Le rituel du Don du Pardon à faire avec soi-même

Ce rituel s'inspire du principe de la demande de pardon inversée, tel qu'enseigné par Don Miguel Ruiz à Olivier Clerc et présenté dans le livre Le don du Pardon. Ici, demander pardon ne signifie pas reconnaître un tort ou se placer dans une posture de faute, mais plutôt de réaliser que nous avons fermé notre cœur à l'autre et nous sommes coupés du flot d'amour. C'est un acte d'humilité dans lequel nous veillons à ne pas nous situer en position de supériorité morale. En demandant pardon, nous reconnaissons notre propre fermeture émotionnelle et faisons le choix conscient d'ouvrir à nouveau notre cœur pour rétablir un lien harmonieux.

Installez-vous confortablement dans un endroit calme, adoptez la posture qui vous convient le mieux. Commencez par méditer un moment afin de vous libérer des soucis et des préoccupations de la journée. Lorsque vous vous sentez calme intérieurement, vous pouvez commencer la pratique du Don du Pardon.

Je demande pardon aux autres

Visualisez une personne à qui vous voulez demander pardon ou choisissez la première personne ou le premier visage qui vous vient à l'esprit soit parce que vous lui avez fait du tort ou parce qu'elle vous a fait du tort. Prenez conscience des tensions, des jugements, des sentiments qui peuvent surgir en vous. Liez-vous intérieurement avec votre cœur et tout votre être à cette personne.

Quand vous êtes prêt(e), du fond du cœur dites à cette personne **« Je te demande pardon »** (parce que je te ferme mon cœur et me coupe du flot d'amour)**.** Observez alors ce qui se passe en vous, dans votre cœur, dans votre corps...

Vous pouvez continuer avec une ou plusieurs autres personnes qui apparaissent à votre esprit, ou vous adresser à un groupe entier.

Je demande pardon à mes boucs émissaires, à plus grand que moi et à la nature

Nous avons tendance à projeter nos souffrances et frustrations sur des figures ou des groupes que nous diabolisons : des personnalités politiques, des figures historiques, des institutions, ou même plus grand que nous (Dieu, l'univers, la vie…).

Prenez un instant pour identifier ces boucs-émissaires, ceux que vous considérez comme responsables de votre douleur ou des souffrances dans le monde et dites « **Je vous demande pardon** » (parce que je vous ai utilisé comme prétexte pour garder mon cœur fermé et cultiver au présent une haine et/ou un ressentiment). Faites de même avec « plus grand que vous ».
Enfin, demandez pardon à la nature, à toute la faune et la flore pour l'exploitation qu'on peut en faire en tant qu'être humain.

En faisant cela, vous vous libérez du sentiment d'isolement et de séparation qu'engendrent vos jugements et vos peurs.

Je me demande pardon à moi-même

Cette étape est essentielle, car souvent nous nous jugeons plus durement que nous ne jugeons les autres. Nous nous reprochons nos erreurs, nos faiblesses, nos échecs, et nous nous coupons ainsi du flot d'amour.

Pensez à ces moments où vous vous êtes critiqué(e), où vous vous êtes senti(e) indigne ou coupable puis dites **« Je me demande pardon** » (parce que je me suis fermé mon propre cœur)

Observez ce qui se passe en vous et comment l'amour auquel vous vous fermiez peut à nouveau vous traverser ?

Terminez ce rituel en remerciant toutes les personnes à qui vous avez pu demander pardon, à tous ceux et celles qui vous ont guidé dans la vie, à votre famille et à vos amies.

Gratitude

Enfin, ouvrez-vous à la gratitude et à l'amour universel. Remerciez-vous pour cette pratique, remerciez plus grand que vous, remerciez les personnes qui vous entourent. Dites **« Merci »** et ressentez cette gratitude emplir tout votre être.

Ce rituel peut être répété régulièrement pour cultiver la paix intérieure et la libération émotionnelle.