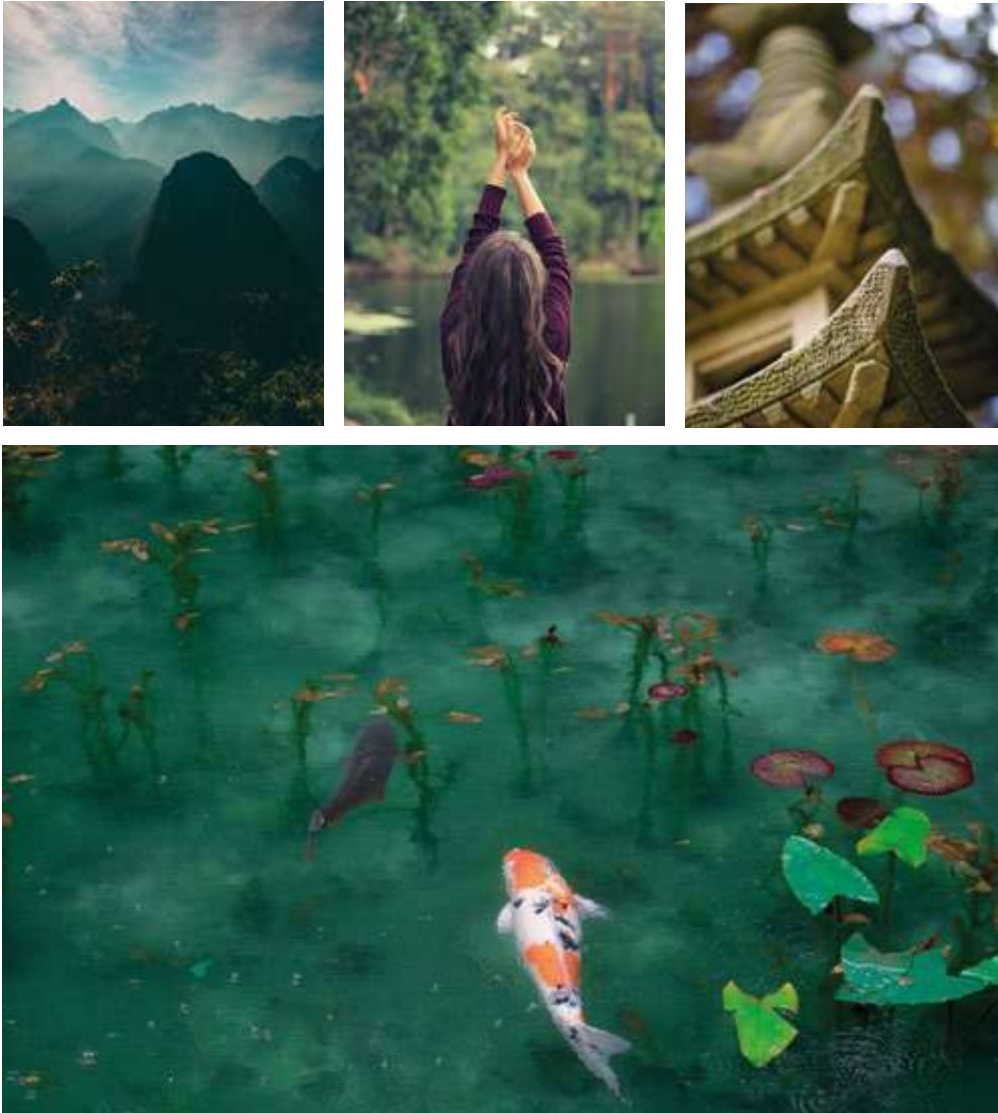


Le pouvoir du pardon

« ET SE PARDONNER ENFIN »

J'ai entrepris ce voyage pour me retrouver, désapprendre les programmes automatiques qui gouvernaient ma vie et ne me convenaient plus. Je cherche comment apprendre à aimer, apprendre à s'aimer et retrouver un dialogue intérieur délicat et respectueux, pour qu'à l'extérieur ce que je crée respecte qui je suis et qui sont les autres. Dans certains paradigmes, il s'agit de dissoudre l'ego et cette partie de ma personnalité qui me pousse à combattre, batailler, résister, contrôler et finalement vouloir avoir du pouvoir sur le monde ou sur les autres. Ce sont nos réactions de compétition, d'adaptation et nos conditionnements qui nous barrent l'accès à plus d'amour et de compréhension, de tolérance et de compassion.

