

La phrase du jour

« Le PARDON : Un chemin vers la paix intérieure »



La leçon d'aujourd'hui porte sur le pardon — Je me pardonne ainsi qu'à ceux qui m'ont blessé, j'ouvre ainsi mon coeur pour aller plus loin dans l'amour de moi-même.

Enseignement/réflexions :

Pendant les deux dernières semaines, vous avez travaillé à libérer les anciennes croyances qui vous bloquaient.

Je vous encourage à célébrer vos progrès. Comment vous sentez-vous aujourd'hui quand vous vous regardez dans le miroir ? Vous sentez-vous plus léger ?

Prenez une profonde inspiration. Puis, libérez votre souffle en disant :
« Je laisse mon passé derrière moi et je me sens bien ! »

Le pardon est un exercice difficile pour nous tous. Nous construisons ces blocages qui nous lient pendant de nombreuses années.

Le pardon ouvre notre coeur à l'amour de soi.

Si vous avez de la difficulté à vous aimer, vous pouvez rester coincé dans un état où vous ne pardonnez rien.

Nous sommes plusieurs à éprouver des rancunes pendant des années et des années. Nous pouvons nourrir de la rancœur à cause de ce que quelqu'un nous a fait, nous a dit.

J'appelle cela « être enfermé dans la prison du ressentiment ».

Vous pouvez être en désaccord et déclarer : « Mais vous ne savez pas ce que cette personne m'a fait. C'est impardonnable. »

Le refus de pardonner est une chose dommageable que nous nous faisons. Quand nous ressentons de l'amertume, c'est comme si nous avalions chaque jour une dose de poison. Elle s'accumule et nous fait souffrir.

Il est impossible d'être en bonne santé et libre quand nous restons prisonnier de notre passé.

Les personnes ne peuvent faire qu'avec la compréhension, la conscience et les connaissances qu'elles possèdent. Invariablement, les gens qui maltraitent les autres ont été eux-mêmes maltraités quand ils étaient enfants.

Plus le niveau de violence est élevé, plus leur souffrance intérieure est intense et plus ils sont susceptibles de s'en prendre à quelqu'un. Ce n'est pas pour autant que leur comportement est acceptable ou excusable.

Cependant pour notre propre croissance spirituelle, nous pouvons être sensibles à leur souffrance.

L'incident qui a provoqué notre ressentiment est terminé — peut-être depuis longtemps. Pardonner c'est retrouver notre liberté.

Sortir de cette prison personnelle que nous avons construite et entrons dans la partie ensoleillée de la vie.

Si la situation se poursuit, demandez-vous pourquoi vous pensez si peu à vous pour refuser de vous en libérer. Pourquoi restez-vous dans une telle situation ?

Vous avez le choix : vous pouvez nourrir votre amertume, ou vous pouvez vous faire une faveur en pardonnant le passé et en le laissant derrière vous pour aller de l'avant et vous créer une vie épanouissante et heureuse.

Vous êtes libre de faire ce que vous voulez de votre vie, car vous avez la liberté de choix.

Le but de la leçon d'aujourd'hui est de vous aider à amener votre estime de soi à un niveau tel que vous ne laisserez que des expériences d'amour se présenter dans votre vie.

De grâce, ne perdez pas votre temps à essayer de vous venger. Cela ne fonctionnera pas.

Ce que nous faisons nous revient toujours. Alors, laissons le passé derrière nous, apprenons à nous aimer pour avoir un avenir merveilleux.

Une des leçons les plus précieuses que j'ai apprises est que, quand vous travaillez sur le pardon, il n'est pas nécessaire d'aller voir les personnes impliquées pour leur accorder votre pardon.

Parfois, c'est ce que vous voudrez faire, mais vous n'y êtes pas obligé. La partie la plus importante de cette démarche se vit dans l'intimité de votre propre cœur et face à vous.

Rappelez-vous que vous ne pardonnez pas pour le bien des autres, mais pour votre propre bien.

Beaucoup de personnes m'ont dit qu'elles avaient vraiment réussi à faire la paix avec quelqu'un, et qu'un mois ou deux plus tard, elles avaient reçu un appel ou un courriel de cette personne qui demandait à être pardonnée.

Cela semble se produire plus souvent après avoir fait les exercices sur le pardon devant un miroir. Donc, pendant que vous ferez les exercices face à soi de la leçon d'aujourd'hui, permettez-vous de ressentir profondément vos sentiments.

« Je ne fais qu'un avec la vie et la vie m'aime et me soutient ». Par conséquent, je fais tout mon possible pour avoir un cœur ouvert et rempli d'amour.

Nous faisons tous de notre mieux à un moment donné, et ceci est également vrai pour moi. Le passé est révolu.

« Je ne suis pas comme mes parents, je n'ai pas les mêmes motifs de ressentiment ».

« J'ai une vie propre, je choisis d'ouvrir mon coeur, de permettre à l'amour, la compassion et la compréhension d'éliminer tous les souvenirs de cette souffrance passée ».

