

## **Ho'oponopono (méditation)**

*Technique hawaïenne de présence à soi, à l'autre, et à la vie.*

### **Je suis désolé(e)**

Désolé(e) de mon impuissance, de mon irresponsabilité « innocente », du poids de mes conditionnements m'ayant amené à faire, dire ce qui a pu blesser, ou au contraire à ne pas voir l'opportunité d'aider, d'écouter, de réfléchir... Désolé(e) de ne pas entendre l'enseignement de la vie parce que je suis dans la protection, la réaction ou la fuite... Désolé(e) pour tout ce que je ne contrôle pas, ou que je contrôle trop... pour la dépendance de mon passé et l'errance dans un futur de projections, de craintes ou de rêves... Désolé(e) de mes emportements instinctuels, de mes fluctuations émotionnelles, ou de mes rigidités mentales... Désolé(e) des conflits de devoirs éventuels, de la nécessité parfois de faire mal sur un plan pour ouvrir l'autre à son chemin, de l'obligation personnelle de survie, du centrage sur moi quand je suis en vrai danger psychique... Je suis désolé(e) de me réduire à une victime, ou à l'inverse de me croire mesure du savoir et des certitudes. Désolé(e) de ne pas oser risquer le nouveau et la confiance... Je reconnais ainsi mon « à peu près », le rétrécissement de mon champ de conscience dû à l'enthousiasme, à la passion, à l'agitation intérieure, à la sécurité et préservation de mon ego, à mes attachements, à la précipitation, aux peurs, à la tristesse vide, aux ressentiments qui obsèdent, aux pardons impossibles et refusés... J'accepte de percevoir les jugements envers moi, mes culpabilités, mépris, colères... Je suis désolé(e) de la maltraitance que je m'inflige en m'en voulant sans ainsi respecter le divin en moi... Je reconnais aussi la maltraitance que j'inflige à l'autre, involontairement, tout autant qu'en complicité avec le mal, le désajusté, dans mes jugements, mes silences et mes venins, mes inconséquences, mes interprétations négatives, mes règlements de compte, mes rancœurs, mes surprotections, ma substitution à son chemin ...

### **Je te demande pardon**

J'ai conscience de l'impact que mon attitude ratée, désajustée, a sur l'autre, sur moi, sur la Terre et toutes ses formes de vie, sur Dieu. Je te demande pardon pour mon aveuglement, pour mon regard étroit et arrêté, pour mon enfermement, et pour ma tendance à m'identifier à tout cela au lieu de laisser l'infini me dilater. Je te demande pardon de ce que je t'impose à toi mon être qui as reçu le dépôt de la vie, et toi autre/Autre, sans l'avoir véritablement voulu, sans avoir eu la possibilité de faire autrement, et qui me resitue dans la joie de l'humilité.

## **Merci**

Merci de recevoir l'expression de ma finitude, d'accepter ma demande de pardon, et d'y répondre en m'ouvrant les bras à moi-même, et à tout autre. Merci de laisser la place à la lumière, au beau, à la confiance, à l'énergie de bonté, à l'harmonie de tout. Merci pour tout ce que tu m'apprends, m'apportes, me donnes, à travers ce chemin de justesse où mon petit moi se dilue. Merci de me centrer dans la sécurité qui me permet d'être dans la nudité du vrai. Merci au-delà de toutes mes blessures, de me permettre de te dire ce merci qui est abandon de tout grief, reconnaissance de mon destin, embrassement lucide de ce que j'ai suscité sans que personne en soit responsable à ma place.

## **Je t'aime**

Je suis dans la bienveillance pour toi, mon corps, mon cœur et mon âme... pour toi l'autre tout aussi blessé, fragile et imparfait que moi sous des formes proches qui me touchent, ou lointaines qui me déroutent. Je t'aime toi, Tout Autre, parce que tu ne cesses de favoriser mon évolution, au rythme qui est le mien dans mon incarnation, sans rien presser ni imposer, parce que le but est déjà de marcher, de s'éveiller, de s'ouvrir aux Réalités. Je t'aime, parce que l'amour qui détruit le faux et l'illusion, qui sépare des liens engluant, qui guérit et restaure l'être sans concession, est l'essence ultime de la Vie. Je t'aime d'un amour qui n'est pas de sensibilité égocentrée, réduit aux dimensions fades et illusoire de mon existence, mais nourri et dilaté de l'ajustement à l'universel, intégrant le haut et le bas, l'orient et l'occident, le féminin et le masculin, le soleil et la lune, le temps de l'apparence et tous les autres temps. Je t'aime parce qu'en toi, l'infini s'aime, l'infini m'aime...



11 mn de vidéo :

<http://www.youtube.com/watch?v=0l6TZXu9IW0>