Il faut du courage pour affronter et apaiser nos egos distordus et criants comme des chevaux sauvages que l'on a oublié de dompter. À ce stade du voyage, le plus dur aujourd'hui c'est de laisser s'écouler la tristesse d'avoir attiré des expériences amoureuses aussi douloureuses. Coup sur coup des expériences relationnelles, dissonantes, tordues et pas très délicates. Elles sont en miroir à la hauteur de ce que je m'infligeais et de ce que je pouvais aussi infliger aux autres, à mon insu, de mon plein gré. Regarder en face, profondément, au fond de nous, c'est courageux et cela prend du temps.




J'arrive tout doucement à entrevoir ce que ce serait de me pardonner d'avoir créé cela. Et dans une grande innocence car je ne savais pas. Je créais par défaut et j'avais laissé la main au programme.

Savoir qu'il existe en nous un espace sans forme, au niveau de la conscience, de l'âme (ou du nom que tu veux lui donner) un espace qui, lui, n'a jamais été blessé, et qui réside au-delà de nos blessures psychologiques, m'a fait faire comme un saut quantique !

Une avancée décisive dans l'approche de comment me pardonner moi-même, et pardonner aux autres acteurs de la pièce douloureuse que je viens de jouer !

Je te livre cette conférence d'Eckart Tolle qui m'a éclairée sur cet espace en nous qui sait pardonner et qui n'a jamais été blessé, qui se trouve au-delà de la forme, au-delà de notre identification, et surtout au-delà des histoires que l'on se raconte et des pensées qui nous viennent en tête malgré nous.



*« Seule la tendresse avec soi permet
de reconstruire notre dialogue intérieur.
Changer les mots et les images
que je me raconte dans l'intimité. »*

Extrait de conférence – Eckart Tolle

Dans un état de connexion avec notre essence, notre être, il devient plus facile de pardonner. Quand on pardonne, c'est que quelque chose a été commis au niveau de la forme. Une forme de vie vous a infligé de la douleur, Avec cet état de conscience, vous pouvez voir l'aspect relatif de ce qui a été fait, car vous êtes en contact avec un espace en vous qui n'a jamais été blessé par quoi que ce soit !

Cette dimension en vous est au-delà de ce qui peut être blessé. Seule la forme peut être blessée, la forme psychologique de qui vous êtes peut éprouver de la douleur, ou la forme physique. Quelqu'un vous a infligé cette douleur par inconscience. Pour le pardon, la première étape est la reconnaissance d'un acte d'inconscience, ou vous n'assimilez pas ce que la personne a fait à ce qu'elle est. Et c'est de l'endroit de la connexion avec l'être que vous pouvez ne plus maintenir de rancune à ce sujet parce que vous êtes en contact avec ce qui en vous est au-delà de ce qui peut être blessé.

Pardonnez veut dire ne pas cultiver de la rancune, ni aucun sentiment négatif vis-à-vis de la circonstance. Cela n'est possible que lorsque vous êtes connecté au sans forme en vous-même. En cela réside la paix de Dieu. La paix de Dieu réside dans le fait de savoir cela.

Les personnes font ce qu'elles font selon comment la vie les a conditionnées.

Dans les situations de conflit, c'est le mental qui intervient et interprète, il m'a trahi, il m'a abandonné. C'est le jugement qui crée l'émotion et l'on se sent blessé. Vous pourriez être avec le fait seulement. C'est le mental qui se



sent blessé et renforce l'ego. Il m'a trahi, il m'a blessé, il est parti avec quelqu'un d'autre. C'est le soi égotique qui se sent blessé. Si l'on s'abstient d'ajouter une histoire, alors on ne fait pas cette expérience. Les événements sont neutres, leur interprétation est ce qui cause l'angoisse.