« Je suis libre d'être tout ce que je peux être. C'est la vérité de mon être, et je l'accepte comme telle. Tout est bien dans ma vie ».

Les affirmations du jour face à soi

Je crois que vous bénéficiez davantage du travail sur le pardon quand vous le faites face à vous.

Donnez-vous le temps de faire cet exercice et vous voudrez probablement le répéter souvent. Nous avons, pour la plupart d'entre nous, beaucoup de gens à pardonner.

1. Assoyez-vous et fermez les yeux. Respirez profondément plusieurs fois. Sentez-vous bien ancré sur votre chaise : **« Je me pardonne et cela me permet de pardonner plus facilement aux autres ».**

2. Pensez aux personnes qui vous ont blessé dans votre vie. Laissez-les traverser votre esprit.

Puis, ouvrez les yeux et commencez à parler à l'une d'elles, à haute voix. Dites par exemple :

« Tu m'as profondément blessé.

« J'ai cru que je ne pourrais jamais l'oublier ».

« Mais je ne peux pas rester plus longtemps coincé dans mon passé et je désire te pardonner »

Si vous ne pouvez pas le faire maintenant, affirmez seulement :

« Je le désire vraiment ».

Votre volonté suffit pour être sur la bonne voie vers le pardon.

3. Prenez une grande respiration, puis dites à la personne :

« Je te pardonne. En te libérant, je me libère »

Respirez à nouveau et dites : « Tu es libre. Je suis libre ».

4. Remarquez comment vous vous sentez. Vous pouvez sentir de la résistance ou être soulagé.

Si vous sentez de la résistance, prenez une inspiration et dites l'affirmation suivante : **« Je désire éliminer toute résistance ».**

5. Tout en continuant à faire cet exercice, aujourd'hui ou un autre jour, ajoutez quelques noms à votre liste des personnes à pardonner.

Rappelez-vous : le pardon n'est pas un événement ; c'est un processus. Il se peut que vous deviez travailler sur une personne un peu plus longtemps, tout en approfondissant le processus du pardon. Il y aura peut-être des jours où vous pourrez pardonner à plusieurs personnes et d'autres jours, où vous ne pourrez le faire qu'à une seule personne.

Cela n'a pas d'importance. Cependant, quelle que soit la façon dont vous choisissez de le faire, c'est celle qui vous convient.

L'univers et le pardon voient que vous faites l'effort. Parfois, accorder son pardon est un peu comme éplucher les couches d'un oignon. S'il y a trop de couches, mettez l'oignon de côté pendant un jour ou deux. Vous pourrez toujours revenir et retirer une couche supplémentaire.

Reconnaissez que vous êtes quand même disposé à faire cet exercice. Vous êtes en voie de guérison.

Sur votre cahier Journal

1. Mettez une musique douce – un morceau qui vous aidera à vous détendre. Prenez maintenant votre journal et un stylo et laissez votre esprit vagabonder.

2. Retournez dans le passé et pensez à tout ce qui vous a mis en colère contre vous-même.

Écrivez ces choses. Écrivez-les toutes. Vous découvrirez peut-être que vous ne vous êtes jamais pardonné pour l'humiliation d'avoir mouillé votre culotte à l'école maternelle. Vous portez ce fardeau depuis tellement longtemps !

3. À présent, prenez cette liste et écrivez une affirmation positive pour chaque élément.

Si vous avez écrit: Je ne me suis jamais pardonné pour [tel incident].
Votre affirmation pourrait être: C'est un nouveau jour. Je suis libre de m'en débarrasser.

N'oubliez pas que parfois, il est plus facile de pardonner aux autres qu'à soi-même.

Souvent, nous cherchons tellement la perfection que nous nous traitons plus durement que nous le ferions pour les autres. Cependant, il est temps de vous détourner de cette ancienne attitude.

Accordez-vous votre pardon.

Lâchez prise.

Permettez-vous d'être spontané et libre.

4. Maintenant, posez votre journal et sortez – sur une plage, dans un parc et même dans un terrain vague – et mettez-vous à courir. Je n'ai pas dit de faire du jogging, mais de courir. Faites quelques sauts. Sautillez le long de la rue en riant ! Emmenez votre enfant intérieur avec vous et amusez-vous tous les deux. Et peu importe si quelqu'un vous voit, c'est pour vous libérer !

La pensée du Coeur

« Je peux pardonner »

Choisissez d'éliminer de votre esprit et de votre vie toute idée ou pensée négative, destructrice et dictée par la peur.

Ne prenez plus part aux médisances et n'écoutez plus les conversations nuisibles.

Aujourd'hui vous refusez de vous livrer à des émotions préjudiciables, même si elles sont justifiées.

Vous ne pensez et dites que ce que vous souhaitez créer dans votre vie.

Vous ne faites qu'un avec le pouvoir infini de l'univers qui vous a créé.

La Méditation du soir

« Affirmations positives pour le pardon »



**ÉCOUTEZ
AUDIO DE
MÉDITATION**