

## SESSION N°5

### COMMENT SE LIBERER DE LA LOGIQUE DE LA VIOLENCE MEURTRIERE

#### Comment se libérer de déterminisme et des conditionnements

- Avec la grâce de Dieu, l'homme devient conscient des schémas mimétiques inconscients et peut ainsi se libérer de leur domination. L'amour est plus puissant que la mort.
- Les paroles de Dieu à Caïn « Le péché frappe à ta porte, ne le laisse pas entrer » montrent que nous avons le pouvoir d'être libres et que nous pouvons répondre à un événement douloureux autrement que par la violence. Même si cette liberté est altérée par la chute, par les passions et tous les conditionnements qui vont avec, il n'en demeure pas moins que l'homme a le pouvoir d'utiliser son libre arbitre.
- La liberté de l'homme n'est jamais complètement anéantie. En aucune circonstance, quelque qu'ait pu être la pression que nous avons subie pour nous tourner vers le mal, nous constatons que nous avons eu la possibilité de choisir, de choisir entre la vie ou la mort. (Deut. 30, 19).
- Même quand on n'a plus la liberté de ne plus recevoir une impulsion négative, il nous reste la liberté de dire "Non" et de refuser "les offres" destructives.

#### Le pardon

- Par le pardon, nous pouvons casser la chaîne de la logique meurtrière et nous libérer de la domination de nos mécanismes inconscients de protection.
- Le pardon est le chemin que le Sauveur nous a montré. En fait, c'est Lui qui nous enseigne jusqu'où et comment pardonner
- Le pardon que le Sauveur nous offre et nous demande n'est pas un pardon d'ordre psychologique, mais il dépasse les limites humaines et englobe l'amour des ennemis.
- Nous ne pouvons pardonner que par la grâce reçue à travers les Saints Sacrements et activée par la prière et la bénédiction de ceux qui nous ont blessés.
- Pour pardonner, nous devons avoir confiance en Dieu plutôt qu'en notre propre pouvoir. Ainsi, nous devons nous confier à Lui dans la prière.
- Pardonner signifie que chaque blessure devienne une occasion de prier. Ainsi nous deviendrons conscients que sans la miséricorde de Dieu, nous ne pouvons ni survivre ni faire quoique ce soit de manière indépendante.
- En demandant la grâce pour guérir une blessure actuelle, nous arrivons à sa partie cachée: des blessures anciennes accumulées au fond de nous ou héritées de nos parents et aïeux.
- Le repentir comme ouverture permanente vers la grâce de Dieu et le pardon guérissent l'âme en profondeur.
- L'acte de pardonner nous rapproche, dans la prière, de ceux qui nous haïssent ou nous blessent et qui se trouvent, en fait, en nous-mêmes, dans la mémoire inscrite dans « le livre » de notre corps que notre âme va lire
- Prier pour ceux qui nous ont blessés, nous amène à renoncer à nous protéger, au désir d'avoir toujours raison et au désir de vengeance.
- La prière nous permet de nous libérer de la domination des forces inconscientes qui nous poussent à agir selon une logique meurtrière. Quand on ne réussit pas à prier pour quelqu'un, c'est qu'on le juge.

- Le pardon est la réponse du Seigneur à la faiblesse humaine « Père, pardonne-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font »
- Jésus Christ, la Vérité, nous libère du destin mimétique et de la répétition meurtrière et de ce fait Il nous redonne la responsabilité de notre propre histoire.

➤ **Le pardon implique une conversion intérieure**

- La conversion intérieure ou *metanoia* c'est :
  - le passage du « tout est donné » à « tout est don »
  - un nouveau positionnement sous le regard du Christ qui nous libère de la logique meurtrière et qui nous aide à transformer chaque épreuve en une opportunité de croissance.
  - avoir la capacité, avec la grâce de Dieu, de transformer toutes nos tendances à agir de façon nuisible en occasions de prière.
- Un cœur qui s'est converti est un cœur prêt à pardonner, parce qu'il est conscient de sa vulnérabilité, il connaît ses propres faiblesses et ses chutes et il est conscient de l'amour de Dieu qui descend au plus profond de sa détresse.
- En pardonnant, nous montrons à l'autre personne qu'elle est aimée, nous la libérons du poids de la culpabilité et du sentiment d'indignité.

