

Je m'excuse et je vous aime

Par Joe Vitale

Il y a deux ans, j'ai entendu parler d'un thérapeute d'Hawaii qui a guéri une salle complète de patients aliénés criminels — sans ne jamais voir aucun d'eux.

Le psychologue étudiait le dossier d'un interné et ensuite regardait en lui-même pour voir comment il avait créé la maladie de cette personne. À mesure qu'il s'améliorait lui-même, le patient s'améliorait.

Quand j'ai entendu cette histoire pour la première fois, j'ai pensé que c'était une légende urbaine. Comment quelqu'un pouvait-il guérir quelqu'un d'autre en se guérissant lui-même? Comment même le meilleur maître de l'auto-amélioration pouvait-il guérir l'aliéné criminel?

Ça n'avait pas de sens. Ce n'était pas logique. J'ai donc rejeté cette histoire. Cependant, je l'ai entendue de nouveau un an plus tard. J'ai entendu dire que le thérapeute avait utilisé un procédé de guérison hawaïen appelé Ho'oponopono.

Je n'en avais jamais entendu parler, pourtant je ne pouvais laisser cela me sortir de l'esprit. Si l'histoire était vraie, je devais en savoir davantage.

J'avais toujours compris que « responsabilité totale » signifiait que j'étais responsable de ce que je pensais et de ce que je faisais. Au-delà de ça, je n'y étais pour rien.

Je crois que la plupart des gens considèrent la responsabilité totale de cette façon-là. Nous sommes responsables de ce que nous faisons, pas de ce que n'importe qui d'autre fait, mais cela est faux.

Le thérapeute hawaïen qui a guéri ces personnes malades mentales allait m'enseigner une nouvelle perspective avancée sur la responsabilité totale.

Il s'appelle Dr Ihaleakala Hew Len. Nous avons probablement passé une heure à parler lors de notre premier appel téléphonique. Je lui ai demandé de me raconter toute l'histoire de son travail en tant que thérapeute. Il a expliqué qu'il avait travaillé quatre ans à l'hôpital de l'État d'Hawaii. Cette salle où ils gardaient les malades mentaux criminels était dangereuse.

Des psychologues quittaient chaque mois. Le personnel prenait beaucoup de congés de maladie ou s'en allait, tout simplement. Les gens marchaient dans cette salle en gardant le dos contre le mur, craignant d'être attaqués par les patients. Ce n'était pas un endroit agréable où vivre, travailler ou venir en visite.

Le Dr Len m'a dit qu'il ne voyait jamais ses patients. Il accepta d'avoir un bureau et de voir les dossiers. Pendant qu'il regardait les dossiers, il travaillait sur lui-même. À mesure qu'il travaillait sur lui-même, les patients commençaient à guérir.

« Après quelques mois, des patients à qui l'on avait dû mettre des entraves furent autorisés à marcher librement, m'a-t-il dit. D'autres, qui avaient dû être lourdement médicamenteux commencèrent à

abandonner leurs médicaments. Et ceux qui n'avaient aucune chance d'être relâchés furent libérés. » J'étais stupéfait. « Pas seulement cela, poursuivit-il, le personnel commença à se plaire à venir travailler. L'absentéisme et le roulement du personnel prirent fin. Nous avons fini par avoir plus de personnel que nous en avons besoin parce que les patients étaient relâchés et que tout le personnel se présentait pour travailler. Aujourd'hui, cette salle est fermée. »

C'est là que je devais poser la question d'un million de dollars : « Qu'est-ce que vous faisiez en vous-même qui amenait ces gens à changer? »

« Tout simplement, je guérissais la partie de moi qui les avait créés », a-t-il dit.

Je ne comprenais pas. Le Dr Len a expliqué que la responsabilité totale pour votre vie signifie que tout dans votre vie — simplement parce que c'est dans votre vie — est de votre responsabilité. En un sens littéral, le monde entier est votre création.

