

Identité de Soi par le Ho'oponopono

par Mary Koehler

J'ai reçu dernièrement une merveilleuse note d'une amie me félicitant pour mon 24ème anniversaire de mariage et évoquant son expérience de l'Identité de Soi par le Ho'oponopono cet art traditionnel hawaïen de résolution de problèmes. Elle écrivait "ce qui m'est venu à l'esprit ces derniers temps c'est la manière dont on CHANGE au fil des années à partir du jour où on s'engage - physiquement mentalement, émotionnellement et spirituellement. Est-ce que les nouveaux mariés en ont la moindre idée? Personnellement je n'en savais rien. " Elle continuait en me disant à quel point la méthode avait été pratique dans son cas et à quel point elle en était reconnaissante.

J'ai été frappée par sa description du Ho'oponopono comme une méthode pratique. Les Hawaïens pensent que notre but ici c'est de lâcher prise et de laisser l'AMOUR résoudre nos problèmes. Nous avons l'opportunité dans toute situation d'accepter la responsabilité des problèmes et de nous effacer. Imaginons nous avançant à travers chaque journée, prêts à voir chaque problème comme une opportunité, comme une chance de lâcher prise, de laisser le changement se produire et de voir où l'inspiration nous conduit.

J'ai ri en moi-même en me remémorant ses mots, pensant à mon mari et au point où la vie m'a conduit. Je n'en avais pas la moindre idée. Et il semble si vrai que nous n'avons pas la moindre idée des changements qui vont se produire en nous, dans nos relations, nos familles, notre travail et dans le monde. Les Hawaïens considèrent que ce n'est pas notre rôle de savoir comment les choses doivent se dérouler, c'est le rôle de L'AMOUR, de Dieu, du Divin, du Créateur, de la Déesse, quel que soit le nom que vous utilisez pour ça. Comme ils aiment le dire, nous sommes ici uniquement pour nous améliorer.

L'Identité de Soi par le Ho'oponopono considère chaque problème non comme une épreuve mais comme une opportunité. Les problèmes sont juste des mémoires du passé qui apparaissent pour nous donner une nouvelle chance de voir avec les yeux de l'Amour et d'agir par inspiration. Grâce à une panoplie d'outils de résolution de problèmes le

Ho'oponopono permet à chacun d'assumer à 100% la responsabilité du problème, de lâcher prise et d'agir par inspiration. L'un des merveilleux aspects du procédé c'est qu'il suffit d'une seule personne pour l'appliquer.

Mon mari et moi venons d'une famille nombreuse et nous nous faisons souvent des réunions de famille. Je trouve intéressant de voir à quel point, au fil des années ces réunions ont changé depuis que j'ai commencé à utiliser cette méthode. Il y a cinq ans, il semblait toujours y avoir quelqu'un de nerveux ou d'irrité à propos de quelque chose, que cela soit exprimé ou non. J'ai souvent souhaité lorsque cela se produisait qu'ils partent ou qu'ils arrêtent. Avec la méthode, j'ai commencé à assumer la responsabilité de mes pensées, pour tout ce qui se produirait au cours de ces réunions et pour les choses dont j'imaginai qu'elles se produiraient. Et pour les Hawaïens être responsable signifie "purifier" chacun de ces aspects.

La purification se fait totalement à l'intérieur. Être responsable ne consiste pas à se blâmer ou à considérer que l'on est fautif. C'est juste une volonté d'accepter de reconnaître les mémoires qui sont en train d'opérer. L'usage de chacun des 60 outils de purification implique la prise en charge du problème et l'affirmation : "Je suis désolé", "S'il vous plaît pardonnez-moi pour ce problème". Ces problèmes ont souvent été présents depuis des générations. Ils font surface pour nous donner une chance de plus de les laisser partir. Lorsque nous disons "Je suis désolé, pardonnez-moi", l'AMOUR efface les mémoires, afin que la perfection puisse apparaître. Nous ne pouvons pas effacer les problèmes, il n'y a que l'AMOUR qui puisse le faire. Avez-vous déjà remarqué le nombre de fois où vous avez réagi face à un problème par l'ignorance, l'espoir, le blâme, et la colère sans que les cris, l'ignorance ou le blâme n'en vienne à bout. Ce n'est pas notre travail de laisser partir les problèmes : seul le Divin peut le faire. Et si une personne veut bien assumer la responsabilité d'un problème, l'inspiration peut alors se produire pour tous.

J'ai remarqué que nos réunions de famille ont changé au fil des années. Les gens sont plus joyeux, les petites contrariétés disparaissent plus rapidement et tout particulièrement pour moi, je suis moins nerveuse et il ne me tarde plus de voir les gens partir. Je remarque que nos enfants et les membres de notre famille élargie rient plus, que tout le monde semble moins stressé ou préoccupé par des détails et que nous

semblons tous tomber d'accord plus facilement. Est-ce que les autres ont changé? Est-ce que c'est moi qui ai changé? Qui sait? Et avec la méthode du Ho'oponopono je n'ai même pas besoin de le savoir. Je remarque juste que je vois plus souvent ma famille avec les yeux de l'AMOUR. Les membres de ma famille n'ont aucun problème...La seule chose était que je ne parvenais pas à les voir tels qu'ils sont. Grâce à la méthode du Ho'oponopono j'ai la chance de voir les autres et moi-même avec les yeux du Divin et d'abandonner le désir de forcer les choses à se produire d'une manière définie.

