
- Quand vous avez terminé, prenez un temps pour vous, appréciez, ressentez.
- Allez-vous restaurer ou boire quelque chose.

Je vous invite à ne pas conserver la liste, ceci pour éviter de perturber les changements qui ont commencé à se faire en vous. Ils peuvent être aussi puissants et fragiles qu'une nouvelle pousse ou une petite flamme.

Exemples : je n'aime pas assez bien, je ne m'occupe pas bien de mes enfants (mon conjoint, mes parents...), je n'ai rien pour être aimé, je n'aurais pas dû me mettre en colère ce jour-là, je n'aime pas un parent, si j'aime je vais souffrir, c'est de ma faute s'il ne m'aime pas, si je fais ce qu'elle veut, elle m'aimera, je ne mérite pas d'être aimé, si j'aime je serai abandonné, etc.

*Il y a quelque chose de plus grand que moi
qui apprend à travers mon expérience
Aime la personne que tu étais dans la période
où tu ne t'aimais pas toi-même.*

Mes rêves abandonnés

On peut avoir des rêves étouffés ou abandonnés, par devoir, par fidélité, par croyance que ce n'est pas réaliste, que l'on n'est pas capable, que l'on ne mérite pas, que l'on doit se consacrer en priorité aux autres... Tout se passe comme si ces rêves étaient restés en suspens.

Parfois, ils reviennent en pleine figure à l'occasion d'une rencontre, d'une méditation, d'une thérapie, de la maladie, d'un deuil... Le regret, le remords, les jugements de soi peuvent alors émerger.

Je vous invite à aller à la rencontre de vos rêves.

Exploration approfondie :

- Préparez-vous à l'exploration.
- Mettez-vous en relation avec votre enfant intérieur (ce sont ses rêves qui ont été abandonnés) en mettant une main sur le ventre.
- Demandez-lui de partager ses rêves avec vous.

Si vous avez des difficultés à entrer en relation, vous pouvez utiliser un questionnaire par écrit. Écrivez-lui une question avec la main utilisée habituellement pour écrire. Laissez venir sa réponse en écrivant avec l'autre main.

- Notez les rêves au fur et à mesure.
- Remerciez votre enfant intérieur.
- Pour chaque rêve :

Je suis désolé, je t'aime, je me pardonne de t'avoir abandonné.
Merci.
Inspirez, expirez, observez, ressentez.
Accueillez les jugements ou les croyances à votre sujet à propos de ce rêve. Pardonnez-vous pour chaque.
- Laissez venir à vous un acte concret pour prendre soin d'un des rêves. Engagez-vous intérieurement à le faire. Veillez à ne pas choisir quelque chose de trop grand que vous ne ferez pas. Cela peut-être par exemple de partager ce rêve avec quelqu'un qui saura vous écouter sans jugement et sans a priori.
- Réécrivez cette liste, pour la voir régulièrement et l'honorer. Faites-en quelque chose de beau.

Il arrive que les rêves aient été tellement étouffés et interdits qu'aucun ne se présente. Si c'est le cas (et c'était le mien), veuillez à ne pas vous juger. Commencez par vous adresser à votre enfant intérieur de cette façon :

- Je suis tellement, tellement désolé
- Je t'aime, je t'aime, je t'aime ...
- S'il te plaît pardonne moi d'avoir enseveli tes rêves, pardonne moi d'avoir cru qu'ils n'avaient pas de valeur, qu'ils étaient interdits ...
- Merci

Prenez alors un temps de dialogue avec lui. Aimez-le, enveloppez le d'amour, écoutez le ...

Osez demander un accompagnement le cas échéant. Les rêves brisés sont source de grande souffrance et de joyeuse créativité enfouie.

Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire que la magie ou les récompenses sont des choses qui ne peuvent pas m'arriver

Je me pardonne de croire que si je fais des efforts pour ce que je veux réellement, je serai déçu

Je me pardonne de croire que la reconnaissance qui vient des autres n'est pas sincère

Je me pardonne de croire que mon rêve n'a pas de valeur

Je me pardonne de croire que je ne mérite pas de réussir

Je me pardonne de croire que je ne suis pas à la hauteur de ce rêve

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit de rêver

Je me pardonne de croire que je serai déçu si je réalise mon rêve

Je me pardonne de croire que si je réalise mon rêve je serai rejeté

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit de vivre ce rêve

Je me pardonne de croire que si je réalise mon rêve, mon père ou ma mère ou ____ va souffrir

Je me pardonne de croire que les autres souffrent à cause de moi

Je me pardonne de croire que je dois faire passer le besoin des autres avant le mien

Je me pardonne de croire que je ne peux pas travailler dans la joie

Le trésor caché de mes défauts

Pendant longtemps, je n'ai eu aucun doute à ce propos : avoir des défauts, c'était mal. Même si j'avais des qualités, ça ne rattrapait en aucun cas toutes mes imperfections. J'étais atteinte de ce que j'appelle la « perfectionnisme aigüe ». Depuis, je me suis « soignée », mais il m'arrive régulièrement de faire des rechutes !

Je vous propose ici une exploration paradoxale des jugements que vous portez éventuellement sur vos défauts. Et si ce que l'on voit de négatif chez soi était comme un diamant à l'état brut ou partiellement taillé ? Peut-être que les défauts ne sont que des qualités à découvrir, à accepter, à développer, à aimer pour qu'elles puissent briller de mille feux ? Ou bien des symptômes qu'une partie de soi n'arrive pas à se manifester pleinement ?

Nous sommes nos pires juges et il est parfois difficile de prendre du recul par rapport à ce que l'on regarde de façon négative chez soi. Cette exploration faite à deux ou trois peut donner une ouverture sur plus de possibles, dans la bienveillance et les rires. Le slogan d'un site internet de rencontres m'a touchée : « Si vous n'aimez pas vos imperfections, quelqu'un les aimera pour vous ».

S'aimer imparfait, s'aimer parfaitement imparfait, s'aimer imparfaitement parfait, s'aimer parfaitement parfait !

- Faites une liste de ce que vous considérez comme vos défauts.
- Observez chacun et posez-vous les questions :
 - o Qui dit que c'est un défaut ? Vous ? Votre culture ? Votre environnement ? Vos parents ? Votre compagnon ou compagne ? Etc.
 - o Est-ce vrai ? Est-ce vrai dans l'absolu, ou êtes-vous en train de vous comparer à une norme ?
 - o Si vous êtes plusieurs à faire cette exploration, quelle est la perception des autres ?
 - o Observez ce qui se passe pour vous quand vous vous dites « j'ai le défaut de... ».
 - o Est-ce un jugement sur vous-même ? Par exemple : je suis trop émotif, je suis paresseux, je ne suis pas à la hauteur.
 - o Est-ce un constat de comportement ? Par exemple : je ne range pas mes affaires, je remets souvent au lendemain, je me mets souvent en colère.

- Pardonnez-vous tous vos jugements, un par un. « Je me pardonne de me juger... », inspirez - expirez.
- Reprenez maintenant la liste et ajustez-la.
- Pour chaque défaut qui reste, cherchez le talent correspondant. Accueillez avec bienveillance tout ce que ce défaut vient vous dire. Si vous êtes plusieurs, les autres peuvent vous proposer des options. Voici quelques exemples :

Je suis désordonné : je suis créatif.

Je suis susceptible : ma liberté d'être est importante.

Je suis trop émotif : je suis sensible.

Je suis colérique : je suis sensible, je suis engagé, je souhaite un monde meilleur.

Je suis autoritaire : j'ai des capacités de leadership.

Je suis maniaque : je suis engagé vers l'excellence.

Pardonner et se pardonner quand une rancune perdure

Le protocole de pardon complet de Christian Joseph

Christian a fait partie de l'équipe d'accompagnateurs de Maud Séjournant. Je l'ai d'abord rencontré comme enseignant pendant mon apprentissage de la *Traque toltèque*¹⁵, puis nous sommes devenus collègues et amis. Je rends hommage ici à tout ce qu'il m'a apporté, en particulier le retour à l'essentiel, encore et toujours, le Cœur et l'Amour. Nous avons aussi tellement ri ensemble, tendrement, de nos petites faiblesses et des facéties de nos juges et victimes respectifs.

Il a eu l'inspiration d'un protocole complet de pardon dans l'esprit du *pardon de soi* et de *Ho'oponopono*, surprenant et puissant.

Voici le début et la fin du texte original de Christian :

« PROCÉDURE DE PARDON

Ce pardon est utilisable envers tous ceux avec qui nous avons des difficultés (morts ou vivants), avec ceux que nous fréquentons (proches ou lointains), envers des situations irritantes ou insurmontables, à nos organes, à des plantes, à des objets...

¹⁵ Voir chapitre 6

Le pardon intègre le passé, l'événement sur lequel il porte. Il comprend aussi tout notre ressenti depuis cet événement jusqu'au moment présent où nous faisons le pardon, car notre ressenti nous appartient toujours.

.....

Ce travail est applicable pour travailler sur notre passé, et aussi pour aborder dans l'instant un mal vécu au moment où il se présente, et nous pouvons voir parfois monter du plus profond de nous-même ce que nous avons refusé de voir jusqu'à maintenant. Il permet de se muter directement sans se perdre dans l'analyse, il évite de tourner en rond, c'est une véritable gomme à effacer.

Plus tard, j'ai compris et accepté que cette procédure de Pardon soit une Procédure de l'Ego, et qu'un jour le *Je* qui pardonne au *Te*¹⁶ n'a plus sa raison d'être, quand il n'y a plus d'offensé il ne peut plus y avoir d'offenseur. Ceci est une autre histoire.

Amour et présence.

Christian Joseph »



¹⁶ Christian fait ici référence à la phrase « je TE pardonne » de son protocole.

9

ANCELOR ET LA FÉE ESKIS (CONTE)

Lisez ou écoutez le conte, à votre guise !

Ancelor et la Fée Eskis Conte



bit.ly/3Eiu2tw



Il était une fois Ancelor régisseur au château d'Aulteval. Son père et sa longue lignée d'ancêtres servaient depuis des siècles la famille De Aulteval.

Il ne comptait pas les heures passées à rendre la vie douce aux habitants et à maintenir la splendeur de ce lieu extraordinaire. Il avait consacré sa vie au service de sa mission. Diriger, coordonner, organiser, réparer, construire, motiver, faciliter, écouter, ranger, ordonner, réprimander, remplacer, montrer, contrôler, accompagner, anticiper, veiller, pousser, tirer, aider, trier, nettoyer, rénover, animer, surveiller... pour que tout soit parfait à chaque instant. Il avait beaucoup de plaisir et de fierté à accomplir sa tâche.

Il avait bien ressenti parfois comme des bouffées de tristesse qui le submergeaient soudainement et qu'il attribuait à un petit coup de fatigue. Quand cela lui arrivait, il allait marcher dans la forêt, seul. Il avait observé que cela lui faisait beaucoup de bien. Il ressentait tellement de joie à ne rien faire d'autre que sentir les odeurs à la fois fortes et subtiles, écouter le chant des oiseaux et les frémissements des arbres, ressentir le moelleux du tapis de mousse sur lequel il se posait un instant, observer les jeux joyeux de la lumière. Même si cela lui procurait un véritable apaisement et plus de force, il avait de plus en plus de mal à s'arracher à la forêt. Il se sentait fatigué à la perspective de tout ce qui l'attendait. On comptait tellement sur lui. Son sens du devoir et du travail bien fait l'aidaient à prendre le chemin du retour.

Un jour qu'il était assis au pied d'un arbre, à la croisée de deux chemins, il vit une vieille femme venir à lui. Il se leva, la salua et lui demanda s'il pouvait faire quelque chose pour elle. Elle sourit et lui dit :

« Je te remercie mais je n'ai besoin de rien. Je vois que tu as un grand cœur et que tu aimes être au service. Je connais un endroit dans la forêt où tu pourrais être très utile. On y a grand besoin de toi.

— Ah? Dites-moi.

— Prends le chemin de gauche. Oui, celui que tu ne prends jamais, parce que tu es toujours pressé de revenir à ta tâche et que tu ne veux pas t'éloigner du château. Prends ce chemin sans crainte, tu arriveras dans une clairière. Je ne t'en dis pas plus, tu reconnaîtras l'endroit parce que ton cœur le connaît déjà.

Tout en souriant à la vieille dame, Ancelor se demanda comment diantre son cœur pouvait connaître un endroit où il n'était jamais allé !

— Je compte sur toi, Ancelor. C'est très important. On a besoin de toi.

Ancelor se redressa. La vieille avait prononcé les mots magiques : " je compte sur toi, on a besoin de toi ".

— Je m'engage à faire ce que vous me demandez et j'espère que je trouverai ce lieu.

— Merci Ancelor. Sois béni. »

Le temps avait passé, vite, très vite. Il était plus que temps de retourner au château. Ancelor décida de revenir le lendemain pour cette mission si mystérieuse.

Il ne dormit pas beaucoup cette nuit-là. Son cœur battait la chamade. Cela lui rappela sa jeunesse, quand il avait rendez-vous avec Yselda sa dulcinée. Il se sentait à la fois angoissé, peureux, excité, curieux.

Le lendemain il lui sembla que tous les ennuis possibles lui tombaient dessus. La cuisinière se blessa. Il fallait la remplacer en urgence car la famille recevait ce soir-là. Le cheval préféré de Monsieur De Aulteval s'échappa de son box. La chaudière tomba en panne. Une clef se cassa dans une serrure. Trouver des solutions, contacter un serrurier, lancer une recherche du cheval, appeler un plombier... vite vite.

Ancelor était partagé entre deux sentiments. Une sorte de soulagement qui lui faisait dire « et bien tant pis, je n'irai pas dans la forêt aujourd'hui ». En même temps, un immense chagrin commençait à monter en lui, doublé de colère. Il poussa un grand cri intérieur. « Mais

ça suffit ! J'en ai assez ! Fichez-moi la paix ! Je veux partir, j'ai un rendez-vous important. Que le Ciel m'aide à me sortir de tout cela !»

Comme par magie, tout fut résolu sans effort. La cuisinière du restaurant du village vint spontanément proposer de préparer le repas du soir. Le cheval rentra joyeusement tout seul au box. On appuya pour la vingtième fois sur le bouton de démarrage de la chaudière et elle repartit. Le serrurier arriva.

Il termina sa journée de travail dans un état second, tout à la pensée de cette mission à laquelle il avait donné son accord. Il vivait des moments de doute. « Mais enfin, qu'est-ce que je suis en train de faire là ? J'ai donné ma parole à une vieille femme que je n'ai jamais vue pour aller à un rendez-vous dans un lieu de la forêt où on aurait besoin de moi ! Mais qui peut être ce " on " ? Personne ne vit dans cette forêt. Ma mission, c'est de m'occuper du château. » Il traversait tout autant de moments de certitude enthousiaste. « Je suis attendu aujourd'hui dans la forêt. Ce rendez-vous m'enchanté. Il y a longtemps que je n'avais pas éprouvé une telle joie et un tel trac ! »

Il finit par penser que deux personnages parlaient en lui. « On dirait que ma tête me raconte des choses et que mon cœur m'en raconte d'autres. Qui croire ? Qui suivre ? » Il se remémora les quelques fois où il avait écouté son cœur plutôt que sa raison et constata que cela avait toujours été juste, même si parfois il l'avait compris bien plus tard. Oui, mais c'était tellement plus rassurant d'écouter la raison qui l'invitait toujours à choisir ce qu'il connaissait déjà.

Il se souvint alors de ce livre laissé sur la table par la douce Yselda: *Devenir l'Enchanteur de sa vie*. Il ne pouvait s'empêcher de l'ouvrir quand elle était ailleurs. En lisant « le courage vient du cœur, ces deux mots ont la même racine », il avait ressenti un grand choc et avait d'abord résisté à cette idée. Le courage n'avait rien à voir avec le cœur, voyons ! Le courage, c'est la volonté, c'est se battre, c'est faire des efforts, c'est souffrir en silence, c'est se sacrifier.

