

Le pardon et l'indulgence

Objectif : Comprendre la valeur du pardon et de l'indulgence ; mettre en place des méthodes pour apprendre à pardonner.

Discussion :

- Quand vous êtes en colère contre quelqu'un, que ressentez-vous ? quelles sont vos pensées ?
- Puis, quand vous demandez pardon, que ressentez-vous ?
- Avez-vous déjà pardonné à quelqu'un ? Racontez. Qu'avez-vous ressenti ?
- Quelqu'un a-t-il eu déjà à vous pardonner. Racontez. Qu'avez-vous ressenti ?

→ La colère, le ressentiment, la rancune sont des poids sur le cœur. Ils rendent malheureux. Le pardon libère et allège le cœur. Il rend heureux.

- Confusion entre pardonner et approuver, accepter un comportement. Pardonner ne signifie absolument pas accepter un comportement négatif ou incongru, qu'il s'agisse du nôtre ou de celui de quelqu'un d'autre. Les mauvais traitements, la violence, l'agressivité, la trahison, la malhonnêteté ne sont que quelques uns des comportements qui sont totalement inacceptables. On peut désapprouver un comportement et pardonner. De même, pardonner n'empêche pas de prendre des mesures pour remédier à la situation ou protéger nos droits.
- Ne pas confondre pardon et déni ou répression de la colère, du ressentiment. Le vrai pardon ne peut être offert si la colère et le ressentiment sont soit déniés, soit ignorés. Parfois la distinction entre le vrai pardon et le déni ou la répression de la colère, du chagrin, est floue et trompeuse.
- Pardonner ne signifie pas que l'on doit revoir/rappeler/le dire à la personne. Le pardon est un changement de perception, un autre regard sur la personne, sur la circonstance qui nous ont blessé et peiné. Pardonner permet de se libérer de la colère, du ressentiment (qui est une colère non extériorisée, on ressent fortement et perpétuellement la douleur du passé). Réfléchir à ce qui se cache sous la colère : o Peur ? o Tristesse ? o Insécurité ? o Impuissance ? o Douleur ? o Abandon ? o Espoirs déçus ? o Rêves jamais réalisés ?

La colère est une émotion de surface. Voir en-dessous. Pardonner consiste à voir l'autre dans l'intégralité de sa personnalité (dont sa capacité à aimer) ; à voir son Soi

avec son potentiel illimité. Pardonner consiste à reconnaître que les mauvaises actions de l'autre sont dictées par ses peurs, ses restrictions.

Fiche d'activité sur le pardon : savoir se pardonner, conte philosophique de la jarre fendue. (prochaine fiche)

Fiche d'activité : étude

Le pardon La miséricorde est l'oubli et le pardon du mal que l'on nous a fait. Pour être doux et pacifique il faut savoir pardonner. Le pardon est très difficile à mettre en pratique quand il s'agit de pardonner des paroles ou des actes qui nous ont vraiment fait souffrir. Pourtant le pardon est indispensable car il est une manifestation de l'amour. Le pardon ne doit pas avoir de limites : chaque offense doit être pardonnée, et le mérite du pardon est proportionné à la gravité du mal, c'est-à-dire que plus on a souffert et plus on retire de mérite à pardonner. Celui qui pardonne témoigne de sa grandeur d'âme ; tandis que la haine et la rancune rabaissent l'âme humaine. Le véritable pardon n'est pas celui que l'on dit du bout des lèvres sans sincérité ; le pardon, au contraire, doit venir du cœur, il est inséparable de la sincérité. Quand le pardon est sincère, on en vient à éprouver une sympathie pour la personne pardonnée et à lui souhaiter du bien au lieu de lui souhaiter du mal. Le pardon efface les pensées de haine, de rancune et de vengeance. Les fautes commises sont alors oubliées, on n'y pense plus.

Pourquoi pardonner ?

- Le pardon est une nécessité pour avancer vers le divin qui est tout amour et toute miséricorde.
- Chacun d'entre-nous a des fautes à se faire pardonner, c'est pourquoi il serait injuste de ne pas pardonner les fautes que commettent les autres.
- Le pardon nous permet d'avoir un autre regard sur la personne qui nous a causé du tort, on la voit dans l'intégralité de sa personnalité et on reconnaît en elle sa capacité à progresser en tant qu'Esprit immortel et à devenir meilleure. Par ce nouveau regard, on comprend aussi que les mauvaises actions de l'autre sont dictées par ses peurs et ses faiblesses.
- Le pardon nous libère, il nous rend plus heureux, il nous apporte la paix du cœur. Il est la plus belle manifestation de l'amour du prochain.

– Le pardon nous ouvre la porte des mondes spirituels heureux après la mort (ou désincarnation). Tandis que les Esprits qui ne pardonnent pas, qui sont plein de haine et de rancune, restent à souffrir dans le monde spirituel et parfois tourmentent les êtres humains qui leur ont fait du mal. Pour pardonner il est nécessaire de cultiver l'indulgence.

