le chemin du pardon

Soumis par Cristina Buffon
01-04-2012
Dernière mise à jour : 01-04-2012

STAGE LE CHEMIN DU PARDON PARDONNER veut dire pouvoir donner au –delà, donner par –delà ce qui a été, les actes commis, les mots dits, les blessures, les injustices et les incompréhensions. Pardonner veut dire ouvrir davantage les parois de notre cœur pour permettre que la lumière éclaire et nous délivre(autant que l’autre) de toutes ces émotions verrouillées dans les profondeurs de nos douleurs :ressentiment, rancœur, culpabilité, amertume, mépris. Pardonner veut dire choisir de grandir dans le regard du cœur pour embrasser l’ensemble de la fresque et accueillir ses propres limites comme celles des autres, accueillir les attitudes de défense, mauvaises ou inadéquates là ou nous avons agi « comme nous le pouvions » ou quand l’autre en a fait de même…. LE PARDON est un chemin difficile parce qu’après une compréhension intellectuelle voire même émotionnelle, c’est au niveau du cœur que le pardon s’intègre complètement… Le pardon est le chemin de l’acceptation. Accepter ne veut pas dire cautionner mais regarder derrière l’attitude une âme qui souffre et permettre à cette âme en souffrance, la notre ou celle de l’autre de s’élever dans cet accueil, cet amour, de guérir et de se transformer. Le pardon permet de sortir du jugement, du ressentiment, de la rancœur et de l’amertume, du mépris et de la haine, toutes ces émotions qui alourdissent le cœur année après année nous empêchant de respirer, de rayonner et de vibrer la joie de l’enfant en nous. . DANS LE LIEN A L’AUTRE , PARDONNER veut dire accueillir et accepter de regarder cet autre dans son humanité, ne pas voir que l’attitude ou le manque qui m’auront blessé, mais tenter de percevoir derrière la personnalité et l’ego, l’âme qui comme la mienne est en chemin et expérimente les écueils de la croissance humaine. Sur ce chemin vers le pardon, il m’aura fallu pleinement accepter de me voir dans l’impuissance, le ressentiment et le jugement , puis, enrichi de quelques outils et de la connaissance de l’être, j’aurai pris la responsabilité des blessures que cet autre aura réveillés chez moi et nourri cet enfant carencé qui existait bien avant que cet autre à qui j’en veux n’intervienne dans ma vie. Cette rencontre intérieure sera une véritable opportunité à me comprendre moi-même et à comprendre l’autre dans cette humanité que nous partageons. J’aurai compris que nous cheminons sur la même route, que nous rencontrons les mêmes difficultés, que quelques fois nous ne discernons plus ce qui est juste ou pas, nous réagissons dans la peur, dans l’automatisme sans mesurer les conséquences de nos réactions et de nos actes. J’aurai compris que sur ce chemin il est si facile de se perdre et de juger de l’imperfection de l’autre, j’aurais compris qu’à chaque fois que ce jugement tombera sur cet autre c’est en fait sur ma propre tête que je ferai tomber le couperet ; J’aurai compris et mesuré combien il est difficile d’ouvrir son cœur véritablement et d’avoir l’humilité de se regarder comme dans un miroir dans l’inadéquation ou l’erreur de son bourreau. Par contre, quand les actes commis par l’autre auront été si intolérables , pardonner semblera impossible , et pour cause….une résistance si forte apparaîtra, comme si de pardonner était trop facile comme si cet autre s’en sortirait à trop bon compte : l’enfant demande réparation et ce passage aussi fait partie du chemin. Le pardon sera d’autant plus difficile que les attitudes qui nous auront blessé auront porté « in se » une intention de nuire. Au final, la véritable énergie du pardon face à l’autre s’installe quand malgré les blessures vécues, les ressentiments et les déceptions, je parviens non seulement à accepter ce qui a été, (non cautionné)mais plus encore à nourrir cet autre de compassion et d’amour, à le regarder même si ces actes auront été inacceptables « dans combien il faut être dans les ténèbres à l’intérieur pour en arriver là » Cette ouverture totale n’est pas résignation bien au contraire elle participe d’une compréhension totale du concept de responsabilité : nos âmes ont choisi de venir expérimenter les classes de la vie sur terre, alors quels meilleurs révélateurs pour nos apprentissages que toutes nos rencontres ? SE PARDONNER A SOI demande de parcourir ce même chemin en allant se rencontrer dans tous ces actes, ces choix et ces attitudes dont nous ne sommes pas fiers, que nous jugeons, que nous souhaiterions oubliés que souvent nous ne voyons même pas mais qui se révèlent à travers nos manques de valeurs, nos critiques vis-à-vis de soi ou de l’extérieur, nos exigences ou encore nos demandes de perfection. Se regarder avec compassion est un exercice ardu, tant il est vrai que nous portons une impression diffuse et pourtant combien ancrée ,de ne pas mériter de recevoir cet amour et cette compassion. Nous demeurons pour nous même ce tribunal impitoyable face auquel nous ne trouvons que peu souvent grâce. Sortir du sentiment de culpabilité et pouvoir véritablement se pardonner demande beaucoup d’humilité, d’accepter sa limite et son humanité. Or, accepter ne veut pas dire cautionner, mais permettre d’accueillir pour choisir de transformer et de grandir. L’énergie du pardon permet une paix intérieure réelle et une fluidité dans l’énergie du coeur, c’est la joie de l’enfant qui renaît et cet élan que nous perdons lorsque la motivation ne se fait plus sentir. L’énergie du pardon permet à notre cœur et à notre âme de se déployer pleinement, de dé cristalliser ces fardeaux que sont le jugement , l’impuissance, le ressentiment, la culpabilité et la honte. Le pardon est un alchimiste qui offre à notre cœur de prendre pleinement sa place, sinon ce cœur restera comme enfermé dans un bloc de pierre, nous empêchant de nous ouvrir simplement au flux de la vie et nous coupant de ce que nous portons de plus noble : l’amour pur. Ce stage propose sur deux jours d’aborder la compréhension et les étapes du chemin pour accéder au pardon de l’autre et au pardon de soi. Principalement au travers de séquences de méditations, d’exercices corporels, de questionnaires d’observation et d’autres séquences encore, le principal objectif réside dans l’ouverture du cœur et l’installation dans le chemin de la paix en allant rencontrer toutes ces situations et ces personnes avec qui nous ne sommes toujours pas en paix, y compris soi-même. Samedi 28 et dimanche 29 avril 2012

CONFERENCE « LES ETAPES DU PARDON » 23 avril 2012 ---------- STAGE « LA CULPABILITE « Ou comment sortir du sentiment de culpabilité et savoir l’utiliser comme moteur de croissance. 12 mai 2012 « GUERIR LES LIENS AMOUREUX » Ou comment se libérer de nos histoires passées dans l’amour. 13 mai 2012 Cristina Buffon, coach de vie/thérapeute Centre Espace temps, 9 rue François Meunier, 1227 Carouge www.intelligencemotionnelle.net/0041787393823