Confronté à la bagarre intérieure à propos de ce rendez-vous en forêt, il prit une décision. « Je vais oser écouter mon cœur, il va m'aider à trouver le courage d'y aller, même si j'ai peur. Il me semble que je réagis comme quand j'étais enfant, devant l'inconnu. C'est peut-être cela, cet " enfant intérieur " dont parlait le livre. Je n'avais pas compris. C'est lui qui a peur ! »

Ancelor tenta alors, comme le suggérait le livre, de parler à cet enfant. « Je suis désolé de ce que tu ressens. Je t'aime tellement. Pardonne-moi pour cette peur que tu as. Je suis là, avec toi, tu es en sécurité. Merci de coopérer. »

Il poussa spontanément un grand soupir de soulagement et se sentit léger, joyeux et curieux de l'aventure.

Au moment de partir, il ressentit de nouveau une grande bouffée d'angoisse. Il mit sa main sur le ventre et parla de nouveau à son enfant intérieur. Cela le calma instantanément. Il entendit alors une voix inconnue et familière à la fois, lui souffler intérieurement : « Vas-y, ose, tu ne risques rien, on t'attend. » Il se mit en route.

À la croisée des chemins, il chercha des yeux la vieille dame. Personne. Il prit une grande inspiration et s'engagea alors dans le chemin de gauche, celui qu'il n'avait jamais pris. Il avait entendu parler de gens qui n'en seraient jamais revenus. Il n'était pas superstitieux, mais sait-on jamais... Juste derrière la petite colline, il reconnut le lieu. Une clairière, pleine de douceur, éclairée par une lumière chatoyante. Il eut la sensation de se retrouver dans un jardin.

« Mais il n'y a pas de jardinier ici. Tout est tellement harmonieux, même si ça ne ressemble en rien aux jardins du château dessinés et entretenus à la perfection. Qui s'occupe de ce lieu ?

Il entendit alors :

— C'est moi !

Surpris, il chercha tout autour de lui.

— J'ai dû rêver. Mais que ce lieu est beau ! pensa-t-il.

— Oui, il est magnifique, n'est-ce pas ?

— Mais qui parle ? Je ne vois personne.

— Tu ne me vois pas, mais tu m'entends.

— Je ne te vois pas mais je t'entends ? Mais qu'est-ce que c'est que ça ? Qu'est-ce qui m'arrive ? J'entends, je pose des questions et " ça " me répond ! pensa-t-il.

Avec un petit rire, tout en vérifiant autour de lui que personne ne pouvait le voir, il se mit à dialoguer de vive voix.

— Mais qui es-tu ?

— Je suis la gardienne de ce lieu.

— La gardienne de ce lieu ? Une gardienne ? Mais tu gardes quoi ?

— Je suis la gardienne de ce lieu comme toi tu es le gardien de ton château. Je suis au service du lieu pour en prendre soin, pour veiller à son harmonie, pour que tous les habitants s'y sentent bien aussi.

— Oui, ça je connais bien, mais je ne vois pas de quoi tu me parles là ! Ce lieu est beau, d'accord, mais des habitants, je n'en vois point.

— Tu m'entends ? Alors même si tu ne me vois pas, cela ne veut pas dire que je ne suis pas là. Et si je suis là, d'autres peuvent y être aussi.

— Mais pourquoi je ne peux pas te voir ?

— Tes yeux ne me voient pas, c'est vrai, mais ton cœur me perçoit et m'entend. Je te propose une expérience. Je vais venir devant toi. Avec ta main caresse l'air doucement, doucement. Ça y est ! Que sens-tu ?

— Rien. Je ne sens rien du tout !

— Si tu ne sens rien, pourquoi ta main s'est-elle arrêtée juste là ?

— Je ne sais pas. C'est un hasard.

— Si c'est un hasard, alors continue à bouger la main.

— Euh... je ne peux pas !

— Non, tu ne peux pas, parce que ta main est tout contre moi. Tu ne peux pas aller plus loin puisque je suis là. Est-ce que tu me sens maintenant ? Fais confiance, ne veux rien, ne cherche rien, ne force rien. Sois simplement dans la pensée que tu souhaites entrer en contact avec moi. Crois à ce que tu ressens. Fais confiance à ce que tu ressens, là, tout de suite.

— C'est étonnant !

— Tu peux tâter.

— Tu es grande !

— Oui, je suis grande.

— Mais pourquoi je te sens et je ne te vois pas ?

— Parce que tu me sens et tu ne me vois pas. Il n'y a pas de réponse à cette question. Et si tu laissais tomber les " pourquoi " ? »

Ancelor poussa un immense soupir. Il sentit monter une émotion gigantesque, de gros sanglots se mirent à jaillir sans qu'il ne puisse les retenir. Il n'en avait pas envie de toute façon. C'était à la fois douloureux et infiniment joyeux. Il sanglota longtemps. Ce chagrin semblait venir de loin, de très loin. Celui de la perte d'un être aimé,

depuis la nuit des temps. L'oubli s'était installé dans sa conscience. Son cœur s'était refermé sur la blessure. Il venait de se rouvrir soudainement, pleinement, puissamment. Il reconnaissait, enfin.

« Je te connais.

— Bien sûr qu'on se connaît ! Depuis si longtemps, si longtemps... Je suis si heureuse de te retrouver.

— Mais qui es-tu ?

— Je suis la fée Eskis.

D'autres sanglots émergèrent, profonds, intenses. Ancelor ressentit un soulagement infini. Une fatigue venue du fond des âges lui tomba sur les épaules et le fit s'allonger sur la mousse soyeuse.

— Eskis, la fée, bien sûr ! Mon cœur te connaît, je te reconnais.

— Très cher Ancelor, enfin.

— J'ai lu des contes de fées quand j'étais enfant. J'adorais ça mais je devais me cacher pour le faire. Mon père me disait que ce n'était pas sérieux, que c'était des enfantillages, que je devais arrêter de rêver et que ce n'était pas avec cela que j'allais construire ma vie. J'ai eu beaucoup de chagrin quand j'ai accepté de ne plus croire. Je me suis comme anesthésié à toutes mes sensations pour ne plus souffrir.

— Oui, Ancelor. Ton père, comme toi, s'est fermé, dans l'enfance, à cette réalité. Il s'est installé dans la dureté, pour ne plus souffrir. Ton père a voulu te protéger, parce que le monde dans lequel vous vivez, nous a oubliés. Les livres sont là pour perpétuer notre histoire commune en attendant que soit venu le temps de nous retrouver. Ce temps est venu, Ancelor, c'est maintenant. Toi et moi étions proches quand ceux que vous appelez les esprits de la nature vivaient en parfaite harmonie avec les humains, pour le Plus Grand Bien de tous.

— Mais oui ! Bien sûr ! Je me souviens. Mais tu n'es pas toute seule ici ? Il y a des ... lutins ?

— Oui, bien sûr.

— Des elfes ? Des dragons ? Des sylphes ? Des ondines ? Une légende raconte qu'il y aurait une vouivre sous le pont de la rivière. C'est vrai alors ? Et il y a d'autres fées ? Est-ce que Viviane existe ? Et...

— Oui, oui, oui, oui, oui, oui !

— Alors tous ceux qui peuplent les contes de fées existent ?

— Oui. Sur Terre, mais dans d'autres plans.

— Dis-moi, Eskis... ce serait trop beau... les licornes, ça n'existe pas...

— Mais bien sûr que si, Ancelor ! Il y en a une qui vit ici, Faliane. Appelle-la, elle viendra à toi.

— Pas tout de suite... c'est trop pour moi aujourd'hui. Je reviendrai. Je crois que mon cœur a besoin d'un peu de repos avant.

Ancelor ferma les yeux et goûta des instants de pur délice. Le temps s'était arrêté. Et il se souvint.

— Eskis, la vieille femme qui m'a envoyé ici m'a dit qu'on avait besoin de moi.

— Ancelor, nous sommes très en colère contre les humains. Tu es le seul aux alentours à qui nous pouvons le dire.

— En colère contre les humains ? Mais qu'avons-nous fait ? Nous ne connaissons même pas votre existence.

— Non seulement vous ne savez pas que nous existons, mais vous êtes malfaisants et nocifs pour Gaïa notre Mère et pour nous ! Vous ne respectez pas la nature, vous la polluez, vous laissez des détritrus partout, vous ne respectez pas le rythme naturel des plantes. Vous déplacez les rochers sans savoir qu'en même temps vous détruisez un habitat. Vous coupez des arbres sans respect, sans gratitude, sans prévenir les faunes qui y vivent. Vous avez des pensées et des émotions négatives tout le temps. Elles laissent des traces indélébiles dans notre monde, nous obligeant à fuir dans des espaces de plus en plus restreints. Vous oubliez vos ancêtres, sans les remercier, et nous sommes encombrés par leurs âmes qui sont partout et limitent notre liberté. Sais-tu que nous n'avons pas le droit de défaire ou nettoyer ce que les humains ont créé, à moins que vous ne nous le demandiez ? Tu veux que je continue ? Oui, je suis vraiment très en colère. »

Ancelor encaissa le choc. Il eut la vision des Amérindiens qui avaient vu, comme tant d'autres peuples, leur espace sacré se réduire à une peau de chagrin... une peau de chagrin, voilà ce que le progrès arrogant laissait. Il comprit immédiatement et totalement la colère des esprits de la nature. Ils vivaient la même chose, dans une plus grande impuissance encore.

Il ressentit de la tristesse et une grande culpabilité. « Nous sommes nuls, nous sommes mauvais, nous sommes égoïstes, nous ne respectons rien, nous sommes totalement inconscients. Inconscients... mais oui,

bien sûr, nous avons perdu la conscience de ce que nous sommes et de ce qui nous relie au Tout. Nous avons perdu la conscience que chaque pensée crée une réalité, bonne ou nocive pour le vivant. Nous avons perdu la conscience de nos immenses capacités en laissant tout le pouvoir au mental. Nous ne savons pas... »

Il ressentit alors une grande compassion pour l'humanité, pour ses frères et ses sœurs dans l'oubli, celui dans lequel il vivait quelques minutes plus tôt.

Là, devant Eskis et le peuple de la clairière qu'il percevait de mieux en mieux, en cercle autour de lui, il comprit. Il sentait leur colère, mais aussi quelque chose de doux et de lumineux : l'amour et l'espérance. Ils espéraient que lui, Ancelor, change quelque chose pour le plus grand bien de tous.

« Eskis et tous les êtres qui sont ici, je veux vous dire à quel point je suis désolé de ce que vous avez à vivre dans la réalité que créent les humains. Tellement désolé. Je l'avais oublié, mais je vous aime, infiniment. S'il vous plaît, pardonnez-moi, pardonnez à mes ancêtres, pardonnez aux humains. Merci pour tout ce que vous accomplissez pour Gaïa mais aussi pour nous, même quand nous ne le savons pas.

Ancelor prit un temps de silence, sentant un mouvement subtil dans l'énergie de la clairière.

— La plupart d'entre nous a perdu la mémoire d'où nous venons et du Divin. Nous ne sommes pas des êtres mauvais mais des êtres ignorants qui passons des vies à apprendre, de notre mieux à retrouver la Vérité et la Source. Nous nous perdons, souvent... J'ai compris, moi Ancelor, grâce à vous aujourd'hui, qu'il est temps d'en finir avec les rancœurs, les jugements, les envies de vengeance, les recherches de coupables. Je vous prie d'accepter ma demande de coopérer au service de Gaïa et de tous les êtres visibles ou invisibles qui y vivent.

Après un moment de silence plein et vibrant, Eskis reprit la parole.

— Ancelor, je suis désolée, je t'aime moi aussi, pardonne-moi de vous avoir prêté des intentions mauvaises, merci pour ce que tu viens d'éclairer pour moi. Merci de ton offre d'alliance. Nous l'acceptons avec joie. Nous continuerons d'apprendre des uns et des autres. Crois-moi, tu n'es pas au bout de tes surprises !

— Je le crois volontiers. Si on m'avait dit, hier seulement, que je dialoguerais avec mon alliée de tous les temps, la fée Eskis... je crois que je n'aurais pas cru que j'en étais digne. J'ai beaucoup de gratitude

pour ce que je viens de vivre avec toi. Il me semble être le héros des contes de mon enfance. Je crois pourtant qu'il est très tard. On doit être inquiet de mon absence, au château. Je reviendrai demain.

— Tu me raconteras ton retour ! À demain, mon très cher Ancelor.

— A demain, divine Eskis. À demain, Faliane. À demain, tous ceux que je ne connais pas encore, il me tarde de vous entendre aussi. »

En arrivant au château, essoufflé de sa course pour rattraper son retard et un peu inquiet de ses répercussions, Ancelor découvrit qu'il avait passé le temps habituel dans la forêt. On fut surpris de le voir arriver en courant.

« Et si tout cela n'était qu'un rêve ? » Comme dans un rêve, le temps s'était écoulé langoureusement.

« Et si j'avais rêvé ? » Il sentit une partie de lui agacée, qui cherchait à reprendre le contrôle en créant des pensées petites, étriquées, rationnelles et grises.

Il s'adressa à son mental. « Je comprends ta crispation et ton envie de tout contrôler seul parce que tu crois que c'est ta mission. Je t'aime. Je te remercie. Je t'invite à te détendre, à te relaxer. Tu n'es pas tout seul et personne ne prendra ta place. J'ai besoin de toi. Nous avons besoin de toi pour accomplir le projet de mon âme, au service du Projet Divin. »

Dans une grande inspiration, il sentit comme un grand soleil chaud et lumineux se développer dans sa poitrine. Il reconnut alors la sensation oubliée de son cœur qui s'ouvrait pleinement.

Il *sut* à cet instant que sa vie était bouleversée à jamais, que ce qu'il avait vécu était bien réel. Il se réjouit des aventures à venir. Il ne se sentirait plus jamais seul nulle part.

On parle encore dans le pays du jour où le régisseur Ancelor se mit à travailler en chantant et en dansant toute la journée. On dit même qu'il parle à des êtres invisibles. Il paraît que de ce jour, les légumes et les fruits du jardin du château devinrent beaux, savoureux et abondants, que les fleurs semblent venir tout droit du Paradis.

On vient de loin pour visiter le château et ses dépendances, mais surtout pour rencontrer ce drôle d'homme. Il prend toujours le temps de partager sa joie et son amour avec des visiteurs qui repartent à jamais transformés.

BILLETS ORNITHORYNQUE



Au fil des années, une médiathèque s'est enrichie régulièrement sur mon site internet. Ce sont des partages d'outils, des lectures décalées d'expériences, des billets d'humeur, des accompagnements audio.

Après une petite opération de rafraichissement, je partage ici les articles et les accompagnements audio qui me paraissent intemporels.

Tout en ayant chacun leur spécificité, les outils ont en commun d'aider à se relier à sa sagesse intérieure, au cœur, au corps et à des niveaux de soi-même bienveillants et élevés.

Rencontre aimante (audio)

Prenez le temps de recevoir un baume de bienfait pour vous-même en allégeant votre cœur.

Puis accueillez intérieurement un être qui manifeste un amour sans limite. Laissez-vous nourrir de sa présence.

Installez-vous confortablement et laissez-vous guider.

Rencontre aimante



bit.ly/3UYZyCZ



S'efforcer de lâcher prise sans résultat (outil)

S'il y a bien une expression qui m'a régulièrement agacée, c'est le bon conseil de personnes qui « *font un travail sur elles* »¹⁷: « il faut que tu lâches prise » ...

Arghh... ça me fait penser au « calme-toi » quand on est en colère !

« Il faut lâcher prise » me paraît être une injonction contradictoire.

- « **Il faut** » déjà une bonne raison de se crispier.
- « **lâcher** » ... une autre raison de se crispier. Au lieu d'inviter à aller vers ou à accueillir, on ordonne de perdre quelque chose. L'inconscient n'aime pas bien ça.
- « **prise** » ... l'inconscient se focalise sur « prise ». Comme dans « il faut que j'arrête de fumer », on met de l'attention et donc de l'énergie sur « fumer ».

Bref... plus on se le dit, moins il y a de chances que ça fonctionne. Il y a même le risque supplémentaire de la culpabilité ou de l'impression de ne pas être à la hauteur.

Voici ce que je propose comme alternative à « devoir lâcher prise sur ce sur quoi je suis crispé » : se relier aux parties de soi qui sont détendues. Il y en a forcément au moins une, sinon, on ne pourrait pas percevoir la crispation.

