

LA RECETTE du PARDON

Aujourd'hui, nous allons analyser et méditer sur les bienfaits que peut nous apporter le pardon.

Si nous souhaitons avoir des relations pleines d'amour qui puissent durer toute la vie, nous devons être capables de nous libérer de la rancune, de l'hostilité et de la rage.

Ces sentiments nous emprisonnent dans notre passé et nous chargent de souffrances. En fin de compte, le pardon est avant tout un cadeau que nous nous faisons à nous-mêmes. C'est un acte de grâce qui restaure la mémoire de notre intégrité.

Rappelons-nous que pardonner n'équivaut pas à absoudre un acte ayant procuré de la souffrance, à nous et aux autres.

Une relation saine exige des frontières saines, qui sont indispensables pour que nous puissions éprouver des sentiments d'amour et d'estime réciproques.

Le pardon peut être pratiqué même si nous avons décidé de rompre une relation à cause d'un comportement inacceptable. Parfois, nous sommes obligés de réitérer notre pardon plusieurs fois pour parvenir à nous libérer de toute émotion résiduelle.

Une fois que nous aurons restauré la paix dans nos cœurs, nous constaterons un changement subtil ("shift") en nous.

Nous serons libérés d'un poids et nous éprouverons avec plus de facilité les sentiments d'amour, de compassion et de régénération.

Centrons notre pensée sur :

JE ME PARDONNE ET JE ME LIBÈRE



www.deepakchoprameditation.fr

LES 7 ETAPES à PARCOURIR pour SE PARDONNER SOI-MÊME (ou toute autre personne)

1. ASSUMEZ-VOUS vos RESPONSABILITÉS

Dîtes-vous que vous n'accuserez plus personne de vos propres actions

2. ÉPROUVEZ la SENSATION

Souvenez-vous de la sensation corporelle que vous avez éprouvée. Essayez de la ressentir physiquement.

3. IDENTIFIER

Identifiez l'émotion qui correspond à cette sensation. S'agit-il de colère ? De peur ? De tristesse ?

4. EXPRIMEZ

Ecrivez, à la première personne, ce qui s'est passé exactement à ce moment-là. Ensuite, écrivez-le selon le point de vue de l'autre personne. Enfin, selon le point de vue d'une tierce personne ayant assisté à cet événement.

5. PARTAGEZ

Adressez-vous à la personne la plus proche de vous ou à quelqu'un en qui vous avez confiance et partagez votre histoire.

6. LIBÉREZ-VOUS

Déchirez (ou brûlez) la feuille de papier.

7. FÊTEZ

Levez-vous et fêtez : improvisez, pourquoi pas, votre propre danse de libération.