

Pardonner

Thierry Cros

Le pardon est un outil crucial de transformation. Toutefois, si ce terme « Pardon » est partie intégrante de notre culture - chrétienne en particulier - il cache de nombreuses questions, à commencer par... sa définition : pardonner, cela se traduit comment, concrètement ? Quelle relation entre le Pardon et la voie toltèque, les quatre accords ? Pardonnez d'accord... et après ? Voici un retour d'expérience (balbutiante) sur le Pardon.



Martinique : hommage aux victimes de l'esclavage

Définir le Pardon

Si un dictionnaire offre une définition du pardon telle que : « accorder la rémission, renoncer à punir, excuser », la question du « comment » faire reste entière. « Je veux bien pardonner, mais comment ? ». Pendant bien longtemps, le pardon n'est resté qu'un mot. Bien sûr un « joli » mot, fer de lance du message christique¹ qui plus est. L'apprentissage toltèque et la mise en pratique du pardon m'ont amené à comprendre que le Pardon est un outil à notre portée, efficient, concret. Si Jésus le Christ fut l'un des partisans du Pardon, cet outil est universel, divin. *Nous* l'avons reçu en héritage. Chrétien ou pas, Toltèque ou pas, cet outil existe bel et bien.

Alors, regardons de plus près ce qu'est le pardon, sous différents angles.

Pardonnez, c'est un protocole à appliquer

Ici, le terme protocole est pris dans son acceptation classique de « processus », procédure à dérouler, il s'agit de « démythifier » le pardon, en quelque sorte. Le pardon est un *outil* de transformation qui nous permet de changer notre passé. Le terme protocole suggère un certain nombre d'étapes qui se suivent et qu'il convient de respecter pour obtenir un résultat. Cela s'apparente clairement à un protocole médical. Pardonnez, c'est une thérapie de guérison de notre moi émotionnel.

¹ Ici, il s'agit simplement de tenir compte de notre culture

Préparation

Si la question même du pardon se pose, c'est que nous touchons à un événement, une relation – en dernière analyse : un vécu – jugés difficiles. Nous sommes d'une manière ou d'une autre « victime » au sens classique du terme. Il convient donc de préparer convenablement notre séance de Pardon, en accordant à notre « moi » toute l'attention et la concentration qu'il mérite. Une mise en condition, sous forme de relaxation par exemple, est une excellente façon de démarrer le protocole du pardon.

Pardonner

Le pardon est un protocole généralement constitué de trois étapes.

1. **Replonger dans l'événement sujet du pardon**, le revivre depuis notre position actuelle détendue, déjà détachée d'une certaine manière. Revivre le moment en question, c'est se revoir dans l'événement, revoir les postures des différents protagonistes, repasser par les ressentis de cette « première attention ». Ce sont des ressentis pénibles tels que la colère, la jalousie, la tristesse... C'est surtout **préciser ces ressentis**, ne pas se contenter de « j'étais mal, j'étais dans la souffrance », plutôt, qualifier cet état.
2. La deuxième étape – cruciale – est **l'acceptation**. Comme le précise le Père Alphonse Goettmann dans son article [Guérir par la puissance du pardon](#), « Accepter l'inacceptable. Dire "oui", ou plutôt devenir "oui" progressivement. ». Bien comprendre que nous sommes dans une position « protégée » lors de cette séance de pardon. Nous *pouvons* dire « oui ». Dire oui, c'est dire « Amen » au sens étymologique du terme. « c'est ainsi ». Ces deux premières étapes demandent un certain courage, le courage de se regarder tel que l'on est. Le courage de regarder l'autre aussi. Il est extrêmement important de passer par cette étape d'acceptation. Comment transformer, dépasser, quelque chose que l'on nie ? Comment guérir une blessure si nous refusons d'accepter cette blessure en nous ? S'aimer est une aide dans cette étape. Être compassionnel envers soi-même comme nous le serions pour un enfant aimé.
3. Enfin, il nous reste à **transformer, transmuier** cet événement, plus précisément notre compréhension de ce qui nous est arrivé à ce moment-là. Selon nos choix spirituels, religieux, ontologiques, nous appellerons cela « bénir », « (s')aimer », « rendre grâce », « transmuier », pardonner tout simplement... Concrètement, il s'agit ici de porter attention – une deuxième fois – à l'événement. Cette fois-ci, nous changeons le cadre pour restituer le fait dans une compréhension élargie de ce que nous sommes, de ce qu'est l'autre. Compréhension de notre histoire, de l'histoire de l'autre. Compréhension de la relation au plan divin, du don du libre-arbitre, compréhension de l'impermanence, compréhension de la vie, compréhension de l'ignorance incroyable dans laquelle nous maintient notre « livre de la Loi ».

Les accords toltèques sont une aide dans cette étape cruciale de transmutation. En effet, ils nous permettent de nous situer dans cette posture faite de compassion, de compréhension.

- Donnez votre accord à « Ne réagissez à rien de façon personnelle ». Vous savez alors que l'offense ou l'attaque dont vous avez été victime ne visait que *l'image de vous* chez votre interlocuteur, votre moi-profond est hors de portée.
- Chacun a certainement fait de son mieux, en fonction de son histoire. Vous avez fait de votre mieux, votre interlocuteur aussi. « Amen ».