Je recherche ce qui est détendu en moi, même si c'est microscopique et j'observe les parties crispées à partir de cet endroit, sans rien faire d'autre, sans rien vouloir. Juste observer.

Témoignage de Claire :

« J'ai pratiqué la méditation que tu me suggérais, en repérant la parcelle qui, en moi, était détendue, je suis restée longtemps, comme en position fœtale, dans ce noyau de calme et petit à petit ce petit noyau a grandi pour gagner tout mon être. J'ai ouvert les yeux avec sérénité. Merci, c'était un moment très agréable, qui m'a laissé un goût de libération. »

¹⁷ Voir l'article suivant

Travailler sur soi ... et puis quoi encore??

Après « il faut lâcher prise », voici un billet ornithorynque à propos de : « il faut faire un travail sur soi ».

Cette expression est souvent employée par des personnes qui ont une approche de développement personnel et/ou spirituel. Dans ce contexte, c'est aussi banal que de dire « il faut se laver les dents ».

Même si j'œuvre depuis longtemps à mon déploiement personnel et spirituel, je n'ai jamais pu me résigner à utiliser cette expression.

Dans « travailler sur soi », il y a *travail*. Ce mot est porteur de multiples croyances collectives. Son origine « tripalium ou trepalium », signifie instrument de torture ! Je ne vais pas m'étendre sur cette question dans ce billet, il y aurait beaucoup à dire sur toutes les croyances collectives liées au travail et à la souffrance.

Ensuite, il y a *sur*. A la rigueur, « travail **en** soi », me semblerait mieux refléter l'expérience d'aller rechercher en soi ce qui limite la joie, la liberté, le plaisir, la créativité, le partage, la réussite, la légèreté, la magie, la coopération, l'abondance, l'amour ... et de s'en libérer.

Dans « travail sur soi » également, je perçois une certaine dureté qui ne me convient pas. J'en suis venue à une approche simple, exigeante, radicale, parfois difficile : **je fais de mon mieux pour « mettre de l'amour là où il en manque en moi »**.

Ce billet est rédigé au plein cœur de l'été, des vacances, le jour de la pleine lune dite « Lune Bleue », ainsi nommée car c'est la deuxième du mois de juillet. Allez-savoir comment viennent les associations d'idées ! Cela m'a fait penser à « la semaine des 4 jeudis ». Jusque dans les années 60, le jeudi était le jour de repos des écoliers.

Peut-être une invitation à aller explorer, les doigts de pieds en éventail, les croyances liées au travail? Par exemple, la semaine de 5 jours, 8 heures par jour, est-ce une norme, un besoin, une habitude, une croyance ? Oui, oui, je sais ... le sujet est vaste! Je ne vais quand même pas vous proposer de « travailler sur le travail » en plein été!

— Il faut se donner du mal — Quoi ?

J'ai écouté le témoignage d'une personne pour qui j'ai beaucoup d'estime à propos d'un projet novateur, concret, positif et généreux. Je me suis naturellement enthousiasmée, émerveillée et soudainement, j'ai ressenti une chute dans mon énergie. Je venais d'entendre sa conclusion : « il faut se donner du mal pour faire avancer ce projet ». J'ai continué à écouter et une deuxième fois, il a répété avec enthousiasme « il faut se donner du mal » ...

Mon propos ici n'est pas de vous parler de ce projet ou de cette personne mais bien de ce dont son expression très banale est le reflet. Pour la première fois, j'écoutais vraiment cette expression. Pour la première fois, je me suis sentie horrifiée. Imaginez ce que peut ça peut générer pour un tout petit enfant d'entendre « dans la vie, il faut se donner du mal ... ».

En cherchant l'origine de cette expression, je me suis arrêtée sur le site des synonymes de l'université de Caen¹⁸. Voici un extrait des synonymes proposés : *batailler, en chier, peiner, s'éreinter, se donner de la peine, se fatiguer, se forcer, se mettre en quatre, se tourmenter, se tuer, suer sang et eau, trimer*.

Je ne veux plus croire que je dois me donner du mal pour quoi que ce soit ! Je ne veux plus croire que la réussite s'obtient en « suant sang et eau », en « se tuant », en « se donnant de la peine ». J'ai eu alors l'image des moines de *Au Nom de la Rose* d'Umberto Eco et celle des inquisiteurs...

Que dites-vous de « je me suis donné du mal pour te faire plaisir » ? Cela devient terrible n'est-ce-pas quand on écoute vraiment !

Il me reste à continuer à veiller à mes paroles, à l'énergie qu'elles diffusent, aux programmations inconscientes qu'elles renforcent et à utiliser des contrepoisons, en choisissant d'autres mots.

Fermer, vraiment, ses « livres terminés » (outil)

Imaginons le bazar chez soi si on ne refermait pas les livres terminés ! Lors d'une méditation, j'ai découvert que j'avais laissé ouvertes des histoires qui étaient parfois terminées depuis longtemps.

¹⁸ <http://crisco.unicaen.fr/dictionnaire-electronique-des-synonymes/>

Comme un livre se ferme, toute relation, toute aventure, toute histoire terminée, tout projet qu'on ne finira pas, tout départ d'un lieu d'habitation ou professionnel a besoin d'un rituel de fin, d'une annonce formelle de clôture pour ne plus nous encombrer de façon invisible et inconsciente.

J'ai pris conscience des déménagements et départs laissés « ouverts » dans ma vie. Enfant de militaire et d'institutrice, j'ai vu du pays comme on dit, arrachée régulièrement à des cocons sécurisants. Cela a développé ma capacité à m'adapter rapidement à bien des contextes. Cependant, je n'avais pas clos toutes ces histoires en manifestant ma gratitude et en disant au revoir aux maisons, écoles, villes... Tout se passait comme si j'avais des tas de lieux ouverts encore en moi. En tant que praticienne en géobiologie et équilibrage des lieux, j'ai trouvé cela intéressant! J'observe parfois comme des traces des habitants précédents et je facilite alors des fins d'histoires pour les lieux.

Vous avez peut-être noté que je ne crois rien ni personne: j'expérimente, j'observe ce que cela change et le cas échéant, je partage le tuyau si ça m'a été utile. C'est le cas. J'ai été surprise par l'effet du processus que j'ai déroulé. Je ne vous en dis pas plus et vous laissez vivre votre propre expérience, si ça vous interpelle.

Proposition de protocole pour refermer ses livres symboliques terminés.

- Demander à être guidé par ce qu'il y a de plus grand et de plus bienveillant pour soi (à faire selon vos croyances personnelles).
- Dire intérieurement son intention de voir ce qui demande à être terminé dans sa vie: des relations du passé, des projets en cours et qui ne seront objectivement jamais achevés, des projets achevés mais comme en suspens encore, des projets reportés régulièrement, des lieux de vie ou de travail passés...

Pour chaque chose à terminer suivre ce processus de fin :

- Se pardonner si nécessaire: « Je me pardonne tout jugement sur moi à propos de ce qui s'est passé ».
- « Fermer le livre » :

Pour un projet, une relation. Dire 3 fois de suite (pour que l'inconscient intègre vraiment l'information): « je déclare la fin de cet engagement ».

Pour un lieu. Exprimer son amour, sa gratitude et éventuellement le chagrin résiduel dû au départ.

- Prendre une grande respiration entre chaque fermeture.
- Prendre quelques minutes pour soi, pour observer ce qui se passe.
- Debout, faire un pas en avant comme pour aller vers le futur.
- Observer les émotions, les pensées, les élans.

Seule et impuissante?... que nenni!! (audio)

Lors d'une méditation, une pensée parasite m'a raconté que certes ce n'était pas mal, mais que j'étais quand même bien seule. Participer à des groupes de méditation était bien plus puissant, surtout dans les temps actuels.

Soudainement, j'ai pris conscience que nous étions à ce moment-là même, des milliers et des milliers à faire la même chose : prier ou méditer en soutien au monde, pour le Plus Grand Bien. Mon expérience a alors changé. Je ne vais pas vous parler de cela mais vous inviter à vivre l'expérience avec la nouvelle méditation inspirée de cette aventure.

Ensemble pour tous



bit.ly/3RxUG4M



Laisser L'Univers respirer à travers soi (audio)

Dans ces temps de cacophonie, où des certitudes se cristallisent, où des univers s'ébranlent, où les luttes et disputes se renforcent mais aussi où de belles choses émergent, je n'ai rien à ajouter au « bruit » ambiant.

Un mot pourrait résumer ce qui s'installe pour moi depuis des mois, SIMPLICITÉ. Je n'ai rien forcé, je n'ai rien cherché, je ne me suis pas battue pour faire le vide à tout prix. La simplicité se met en place assez tranquillement et joyeusement dans beaucoup de domaines de ma vie. Inconsciemment je l'associais à austérité, effort et renoncement.

C'est en renforçant mes pratiques intérieures et le soin porté à mon corps, en ciselant ma sensibilité à ce qui m'entoure et en apprenant à « aimer de mieux en mieux » que cela se fait naturellement.

La méditation que je partage avec vous est dans cette énergie: un simple retournement dans la façon de respirer pendant quelques minutes... Elle est courte. Veuillez simplement à être dans un espace tranquille pour la vivre et à avoir un peu de temps ensuite pour continuer à savourer si vous avez apprécié.

Respiration



bit.ly/3rva6MC



Laisser le Renouveau s'ouvrir en soi (audio)

Voici un accompagnement dont j'ai eu l'inspiration et qui m'a beaucoup aidée. *Ouvrir le Renouveau en soi* est un voyage dans le temps pour prendre soin de vous à des âges où vous êtes resté comme en suspens, en attente d'amour, d'écoute, de pardon. Ces inachevés freinent votre capacité à vivre pleinement la joie et l'accueil du renouveau.

Ouvrir le Renouveau en soi



bit.ly/3yjn18h



Ouvrir les poupées russes (outil)

Cela faisait un bon moment que je n'avais pas ouvert ma poupée russe symbolique pour entrer en relation avec l'une des enfants que j'ai été à divers âges.

Je me suis installée tranquillement et me suis laissée porter dans l'échange écrit que je décris plus loin. Sans attente, juste dans la curiosité de la rencontre.

Je me remets doucement de ce qui a émergé... C'était beau, touchant et bouleversant. Cela n'a pris que quelques minutes!

« L'enfant joue, l'adulte crée » (Dialogues avec l'Ange¹⁹). Il n'est jamais trop tard pour redonner la joie et le goût du jeu à l'enfant que l'on a été.

A plusieurs âges on a subi le manque d'amour, d'attention, de reconnaissance, de jeu, de sécurité, d'écoute, de plaisir, de confiance, de soutien, d'estime, etc... Tous ces enfants vivent en nous et on peut en prendre soin en leur apportant ce qui leur a manqué.

Dialogue écrit avec son enfant intérieur

- Prenez de quoi écrire. Prenez un temps pour vous (10 à 15mn) dans un lieu tranquille.
- Amorcez un dialogue en écrivant de votre main habituelle (droite si vous êtes droitier). Par exemple : bonjour, comment te sens-tu, as-tu besoin de quelque chose, qu'as-tu à me dire ...
- Changez de main et écrivez sa réponse avec la main inhabituelle (gauche si vous êtes droitier).

Pour moi la réponse a été « mais qui es-tu? »

J'ai répondu « toi grande plus tard. Je suis venue te rendre visite »

- Continuez le dialogue, l'adulte d'aujourd'hui écrit avec la main habituelle, l'enfant intérieur avec l'autre main. Prenez votre temps. Laissez-vous surprendre.
- Vous sentirez quand c'est terminé. Vous pouvez alors fermer les yeux en mettant une main sur le ventre et en continuant avec un échange intérieur. C'est ce que j'ai fait pour prendre le temps et imaginer que je la prenais dans mes bras.

¹⁹ *Dialogues avec l'Ange*, Gitta Mallaz, éditions Aubier Montaigne 1994

La clef est là-haut sur la montagne... (audio)

Comment passer de la défense ou du combat contre un ennemi apparent à une compréhension profonde du véritable enjeu pour soi-même et au soulagement : la méditation *La montagne du Pardon* m'a souvent soutenue.

Vous vivez rancœur, colère, culpabilité, regrets, incompréhension ou sentiment d'injustice avec une personne. Rencontrez-vous d'âme à âme « au sommet de la montagne » et découvrez des clefs compréhension et de résolution de ce qui se joue.



Le moment est passé et le regret est installé (outil)

Chères lectrices, chers lecteurs, je suis mon élan pour partager ce que je viens de vivre avec étonnement.

J'ai choisi ce matin en guise de moment méditatif, d'écouter pleinement et en présence, le *Requiem* suivi par le *Cantique de Jean Racine* de Fauré. A surgi brusquement le souvenir d'un de ces moments qui laissent une empreinte visible ou enfouie. Un moment où on n'a pas osé parler, où on ne s'est pas arrêté dans notre vie de dingue, où on n'a pas pris le temps de dire, où on n'a pas osé prendre dans ses bras, où on a eu peur de la rencontre ... et l'impossible qui a suivi car la personne est partie de l'autre côté du voile.

On reste en suspens un temps et puis on reprend sa vie, avec du regret ou de la culpabilité et parfois on oublie. C'était mon cas. J'ai été surprise car c'était un événement que j'avais considéré comme anodin. Je ne connaissais pas vraiment cette personne qui a disparu en montagne le lendemain.

Tout en me laissant porter par la musique, je suis revenue à ce moment où j'avais fait le choix de ne pas rencontrer, de ne pas dire.

Je nous ai imaginés dans une bulle de Lumière, reliés.

J'ai demandé à l'Amour de nous envelopper.

J'ai demandé pardon.

Et en faisant cela, j'ai perçu que l'autre était resté également dans cet état de suspens, d'inachevé, de moment passé. Il n'avait pas osé non plus. J'ai pardonné.

Et je me suis pardonnée pour tout jugement, pour toute la culpabilité que je portais, sans le savoir. Même si ce n'était pas un moment perdu important, son empreinte était bien là.

On sait bien l'importance de dire l'essentiel quand les gens sont là, de regarder vraiment, d'écouter son cœur et son âme quand ils nous soufflent d'oser. On a raté la cible parfois. Je crois qu'on peut toujours revenir à ces instants que l'on considère comme loupés et demander à l'Amour d'agir. Sans oublier la leçon...

Aide-toi, le Ciel t'aidera... Ça m'agace ce truc !

Ça vous est déjà arrivé d'entendre une sèche phrase de sagesse alors que vous vous débattiez dans une situation difficile, sans trouver d'issue malgré tous vos efforts? « Si tu n'as pas ce que tu aimes, aime ce que tu as ». « Comme on fait son lit on se couche ». « Tu es responsable de ta réalité, assume et change tes pensées et tes croyances »... Dit sans compassion et parfois avec arrogance.

Je les ai entendues ces phrases. Elles m'ont amenées à plus de désespoir. Non seulement j'en bavais mais que je ne me sentais pas comprise et on ne répondait pas à mon simple besoin d'écoute et d'affection.

Pire... J'en ai dit au début de mon apprentissage en développement personnel et spirituel. Perdue dans un nouveau dogme, j'oubliais mon bon sens et la simple écoute chaleureuse qui accueille sans chercher à donner des leçons. Vigilance... je ne suis jamais à l'abri de cette forme d'arrogance!

Je reviens à «aide-toi, le Ciel t'aidera ». J'ai eu l'inspiration de cet article après d'un échange concernant un gros dossier difficile de la vie d'une personne. Elle n'arrivait pas à trouver de solution, à avoir le courage de choix difficiles, à savoir comment changer une situation extérieure insupportable, à retrouver même une once d'espoir de s'en sortir. Et ce, malgré toute l'armada d'outils: méditation, prières, soutien d'intention,

demande à Dieu, au Un, au marabout du quartier, à la meilleure copine...

« Aide-toi? Mais j'ai demandé partout... j'ai fait tellement d'efforts pour changer la situation qui m'échappe de toute façon puisque ce sont les autres qui ont le pouvoir de décision et d'argent.

