

Méditation de pardon

Olivier Clerc

Prenez un petit moment, pour vous installer, que ce soit assis sur un fauteuil, au sol, sur un zafu...

Une fois que vous êtes bien installés, je vous invite tout simplement à fermer les yeux et à commencer par prendre plusieurs respirations profondes... pour bien vous installer dans votre corps... prenez le temps de bien respirer, bien remplir vos poumons... sentir le plaisir qu'il y a à inspirer, expirer...

Puis prenez conscience de vos appuis... vos 2 pieds à même le sol (pour certains), vos cuisses et vos fesses posées sur un coussin ou sur la chaise... votre dos peut être appuyé contre le dossier ou bien droit si c'est votre choix... et enfin vos mains qu'elles soient posées sur vos jambes ou croisées... comme cela vous convient...

Je vais vous inviter à suivre ensemble les différentes étapes de cette méditation de Pardon, l'objectif étant la guérison du cœur, d'avoir enfin le cœur en paix, pour qu'il puisse être traversé par le pardon, traversé par l'amour et par la vie.

Pour commencer, je vous invite simplement à laisser se manifester devant vos yeux fermés le visage d'une personne avec laquelle la situation est tendue en ce moment, vous sentez un nœud relationnel...

En général il n'y a pas à la chercher bien loin, le premier visage s'impose tout seul. Et puis, si vous êtes prêt à lâcher ce nœud relationnel, à vous en libérer, regardez cette personne droit dans les yeux et dites-lui simplement : « Je te demande pardon ».

Qu'est-ce qui se passe quand je dis « Je te demande pardon » ?

Qu'est-ce qui se passe quand j'exprime l'intention d'arrêter de nourrir du ressentiment et de la haine ? Quand je me dis : quoi que cette personne m'ait dit ou fait, mon cœur est à moi, c'est moi qui choisis ici et maintenant quel sentiment j'ai envie de cultiver en moi.

Rien ni personne ne m'oblige à cultiver des sentiments négatifs.

Chacun à votre rythme, je vous invite à laisser défiler d'autres visages... Ça peut être des membres de votre famille, un parent, un frère, une sœur, des enfants... et chaque fois qu'il y a un nœud relationnel, regardez cette personne dans les yeux, qui qu'elle soit, et dites-lui : « Je te demande pardon ». Autrement dit : « Je ne veux pas de ces jugements dans ma vie, je ne veux pas avoir le cœur fermé, blessé, je ne veux pas distiller la haine, la rancune, la colère. Je veux avoir le cœur en paix, je veux avoir le cœur aimant, en sachant que si le cœur est aimant, la pensée derrière saura exactement le bon comportement, la bonne attitude à avoir. »

Si pour certains visages, ça semble trop difficile, là maintenant, ce n'est pas grave : continuez avec d'autres, allez-y à votre mesure en vous respectant.

Vous pouvez même avoir des visages de personnes défuntées qui se présentent, car il ne suffit pas qu'une personne ne soit plus de ce monde pour que les sentiments que l'on a à son égard cessent, on le sait trop bien. Donc on peut même se libérer des

sentiments qui nous empoisonnent l'existence aujourd'hui par rapport à des gens qui nous ont quittés, pouvoir les laisser partir...

Qu'est-ce qui se passe en moi quand je prononce ces 4 mots, "Je te demande pardon" ? Qu'est-ce qui se détend ? Qu'est-ce qui se relâche ? Qu'est-ce qui s'ouvre en moi ?...

Je vous invite maintenant à passer à **la deuxième étape**, mais ne vous inquiétez pas si le flot de visages n'était pas terminé, c'est un processus tout simple que vous pourrez revivre chez vous, quand vous le voudrez, par exemple le soir avant de vous coucher.

A la deuxième étape, cette fois, il ne s'agit plus de personnes individuelles... La deuxième étape consiste à demander pardon à nos boucs émissaires, c'est-à-dire à ces groupes, à ces collectifs que nous *diabolisons*, que nous rendons responsables de tout ce qui ne va pas sur la Terre, que ce soit les partis politiques, que ce soient les grandes multinationales, que ce soient les pollueurs, les terroristes, que sais-je, ceux que nous nous sentons autorisés à détester, à haïr...