Notez maintenant que les trois étapes, si elles sont nécessairement analysées et

découpées pour être présentées, sont en pratique menées – parfois - de manière itérative. Autrement dit, la troisième étape permet de revenir à la première et de « descendre » encore un peu plus pour dénicher un refoulement, un ressenti, un déni qui serait encore en embuscade, prêt à renforcer notre Parasite.

Autre aspect important du protocole : selon la profondeur et la puissance du ressenti initial, plusieurs séances de Pardon peuvent être nécessaires. Tout dépend en fait de la relation entre la puissance de la première attention et celle de la seconde, dans le cadre de la séance de Pardon. Le paragraphe suivant, sur l'après-pardon complète cet aspect du protocole.

L'Après-Pardon

Comment savoir que l'on a vraiment pardonné ? Une sensation physique – une certaine légèreté, libération dans une partie précise du corps – nous indique la réalité du Pardon accompli. De ce point de vue, le pardon est un regain d'énergie.

Un point important à noter : le pardon est l'une des ressources utilisées en cas de souffrance présente ou passée. Concrètement, certaines situations délétaires doivent aussi être traitées en elles-mêmes, en même temps que le pardon. Prenons un exemple. Pardoner des insultes – magie noire – dont nous sommes victimes est nécessaire pour « exorciser », trouver le moyen d'arrêter ces insultes est tout aussi nécessaire.

Pardoner, c'est re-comprendre

Les trois étapes du pardon correspondent à trois facettes d'une nouvelle vision d'un événement ou d'une situation. D'une certaine manière, il s'agit de « recadrer » cet événement, autrement dit, de l'envisager depuis un autre point de vue. Il s'agit de découvrir que notre souffrance est aussi fonction de notre jugement erroné. Le pardon nous amène donc à prendre « en nous » - com-prendre – une nouvelle fois notre histoire.

Pardoner, c'est revenir dans le Plan Divin

Dans « les quatre accords toltèques », Don Miguel Ruiz relie le Pardon à la recherche de la Vérité : « Tout d'abord, on a besoin de la vérité pour ouvrir ses plaies émotionnelles, en sortir le poison et les guérir complètement. Comment devons-nous procéder ? On doit pardonner à tous ceux qui nous ont fait du tort... ». Ainsi, pardonner s'inscrit dans une recherche de vérité, dans une certaine maîtrise de l'attention donc dans notre tradition. Le protocole de pardon proposé ici s'inscrit dans cette perspective d'attention seconde, chère aux Toltèques.

Le pardon a été présenté comme un « recadrage », une nouvelle perspective, base de cette attention seconde. La posture dont je parle ici est celle du « plan divin », réalisée en terme d'amour de soi, d'absence de jugement, d'humilité et de grandeur de notre condition humaine. Humilité car nous sommes des animaux domestiqués, grandeur car nous sommes aussi Lumière.

Pardoner, c'est l'alchimie de l'amour

En résumé, pardonner, c'est transformer, transmuier, c'est alchimique. Revivre l'événement, se revoir parasité. Se recentrer, re-comprendre par Amour.

Pardoner c'est donc transmuier par amour, amour de soi, amour de la vie, amour de la

lumière, amour de la nature, amour des autres au final.

Pratiquer

Créez votre propre protocole « aide-mémoire » pour la séance de Pardon. Par exemple :

1. Préparation : se relaxer, respirer, se recentrer, descendre dans la chambre du coeur
2. Pardonne*r*
 - i. Revivre et aiguiser sa perception de l'événement, de « moi » dans l'événement,
 - ii. Accepter, dire « amen », c'est ainsi
 - iii. Transmuer *par* Amour, transmuer *pour* l'Amour.

Enfin, remercier cette partie de moi qui est active dans la séance.

Pour terminer...

Voici une poésie dédiée au Pardon.

*Ceux qui pardonnent sont
les guérisseurs de l'humanité.*

*Plutôt que de ressasser l'offense
ou le dommage, plutôt que de rêver
de revanche ou de vengeance,
ils arrêtent le mal à eux mêmes...*

*Pardonne*r*, c'est l'acte le plus puissant
qu'il soit donné aux hommes d'accomplir.*

*L'événement qui aurait pu faire grandir
la brutalité dans le monde
sert à la croissance de l'amour.*

*Les êtres blessés qui pardonnent
transforment leur propre blessure.*

*Ils guérissent, là où ils sont, la plaie
qui défigure le visage de l'humanité
depuis ses origines : la violence.*

*L'homme qui pardonne ressemble
à Jésus, et rend Dieu présent.*

Gérard Bessière

Quelques ressources Internet sur le Pardon. Cherchez, fouillez, pratiquez, créez votre propre compréhension du Pardon, pratiquez, pardonnez.

Pardonnez.

<http://www.pagesorthodoxes.net/guerison/pardon1.htm>

<http://www.bonheurpourtous.com/botext/lepardon.html>

Toulouse, le 24 septembre 2006.

Copyright (c) 2006 Thierry Cros.

Permission is granted to copy, distribute and/or modify this document under the terms of the GNU Free Documentation License, Version 1.2 or any later version published by the Free Software Foundation; with no Invariant Sections, no Front-Cover Texts, and no Back-Cover Texts. A copy of the license is included in the « Ressources » page.