— Et si « aide-toi », c'était se mettre en mouvement pour changer la donne **ailleurs**, là où tu as 100% du pouvoir? Tout en continuant à demander du soutien, prier, méditer, te faire accompagner, questionner tes certitudes et tes limites sur le reste.

— Oui, mais ça ne changera rien au gros dossier, c'est celui-là qui me pourrit la vie! »

Quand ça paraît vraiment bloqué et sans espoir, est-ce que cela pourrait changer tout le système de se mettre en mouvement ailleurs? Selon l'approche systémique, un passage à l'action sur une petite chose change tout le système.

Comme je n'écris jamais rien de théorique, je m'en vais illico presto expérimenter cela. Je me suis demandé quel était le dossier qui me dérangeait, où je me sentais dans l'attente du bien vouloir d'autres personnes. Voici ce qui m'est venu comme passage à l'action à 100% dans mon pouvoir : cesser de dire que je vais faire un tri dans le grenier et le faire! Il me semble qu'avec cet acte concret sur des objets de mon passé devenus inutiles, je ferai de la place pour soutenir un projet futur.

Sur ce, je vous laisse. Je vais m'habiller de vieilles hardes et aller plonger dans un passé poussiéreux!

Faut-il toujours renoncer en faisant un choix? (audio)

On est bien d'accord... on ne peut choisir tout et son contraire. C'est souvent vrai, on passe notre temps à choisir. Si je prends la rue à droite, je ne peux pas en même temps, prendre à gauche.

Inconsciemment, on peut élargir cela à des valeurs personnelles, en limitant tristement nos possibles et notre joie. Par exemple :

- Être à l'aise financièrement OU se développer spirituellement.
- Réussir professionnellement OU être un parent investi.
- Aimer OU être libre.
- Gagner sa vie OU être créatif.
- Travailler OU jouir de la vie.
- Gagner de l'argent OU vivre son rêve.

Comment reconnaître ces choix, ces dualités qui nous déchirent et limitent notre accès à la joie et à l'amour en action?

En faisant un choix exclusif, on peut vivre une joie sabotée par le regret du renoncement.

On peut également vivre une alternance vers l'un ou l'autre, les deux en même temps étant considérés comme impossible.

S'installent alors fatigue, déprime, goût d'inaccompli ou de vide qui invitent à regarder ces lois et à les remettre en question : est-ce vrai? D'où vient cette croyance que c'est cela ou cela.

La dualité, les choix, les exclusions de toutes sortes font partie de notre réalité humaine. Pour autant, conjuguer le ET plutôt que le OU habituel peut donner une dimension incroyable à nos possibles et à la joie.

Pour soutenir l'intégration du ET en remplacement du OU, je vous propose une méditation guidée, inspirée par une personne accompagnée dans un équilibre. Merci!

**Résoudre un conflit
intérieur**



bit.ly/3eagllW



Aller chercher une partie de soi restée ailleurs (audio)

Vous est-il arrivé d'avoir la sensation qu'une partie de vous-même est restée ailleurs, dans un lieu ou chez quelqu'un ? Peut-être est-ce encore le cas ? Des témoignages parlent de séparation ou de départ, et de cette partie de soi restée en arrière : « j'ai laissé une partie de mon cœur, là-bas », « mon cœur est ailleurs »... Comment vivre pleinement en se sentant incomplet?

Cet article m'a été inspiré par une expérience personnelle.

Voilà une semaine que je suis rentrée d'un voyage de cœur au Vietnam. De cœur, parce j'y allais pour fouler une Terre chère à mon père quand il était jeune. J'ai d'abord attribué ma grande fatigue du retour au décalage horaire, mais quelque chose me soufflait intérieurement qu'il y avait autre chose. Je n'ai pas d'attaches personnelles dans ce pays et je m'y rendais pour la première fois. Un rêve m'a apporté un indice, je

cherchais désespérément quelque chose d'important dans ma maison, sans le trouver.

J'ai alors pratiqué une méditation où j'ai entrepris d'aller dans ma « maison intérieure » (symbolique) et de me laisser guider vers un endroit qui avait besoin de mon attention. A l'issue de cette « visite », j'avais compris. Ma fatigue, mon ressenti de tristesse, mes larmes quand je me reliais à ce pays même si je n'y avais passé que deux semaines: quelque chose de moi était resté là-bas.

De moi ? Non... c'était mon père qui avait laissé quelque chose de lui là-bas et je m'étais associée à cela, sans doute très tôt, en portant d'une façon ou d'une autre son manque, son incomplétude. Il est difficile d'en parler rationnellement. Je peux juste dire que j'ai su, que tout le scénario s'est éclairé. Maintenant... que faire avec ce ressenti de déchirement, de manque ? La compréhension m'avait apporté un début de soulagement, mais ce n'était pas suffisant.

J'ai pratiqué une version simplifiée d'un protocole de Robert Waterman. J'ai réintégré ce qui était là-bas et qui me manquait. Dans l'instant, j'ai senti la joie et l'énergie qui revenaient.

Je vous propose cet accompagnement audio. Je vous invite à le tester, si d'aventure vous sentez qu'une partie de vous est ailleurs, par regret, par nostalgie, par refus de votre réalité actuelle, par chagrin, par peur, par fidélité, pour quelqu'un d'autre... et que le moment est venu de vous retrouver entier, entière.

Récupération



bit.ly/3M72WaQ



Considérer un habitat comme un être vivant ?

Dans ma pratique de l'équilibrage des lieux, j'ai progressivement intégré « le grand retournement ». Cela n'a pas été immédiat.

Ma première approche des lieux a été de me dire : il y a des problèmes extérieurs à résoudre. Les habitants sont victimes et vivent dans un endroit qui a un effet négatif sur eux. Le premier géobiologue que j'avais rencontré dans les années 90 m'avait expliqué très clairement les

effets de failles et de cours d'eau. Il m'avait également dit qu'il ne s'expliquait toujours pas pourquoi les gens installaient souvent leur lit dans le pire endroit qui soit. Avec une approche habituelle, il n'y a pas de réponse. Avec le grand retournement, en revanche...

J'ai très vite développé une posture d'accompagnement des entités avec le pardon. Dans les lieux, je perçois très souvent des présences conscientes, comme si des personnes décédées avaient laissé une partie de leur histoire terrestre, en suspens. J'ai appris à développer un dialogue intérieur avec elles. J'ai perçu que ce qui « retenait ces âmes accrochées à la Terre » était similaire à ce qu'éprouvent les vivants : la peur, la colère, le regret, le remords, la rancune, l'incompréhension, l'attente de quelque chose, la honte, le besoin de transmettre un message aux descendants.

Je leur transmets alors ceci : « je suis désolée de ce qui vous arrive, s'il vous plaît pardonnez-moi, vous êtes infiniment aimé par le Divin et remercié pour ce que vous avez accompli sur Terre. Tout est parfait. Il n'y a pas d'erreur. Vous avez vécu une expérience sur Terre. Je vous invite à vous pardonner tout jugement sur vous-même. Il est temps maintenant d'aller vers votre prochaine étape. »

L'Amour, le Pardon, la Compassion et la Gratitude sont des nourritures attendues par les vivants comme par ceux qui ne le sont plus.
--

Je crois que ces mémoires humaines « coincées » se libèrent également quand les descendants pratiquent la prière, le pardon et la gratitude pour leurs ancêtres. L'exploration page 106 va dans ce sens.

Les habitudes de l'ego sont puissantes ! Il m'a fallu un certain temps pour simplement pratiquer Ho'oponopono avant chaque intervention, parce que le lieu et ses occupants, qui m'appelaient pour les aider à résoudre quelque chose, étaient dans *ma* réalité. Le grand retournement n'est jamais acquis, mais il ne se perd jamais non plus.

Je suis intervenue un jour chez un collègue qui n'arrivait pas à équilibrer une pièce chez lui. Aucune procédure dans les protocoles d'intervention ne fonctionnait. J'ai perçu une forme de présence, qui avait un impact très négatif. Moi non plus, je ne savais comment faire avec les méthodes habituelles.

J'ai alors demandé intérieurement que l'Amour agisse pour le plus grand bien. Je me suis mise dans une posture de facilitatrice, dans la présence, et j'ai laissé faire.

J'ai alors ressenti un grand flux qui passait à travers moi. Quand cela a été terminé, mon collègue s'est étonné : « Il n'y a plus rien ! Mais qu'est-ce que tu as fait ? »

J'ai répondu : « Rien. Je n'ai rien fait d'autre que demander à l'Amour de faire. »

Une compréhension profonde a alors émergé : il n'y a pas de problématiques à supprimer dans les lieux. Ce n'est pas ainsi qu'il faut regarder. Il n'y a rien à enlever, il y a à permettre à l'Amour d'aller là où il manque. Notre rôle est de faciliter cette reconnexion, pour le lieu et ses occupants.

Gagner sa vie, est-ce un concours, un mérite, un but ?

Il faut **gagner sa vie**, à tout prix, pour pouvoir vivre celle qu'on souhaite... Est-ce vrai? Percevez-vous la résignation chagrine qui pourrait se tapir derrière « il faut gagner sa vie, à tout prix » ?

J'ai découvert 28 définitions du mot gagner! Seule la première correspond à son étymologie : *Paître, en parlant des animaux de chasse. À la tombée du jour, le lapin sort du bois et vient gagner*. La langue anglaise, elle, propose au moins 7 mots pour illustrer les différents sens de « gagner » : beat, win, gain, earn, reach, deserve, spread.

Je vous invite à douter et écouter l'énergie qui sous-tend ces mots, puis de faire les choix qui sont justes et bons pour vous. Je n'en ai pas personnellement pas fini avec ces explorations!

Gagner ma vie ...

- Que se passe-t-il pour vous quand vous prononcez ces trois mots ?
- Qu'est-ce-que vous vous racontez intérieurement à ce sujet?
- Percevez-vous des limites, des jugements à votre propos ?
- Si oui, pratiquez les pardons de soi utiles (je me pardonne de croire que ..., je me pardonne de me juger parce que ...), sans oublier la phase d'inspiration, expiration et observation entre chaque pardon.

Un peu plus sur le pardon

Je vous propose cette classification de formes de pardon. Elle concerne le pardon envers quelqu'un d'autre, je la trouve également adaptée au pardon de soi.

1. Le pardon « menteur ». Vous dites que vous pardonnez sans vraiment le penser. Cela peut être une posture d'enfant à qui on a ordonné : « dis pardon » et qui s'exécute, juste pour avoir la paix. Cela peut être également une convention sociale ou un véritable mensonge, volontaire et manipulateur.
2. Le pardon « grand seigneur ». Vous pardonnez à quelqu'un d'une posture haute. Vous faites preuve d'une « grande âme » alors que vous conservez du jugement et du ressentiment.
3. Le pardon « du cœur ». Vous avez de la compassion pour la personne et voyez qu'elle a fait de son mieux en commettant une erreur ou en vous nuisant.
4. Le pardon « de l'âme ». Vous savez qu'il n'y a ni faute, ni erreur. Il n'y a plus de place pour le jugement.

Dans ma pratique, je navigue entre ces niveaux, tout en sachant que ma quête est la liberté infinie du niveau 4. Quand je me sens perdue, je cherche « de quel espace je suis en train de pardonner » en écoutant mes ressentis, mes émotions, en me reliant à la personne. Je peux me connecter également à ce qui en moi se sent coupable ou dans le jugement.

La voie vers le pardon « de l'âme », qui est la véritable Paix et la manifestation de l'Amour est parfois rapide mais plus souvent longue et chaotique. Un des pièges est de croire que l'on est au 4, alors que l'on est simplement dans l'évitement mental ou dans le déni des émotions. Cela m'arrive bien sûr. Je fais confiance à mon scénario de vie qui va me représenter des situations pour que je vois que finalement, j'étais au mieux au niveau 3, parfois au 2 ou même au 1, dans le mensonge (inconscient ... et là aussi... pas de faute, juste de l'expérience).

Je ne sais pas si vous m'avez suivie... Entre la posture 1 et la 4, on navigue dans des espaces intérieurs très différents, dans la dualité et la peur, ou dans l'unité et l'amour.

Un témoignage de pratique du pardon de soi

Avec l'accord de la personne concernée, je partage un échange que nous avons eu par écrit à propos d'une situation très inconfortable et de *Ho'oponopono*, du pardon de soi et du grand retournement. Nous avons tous à désapprendre des habitudes installées depuis des centaines d'années pour installer le Pardon de soi et le grand retournement.

La question qui m'était posée :

« Ce matin, une collègue professeur a été inspectée par une inspectrice qui est un peu crainte par tout le monde, car elle est plutôt cyclothymique. À la fin de l'entretien ma collègue était toute souriante, car tout s'est bien passé et l'inspectrice était ravie son travail. J'étais contente pour elle et je l'ai félicitée. En même temps j'ai eu le sentiment d'être fausse, car je sentais au fond de moi une pointe de jalousie... Quelques années auparavant, j'étais sortie en larmes de mon inspection, l'ordinateur m'ayant fait défaut au moment de démarrer mon cours et malgré le fait que j'ai su rebondir, j'ai vécu cette séance comme un échec.

Bref, j'ai eu honte de ce sentiment de jalousie que j'ai ressenti, et de ne pas arriver à me réjouir pleinement pour ma collègue. Est-ce que je peux faire *Ho'oponopono* pour me pardonner d'avoir ressenti de la jalousie et de la honte? Je voudrais vraiment me réjouir pour ma collègue et partager sa joie comme si c'était la mienne... »

Ma réponse : « Merci pour cette question, qui pourrait paraître si banale mais pour laquelle je perçois tant de chagrins enfouis. Tu pourrais voir cela comme le sommet d'un iceberg.

Est-ce que je peux faire Ho'oponopono pour me pardonner d'avoir ressenti de la jalousie et de la honte?

Il n'y a pas de faute... pardonne toi le JUGEMENT que tu portes sur le fait d'avoir ressenti de la jalousie. Pardonne toi de te juger tellement que cela va jusqu'à la honte. On nous a appris à demander pardon pour nos fautes (culpabilité), ce qui libère vraiment c'est de se pardonner les jugements que l'on porte sur soi.

Écoute l'INFORMATION qu'il y a dans cette expérience. Ce qui se passe n'a rien à voir avec cette collègue, ce qui s'est passé a réveillé une blessure profonde en toi. Ça manque d'amour en toi, ça ne manque pas d'amour vers ta collègue. Quelles sont les croyances sur toi, que tu

connais déjà certainement : je ne suis pas à la hauteur, quoique je fasse je ne serai pas reconnue, etc... Pardonne-toi les croyances que tu reconnais...

Tu peux doublement te réjouir de la situation : ta collègue a réussi et elle a joué un rôle déterminant pour te permettre de vivre cette expérience qui met en lumière quelque chose de très profond.

Je voudrais vraiment me réjouir pour ma collègue et partager sa joie comme si c'était la mienne...

Je t'invite à retourner cette phrase vers toi : je voudrais me réjouir et partager ma joie. Serait-ce un des vœux profonds de ton âme? »

Sa réponse: « Merci Laurence. J'ai laissé couler les larmes, des larmes qui venaient du plus profond de mon être, j'ai laissé monter cette tristesse, ce désespoir que je voulais tenir à distance. Comme tu le dis si bien, tant de chagrins enfouis. Tes mots disent tout, et me parlent. Le manque d'amour que j'ai pour moi, le sentiment de ne pas être à la hauteur, et pas reconnue, et ce besoin vital de me réjouir, de laisser entrer la Joie. »

Ma réponse: « Chère xxxxxxxx, je suis heureuse que la lecture de ton expérience ait eu cet effet libérateur. C'est ce que j'appelle l'Amour en Action! »

J'ai mal partout

Un jour on m'a dit : « Il y a la recherche spirituelle d'un côté, ça c'est chouette, mais là, c'est dans ma vraie vie que j'ai un problème et ce n'est pas la même chose du tout. »

Du haut de ma « grandiose » sagesse, je m'étais dit que j'étais sortie de ce clivage ou en tout cas que je n'étais pas loin de l'avoir résolu. Que nenni! La vie se charge de me présenter des expériences qui viennent gentiment me bousculer et me montrer que je ne suis pas tout à fait sortie des ronces (selon l'expression triviale qui me fait toujours sourire « on n'a pas le cul sorti des ronces »).

