

LES 28 RITUELS DU GRAND AMOUR

RETRANSCRIPTION

Donner son Pardon - Seizième Action

Énergétique

L'équilibre spirituel du pardon

Donner et recevoir

Dans un juste équilibre spirituel, si l'on demande pardon, il est aussi important de savoir donner le pardon. Donner et recevoir sont complémentaires.

La réalité des blessures

Il est évident que dans votre vie, de nombreuses personnes vous ont blessé. C'est le cas de toutes les femmes, de tous les hommes. Il y a des hommes qui vous ont :

- Trahi
- Menti
- Trompé
- Fait du tort
- Maltraité
- Blessé
- Abandonné

Les différents types de blessures

Sur le plan sentimental

Des hommes qui vous ont abandonné, qui vous ont trahi.

Sur le plan professionnel

Quelqu'un qui vous a fait du tort dans votre travail.

Accidents de la vie

Un chauffard qui a causé un accident et vous a blessé.

Situations post-divorce

De nombreuses femmes en veulent énormément suite à un divorce quand :

- Un homme est parti avec une autre femme
- Il les a abandonnées dans une certaine précarité financière
- Il a eu des comportements odieux
- Il a dit des choses blessantes et méchantes

L'importance du pardon

Une réaction humaine normale

C'est normal d'avoir de la rancœur, c'est normal de ressentir cette colère, c'est humain. Si vous ne le ressentiez pas, vous ne seriez pas humain.

Les bénéfices du pardon

- Soulagement personnel
- Libération du poids de la rancœur
- Plus vite vous pardonnez, plus vite vous serez disponible
- Cœur ouvert pour une nouvelle relation

Prière de pardon

Quand vous êtes prête à pardonner

"Je donne du fond du cœur et sans réserve mon pardon à... [mentionnez la personne] pour m'avoir blessé. Peut-être que cette personne n'a pas eu conscience du mal qu'elle m'a fait ou peut-être qu'elle l'a fait avec une intention mauvaise. Peu importe, dans tous les cas, je lui donne mon pardon. Je sais que son âme m'a fait vivre cette expérience pour que je grandisse et évolue. En pardonnant à cette personne, je me détache de tout ce qu'elle a pu me faire et je me sens plus libre et légère."

Quand vous n'êtes pas prête à pardonner

Accepter ses limites

Il est possible que parfois, certaines personnes vous ont tellement blessé que la douleur est encore tellement vive que vous n'êtes pas prête à pardonner.

L'importance de l'authenticité

- Un pardon qui n'est pas sincère n'a aucune puissance spirituelle

- Vaut mieux ne pas pardonner que faire un pardon qui n'est pas sincère
- Éviter les faux rituels qui ne viennent pas du fond du cœur
- Restez toujours totalement authentique dans chaque rituel

Rituel de détachement alternatif

Quand le pardon n'est pas encore possible

"Je me détache de tout le mal que m'a fait [mentionnez la personne]. Je ne peux pas encore pardonner, mais j'abandonne ma colère et ma rancœur, en ayant conscience que la vie est juste et que tel un boomerang, tout ce qui m'a été fait sera rendu à la personne qui m'a fait souffrir. La vie accomplira son œuvre et de mon côté j'avance vers la lumière et la joie sans plus me laisser affecter par ce qui s'est passé."

Le principe du boomerang

Phrase importante à retenir : "Tout ce qui m'a été fait sera rendu à la personne qui m'a fait souffrir."

- Vous n'allez pas vous venger vous-même
- La vie se chargera de le faire
- Cela apporte un soulagement

Les effets négatifs de la rancœur

Le ressassement quotidien

De nombreuses femmes seules suite à une rupture douloureuse :

- Ressassent presque quotidiennement cette blessure
- Repensent à cet homme avec beaucoup de frustration, de colère
- Éprouvent des sentiments d'injustice et de souffrance

Les attitudes de protection

Quand ce n'est pas réglé, on développe des attitudes de :

- Protection excessive
- Méfiance vis-à-vis des hommes
- Défiance généralisée

Les bénéfices du détachement

Libération émotionnelle

Ce soulagement vous met dans un état de disposition et d'ouverture pour être prête à une nouvelle rencontre.

Ouverture au bonheur

Quand on pardonne ou qu'on fait ce rituel de détachement, on est prête à :

- Ouvrir à nouveau son cœur
- Accueillir un nouveau bonheur
- S'ouvrir à une nouvelle rencontre

Nature circulaire du pardon

Donner et recevoir

- Donner son pardon fait du bien
- Recevoir du pardon fait du bien aussi
- C'est quelque chose de circulaire
- On donne et on reçoit comme en amour

Application pratique

Processus de réflexion

Pensez à toutes les personnes qui vous ont fait du tort et réfléchissez à leur accorder votre pardon.

Choix du rituel approprié

- Si vous êtes prête : utilisez la prière de pardon
- Si vous n'êtes pas prête : utilisez le rituel de détachement
- Restez authentique dans votre démarche