Est-ce que vraiment j'ai envie de continuer de nourrir ces sentiments-là dans mon cœur ?

Est-ce que vraiment ça m'aide moi et ça aide le monde ?

Et que se passe-t-il si, en pensant à tel de ces groupes, je disais... « Je vous demande pardon ».

« Je vous demande pardon » d'utiliser ce que vous dites et ce que vous faites pour garder mon cœur fermé... Je ne vous demande pas pardon pour ce que vous faites, ça c'est votre responsabilité. Mais moi, qu'est-ce que je fais *moi* de ce que vous faites ? Qu'est-ce que je fais *moi* de ce que vous dites ? Et si je vous demandais pardon du fond du cœur de me servir de vos propos et de vos actes pour garder mon cœur fermé, pour distiller en moi des sentiments et des émotions qui me nuisent à moi-même et qui nuisent aussi, dans l'invisible autour de moi.

Et si, en fin de compte, j'étais beaucoup plus efficace pour changer le monde en le faisant avec un cœur en paix ? Avec du discernement ? Au lieu que ma pensée soit obscurcie par ma haine et mes jugements.

Prenez vraiment le temps d'identifier quels sont les plus gros, les plus importants de vos boucs émissaires, là en ce moment, et si vous vous en sentez capables, faites le choix de renoncer à ces accusations, à ces jugements. Retrouvez votre pouvoir et votre liberté, votre liberté d'aimer, votre pouvoir de ne pas être victime des paroles, des décisions et des agissements des autres...

Je vais vous inviter maintenant à passer à **la troisième étape** de ce processus.

Je vous invite à demander pardon à ce qui représente pour vous ce qu'il y a de plus sacré... selon vos convictions religieuses, spirituelles, philosophiques, que ce soit demander pardon à Dieu, que ce soit demander pardon à l'Esprit, au Grand Tout, à la Source dont nous venons, à ce qu'il y a de plus quintessentiel, de plus divin, de plus sacré.

Qu'est-ce qui se passe quand je demande pardon à cette dimension-là ?

Parce que, paradoxalement, on peut même utiliser ce qu'il y a de plus sacré pour garder son cœur fermé, on peut en vouloir à Dieu, on peut en vouloir à la Vie, on peut être fâché avec plus grand que soi et vivre dans la dualité et dans le conflit.

Et si je me réconciliais, si je me blottissais dans les bras de ce qui me dépasse ?

Si je retrouvais la confiance en ce qui me dépasse... au-delà de mes jugements, de mes croyances, de mes peurs, de mes doutes ?...

Qu'est-ce qui se passe en moi quand je demande ce pardon-là ?

Qu'est-ce qui se lâche en moi ?

Qu'est-ce qui s'ouvre en moi ?

Qu'est-ce qui se libère en moi ?...

Passons maintenant à la 4^e étape, qui en est le prolongement : le plus grand que soi ici bas.

Je vous invite à ce que nous demandions pardon à la Terre, à la Nature, à la planète, à la mer et aux océans, aux baleines, aux dauphins, à tout ce qui peuple la Nature, la faune, la flore, les arbres, les mers, les lacs, les montagnes... à cette terre qui nous nourrit... pour retrouver un lien vivant avec tout l'environnement qui nous soutient.

Pardon pour nos folies, pour notre aveuglement, pour notre ignorance parfois tout simplement...

Pardon pour tout ce que nous infligeons collectivement à l'environnement qui nous nourrit, nous soutient, qui nous fait vivre, depuis des décennies et des décennies.

Un pardon qui vise à nous faire retrouver l'amour pour la nature, l'amour pour le vivant, l'amour pour les fruits, les légumes, les fleurs, les oiseaux qui chantent, l'amour pour toute cette beauté qui nous entoure, pour peu que l'on ouvre les yeux et qu'on la regarde ...

Souvent quand je pratique cette méditation de pardon, il y a un moment où je me retrouve en prosternation, les mains posées à même le sol, le front à même le sol, et dans cet élan qui m'amène à me prosterner, c'est comme si je déposais à terre tout ce sac, tout ce fardeau de 3 tonnes de jugements que je porte, qui m'alourdit.