Et pourtant, j'ai écrit un livre consacré à ce seul sujet : réconcilier toutes les facettes de sa vie et sortir du vieux clivage spiritualité-réalité ou rationalité-ésotérisme. Il est vrai aussi que l'on écrit et on transmet, non pas ce que l'on sait, mais ce qu'on a besoin d'approfondir! Pensez-y quand vous rencontrerez une personne qui s'autoproclame experte...

Revenons à cette expérience où j'avais mal partout dans le corps. J'ai cherché mes pistes habituelles : diététique, énergétique, musculaire, articulaire. Je me suis reposée. Toujours mal partout sans compter la mauvaise humeur qui commençait à se pointer rajoutant de la crispation à la douleur.

J'avais simplement oublié de poser cela lors de ma méditation matinale. Avoir mal et méditer dessus, ça ne m'était pas apparu trivial, dans une vieille réminiscence de séparation du physique et du spirituel. J'ai fini par entendre ma petite voix intérieure qui me soufflait de le faire. En quelques minutes, tout le scénario m'est apparu clairement. J'avais regardé une enquête sur l'Aide Sociale à l'Enfance en France: « Enfants placés, les sacrifiés de la République ». Les douleurs que j'éprouvais partout étaient comme des bleus qui me restaient du ressenti de la violence physique et émotionnelle subie par les enfants. La souffrance des encadrants était perceptible également, dans un vieux système verrouillé où l'impuissance absurde et révoltante se manifestait dans toutes les strates.

J'ai pratiqué de mon mieux avec ce que je sais faire. Petit à petit, j'ai senti mon cœur s'ouvrir, mon corps se détendre et les larmes venir. Je n'ai toujours pas « le cul sorti des ronces », mais j'ai progressé, jusqu'au prochain mal de dos qui m'invitera à progresser encore.

Je suis un pilier de cathédrale (audio)

Lors d'une opération nettoyage de printemps, je suis tombée sur un cahier de notes tombé derrière un carton. Il date de 2009 et concerne un séminaire que j'ai suivi avec Robert Waterman. Même si chaque stage m'aide à me rapprocher avec douceur et fermeté de qui Je Suis, il en est certains qui laissent une trace plus nette dans le cœur, dans le corps, dans les images imprimées, comme un souvenir d'un moment charnière essentiel et merveilleux. Celui de 2009 en fait partie. En relisant ces notes, je découvre que tout ce que j'allais expérimenter dans les années suivantes était là. Tout était dit. C'est très étrange de vivre cette sensation que le temps s'efface, passé, présent, futur.

Je ressens de l'émerveillement et de la gratitude.

Je partage ce que j'avais appris ce jour-là et que j'ai intégré plus largement avec la pratique de l'équilibrage des lieux. Il s'agit du protocole de la colonne de lumière, un « classique » transmis par Robert

mais surtout de son application possible partout, dans les lieux, dans la nature, dans tous les endroits où on peut se sentir appelé à le faire.

Il me semble que les cathédrales ont été construites pour manifester une connexion avec le Divin, avec une attention particulière à la lumière image de la Lumière divine qui descend sur les hommes et la Terre, avec un ancrage Ciel-Terre par les piliers. La pratique que je partage avec vous aujourd'hui est parfaitement imagée par cela. Chacun, chacune d'entre nous peut jouer le rôle d'une cathédrale itinérante.

« Non mais... elle a pris quelques mois de vacances Laurence, mais ça ne s'est pas arrangé... C'est complètement perché son truc! Et puis quelle prétention... nous petits humains avoir autant de pouvoir que ça? Oh! Redescend! »

Je ne dis pas la vérité, faut pas me croire ... Je vous invite simplement à vivre l'expérience si ça vous tente, puis vous verrez.

**Ancrer une colonne
de lumière**



bit.ly/3yi8cTs



Intense intention, lui donner vie (audio)

Vous en avez assez des résolutions de début d'année qui finissent par foirer, s'épuiser, s'étioler? Et pourtant, vous sentez peut-être quelque chose frémir ou taper à la porte de votre cœur. Vous sentez-vous concerné par les grands brassages collectifs et individuels actuels? Aimeriez-vous insuffler plus de Paix et d'Amour pour vous et pour tous, ouvrir des voies de cocréations joyeuses... ?

C'est mon cas. Je me suis penchée sur mes projets et mes souhaits pour l'année à venir et j'ai eu l'idée d'un processus complet pour *les lancer et les soutenir*, à la fois par l'ancrage dans le corps et par l'intention confiée au Tout (l'Univers, le Un, la Source, le Divin, le Champ, le Cloud ...). C'est l'objet de cet article et de l'accompagnement audio associé.

Ce processus trouve son inspiration auprès de plusieurs sources intégrées au fil des ans. J'en citerai deux principales : Robert Waterman qui me transmet son enseignement et m'accompagne dans mes

retrouvailles avec ma dimension spirituelle, et l'équilibrage des lieux initiée par François Merinis.

Je vous invite, avant de vous laisser accompagner par ma voix, à vous préparer en clarifiant votre projet ou votre souhait. Il y a de multiples façons possibles pour faire cela, je vous propose une trame. Quelle que soit votre méthode pour y arriver, il me semble que le plus important est le niveau de joie, d'envie, d'énergie que vous éprouvez quand vous vous projetez au moment où ce souhait ou ce projet est accompli. Il n'est pas non plus utile d'aller chercher des tas de détails qui risqueraient d'embrouiller la vision ou de limiter les possibles.

Mon projet, mon souhait :

- Quel est son nom? S'il n'en a pas, laissez-vous inspirer et nommez-le. « Tout ce qui a un nom existe, tout ce qui est nommé existe » (dicton basque)
- Au service de quoi? Au service de qui? Avec qui?
- Projetez-vous dans le temps et dans l'espace et décrivez, en parlant au présent, ce qui se passe quand ce projet ou ce souhait est dans la réalité.
- Observez ce qui se passe alors pour vous : ressentis, pensées, énergie, émotions... Que se passe-t-il autour de vous?

Ne cherchez pas la perfection dans la clarification. Vivez l'expérience avec ce que vous avez et recommencez jusqu'à ce que vous sentiez la justesse. Imaginez un plat que vous prépareriez et quand vous savez que l'assaisonnement est parfait, les ingrédients bien équilibrés et qu'il n'y a plus qu'à partager et déguster.

Vous êtes maintenant prêt à activer le soutien de l'Univers et à ancrer votre intention pour soutenir sa manifestation dans la réalité? Voici un accompagnement qui peut vous aider.

Soutenir une intention



bit.ly/3M8yEVO



Descend du manège! (outil)

« Je suis poursuivie par une moto et une voiture, bloquée par un bus devant moi, espionnée par un avion au-dessus de moi, je ne peux m'échapper ni à droite, ni à gauche. Au secours ! Je ne sais pas comment m'en sortir !

—Descend du manège! »

Depuis mes deux derniers articles, consacrés à la façon dont nous perpétuons un modèle basé sur la souffrance, alors que je pensais en avoir fini avec ce sujet, j'ai continué à observer combien nous entretenons une réalité dure avec nos pensées et nos paroles.

En m'entendant dire « j'ai du mal à voir », ça a fait comme un coup de tonnerre en moi. Mais non, je n'ai pas « de mal à voir », je vis simplement une difficulté à voir. En lisant un article annonçant qu'il « allait faire un malheur », j'ai sursauté.

En enfilant mon vieux teeshirt avec le slogan « Le bonheur des uns fait le bonheur des autres », je me suis souvenue que l'adage populaire était « le bonheur des uns fait le malheur des autres ». En gros, soit tu es malheureux pour ne gêner personne, soit tu caches ta joie et ton bonheur parce que tu te sens coupable.

Si la pensée et la parole sont créatrices, quel est la nature du monde où on continue à penser et dire, sans conscience, des choses aussi terribles? Quelle est la nature du lien que nous entretenons avec nous-même, dans la dureté, reflétée par les mots que nous utilisons? Rien de nouveau ... ce n'est pas un scoop... tout cela a été écrit, dit, enseigné par tout un tas de femmes et d'hommes sages depuis longtemps. Il y a une grande différence entre lire et approuver le concept intellectuellement et entendre vraiment.

Descendre du manège, oui mais comment? Voici ce que je fais :

- Prendre la décision de descendre, vraiment, du manège et demander intérieurement de l'aide.
- Intensifier la traque de mes pensées, de mes paroles et la pratique du pardon.
- Observer la nature de mon regard et de mon écoute. Ça change tout de mettre une intention de douceur !
- Quand je lis ou que j'entends des expressions qui perpétuent une réalité de dureté, de séparation, de manque, de pouvoir alors je pratique *Ho'oponopono* et je formule une phrase alternative.

La vulnérabilité serait une force ?

J'avais décidé de dépasser une grande peur: un baptême en parapente. Tout le monde le dit n'est-ce-pas, juste après l'envol de la falaise, c'est merveilleux, il n'y a plus que la joie. Que nenni! Il y avait une plus grande peur encore derrière, apprivoisée au mieux pendant la descente qui s'est terminée sans gloire à plat ventre. Sans mal. Tant de peur, mes jambes ne fonctionnaient plus.

Cette aventure a eu lieu il y a 3 jours. Depuis, je cueille et j'infuse ce qu'elle est venue m'offrir en me bousculant autant.

Je me suis sentie tellement vulnérable dans cette espèce de siège de toile, pendue à un bout de tissu. J'écoutais avec reconnaissance et confiance Pierre qui n'a cessé de me parler avec douceur et fermeté. J'observais les muscles qui acceptaient un à un de se relâcher dans la confiance et l'abandon. Le vol a été trop court pour que j'atteigne une vraie détente et que je jouisse pleinement de la sensation de vol et de liberté que tant de gens promettent !

J'ai eu une conversation avec ma vulnérabilité, plusieurs endroits de moi étaient dans la terreur de s'y abandonner totalement. Parler de la vulnérabilité ne sert pas à grand-chose si l'enjeu archaïque inconscient est celui de la simple survie. Quand on est porteur de mémoires de manque de sécurité ou d'attention, la vulnérabilité n'est pas à portée de main comme ça. Il ne sert à rien de décréter « ose être vulnérable » et encore moins de juger les personnes rétractées dans une terreur inconsciente.

Je suis allée prendre soin de mes orphelines intérieures de tous âges, en demandant à l'Amour de leur faire vivre l'expérience de la sécurité et de la confiance. Dans un grand soupir de soulagement, j'ai ressenti une détente immense.

J'ai peur de me sentir vulnérable (audio)

Quand j'ai écrit l'article sur la vulnérabilité, je n'imaginais pas que j'étais loin d'en avoir terminé avec ce thème!

En quelques jours, j'ai été servie ! Plusieurs perturbations m'ont invitée à continuer ma plongée dans la vulnérabilité, ma peur (terreur ?) de perdre le contrôle ou d'être condamnée à tort.

Pour commencer, mon site internet a été bloqué et j'ai reçu un message assez culpabilisant. J'aurais envoyé des messages de type spam, non

appropriés. Impuissante, dans une sensation de vulnérabilité totale, je me suis sentie jugée et condamnée par un système qui a décrété que mes écrits étaient malveillants.

J'ai également été malade, un simple virus de saison. Je suis soignée à ma façon et j'ai crié victoire. « Je l'ai eu ! Je suis la plus forte ! ». Je ne compte plus les rechutes et l'infinie fatigue que je me trimbale depuis un mois. Une chiquenaude sur mon arrogance et l'invitation à accueillir ma vulnérabilité avec tendresse.

La cerise..., je croque avec volupté et détermination dans une cerise à l'eau de vie et au chocolat d'un excellent chocolatier. Crac. Il y a un noyau. Quelques heures plus tard, ma dent se casse en deux quand je croque autre chose. Terrible ce bruit de la dent qui craque! Depuis, le trou à la place de la prémolaire me rappelle comment, là aussi, être dans l'attention, la présence et l'amour.

Plonger dans la vulnérabilité, abandonner le contrôle et l'hyper vigilance, permet de déconstruire tout ce que l'ego a bâti pour se protéger et maintenir le statu quo.

J'ai observé que tant que je ne suis pas à 100% de vulnérabilité, c'est presque pire! À 100%, un mouvement intérieur profond a lieu et permet de changer de réalité. C'est un peu comme passer une porte spatio-temporelle. Soutenue par tous ces scénarios pleins d'humour, que j'accueille de mon mieux, dans un grand rire édenté, je continue à avancer dans ce processus prometteur.

Le ressenti de vulnérabilité est une invitation à se reconnecter, à recevoir l'Amour, à demander. C'est une opportunité, une ouverture. Ce n'est pas agréable, c'est juste ainsi.

Je choisis de m'abandonner à l'obéissance au projet de mon âme.

Je sais où je vais... je vais vers l'inconnu!

Aimer sa vulnérabilité



bit.ly/3ryxysc



— Je me suis perdue... —Pourtant tu es rentrée !

Mes expériences les plus profondes mais aussi les plus drôles, se sont toujours passées dans des contextes d'une grande banalité apparente. J'ai longtemps eu l'attente romantique de vivre des expériences existentielles spectaculaires. Non, je vis le sacré dans l'ordinaire de ma vie.

Je vais vous conter ma dernière expérience initiatique, celle où je me suis perdue dans les bois, sans rencontrer le loup, bien au contraire!

Je décide un matin d'aller marcher dans la forêt à côté de chez moi. Je ne la connais pas encore très bien. J'ai cru reconnaître un sentier et me voici embarquée dans une sorte de labyrinthe infernal de chemins qui se croisent, se recroisent sans indication. Beaucoup sont des culs-de-sac, car cette forêt du Vercors est pleine de falaises à pic.

Alors que je commençais à me raconter que j'étais perdue, une vieille angoisse archaïque est montée. Puis je me suis dit que je n'étais pas perdue puisque j'étais certaine de retrouver un chemin et descendre dans la vallée, peut-être un peu loin de mon vélo, mais en terrain connu. J'étais juste en train de rallonger mon parcours.

J'ai suivi une flèche qui avait l'air prometteuse et j'ai commencé à monter, monter, monter, au pied d'une falaise inconnue, persuadée qu'au bout de ce chemin qui avait l'air très fréquenté, je trouverais un panneau ou un autre chemin pour descendre. Tous ceux que j'avais testés jusque-là qui descendaient, étaient des impasses. L'adrénaline me faisait monter ... je n'avais rien à manger dans mon sac. J'y allais en force, sans rien regarder et sans autre objectif que de rentrer chez moi, tendue sur cet objectif (et assez fière ma foi, de mon endurance).

Arrivée au bout de la falaise, je me suis dit, non, ce n'est pas possible, je vais faire demi-tour et je refais tout en sens inverse (oui, tout le labyrinthe!). Je me suis alors détendue, prête à y passer le temps qu'il fallait et à profiter des belles couleurs de l'automne (vous imaginez bien que jusque-là, je ne les avais pas vraiment admirées).

C'est à cet instant précis qu'un ange est apparu. Enfin, un ange, un des plus beaux hommes que j'ai rencontré depuis longtemps. Quelle noblesse dans son regard, quelle gentillesse quand il s'est adressé à moi. Il m'a expliqué où j'étais, surpris de me voir sur ce sentier uniquement utilisé par les personnes qui pratiquent l'escalade des falaises, et m'a indiqué le chemin du retour.

J'ai alors pris mon temps pour redescendre, joyeuse. Pensez donc, une rencontre pareille, ça met en joie pour un moment et la falaise est magnifique.

Cependant, j'ai encore passé du temps en choisissant un chemin raide et glissant. Je vous laisse imaginer ma descente sur les fesses et ma remontée de ce sentier infâme qui ne menait à rien en m'accrochant aux branches de houx! (j'ai découvert que si les feuilles de houx sont piquantes, leur tige ne l'est pas du tout).

Puis, je suis tombée soudainement sur le chemin habituel, comme si des lutins facétieux l'avaient caché pour me laisser vivre cette expérience!

Je me dis que dans ma vie, je ne me suis jamais perdue. J'ai juste passé du temps crispée en rallongeant les chemins et en testant des impasses. Quand je laisse véritablement aller le contrôle et la peur, je peux déguster le plaisir du parcours, accueillir la magie (l'âme agit) des rencontres et aller bien plus loin!