Ouais. Cela est difficile à avaler. Être responsable de ce que j'ai dit ou fait est une chose. Être responsable de ce que chacun dans ma vie dit ou fait est une tout autre chose. Pourtant, la vérité, c'est que si vous assumez la complète responsabilité de votre vie, alors tout ce que vous voyez, entendez, goûtez, touchez ou expérimentez de quelque façon est de votre responsabilité parce que c'est dans votre vie.

Cela signifie que les activités terroristes, le président, l'économie — quoi que ce soit que vous expérimentez et que vous n'aimez pas —, c'est à vous qu'il revient de les guérir. Ils n'existent, pour ainsi dire, que comme des projections venant de l'intérieur de vous. Le problème n'est pas leur, il est vôtre et pour les changer, vous avez à vous changer.

Je sais que cela est difficile à saisir, sans parler que c'est difficile à accepter et à vivre pour de vrai. Le blâme est beaucoup plus facile que la responsabilité totale, mais à mesure que je parlais avec le Dr Len, j'ai commencé à réaliser que la guérison pour lui et dans le Ho'oponopono signifie s'aimer soi-même.

Si vous voulez améliorer votre vie, vous devez guérir votre vie. Si vous voulez guérir quelqu'un — même un criminel malade mental — vous le ferez en vous guérissant.

J'ai demandé au Dr Len comment il s'y prenait pour se guérir lui-même. Qu'est-ce qu'il faisait, exactement, quand il regardait les dossiers de ces patients?

« Je faisais juste répéter : "Je m'excuse" et "Je vous aime" encore et encore », a-t-il expliqué.

— C'est tout?

— C'est tout. »

Il se trouve que vous aimer vous-même est la plus merveilleuse façon de vous améliorer, et à mesure que vous vous améliorez, vous améliorez votre monde. Laissez-moi vous donner un exemple rapide de la façon dont ça marche.

Un jour, quelqu'un m'a envoyé un courriel qui m'a contrarié. Auparavant, j'aurais traité la situation en travaillant sur mes points faibles émotionnels ou en essayant de raisonner avec la personne qui avait

envoyé le message désagréable. Cette fois-là, j'ai décidé d'essayer la méthode du Dr Len. Je répétais en silence « Je m'excuse » et « Je vous aime », je ne le disais à personne en particulier. J'évoquais simplement l'esprit d'amour pour guérir en moi ce qui avait créé la circonstance extérieure. En dedans d'une heure, j'ai reçu un courriel de la même personne. Il s'excusait pour son message précédent.

Rappelez-vous que je n'avais pris aucune mesure extérieure pour obtenir ces excuses. Je ne lui avais même pas répondu. Pourtant, en disant « Je t'aime », j'avais en quelque sorte guéri en moi ce qui le créait.

J'ai par la suite participé à un atelier de Ho'oponopono animé par le Dr Len. Il a maintenant 70 ans, il est considéré comme un grand-père chaman et il est quelque peu solitaire.

Il a louangé mon livre *The Attractor Factor*. Il m'a dit qu'à mesure que je m'améliorerai, la vibration de mon livre augmentera et que chacun le sentira quand il le lira. Bref, dans la mesure où je m'améliorerai, mes lecteurs s'amélioreront.

« Qu'en est-il des livres qui sont déjà vendus et qui se trouvent un peu partout (out there)? », ai-je demandé. « Ils ne sont pas "un peu partout" », a-t-il expliqué, m'étonnant encore une fois avec sa sagesse mystique. « Ils sont encore en vous. » En résumé, il n'y a pas d'un peu partout.

Cela prendrait un livre entier pour expliquer cette technique avancée avec la profondeur qu'elle mérite. Qu'il suffise de dire que chaque fois que vous voulez améliorer quelque chose dans votre vie, il n'y a qu'une seule place où regarder : en vous.

Quand vous regardez, faites-le avec amour.

Traduit de l'anglais (USA) par Andrée Thouin avec la permission de l'auteur.

Texte original : <http://www.freewebs.com/shamanism/articles.htm>

Site de l'auteur : <http://www.mrfire.com>