L'indulgence

Nous avons généralement tendance à voir les défauts des autres avant de voir nos propres défauts car il est plus facile d'accuser les autres que de se remettre en question. Nous devrions apprendre à regarder notre âme comme dans un miroir, comme si nous étions une autre personne et nous demander : Que penserai-je si je voyais quelqu'un faire ce que je fais ? dire ce que je dis ? penser ce que je pense ? C'est ainsi que nous pourrions progresser et devenir meilleurs. Pour pouvoir pardonner il faut être indulgent. L'indulgence est une qualité qui nous permet d'excuser et de pardonner les défauts, les faiblesses et les fautes d'autrui ; l'indulgence n'est pas sévère. L'indulgence nous apprend à ne pas juger les autres plus sévèrement que nous ne nous jugeons nous-mêmes, ni à condamner chez les autres ce que nous excusons en nous. L'indulgence ne voit pas les défauts des autres, ou si elle les voit elle n'en parle pas, elle ne médite pas. Elle préfère souligner les qualités et les bonnes actions que les défauts et les actes coupables chez les autres. Nous devrions nous efforcer de ne jamais dire du mal des autres et d'essayer de comprendre leurs comportements.

L'indulgence est une manifestation de l'amour et de l'humilité. » PARDON (ou miséricorde) Oubli des fautes, des torts commis par autrui ; ne pas garder de ressentiments. La compréhension et l'indulgence aident à pardonner. INDULGENCE Attitude ou caractère d'une personne qui excuse, pardonne les fautes d'autrui.

Fiche d'activité : Exercices pratiques sur le pardon :

1. Cerner les vrais problèmes d'une relation qui suscite en nous de la colère ou du chagrin. Au fur et à mesure que l'on complète les phrases, s'ouvrir à toutes les pensées, tous les sentiments qui pourront se présenter. Avant de commencer, fermer les yeux et prendre quelques profondes respirations pour se détendre. Puis penser à une situation qui nous met en colère ou qui nous chagrine. Garder la situation et la personne à l'esprit tout en complétant les phrases suivantes :

Le problème est le suivant :

Le problème est le suivant :

Le vrai problème est le suivant :

Le vrai problème est le suivant :

Le vrai problème est le suivant :

Le problème est, véritablement le suivant :

A l'égard de cette personne ou de cette situation, voici ce que je ressens :

Voici ce que je ressens :

Voici ce que je ressens réellement :

Voici ce que je ressens également :

Voici ce que je ressens également :

Et sous ce sentiment se cache :

Et sous ce sentiment se cache :

Et sous ce sentiment se cache :

Respirer. Tourner son regard vers l'intérieur et compléter les phrases suivantes :

Voici ce dont j'ai peur :

Voici ce qui m'effraie :

Voici ce dont j'ai peur :

Voici ce que je crains :

Voici ce qui me fait vraiment peur :

Voici ce qui m'effraie vraiment :

Soyez doux et compatissant envers vous-mêmes. Maintenant que vous connaissez vos sentiments, pensez à ce qui vous paraît acceptable dans cette relation. Il s'agit là d'une décision extrêmement personnelle.

Tout en continuant à réfléchir à la situation ou à la relation, compléter les phrases suivantes :

Voici ce que je juge inacceptable :

Voici ce que je juge inacceptable :

Voici ce que je n'arrive pas à admettre :

Voici ce que je n'arrive pas à admettre :

Je ne peux l'admettre parce que :

Je ne peux l'admettre parce que :

Voici ce que je dois faire (si tant est que je puisse faire quelque chose) pour rendre la situation acceptable :

Voici ce que je dois faire pour rendre la situation acceptable :

Voici ce que je dois changer pour que la situation devienne acceptable :

Même si vous n'analysez qu'une seule situation tout au long de l'exercice, ne vous alarmez pas si vos réponses changent d'une phrase à l'autre. Soyez doux envers vous-

mêmes et acceptez le changement et la souplesse de votre raisonnement lorsqu'ils sont le fruit authentique de votre expérience.

En pensant à une personne envers laquelle nous ressentons de la colère, compléter les phrases suivantes :

Dans cette relation (situation), voici ce dont j'ai besoin :

Voici ce dont j'ai besoin :

Voici ce dont j'ai besoin :

Voici ce dont j'ai besoin :

Voici ce que je désire :

Voici ce que je désire :

Voici ce que je désire :

Voici ce que je désire :

Si les autres ne vous donnent pas ce dont vous pensez avoir besoin, ne tenez pas pour acquis qu'ils connaissent spontanément vos besoins. Dites-leur. Si vous désirez et vos besoins sont radicalement différents de ceux de la personne en question, et si vous ne parlez pas avec franchise et compassion de ces différences afin de parvenir à un compromis quelconque, votre relation risque de s'engluer dans le ressentiment. Essayer de dresser une liste des besoins et des désirs en fonctions de leur priorité afin d'accroître votre satisfaction mutuelle.

2. Communication d'une âme à l'autre : exercice de visualisation. Prendre quelques profondes respirations ; s'imaginer avec la personne qui a fait l'objet de l'exercice précédent, dans un endroit sûr. Imaginer qu'on lui dise toute la vérité sur nos perceptions et nos sentiments en s'adressant ainsi : « Lorsque tu, je me sens..... » Dire la vérité tout en gardant le cœur ouvert. Imaginer que cette personne nous écoute et nous entend réellement. Puis essayer de communiquer de la même manière avec cette personne. Importance de la prière pour être aidé dans le travail du pardon, pour développer l'indulgence, la compréhension.

3- Autre exercice : écrire une lettre afin d'ouvrir son cœur à la personne, de se libérer (sans nécessairement lui donner).