Mon projet JEMISETOUT n'avance pas! (outil)

Quand vous souhaitez mener à bien quelque chose, vous arrive-t-il à vous aussi de vous épuiser, vous décourager, fulminer, vous sentir victime de malédiction, être entouré de saboteurs, faire des super visualisations positives stériles, consulter des conseils en tous genres, ne pas vous sentir à la hauteur, pousser, tirer, forcer, méditer, invoquer la loi de l'attraction ... SANS RESULTAT joyeux et satisfaisant?

Dans la toute première phase d'écriture de *Le Pardon de soi*, j'ai expérimenté une grande partie de tout cela. Petit à petit, j'ai perdu la foi, je devais me forcer à me mettre à mon clavier, je n'y croyais plus, ce n'était plus joyeux ... Oh, le contenu était quand même honorable, autant qu'un mode d'emploi de machine à laver.

J'étais dans le mental et dans l'effort. Je faisais une affaire personnelle de ce livre et de sa réussite. En soi, cela a été une expérience intéressante. Jusqu'au jour où j'ai eu un déclic. J'ai compris qu'il n'était pas « mon » projet mais que j'étais à son service. Il avait une identité et une destinée propre. Il me suffisait d'entrer en relation avec lui, comme avec un être vivant et de le laisser me guider.

Tout a changé à dater de ce jour et le livre n'a plus grand chose à voir avec ce que j'avais projeté sur lui mentalement! Je ne pousse plus, je ne

tire plus, je ne porte plus. J'accompagne joyeusement et j'agis en écoutant intuitions, inspirations et synchronicités.

Je vous propose ici des questionnements si cette approche vous semble être une piste d'exploration intéressante.

Écouter son projet et être à son service

- Est-ce que votre projet, le but pour lequel vous avez aujourd'hui des difficultés ou une interrogation porte un nom? Si ce n'est pas le cas, je vous invite à le baptiser. *Tout ce qui a un nom existe, tout ce qui est nommé existe. (dicton basque)*
- Quand il est nommé, vous pouvez alors entrer en relation avec. Fermez les yeux, imaginez que xxxxxxx est devant vous (ou faites comme si) et ayez un dialogue. Demandez de quoi il ou elle a besoin, que vise-t-il dans le monde. Demandez-lui de vous envoyer des informations. Accueillez tout ce qui vous vient spontanément. (Vous pouvez aussi faire cela en marchant avec un dictaphone, en prenant un crayon et en écrivant tout ce qui vient, en dessinant...)
- Le plus souvent possible, le temps du lancement ou chaque fois que quelque chose paraît coincé, se poser et demander à être guidé pour soutenir xxxxxxx et pour lever les obstacles qui pourraient exister (souvent des reflets de limitations intérieures).
- Le plus important est la posture. Il s'agit de faire comme si ce projet xxxxxxx était un être vivant séparé de vous, avec sa vision propre et son identité. Le résultat est souvent surprenant, parfois étonnamment naturel, comme si on renouait avec une façon de faire familière.

— On ne choisit pas sa famille — Ah bon?

Je me rappelle un échange, entre une mère et sa fille très en colère:

« Je n'ai pas demandé à naître!

— Ton père et moi voulions un enfant, d'accord, mais c'est toi qui es venue. »

J'ai aussi le souvenir d'une maman, très impliquée dans une voie spirituelle, répondre à sa fille qui partageait ses difficultés : « tu as choisi cette vie, assume! », en exigeant ainsi qu'elle cesse de se plaindre. Cela m'avait glacée.

Alors? On choisit sa famille ou pas? On peut croire que l'âme décide de vivre une expérience sur Terre et que pour cela, elle choisit la famille qui conviendrait le mieux à son projet. Je suis progressivement arrivée à cette conclusion. J'ai longtemps sombré dans le ressassement de victime de ma famille (et ça m'arrive encore, moins souvent et moins longtemps). Une phrase de Robert m'avait permis un retournement intérieur : « Vois combien tes parents sont parfaits pour ce que tu as à apprendre ». J'ai alors commencé à trouver du sens à mon scénario familial et j'ai ressenti une nouvelle énergie dans un grand rire.

Ça c'est au niveau de l'âme. En même temps, dans notre condition humaine (le soi-basique), c'est très difficile de se réconcilier avec tout le scénario de sa propre vie. Il est des situations de grande souffrance réelle psychologique ou physique qui appellent à la compassion et à l'empathie.

Il n'y a pas de formule magique dans un claquement de doigts pour vivre la paix avec son histoire. Et je ne parle pas d'arriver à être capable de dire qu'elle est rudement bien ficelée pour ce que l'Âme a choisi d'expérimenter sur Terre!

Ma quête depuis des années est essentiellement celle-ci : me réconcilier avec ma vie et répondre joyeusement au projet de mon âme. Et c'est un job à temps plein !

Quand on masque sa culpabilité en accusant les autres

Ça vous arrive à vous aussi de vous lever le matin et de vous retrouver comme dans un territoire hostile où tout, même la fidèle cafetière, vous agace, vous énerve?

J'ai parfois le premier réflexe de tomber dans une vieille habitude de victime Je prends alors la première opportunité qui se présente pour déballer un réquisitoire. Il reste intérieur si je suis seule ou se construit contre celui ou celle qui se trouve là, s'il ou elle ne s'est pas enfui assez vite...

Ça n'a pas loupé ce matin. Pas longtemps, car je n'aime pas m'installer dans cet état intérieur. Pas par charité vis à vis des autres, non, juste parce que c'est très inconfortable. Au bout de quelques minutes de méditation, hurra! Je sais! En fait tout ce réquisitoire contre des coupables était une diversion intérieure pour éviter de ressentir MA propre culpabilité.

J'ai pratiqué le pardon de soi sur la culpabilité que je ressentais dans une situation. J'ai senti un soulagement immédiat.

Combien de culpabilités et de désamour de soi se cachent derrière des colères, des disputes, des attaques? J'ai l'impression d'avoir trouvé une nouvelle clef ce matin pour aller plus vite au Cœur quand je sombre dans la colère, la dispute, le ressentiment ... « De quoi je me sens coupable? ».

Nostalgie d'un temps que je ne connais pas

Ce matin, ça m'est tombé dessus sans prévenir pendant une méditation. Une grande bouffée de chagrin, profonde, désespérée (littéralement « sans espoir »). J'ai senti que c'était très ancien, comme si je l'avais trimbalée de vies en vies depuis si longtemps.

Je me suis centrée dans le cœur, j'ai écouté et entendu les « c'est foutu », « c'est perdu à jamais ». J'ai ressenti le déchirement d'avoir « un jour » quitté un paradis pour aller vivre des expériences de dualité, de combats, de solitude, d'éloignement, de dureté, de souffrance. J'ai compris aussi que quelque chose en moi avait cru que ce paradis était une illusion.

Le mot qui m'est venu spontanément en écrivant le titre est « nostalgie ». En allant chercher sa définition, j'ai été ébahie par sa justesse: « Mal du pays, dépérissement causé par un désir violent de retourner dans sa patrie. Étymologie : Termes grecs signifiant retour et douleur, mal ». *Extrait du Littré.org*

Qu'ai-je fait de ce chagrin? Je me suis comme enveloppée dans un manteau tout doux et j'ai prononcé un pardon de soi pour dissoudre ces mémoires. « Je me pardonne d'avoir cru que j'avais perdu le Paradis à jamais ».

Ceci est mon expérience mais je crois que nous avons tous, enfouis en nous, des mémoires et des chagrins infinis que nous laissons là, parce que c'est trop douloureux de les laisser émerger, parce qu'une partie de nous a abandonné, consciemment ou non, tout espoir. Quand ils émergent, plutôt que de les enfouir de nouveau, on peut faire une demande intérieure pour être enveloppé d'Amour, les accueillir avec tendresse. Pour les dissoudre, il y a beaucoup d'options possibles. Celle que je pratique est le pardon de soi.

En panne devant la page blanche!

À chaque changement de phase de lune, je me prépare à écrire un article ornithorynque ou à enregistrer un nouvel accompagnement audio.

Parfois, c'est immédiat, une idée fuse avec son titre. Il m'arrive aussi de laisser l'inspiration me venir en méditation ou en marchant dans la nature.

C'est ce que j'ai fait aujourd'hui. Impossible de sortir d'un ressenti de vide, de rien. Je suis allée marcher, confiante dans le fait que quelque chose émerge toujours. J'ai vu mon voisin de 90 ans qui avait l'air de peiner dans son jardin en déterrants des salades. Je suis allée lui donner un coup de main et puis petite chicorée dans sa vieille cuisine, papotis, papotas. Je n'ai jamais fait ma balade.

À mon retour, rien, toujours cette sensation de vide, de rien.

Je décide alors d'écrire à partir de ce qui est là, ce ressenti sur cette page blanche (c'est un écran mais c'est moins glamour de parler d'un écran de saisie blanc). Je suis allée observer un peu mieux ce ressenti de vide, de rien.

Ce vide, ce rien, me rappellent les instants de bascule avant un nouveau début. Le moment où le trapèze suspend son mouvement avant de repartir. Le moment de suspension du souffle entre l'inspiration et l'expiration. Le moment de silence avant les applaudissements quand la musique nous a transporté. La dernière page blanche du livre qu'on a aimé et la pause avant d'accepter d'en recommencer un nouveau.

Je peux me battre contre ce rien ou ce vide dans une vieille habitude de le remplir. Je peux aussi le goûter, le savourer et alors me réjouir de tous les possibles de cette page blanche, si pleine au fond de toutes les couleurs. Cela devient alors un grand Rien et un grand Vide, sources de tous les possibles.

Il me semble aujourd'hui, que j'ai touché la grâce, plus intensément et plus légèrement que jamais. Merci.

Retrouver la mémoire de ma nature

Je vis depuis quelques années dans un tout petit village des Alpes²⁰, dans une vallée sauvage et préservée. La citadine que j'ai été une grande partie de ma vie a fait l'expérience de la joie et de l'émerveillement, dans la simplicité. L'isolement de mon lieu de vie a nourri mon goût de la solitude et du silence. Année après année, la nature m'a aidée à me reconnecter à ma nature profonde. J'ai dissout progressivement en conscience, des couches et des couches de conditionnements et de pollutions mentales.

Ce que nous faisons à la nature, ce qui est fait à la nature, cessera quand nous cesserons de faire la même chose, à notre nature (à nous-même), en la canalisant, en la contrôlant, en la bourrant de produits chimiques, en l'épuisant, en croyant ce qu'on nous raconte à notre sujet, en obéissant à ceux qui sont censés avoir le savoir alors que notre cœur nous dicte tout autre chose.

Depuis longtemps, j'ai pris conscience que quand je suis insensible à la beauté de la nature, quand je ne m'émerveille plus, quand je ne ressens plus le lien avec elle, c'est parce que je me suis coupée d'une partie de moi-même, de ma nature. Dans une forme d'anesthésie, pour ne pas ressentir mes chagrins, mes peurs, mes souffrances. Ces dernières années, isolée dans ma vallée, j'ai laissé la nature me montrer, m'apprendre, me guider. C'est si simple quand on laisse tomber le savoir et les certitudes!

– Si j'avais su ! Je m'en veux. – Tu savais ? (audio)

J'aurais dû..., si j'avais su..., je n'aurais pas dû.... Ce type de pensées maintient dans la culpabilité, les remords, les regrets. Ce n'est pas si facile de se défaire de siècles de culture fondée sur la culpabilité et la peur.

Lors de conférences sur les accords toltèques, je me régale particulièrement à présenter *fais toujours de ton mieux*, de façon théâtrale. Il est bon de rire sur nos habitudes à nous juger, à rester coincés sur le passé, à juger la personne que l'on était hier à partir de

²⁰ Depuis l'écriture de cet article, je suis revenue en ville et j'alterne une vie citadine et montagnarde.

celle que l'on est aujourd'hui, différente et dans un autre environnement.

Je suis une ancienne addicte à la perfection et j'ai encore des petites crises de « perfectionnisme » Consacrer une bonne partie de ma vie à m'aimer de plus en plus dans mon imperfection, j'aime bien ! Et puis, c'est un mensonge n'est-ce pas ? Nous sommes tous parfaitement imparfaits pour vivre nos expériences et apprendre.

S'aimer imparfait



bit.ly/3CzVG40



J'ai eu une crise de foi et de foi

Après l'attentat du Nice du 14 juillet 2016.

J'ai fait de mon mieux, le 15 juillet, avec mes stratégies habituelles, quand j'ai appris... Ne pas regarder la télé ou internet. Prier, me relier au cœur, pratiquer *Ho'oponopono* en haute dose.

Je n'ai pas pu échapper à une crise de foi géante mais je n'ai pas fait le lien tout de suite. Je pensais naïvement que ça allait alors que j'étais juste dans le déni du choc.

J'ai eu une crise de foi mais surtout, une grande crise de foi, un doute abyssal. Un doute qui m'ouvrait une vision désespérante et sans espoir. Un doute qui activait mes peurs, mes « à quoi bon ». Un doute terrifiant. Pendant quelques heures, j'ai perdu ma foi en la Vie. Ma foi en la force de l'Amour et du Divin.

La peur et le doute ? NON! Je veux autre chose. Alors depuis, je demande une guidance intérieure pour intensifier ma pratique du *Ho'oponopono*.

J'ai contribué, ainsi que ma famille et mes ancêtres, à semer des graines de rejet, de non écoute, d'humiliation, de dédain, d'exploitation, de manipulation, de torture physique, de torture morale, de cynisme, d'égoïsme, de matérialisme tout puissant, d'ignorance... Même si ce n'était pas volontaire, même si c'était inconscient. Ces graines, si elles

ne sont pas transformées par l'Amour, peuvent grandir, parfois longtemps après, en violence et en haine.

Je choisis la Foi et de continuer à mettre l'Amour aux commandes de ma Vie. Ce n'est simplement pas possible de faire autre chose !

Aime-toi, même en train de ne pas t'aimer (outil)

Cette citation est extraite et traduite du livre *Living the spiritual principles of health and well-being*²¹ de John-Roger.

S'aimer, même en train de ne pas s'aimer... Il y a un espace en soi d'où tout regarder avec amour. C'est paradoxal du point de vue du mental. Le Cœur, lui, comprend tout à fait de quoi il s'agit, tel un grand-parent en soi qui aime l'enfant quoiqu'il arrive et surtout quand cet enfant ne s'aime pas.

C'est à la fois très simple et difficile. Difficile, parce qu'on n'en a pas l'habitude, parce qu'on manque d'entraînement, parce qu'on a essentiellement vécu l'expérience de l'amour conditionnel.

Se dire, à voix haute, en se mettant une main sur le ventre, comme si prenait son enfant intérieur dans les bras :

- Quoique tu fasses, quoique tu dises, je ne t'abandonnerai pas.
- Quoique tu fasses, quoique tu dises, je continuerai à t'aimer.
- Je t'aime, même si tu ne t'aimes pas, même si tu ne me crois pas, même si tu ne m'aimes pas.

Vraiment incontournable la souffrance ?

Quand j'entends dire qu'il faut passer par la souffrance obligatoirement pour grandir, évoluer, réussir, avancer, se développer spirituellement..., je me révolte, je râle, je me rebelle, je questionne.

« Mais oui, Laurence, regarde bien, c'est la souffrance qui fait bouger les gens, c'est la souffrance qui m'a permis de me remettre en question et de me bouger, c'est la souffrance qui a révélé les grands artistes. Regarde comme c'est noble et beau tout ce qui s'obtient dans la souffrance. Ça a toujours été comme ça... »

²¹ Vivre les principes spirituels de la santé et du bien-être

Oui, et bien moi, je questionne quand même et je me dis que nous nous trimbalons bien des habitudes et des croyances anciennes à propos de la souffrance. Depuis quelques années, j'ai pris l'habitude de traquer les pensées que je pourrais avoir à ce propos.

Tout à l'heure, au milieu d'un champ fleuri, dans la lumière de printemps, j'ai fait une méditation pour laisser émerger ce que je pourrais avoir encore comme croyance et comme attachement (si si, sans être masochiste, on peut y être attaché, inconsciemment).