Et le sol..., ça se dit *humus* en latin,

humus a donné humain,

humus a donné humilité.

Lorsque l'humanité retrouve le chemin de l'humilité, tout d'un coup elle est de nouveau connectée à la Terre, au sol, à la nature, au vivant, à Gaia, à la Pachamama, à toute cette vie autour de nous qui, avec une infinie patience, depuis des décennies, des siècles même, voit l'humanité se chercher, se perdre et garde confiance dans le fait que cette humanité va trouver sa véritable place aux côtés du vivant sur cette planète.

Qu'est-ce qui se passe quand je demande pardon à tout le vivant ? A toute la nature vivante ? Qu'est-ce que je ressens en moi ?

C'est quelque chose que vous pouvez faire en vous promenant en forêt, au moment de rentrer dans un lac, ou la mer, ou l'océan, en étant en présence d'animaux, chevaux, chats, chiens, peu importe. Il y a une magie de réparation, de réconciliation, de guérison qui s'opère dans le cœur, avec ces demandes en pardon-là...

La nature nous entend et nous parle à ces moments-là, elle nous retrouve... c'est le retour de l'enfant prodigue...

Enfin, **cinquième et dernière étape...**

Je vais vous inviter, chacun, chacune à vous demander pardon à vous-même du fond du cœur.

Peut-être en vous voyant sous les traits du tout petit que vous avez été un jour, symbole de pureté et d'innocence ?

Peut-être en imaginant justement l'âme, l'étincelle divine, la part sacrée qui vit en vous ?

Demandez-vous pardon, du fond du cœur, pour tous les jugements contre vous même, pour toutes les parties de vous, l'enfant, l'adolescent, le jeune adulte, dont vous vous êtes peut-être coupé à un moment.

Demandez-vous pardon à vous-même, pour faire l'unité en vous, pour vous réconcilier avec vous-même, avec toutes les parties de vous, parce que personne n'est mieux placé que vous pour vous aimer.

Parce que chacun, chacune d'entre vous devrait être son meilleur pote, sa meilleure copine, son plus indéfectible soutien...

Parce qu'il est dit « Aime ton prochain comme toi-même » et que pour aimer mon prochain, pour aimer les autres, il faut d'abord que je me réconcilie avec moi, dans toute mon humanité, dans tous ses paradoxes, dans toute sa richesse, dans toute sa diversité...

Et si enfin, j'arrêtais d'être mon pire juge, mon pire bourreau, ma pire victime, et si enfin j'embrassais tous ceux que j'ai été, toutes celles que j'ai été, de mon enfance jusqu'à aujourd'hui et que je devenais Un ?

Comment ça serait d'être enfin Un avec moi-même ?

Comment ça serait de m'aimer ? De ne plus me juger ? De ne plus m'en vouloir ? De ne plus m'accabler de reproches ? Et d'être enfin en paix avec moi avec ce que je suis, tel que je suis, ici et maintenant...

Qu'est-ce qui se passe, quand enfin, je me demande pardon ?

Quand, enfin, je me laisse traverser par ce pardon à moi-même et que je me réconcilie de fond en comble avec tout ce que je suis, tout ce que j'ai été, tout ce que je serai.

Être enfin Un, réuni, réconcilié avec moi.

Prenez le temps de respirer en faisant cela... Prenez le temps de savourer d'être qui vous êtes. Vous êtes des personnes qui prennent le temps de cheminer vers le plus beau, vers le meilleur, pour grandir, pour faire quelque chose de positif dans ce monde, dans cette planète. Honorez cela en vous !

Et quand vous serez prêt, quand vous serez prête, je vais vous inviter à prendre une profonde respiration comme si vous remplissiez vos poumons de vie, d'amour, du meilleur, de lumière, et puis rouvrir progressivement vos yeux, vous étirer, si vous en ressentez le besoin. Si vous avez la chance d'être à deux devant votre écran, vous pouvez prendre le temps d'un câlin, un gros hug, comme nous faisons dans les cercles de pardon...

www.olivierclerc.com - www.cerclesdepardon.fr