**Le pardon a besoin de la prière**

- Sans la grâce de Dieu, nous ne pouvons pas pardonner. La grâce ne peut venir que par les Saints Sacrements et, par le pardon, elle commence à agir à travers la prière, la bénédiction et les bonnes actions.
- Quand je me sens offensé, soit je me laisse emporter par le jugement de celui qui a provoqué chez moi de la colère, par des ressentiments et l'autojustification, soit j'obéis au Christ en m'enracinant dans la prière pour l'autre et en le bénissant. C'est le seul moyen de bloquer les modèles réactifs et de me libérer.
- C'est très important de "nommer" l'offense dont nous avons souffert, d'exprimer que nous voulons pardonner. Il ne s'agit pas d'excuser celui qui nous a blessé, mais de l'accepter et de l'aimer tel qu'il est, en lui donnant ainsi la possibilité de voir sa faute et de se repentir.
- En identifiant les blessures dont nous souffrons et en les offrant à Dieu en vue de guérison, nous leur donnons un sens, nous les intégrons dans l'histoire de notre vie et les transformons en occasions de croissance spirituelle. Nous devenons ainsi ressemblants au Seigneur dont la blessure nous a tous guéris.

**Les blessures dont nous avons souffert peuvent devenir :**

- Un moyen de se convertir et de grandir sur le plan spirituel.
- Un moyen de vivre en communion avec tous ceux qui ont souffert dans la vie.
- Un moyen de guérir en découvrant la compassion.
- Des fenêtres qui nous ouvrent aux souffrances de ceux qui vivent à nos côtés.

**LE VERITABLE PARDON EST UN PARDON EN VERITE**

- Le repentir et le pardon sont étroitement reliés l'un à l'autre (Luc 17,3). Nous ne pouvons nous repentir sans avoir pardonné à ceux qui nous ont blessés.
- Un vrai pardon signifie: pardonner avec l'œuvre du Saint Esprit en Jésus Christ, la Vérité qui nous rend libres.
- Pardonner n'est pas oublier, ni excuser. C'est un amour grandissant qui reconnaît la beauté et l'unicité de l'autre personne, un amour qui ne s'arrête pas aux apparences, qui n'est pas superficiel. Cela demande de regarder les choses d'une autre façon, de nettoyer son regard en retirant la « poutre » de cette mémoire pleine de ressentiments, de préjugés, de jugements et de critiques (une vraie mémoire parasitée)...

- Pardonner signifie que l'on peut dire à l'autre qu'il est plus que les erreurs ou les crimes qu'il a faits, plus même que l'image qu'il a de lui.
- Pardonner signifie ne plus limiter l'autre à ce qui lui manque, ne plus l'enfermer dans un jugement et une culpabilité qui pourraient le conduire à l'endurcissement du cœur.
- Pardonner signifie que l'on peut accepter celui qui est à côté de soi comme étant différent. Dans sa différence, l'autre n'est plus perçu comme un adversaire, mais comme la base d'une riche diversité.
- Pardonner en vérité nécessite également d'identifier clairement les préjudices dont on a souffert et d'effectuer ce processus du pardon dans l'amour pour éviter d'être entraînés dans le cycle de la haine meurtrière.
- Pardonner en vérité demande la haine du péché tout en aimant le pécheur. Cela demande d'être capable de distinguer entre l'acte et la personne.
- L'ennemi de l'homme n'est pas l'autre, son frère, mais l'obsession qui le domine et pèse sur lui.

#### **Le vrai pardon :**

- Est un don de Dieu. Si l'homme a le souhait de pardonner, Dieu va transformer ce souhait en don du pardon.
- Ne peut être que l'œuvre de Dieu en nous. En prenant conscience "qu'il est temps que Dieu œuvre", nous pouvons nous ouvrir à son pouvoir de guérison. Nous ne pouvons que L'appeler, Le recevoir et Le laisser agir. L'acte du pardon n'appartient qu'à Dieu, l'homme ne peut que laisser Dieu œuvrer en lui.
- Nous ressentons l'amour de Dieu au fur et à mesure que nous donnons notre amour à l'autre, et nous donnons de l'amour en pardonnant.
- Pour l'être humain, le pardon est le plus grand acte d'amour.

### **DEVOIR N°5**

- 1. Lisez tous les soirs l'Acatiste au Saint Esprit ou répétez plusieurs fois :  
« Roi céleste consolateur... »**
- 1. Chaque jour, pendant au moins 5 minutes priez en faisant le signe de croix pour ceux qui vous ont blessé, sans dire leur noms et bénissez-les. (par exemple : « Seigneur ! aie pitié de ceux qui m'ont blessé et qui me blessent encore aujourd'hui et de ceux qui m'ont fait souffrir et qui me font encore souffrir aujourd'hui et bénis-les »).**
- 1. Lisez une prière pour les ennemis.**
- 1. Notez les sentiments que vous avez et exprimez-les dans les prières. Ecrivez "des psaumes"!**