J'ai observé que nous nous infligeons parfois des principes d'éducation et d'apprentissage que nous avons abandonné pour nos propres enfants. Je ne dis pas que la souffrance peut être éradiquée (encore que...) mais qu'il est possible de se détacher de croyances anciennes à son sujet. Tant que l'on croit, par exemple, que seule la souffrance est une voie de développement, alors, que notre volonté soit faite, c'est cela que la Vie nous propose de vivre.

C'est bête d'être fâché quand on aime (audio)

J'ai été plusieurs fois touchée et attristée ces dernières semaines, en étant témoin du chagrin vécu par des personnes vivant des conflits avec des proches.

Je me suis alors demandé si j'avais, moi-aussi, des relations qui généraient du chagrin, de la colère, du ressentiment. Je fais toujours la supposition que si je suis touchée par ce qui se passe à l'extérieur de moi, c'est que je suis concernée.

Réconcilier ce qui est apparemment séparé et en conflit, pardonner, pacifier, sont des thèmes essentiels dans ma vie depuis de nombreuses années, au quotidien. Bien sûr, en me posant cette question, j'ai trouvé des trucs qui empêchaient à des relations d'être libres et joyeuses, et il y en a d'autres !

Pour certaines relations, c'est un contrat à durée indéterminée sans retraite en vue.

J'ai laissé l'inspiration me guider pour enregistrer un accompagnement qui peut contribuer à apporter de la paix intérieure quand on vit une relation inconfortable, voire douloureuse. Si vous en faites l'expérience, je vous suggère la première fois en tout cas, de commencer avec une relation pas trop chargée pour vous émotionnellement, le temps d'acquérir le processus.

- ⇒ Si vous vivez une relation de nature manipulateur, cet accompagnement n'est pas approprié, il est recommandé de consulter un professionnel.



Je suis trop ou je ne suis pas assez? (outil)

Pendant longtemps, j'ai mené un combat épuisant et absurde pour trouver pleinement ma place dans des communautés. Je vivais l'expérience du jugement de ceux qui trouvaient que j'étais ou trop, ou pas assez pour véritablement appartenir au groupe.

Je ne sais pas si vous connaissez le principe des injonctions paradoxales. Une petite blague le résume assez bien.

Une femme offre à son époux deux très jolies cravates pour son anniversaire. Il adore les cravates. L'une est dans les tons bleus, l'autre dans les tons gris. Le matin suivant, il se présente joyeux devant son épouse avec la cravate grise. Moue acerbe de celle-ci. « Je savais bien que tu n'aimais pas la bleue ».

J'ai souvent vécu l'expérience d'injonctions paradoxales.

À l'école, j'étais trop douée intellectuellement pour mon âge, mais trop bête pour être intégrée dans les groupes de copines. En entreprise, j'étais trop féminine alors que dans le même temps, on trouvait que je manquais de féminin dans des cercles de femmes. J'étais trop sensible en entreprise et trop pète-sec ailleurs. On me disait un peu trop illuminée d'un côté et trop intellectualisante de l'autre. Trop sérieuse pour certains, pas assez impliquée pour d'autres.

Je vivais comment une malédiction de n'appartenir à aucune communauté pleinement, de n'être accueillie à bras ouverts nulle part et c'était source de grandes souffrances.

Le cadeau de cette expérience, est de ne pas avoir envie d'exclure, de ne pas savoir généraliser, de ne pas avoir envie de contribuer dans des

communautés quand elles se définissent par l'exclusion et le jugement. Quand ce n'est pas « spirituel », de gagner de l'argent et réussir en entreprise. Quand ce n'est pas féministe d'avoir de la compassion pour les hommes. Quand ce n'est pas artistique d'être douée en maths. Quand ce n'est pas sérieux de vouloir vivre de son art...

J'ai appris à conjuguer le ET qui unit, qui enrichit, plutôt que le OU qui sépare et limite.

Deux évènements m'ont aidée à accepter mon côté multiple, outre le fait que je suis du signe du Gémeaux, ascendant Poissons, deux signes doubles. À moi toute seule, déjà, je suis quatre !

Pendant ma formation de coaching collectif, le groupe a fait un test de personnalité. Sur le schéma récapitulatif, les autres étaient répartis sur des cadrans différents et j'étais toute seule... au centre. Ma première réaction a été, zut, là aussi, je ne suis avec personne. La formatrice a alors relevé combien cette place centrale était puissante. J'étais capable de me déplacer vers les autres cadrans, de les comprendre et de jouer un rôle de médiation et de cohésion. Ah ben ça alors !

L'autre évènement a été un test pour déterminer mon dosha²² principal (vata, pitta, kapha), afin d'ajuster mon régime alimentaire. Vous voyez venir le résultat n'est-ce-pas ? Pas de OU, j'étais globalement assez équilibrée entre les trois ! J'ai demandé à ma conseillère ce que je pouvais manger, à part le riz préconisé dans tous les cas. C'était à moi, chaque jour, de suivre ce que mon corps me disait.

Je choisis de ne plus être tiraillée par des normes qui séparent et divisent. Je choisis la réconciliation et la paix. C'est ma quête. Et comme tout ce dont je suis témoin à l'extérieur de moi est le reflet de conflit, d'injonctions paradoxales à l'intérieur de moi, j'en profite pour aller regarder et réunir à cet endroit-là.

²² Dans l'ayurveda, médecine traditionnelle indienne, une des trois énergies vitales

Protocole possible en cas de conflit intérieur

- Regarder le conflit ou la sensation de séparation.
- Imaginer mettre chaque partie dans une main.
- Prendre le temps de ressenti, soupeser, observer, accueillir.
- Quand on sent que c'est le moment, rapprocher les mains. Les joindre, inspirer et expirer, les mettre au niveau du cœur dans l'intention de réunir et réconcilier dans cet espace.

Quelques exemples : masculin/féminin, argent/spiritualité, besoin de sécurité/envie d'aventure, femme/homme, vulnérabilité/audace, ombre/lumière, abondance/vide

Il faut se battre dans ce monde ! Où est la sortie?

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours été mal à l'aise avec l'idée de compétition et de concurrence. Même quand je caracolais en tête dans les classements scolaires, je ne me sentais pas en compétition contre les autres pour avoir une meilleure place. J'agissais dans un but de réussite personnelle, tout en bénéficiant de capacités intellectuelles certaines.

Je n'ai pas eu à entrer dans la compétition pour gravir les échelons des classements scolaires. Je n'ai pas eu à porter de jugement sur celles et ceux qui avaient de moins bons résultats. Je repérais plutôt chez les autres ce que je n'avais pas et qui me faisait envie (faire rire, être à l'aise dans les groupes, être doué en sport, être audacieux, faire du dessin, être créatif, avoir le sens de la repartie, être heureux en famille). Quelque chose en moi, inconscient, savait que nous avons tous des talents à exprimer de façon unique, à notre place, sur Terre.

Quand je travaillais en entreprise, j'ai fui autant que possible toute posture de compétition ou de concurrence. Je ne dirais pas que j'y suis parvenue complètement. Je suis entrée dans le jeu des comparaisons, des jugements, des condamnations, de la quête de la meilleure évaluation, de la performance à tout prix, tout en essayant de ne pas oublier mon humanité et celle de chaque personne avec qui je travaillais. J'ai terminé en burnout.

En devenant indépendante, j'ai suivi mon parcours, en faisant mes choix d'apprentissages, de développements, de créations et en choisissant également des partenaires pour co-apprendre, co-construire, co-crée, dans l'exigence et la bienveillance à la fois.

Compétition, concurrence... vade retro satanas! Je suis au-delà de ça! Et pourtant, dernièrement, j'ai vécu une grande émotion quand quelqu'un a parlé de moi comme d'une « concurrente ». J'ai cueilli cette émotion comme une information précieuse.

La première chose qui est remontée, c'est la colère : non, je ne suis pas en concurrence et je ne veux rien prendre à qui que ce soit. Il y en a assez pour tout le monde et tout le monde a sa place. Ensuite, cela a été le chagrin : je suis vue comme une concurrente, donc comme quelqu'un à ralentir, voire à faire tomber. On pourrait me vouloir du mal. Et enfin une grande fatigue, je ne veux pas vivre dans un monde de concurrence, de compétition. J'ai envie d'autre chose, d'émulation, d'enjeux personnels, de créativité, d'innovation, de jeux, pour moi et en coopération avec d'autres.

Ma réaction émotionnelle est venue me dire que je n'en avais pas tout à fait terminé personnellement avec la dualité, avec le modèle pyramidal et hiérarchique, avec la croyance de manque (il n'y en a pas pour tout le monde), avec le combat. Je suis porteuse de croyances anciennes aussi, même si une de mes quêtes est d'œuvrer à l'émergence d'autre chose. Je me suis occupé de cela avec mes outils. Intéressant de découvrir par exemple que je pensais être libérée alors que très profondément, je ne faisais que fuir. Un fugitif n'est jamais libre n'est-ce-pas?

J'aime bien aller explorer la vibration des mots, leur origine et de quoi ils sont porteurs. Concurrence vient du latin.

Con-currere, littéralement « courir avec », « s'élancer avec ». Dans les dictionnaires, on trouve deux définitions.

- Qui existe, agit avec un autre, en même temps, parallèlement, pour un même but
- Qui est en compétition, en concurrence avec quelqu'un ou quelque chose dans un même but, rival

Je choisis la première définition et je clame haut et fort que, oui, je suis la concurrente de tous ceux qui sont au service de l'émergence d'un monde plus joyeux, créatif et en paix.

À propos, savez-vous d'où vient rival? Littéralement, cela signifie « sur la même rive de rivière ». Il faut se battre pour être sur la même rive?

Le problème est la solution ... ai-je bien entendu ?

Lors d'une méditation en pleine nature, je me suis reliée à l'Esprit de la Terre. Peut-être ai-je reçu réellement un message, peut-être l'ai-je construit, peut-être a-t-il été transmis par mon cœur, peut-être... En tout cas, j'ai été suffisamment époustoufflée pour le partager avec vous.

En tant qu'humains, nous avons souvent l'habitude de nous définir à partir de nos différences, de ce qui nous sépare : notre culture, notre langue, nos coutumes, nos religions, notre économie, notre couleur de peau, nos vêtements, notre âge, notre genre, nos idées, nos certitudes, nos territoires, notre QI, nos croyances, notre argent ... En faisant cela, nous avons appris à laisser la peur nous guider dans une compétition destructrice.

La Terre paraît malade. Les êtres humains lui ont inoculé ses maladies, par bêtise, par ignorance, par cupidité, par goût du pouvoir. Elle s'en remettra. L'extrême danger est pour nous. Et en même temps, la solution est dans ce qui est en train de se produire. Tels les membres d'une famille déchirée qui se mobilisent et se serrent les coudes face à la maladie d'un proche, nous découvrons brutalement que nous partageons la Terre, qu'elle est la même pour tous. Nous sommes dans le même bateau et ne pouvons plus dire, à l'arrière, que la voie d'eau à l'avant n'est pas notre problème. Nous n'avons plus d'autre choix que de laisser la compétition pour la coopération et l'émulation, que de mettre l'amour aux commandes à la place de l'ego, que de considérer que ce qui arrive à l'autre m'arrive à moi aussi.²³

Et si une solution pour que l'humanité grandisse était dans le problème écologique. Et si c'était la contribution acceptée par la Terre au changement de paradigme de l'humanité.

Je ne sais pas si tout cela est vrai. Je sais ce que cela me fait : accroître mon énergie, mon envie de contribuer aux changements et mon amour pour la Terre et ses habitants. Ce message m'invite à coopérer avec un être conscient qui s'appelle la Terre-Gaïa et à sentir son amour pour les humains, même s'ils se comportent comme des sales gosses.

²³ Cet article date de 2016. Je ne change évidemment rien au regard de ce qui nous touche maintenant sur les plans social, économique, politique, sanitaire, écologique, climatique, géopolitique.

La liberté dans l'obéissance, l'humilité dans la grandeur (audio)

Alors que je méditais dans un de mes endroits favoris au bord du torrent La Séveraisse, il m'est venu cette injonction intérieure : « **Tu es libre quand tu obéis, tu es humble quand tu oses ta grandeur.** »

Euh ... si j'écoute mes vieux réflexes, non, non ! Être libre, c'est se rebeller contre un ordre établi, contre des normes extérieures. C'est casser le moule. C'est lutter, se battre. Obéir? De vieilles colères pointent leur nez pour toutes les fois où j'ai obéi à contrecœur (magnifique ce mot « contre cœur », très clair), pour toutes les fois où je me suis sentie soumise sans joie.

Exposer sa grandeur et même croire que j'ai de la grandeur, ce n'est pas de l'humilité !

Depuis quelques années, je sais bien que cela n'est pas vrai. Cela dépend de qui parle en moi.

Si je regarde cela avec le cœur et de ce qui en moi sait être reliée à plus grand, au service du projet de mon âme, alors oui : « Je suis libre quand j'obéis, je suis dans l'humilité quand j'accepte et que j'ose manifester ma grandeur ».

J'ai alors exploré à quoi j'obéis dans ma vie. Est-ce dans la joie, dans un ressenti de soumission, de tristesse, avec colère, avec plaisir? D'où vient-elle cette obéissance? Du cœur, de l'habitude, de la peur ? Suis-je vraiment libre quand j'obéis? A qui, à quoi j'obéis vraiment? A qui, à quoi, je dis non, je dis oui ? Où est-ce que je me sens soumise, où est-ce que je me sens libre ?

**Libérer une entrave
intérieure**



bit.ly/3MclCP6



Oser déployer ses ailes, oser sa splendeur (outil)

J'ai vécu l'expérience d'un exercice très simple et très puissant. Il m'a été soufflé par l'Univers, mes guides, l'Amour... Mon cœur me dit de le partager avec le plus grand nombre.

Vous connaissez peut-être le texte de Marianne Williamson, attribué souvent à Nelson Mandela (il commence par « Notre peur la plus profonde...). Voici le protocole inspiré de ce texte.

Oser déployer ses ailes, oser sa splendeur

- Pendant 7, 14 ou 21 jours (c'est vous qui le sentirez), déclamez ce texte à la première personne à haute voix. Voici le texte que j'ai utilisé, en remplaçant les « nous » par « je » et les « vous » par « tu » ou « je ». *Modifiez le mot « Dieu » selon vos propres croyances.*

Ma peur la plus profonde n'est pas que je ne sois pas à la hauteur.

Ma peur la plus profonde est que je sois puissant.e au-delà de toutes limites.

C'est ma propre lumière et non mon obscurité qui m'effraie le plus.

Je me pose la question...Qui suis-je, moi, pour être brillant.e, radieux.se, talentueux.se et merveilleux.se?

En fait, qui suis-je pour ne pas l'être ? Je suis un enfant de Dieu.

Me restreindre, vivre petit, ne rend pas service au monde.

L'illumination n'est pas de me rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres.

Je suis appelé.e à briller, comme les enfants le font.

Je suis né.e pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en moi.

Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus, elle est en moi,

Et, au fur et à mesure que je laisse briller ma propre lumière, je donne inconsciemment aux autres la permission de faire de même.

En me libérant de ma propre peur, ma puissance libère automatiquement les autres.

La louve enfermée

J'ai été une enfant obéissante et silencieuse. Je profitais de la nuit pour hurler dans mon sommeil, telle une louve enfermée.

Douée pour les études, j'ai docilement ingurgité tout l'enseignement. Rare fille dans une école d'ingénieurs, j'ai hurlé contre le manque de respect, telle une louve enfermée.

Ingénieur dans une grande entreprise, j'ai contribué avec enthousiasme. J'ai hurlé intérieurement le manque de féminin et de bienveillance, telle une louve enfermée.

Élève de Chi Kung, j'ai hurlé toutes mes tensions dans le « cri du tigre », telle une louve enfermée.

Apprentie comédienne, j'ai hurlé ma rage en improvisation, telle une louve enfermée.

Engagée socialement et politiquement, j'ai hurlé ma souffrance de l'injustice et mon chagrin de la dureté du monde, telle une louve enfermée.