Donc soyez juste avec ce qui est. L'on constate combien les gens aiment parler de ce que quelqu'un a fait, ou n'a pas fait. Ils en parlent continuellement et sont de plus en plus contrariés. Il ne s'est rien passé en réalité.

Il est malhonnête, il m'a fait un sale coup, il m'a escroqué. C'est un coup de Madoff, c'est quelqu'un de profondément inconscient. Outre leur perte d'argent, ces gens ont une leçon plus profonde, que toute perte nous demande de poursuivre. Toute perte est une ouverture potentielle au sans forme parce que ce que vous perdez concerne la forme, argent, réputation, abandon. Vous y réagissez et c'est douloureux jusqu'à ce que vous perceviez le simple état d'être de la situation.

Il se cache dans toute situation quelque chose qui est plus profond que la situation superficielle réelle. Vous faites ce qu'il faut pour la situation superficielle. Cette leçon est l'acceptation du moment présent tel qu'il est, et c'est la grâce de l'accès au sans forme. Et l'on plonge dans le vide, car nous sommes le vide.

Pardonnez à Madoff, à votre père, à votre ex-conjoint, à quelqu'un qui vous a fait quelque chose quand vous étiez enfant, quelqu'un qui vous a volé. Tout cela est au niveau de la forme, avec une réalité relative et non pas absolue.

En étant connecté au sans forme, vous pouvez sentir cet endroit où vous n'avez jamais été blessé. On ressent la plénitude de la vie elle-même. Le pardon s'applique à ce qui s'est passé, il devient facile et presque naturel lorsque vous êtes connecté au niveau de l'être.

Une autre forme du pardon est l'acceptation du moment présent. Vous avez besoin de pardonner le présent autant que le passé. C'est-à-dire permettre à ce qui est d'être. Ne le discutez pas, permettez-le et vous pouvez alors passer à l'action si c'est ce qui est requis. D'abord permettez. Vous pardonnez le moment présent. Il s'agit d'être constamment vigilant afin de ne pas être une entité réactive, laissant l'extérieur déterminer votre état de conscience.

Autrement dit, vous êtes à la merci des gens et des circonstances. Toute personne inconsciente peut vous entraîner dans son état de conscience. Vous subissez alors la réactivité. La non-réactivité est un état élargi du pardon. Permettre aux gens d'être tels qu'ils sont car ils sont déjà ainsi.

C'est là d'où émerge un pouvoir qui est plus profond que la forme, et c'est là que vous pouvez ressentir votre pouvoir intrinsèque. Au niveau de la forme vous perdez quelque chose, au niveau du sans forme, rien n'est perdu. Vous pardonnez ce que cette personne a fait. Si vous ne pardonnez pas, vous êtes piégé. Pas seulement dans une énergie négative, destructive, toxique, produite par votre mental avec les émotions reflétées dans le corps. Des gens vivent avec cela pendant des années. C'est une façon inconsciente pour que l'ego continue de grossir. Plus vous gardez de ressentiment et plus l'ego se renforce.

Avec le pardon, l'ego s'affaiblit parce que l'ego a besoin d'ennemi. Il en recherche toujours, où vais-je trouver mon prochain ennemi. Sans ennemi, l'ego commence à disparaître.

Être connecté à la dimension de qui l'on est.

La répétition de ce mécanisme, une nouvelle attitude au lieu de réagir. La vie vous donne la possibilité d'aller plus profond en vous-même à l'endroit qui est plus réel que le niveau de la forme. Les pertes représentent une nouvelle occasion. Et devenir conscient de nos interprétations mentales dans la mesure où les blessures psychologiques sont concernées, elles reposent souvent sur des interprétations mentales. Quand on cesse de l'alimenter avec nos pensées, l'émotion se dissipe. Le corps de souffrance peut disparaître pour peu que vous ne l'alimentiez plus. L'énergie bloquée circule à nouveau.

Ce sont les pensées qui provoquent l'émotion et le sentiment d'être blessé.

Les événements sont tels qu'ils sont.

Quelle est l'histoire que se raconte le mental ? Quand on regarde le fait, il n'y a pas d'histoire.

Différencier les faits de leur interprétation.

Nous projetons souvent nos peurs sur l'autre.



