

SESSION N°1

QU'EST-CE QUE LE PARDON ?

- Le pardon est une façon de connaître Dieu et de devenir comme Lui.
- Dieu est toujours prêt à nous pardonner et à nous aimer sans conditions. Notre difficulté vient de notre incapacité à recevoir cette force qui vient de Lui.
- Il s'agit plutôt d'un problème entre l'homme et Dieu.
- C'est une source de grâce et de libération des énergies négatives de la colère, des mémoires du mal qu'on nous a fait, de l'auto-apitoiement, de l'amertume, des comportements défensifs qui nous maintiennent derrière un mur de protection et cachent notre vraie identité.
- Le pardon offre le pouvoir de ne plus se sentir accablé par les sentiments ou les émotions négatives qui entretiennent la douleur produite par l'acte traumatisant.
- C'est un mouvement du cœur dans le sens biblique, mais ce n'est pas un chemin psychologique.
- Le pardon n'est pas un sentiment, mais un travail, un acte volontaire et libre qui donne la liberté.
- Il interrompt l'avalanche des réactions qui viennent de la souffrance qui ont leur origine dans les expériences traumatiques et il renouvelle la relation blessée.
- Le pardon est un travail conscient de l'homme avec la grâce de Dieu, par lequel il guérit et nettoie le cœur blessé.
- Par le pardon on parvient à ne plus considérer coupables ceux qui nous ont offensés et à ne plus nous culpabiliser nous-mêmes devant ceux que nous avons offensés.

POUR COMPRENDRE LE PARDON NOUS DEVONS :

- Comprendre que être un être humain signifie que :
 - Nous avons été créés, donc nous sommes différents de notre Seigneur Le Créateur et dépendants de Lui.
 - Nous avons été créés à l'image de Dieu, le Dieu unique en 3 hypostases, ce qui signifie que nous sommes comme Dieu, un sujet en relation avec d'autres sujets.
 - que nous sommes appelés à devenir comme Lui en travaillant avec Lui, avec Sa Grâce.
- L'homme en tant que sujet/personne, existe seulement en relation avec :
 - Dieu
 - lui-même
 - les autres
- La relation est le point focal où à la fois l'homme aime et où il est aimé, où il blesse et où il est blessé, où il grandit et où il peut être guéri en pardonnant comme Dieu et en recevant gratuitement le pardon.
- Être conscients de l'existence du bien et du mal, conscients que nous vivons les conséquences de ce mal qui était partout autour de nous bien avant même que nous venions au monde.
- Prendre conscience que le côté sombre fait pression sur nous et que seule la Grâce de Dieu peut nous libérer de ces pressions.
- Croire que Dieu nous pardonne et nous accorde le pardon de façon à guérir de nos blessures émotionnelles et à réparer les relations brisées, de façon à ce que nous puissions dépasser nos péchés et ceux des autres.

L'HOMME EST DIFFERENT DE DIEU

DIEU	L'HOMME
Est le Créateur du monde visible et invisible	Est créé par Dieu
Est parfait dans l'absolu	A une soif inextinguible d'Absolu et un désir de se sentir relié
Aime complètement	Sa capacité d'aimer est limitée
Aime inconditionnellement	Aime sous condition
Entre dans une relation intime personnelle avec chaque être humain	N'interagit pas harmonieusement avec toutes les personnes
Ne rompt jamais Ses promesses	Rompt ses promesses
Prend soin du bien-être de chaque être	Est égoïste et peut être abusif
Pardonne par amour	Ne peut pas pardonner car il garde la mémoire du mal
Est juste, c'est-à-dire qu'il aime de la même façon tous les hommes	Tombe dans le péché en faisant sa propre justice

L'IMPORTANT DU PARDON

1. Il ouvre la porte vers de nouvelles possibilités de vivre sa vie.
2. Il guérit le cœur et les relations.
3. C'est la clé pour une santé holistique de l'être humain.
4. C'est le remède qui va transformer la souffrance injuste en un amour inattendu.
5. Il transforme les émotions et les sentiments en énergies ouvertes à la grâce divine offerte à l'homme pour acquérir le bonheur et la véritable vie.
6. Il favorise la libération des énergies bloquées par la haine, la colère et l'anxiété.
7. Il aide à faire face aux réalités de la vie tout en s'y impliquant.
8. Il nous fait prendre conscience qu'on n'a plus besoin de la haine et de la colère, parce qu'on peut les vaincre par le pardon, la bénédiction et l'amour.

Une fois que vous avez décidé de pardonner :

- **N'arrêtez pas** ! après avoir décidé que vous voulez pardonner, vous réaliserez que vous vous sentez différent de tout ce que vous avez pu imaginer jusqu'à présent. Que les préjugés ne vous arrêtent pas! Faites-en l'expérience!
- **N'ayez pas peur!** Il se peut que la colère continue même après que vous ayez pardonné, parce que les sentiments de colère et de souffrance ont besoin de temps pour disparaître. Permettez-leur de rester avec vous pendant tout le temps du pardon. Recevez les ressentis et repoussez les pensées par la prière et la bénédiction.

- Demandez le pardon en prenant **votre « part » de culpabilité**.
- Pensez que **le problème est entre vous et Dieu**, plutôt qu'entre vous et la personne qui vous a blessé. Appelez Dieu dans votre faiblesse!
- Restez à l'écoute et recevez avec compréhension toute émotion ou sentiment sans les laisser gouverner votre comportement. Offrez-les à Dieu tels que vous les sentez, dans votre corps et dans votre âme. **Transformez les en la „chair” de votre prière** et non pas en „moteur” des agissements que vous ne désirez pas.
- Commencez où vous pouvez **et laissez le pardon faire son travail** dans le processus de guérison avec la grâce de Dieu reçue dans l'Eglise par les Saints Sacraments et la prière.
- **Ne perdez pas l'espoir et ne triomphez pas!** Ne mesurez pas votre „succès”.
- **Bénissez** tous ceux qui se trouvent autour de vous, pour le bien et le mal, en disant: „Seigneur, bénis Ton serviteur (Ta servante) X! Bénis et apprend-moi à ne plus maudire !”

EXERCICE SESSION N°1

1. Faites une liste des choses que vous avez pardonnées à ceux qui vous ont offensé pendant toute votre vie.
2. Faites une liste des choses qui vous ont été pardonnées par ceux à qui vous avez fait du tort et dont vous êtes reconnaissant de leur pardon.
3. Faites une liste des choses que vous ne pouvez pas pardonner.
4. Faites une liste des choses pour lesquelles vous pensez qu'on ne peut pas vous pardonner.
5. Faites une liste des choses pour lesquelles vous ne pouvez pas vous pardonner.
6. Quand vous ne pouvez pas pardonner, qu'est-ce que vous imaginez ? qui vous en empêche ?
7. Comparez les listes et réfléchissez aux ressemblances que vous remarquez entre ceux qui vous ont blessé et vous-même. Décrivez ce que vous ressentez et ce que vous en pensez.