Malheureusement lorsqu'un problème apparaît nous commençons souvent par réfléchir. Nous réagissons, nous réfléchissons, nous faisons face, nous réagissons et nous réfléchissons encore un peu plus. A partir delà notre petit problème a grandi et c'est le chaos. La Hawaïens voient le fait de réfléchir comme une répétition de mémoires qui rejouent le passé. Nous n'y pouvons rien. Nous sommes seulement là où nous sommes. Les mémoires émergent pour nous donner une nouvelle chance d'être vraiment nous-mêmes. Ainsi avec chaque problème, nous avons une chance de prendre nos responsabilités, de cesser de réfléchir et de commencer le nettoyage. Nous pouvons poser la question "Qu'est qui en moi a provoqué ce qui est en train de se produire?" Nous n'avons pas besoin d'essayer de le découvrir. En acceptant d'être responsables nous avons la chance de voir les choses parfaitement pour nous, pour nos enfants, notre famille et les gens avec lesquels nous travaillons.

Souvent, lorsqu'un problème se produit et qu'une mémoire est en train de se représenter, nous ne le réalisons pas. Et la mémoire présente n'est pas ce que nous sommes. Pour les Hawaïens, ce que nous sommes est une très importante question. Nous sommes parfaits, faits à l'image et à la ressemblance de Dieu, sains, complets et intemporels. Et les mémoires ne sont pas qui nous sommes. Avez-vous déjà eu l'expérience d'avoir quelqu'un qui vous rappelle qui vous êtes vraiment et de réaliser que ça n'a rien à voir avec votre comportement du moment?

J'ai des jumeaux de 15 ans et ils sont très doués pour me rappeler qui Je suis. Il y n'y a pas longtemps alors que je répondais avec irritation à l'un d'entre eux il m'a regardé et m'a dit très gentiment : "Maman je ne sais pas qui est en train de parler en ce moment parce que ça ne te ressemble pas". J'ai réalisé qu'une mémoire était en train de se représenter et je me suis excusée et l'ai remercié. Il avait pu sentir que la personne grognonne n'était par réellement sa mère et avait reçu

l'inspiration de prendre la responsabilité de l'exprimer.

Mon mari Kurt sait aussi très bien me rappeler qui Je suis. Parfois, lorsque nous sommes en train d'essayer de prendre une décision à propos de quelque chose et qu'il semble y avoir un malentendu, il me souffle à l'oreille très doucement : "Est-ce que tu as oublié que nous sommes du même côté?" La seule chose que je peux alors faire c'est sourire et laisser tomber.

Il me rappelle que la partie qui argumente en moi n'est pas vraiment moi. La méthode Hawaïenne d'Identité de Soi par le Ho'oponopono me rappelle qui Je suis, saine, complète, parfaite, faite à l'image et à la ressemblance de l'amour.

L'un de mes outils de purification favori est "Je vous aime". Dans cet outil comme dans tous les outils de purification donnés dans le cadre de la méthode du Ho'oponopono, sont contenus la prise de responsabilité du problème, le fait de dire "Je m'excuse, s'il vous plaît, pardonnez-moi" et de laisser l'Amour transmuter le problème. Tout ce que nous avons à faire c'est d'avoir la pensée "Je vous aime". Je peux utiliser cet outil à chaque fois qu'un problème se présente. Je n'ai même pas besoin de ressentir : "Je vous aime" , l'Amour va naturellement effacer la mémoire concernée de manière à ce qui est adapté puisse couler naturellement.

Il est parfois nécessaire d'utiliser l'outil plusieurs fois ou pendant plusieurs jours, voire même pendant une période illimitée car il peut y avoir plusieurs mémoires empilées à effacer. Nous sommes remplis de mémoires de haine, de mort, d'agonie, de maladies et ces mémoires peuvent être dans notre famille, nos ancêtres ou nous-mêmes. Nous avons la possibilité d'en être libérés. Pouvez-vous imaginer à quoi nos enfants peuvent ressembler lorsque les mémoires cessent de leur être transmises et qu'ils peuvent vivre par inspiration? Comment serait-ce si nous pouvions laisser partir chaque problème qui se présente à nous et vivre dans le courant? Comment serait-ce si nous n'avions pas à prévoir ce qui doit se passer après, si les gens que nous espérons voir ou rencontrer nous téléphonent tout à coup et que tous les problèmes se résolvent sans que nous n'ayons rien à faire. L'identité de Soi par le Ho'oponopono est une méthode de résolution de problèmes pratique et très simple qui nous donne cette opportunité. Nous avons la chance de pouvoir être notre moi Divin moment par moment et d'être en Paix. De faire l'expérience de la Paix au delà de toute compréhension.

Publié avec la permission de NETWORK IRELAND Avril-Juin 2004