Affamée de spiritualité vraie et joyeuse, j'ai hurlé mon désespoir devant la prise de pouvoir sur moi d'un « maître », telle une louve enfermée.

Quand la louve a cessé de hurler, épuisée, elle est tombée malade.

Elle a alors découvert que rien, ni personne ne l'enfermait. Elle était piégée par ses propres pensées et croyances.

Elle a cherché les clefs pour ouvrir la cage et faire tomber les multiples clôtures qu'elle continuait de rencontrer. Elle a appris à s'approprier un territoire de plus en plus grand.

Elle hurle encore parfois, quand elle croit être enfermée de nouveau. En attendant de découvrir, une fois de plus, qu'elle a créé l'illusion des barrières. Elle avait peut-être peur de cet espace, si grand, si beau, si mystérieux.

AVANT DE TERMINER

Pour laisser la Joie envahir ma vie, la Magie y prendre sa place, la Créativité se manifester, la Confiance me soutenir, ma gigantesque capacité à aimer « tout ce qui est » se dévoiler, j'ai choisi cette voie simple : faire de mon mieux chaque jour pour apprendre à demander à l'Amour de prendre les commandes, à prendre la responsabilité de toute ma réalité, à pratiquer le Pardon sans limites, à exprimer ma Gratitude pour tout ce qui est.

Simplicité ne signifie pas facilité ou rapidité, le grand retournement demande à désapprendre beaucoup d'habitudes bien ancrées. Les sportifs le savent, il est plus facile d'apprendre un nouveau geste que d'en modifier un installé depuis longtemps.

Bienveillance, persévérance, discipline (au sens être disciple de sa propre vie, pas d'un dogme extérieur à soi), assaisonnées de « je me pardonne de me juger », « je me pardonne de croire que », « je suis désolé, je t'aime, je me pardonne, merci » et mijotées avec des pratiques qui me soutiennent, voici ma recette.

Sans oublier de vivre tout ce qui fait la saveur de notre condition humaine. Le Paradis sur Terre, c'est possible et c'est même le but ! On nous a fait croire tellement longtemps (et nous l'avons fait croire aussi) que le Paradis était dans un autre monde et qu'il se méritait quand on avait bien souffert.

Tendre vers l'excellence, c'est une attitude, pas un but.

Le Paradis sur Terre arrive d'abord à l'intérieur de soi.

*Quand ce sera le cas pour assez de monde,
il se manifestera aussi à l'extérieur.*

Je vis ma vie comme un voyage vers une destination que mon âme connaît. Il me surprend. Par ses escales plus ou moins longues et plaisantes. Par ses moyens de transport plus ou moins rapides. Par ses itinéraires sinueux et parfois périlleux. Par l'équipage qui m'accompagne, parfois juste pour une escale, parfois pour un long moment. Par les choses devenues inutiles, remerciées et laissées en route. Par les retrouvailles de contrées oubliées. Par l'Amour, en quantité infinie pour pourvoir à tout ce qui est utile, tout le temps, même quand je m'inquiète du lendemain. Par l'extraordinaire justesse de l'incroyable scénario. Par l'infinie tendresse du Divin.

Voir avec l'âme (Robert D. Waterman)

« Considérez, chaque moment de votre vie.

Vous inspirez, vous expirez.

Vous êtes en vie.

Certains moments sont faciles.

Vous réagissez : des vêtements en plus ou en moins, un sourire ou une moue, un silence ou un rire, oui ou non.

Puis, quelque chose de vraiment humiliant et dangereux se produit.

Avez-vous bien réagi ?

Avez-vous été à la hauteur de vos standards enracinés ?

Avez-vous reçu l'amour et l'affection dont vous aviez besoin ?

Vous semblez être une victime, mais en réalité, vous vous blâmez vous-même.

Vous vous demandez : suis-je assez bien ? Aimable ? Suffisant ?

Et vous décidez.

Vous pliez votre précieuse force de vie à l'intérieur d'un contenant de croyance

qui devient une loi à l'intérieur de vous.

Elle tombe dans votre inconscient et émerge dans le champ noétique
qui remplit l'espace autour de votre corps,
elle vous dit et elle dit aux autres qui vous croyez être,
votre histoire.

Vous avez écrit votre histoire en utilisant vos réactions successives à chaque moment, à chaque événement,

et chaque respiration l'a tissée en une fantasmagorie
qui marche dans la rue dans sa délectation atmosphérique,
prétendant être une personne réelle.

La réalité se brasse pour coïncider avec votre jeu de cartes truqué.

La réalité se plie sur elle-même afin de cadrer avec vos spécifications.

Votre ADN prend note.

Votre flux de vie dynamique s'entrave

pour s'accorder au rythme que vous avez sélectionné.

Votre forme de vie parfaite se conforme à l'imperfection que vous avez décrétée :

je suis indigne d'amour, incapable, honteux, condamné à vivre
une histoire

qui dit que mon rôle dans la vie est de promouvoir ma servitude

afin d'avoir ma place et d'obtenir ce dont j'ai besoin.

Ou son corollaire :

je suis spécial, je me suis construit moi-même, je suis destiné à prendre dans la vie et chez les autres tout ce que je veux pour faire de moi quelqu'un de bien, de meilleur, de plus méritant, de dominant.

La lumière de votre âme se retire peu à peu dans l'obscurité.

L'amour se voile sous un manteau d'imposteur.

La seule réalité que vous êtes capable de voir est celle que vous reflète le miroir de votre vie.

Après un certain temps, elle semble si juste que vous oubliez que les miroirs

inversent les images, vous les renvoyant comme si elles étaient vraies.

Les images des miroirs sont toutes inversées.

Le plus époustouflant panorama du monde imite votre âme.

Ainsi, vous vous mettez en quête de votre âme en cherchant des images qui vous tendent le contraire de

votre sainteté.

Vous accumulez conquête sur conquête, seulement pour vouloir ou avoir besoin de plus encore.

La réalisation est un moment interne entre vous et votre lumière intérieure.

L'insatisfaction est votre amie.

La vie déconstruite est votre salut.

Chantez des chants d'amour au vide sombre en vous,

jusqu'à ce que l'âme revienne et illumine de vérité votre chemin.

Voyez avec les yeux de l'âme.

Le miroir est le cadeau de l'univers.

Votre âme est votre cadeau à l'éternité. »

Robert D. Waterman, Ed.D. *Voir avec l'Âme – Théorie et Pratique de l'Équilibrage Noétique* – (The Book Edition)

UNE CINQUIÈME PHRASE *HO'OPONOPONO*

Depuis la première parution de ce livre, j'ajoute de plus en plus souvent une phrase à ma pratique. Vous pouvez tenter l'expérience en laissant de côté toute référence à un dogme religieux et ressentir si c'est juste pour vous.

Je suis désolée

Je t'aime

Je me pardonne (pardon)

Merci

Sois béni.e

Qui, quoi est béni? Je prononce la phrase et je sens alors vers qui ou vers quoi elle est dirigée, intérieurement ou à l'extérieur.

⇒ En dernière minute juste avant de boucler mon manuscrit, j'ai découvert que Joe Vitale avait partagé récemment la cinquième phrase ajoutée au protocole *Ho'oponopono* : « Je me pardonne ».

*Succès et échecs ont la même valeur pour notre âme.
La réussite d'un projet est accessoire,
car c'est intérieurement que la réussite s'accomplit.
Faire dépendre notre bien-être
de la réalisation de l'objectif ne fonctionnera pas.*

*L'Amour parviendra toujours à ses fins.
Il suffit de le laisser faire.*

MERCI

Bibliographie & liens internet

Byron Katie, *Aimer ce qui est – Quatre questions qui peuvent tout changer dans votre vie*, Éditions Synchronique, 2019

Jack Kornfield, *Après l'extase, la lessive*, Éditions Pocket, 2010

Laurence Aubourg et Olivier Lecointre, *Manager avec les principes toltèques : Un guide pour mieux vivre et réussir en équipe*, Éditions DeBoeck, Troisième édition 2022

Miguel Ruiz, *Les quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle*, Éditions Jouvence, 2018

Miguel Ruiz, *La maîtrise de l'amour : apprendre l'art des relations*, Éditions Jouvence, 2022

Miguel Ruiz, *Au-delà de la peur*, Éditions Jouvence, 2022

Don Miguel Ruiz et Don Jose Ruiz, *Le cinquième accord toltèque : La voie de la maîtrise de soi*, Éditions Jouvence, 2020

Eckhart Tolle, *Nouvelle Terre – L'avènement de la conscience humaine*, Éditions Ariane, 2009

Joe Vitale & Ihaleakala Hew Len, *Zéro limite : Le programme secret hawaïen pour l'abondance, la santé, la paix et plus encore*, Éditions J'ai Lu, 2013

John-Roger & Paul Kaye, (*Living the Spiritual Principles of Health and Well-Being*, Mandeville Press, 2010

Neale Donald Walsch, *Conversations avec Dieu*, Éditions J'ai Lu, 2003

Robert Ed. D. Waterman , *Voir avec l'Âme – Théorie et Pratique de l'Équilibrage Noétique*, The Book Edition, 2015

Marianne Williamson, *Un retour à l'amour – Manuel de psychothérapie spirituelle : lâcher prise, pardonner, aimer*, Éditions J'ai Lu, 2010

Site de Robert Ed. D. Waterman et Karey Thorne :
www.livinginthepresence.net

Site francophone dédié à l'enseignement de Robert Ed. D. Waterman et Karey Thorne : www.noeticfield-research.org

Mon site www.laurence-aubourg.com : tous mes accompagnements audio, livres électroniques, offres de soutien, mon actualité ...

GRATITUDE

Mon voyage de vie se nourrit de lignées spirituelles que je salue et remercie du fond du cœur :

- La lignée chrétienne jusqu'à John-Roger et Robert Ed. D. Waterman.
- La lignée hawaïenne jusqu'à Mornah Simeona et le Docteur Ihaleakala Hew Len.
- La lignée toltèque jusqu'à Don Miguel Ruiz et Maud Séjournant.

Je remercie mon équipe de vie, visible et invisible, connue ou encore à rencontrer.

Merci aux lecteurs et lectrices témoins. Vous avez enrichi cet ouvrage par vos remarques et vos suggestions. Vous m'avez soutenue en m'invitant à persévérer, et à oser parler de moi plus largement.

Merci aux personnes que j'ai eu la joie et l'honneur d'accompagner. Vous avez toutes contribué à ma propre évolution.

Merci Isabelle Aubourg, graphiste, pour la composition délicate et élégante de la couverture et pour ton soutien.

Merci Diane Mazabraud, artiste, pour l'illustration de couverture qui répond magnifiquement à mon souhait d'une création qui utiliserait le reflet.

Merci Anne-Laure Gex, interprète et traductrice de Robert Waterman, pour le gros travail de correction des coquilles et pour la finesse de tes suggestions.

Une infinie reconnaissance envers mon enseignant, éclaireur, réveilleur, Robert Ed. D. Waterman.

Table des matières

Préambule	7
Quelques précisions de vocabulaire.....	9
Recommandations.....	10
1 UN TROUSSEAU DE QUATRE CLEFS.....	11
Je suis 100 % responsable de mon bout de la relation.....	11
Ma perception du monde et de moi-même et mes croyances	12
Mes jugements et mes ressentis de victime et mes croyances.....	12
Tout ce qui me perturbe est l'information que quelque chose demande à être résolu en moi.....	13
2 LE GRAND RETOURNEMENT	17
3 LE PARDON DE SOI	27
4 HO'OPONOPONO	31
Les quatre phrases de base.....	31
Inclure son enfant intérieur	37
Inclure sa famille, ses ancêtres	37
Ajouter l'autre côté du miroir	38
Adopter <i>Ho'oponopono</i> au quotidien, en résumé.....	39
5 L'AMOUR À L'ŒUVRE	41
Demander du soutien « pour le Plus Grand Bien »	42
Clarifier une intention et demander.....	45
L'art du 10-90 %, l'ardu 10-90 %	47
Méditation « Gratitude et Abondance »	49
Méditation « Amour en action »	50
6 LA VOIE DE SAGESSE TOLTÈQUE	51
7 METTRE EN PRATIQUE AU QUOTIDIEN.....	55
Dire oui à ce qui est.....	56
Avec les émotions difficiles en général	57

Quand l'actualité est bouleversante	58
La culpabilité, le remords	61
Les regrets	64
La honte	65
La colère.....	66
La rancœur, la rancune	68
Le désir de vengeance	70
La peur	72
Se sentir pas à sa place ou étranger à ce monde.....	75
Les problèmes	77
Aimer son corps	78
La douleur, la souffrance.....	80
La maladie.....	82
Prendre des médicaments	85
Face à la souffrance de quelqu'un	86
Quand des préoccupations encombrent l'esprit.....	87
Les pannes de matériel, de voiture... ..	88
En début de journée.....	92
En fin de journée.....	92
Au travail, dans une association, dans un groupement politique.....	93
Professionnels de l'accompagnement, milieu médical, social.....	95
La nature, les animaux.....	98
La maison, le lieu de travail.....	100
Je n'arrive pas à me dire que je suis responsable de cette réalité ! .	100
8 EXPLORATIONS APPROFONDIES.....	105
Se préparer à vivre une exploration	105
Avec sa lignée familiale.....	106
Rencontre avec mes « contre »	107
Les croyances qui limitent mon amour.....	109

Mes rêves abandonnés.....	111
Le trésor caché de mes défauts	113
Pardonner et se pardonner quand une rancune perdure	114
9 ANCELOR ET LA FÉE ESKIS (CONTE)	117
10 BILLETS ORNITHORYNQUE.....	127
Rencontre aimante (audio).....	127
S'efforcer de lâcher prise sans résultat (outil)	128
Travailler sur soi ... et puis quoi encore??.....	129
— Il faut se donner du mal — Quoi ?	130
Fermer, vraiment, ses « livres terminés » (outil)	130
Seule et impuissante?... que nenni!! (audio)	132
Laisser L'Univers respirer à travers soi (audio).....	132
Laisser le Renouveau s'ouvrir en soi (audio).....	133
Ouvrir les poupées russes (outil).....	134
La clef est là-haut sur la montagne... (audio)	135
Le moment est passé et le regret est installé (outil).....	135
Aide-toi, le Ciel t'aidera... Ça m'agace ce truc !.....	136
Faut-il toujours renoncer en faisant un choix? (audio).....	137
Aller chercher une partie de soi restée ailleurs (audio)	138
Considérer un habitat comme un être vivant ?.....	139
Gagner sa vie, est-ce un concours, un mérite, un but ?.....	141
Un peu plus sur le pardon.....	142
Un témoignage de pratique du pardon de soi	143
J'ai mal partout.....	144
Je suis un pilier de cathédrale (audio)	145
Intense intention, lui donner vie (audio).....	146
Descend du manège! (outil)	148
La vulnérabilité serait une force ?.....	149
J'ai peur de me sentir vulnérable (audio).....	149

— Je me suis perdue... —Pourtant tu es rentrée !	151
Mon projet JEMISETOUT n'avance pas! (outil)	152
— On ne choisit pas sa famille — Ah bon?	153
Quand on masque sa culpabilité en accusant les autres	154
Nostalgie d'un temps que je ne connais pas	155
En panne devant la page blanche!	156
Retrouver la mémoire de ma nature.....	157
– Si j'avais su ! Je m'en veux. – Tu savais ? (audio)	157
J'ai eu une crise de foi et de foie	158
Aime-toi, même en train de ne pas t'aimer (outil)	159
Vraiment incontournable la souffrance ?	159
C'est bête d'être fâché quand on aime (audio)	160
Je suis trop ou je ne suis pas assez? (outil).....	161
Il faut se battre dans ce monde ! Où est la sortie?.....	163
Le problème est la solution ... ai-je bien entendu ?.....	165
La liberté dans l'obéissance, l'humilité dans la grandeur (audio) ...	166
Oser déployer ses ailes, oser sa splendeur (outil)	167
La louve enfermée	168
AVANT DE TERMINER.....	169
Voir avec l'âme (Robert D. Waterman)	170
Une cinquième phrase <i>Ho'oponopono</i>	173
Bibliographie & liens internet	175
GRATITUDE.....	176