

A photograph of a beach at sunset. The sky is filled with soft, golden light and scattered clouds. The ocean waves are visible in the distance, and a line of trees marks the horizon. In the foreground, a series of footprints leads from the left side of the frame towards the water. The title 'Le Pardon' is written in a white, elegant script font across the middle of the image.

Le Pardon

Forgiveness

pour

Everyone

Tous

Jeff Oliver

*Se pardonner à soi-même*

**Le Pardon  
pour  
Tous**

*Tout le monde est pardonné*

*Tous les êtres, partout,  
sont pardonnés.*

Un livre sur le voyage intérieur  
II199/13

# Le Pardon pour Tous

Jeff Oliver

Traduction française :  
Jacques Arnaud / Maja Brion,  
Juin 2022

## Une courte autobiographie

Je menais une vie banale, sans rien d'extraordinaire. Une famille normale, des amis normaux, des résultats scolaires moyen, une vie vraiment ordinaire.

J'ai voyagé en Europe quand j'avais 25 ans et cela m'a ouvert au monde au-delà de mon quartier et m'a donné le goût d'une vie plus vaste. J'ai travaillé comme acteur dans un parc à thème, ce qui m'a appris à connaître les gens et a contribué à davantage m'ouvrir l'esprit.

J'ai toujours aimé la nature et je suis rapidement devenu un "écolo", écologiste et végétarien. J'ai rencontré des personnes qui s'intéressaient à l'herboristerie, à la guérison et à la santé, ce qui m'a conduit à la méditation. J'ai adoré ! Je voulais aller à la source et j'ai donc écouté mon cœur en allant au Myanmar (Birmanie) et suis devenu moine bouddhiste.

J'ai vécu la vie de moine pendant 9 ans environ, puis j'ai quitté la robe pour mener une vie moins formelle et plus décontractée. Je me suis construit une réputation en tant qu'enseignant de méditation et j'ai partagé dans de

nombreux pays, notamment en Australie, au Botswana, en République tchèque, au Japon, en Malaisie occidentale, au Sarawak, au Myanmar, à Singapour, en Afrique du Sud, en Thaïlande et en Turquie.

Actuellement, j'ai étendu mon enseignement de la méditation traditionnelle à l'entraînement de l'esprit, y compris par les voies d'acceptation, d'appréciation, de conscience, de concentration, de compassion, de pardon, de relaxation, de réalisation, d'amour inconditionnel et de sagesse. Sans avoir encore perfectionné tout cela en moi, je crois pouvoir partager ce que j'ai vécu avec les amis spirituels qui me rejoignent sur le chemin de la paix.

A propos d'amis spirituels, je tiens à saluer la gentillesse de M. Hynek Sechovsky, en République tchèque, qui m'a donné un ordinateur portable il y a quelques années et je lui ai dit: "Je vais l'utiliser pour écrire un livre!". Voici le livre!

Il y a aussi tous mes bons amis en Turquie, inlassables soutiens, qui sont pour moi comme une famille.

À Bangkok, le Vénérable Phra Pandit et la Sangha de Little Bangkok m'ont beaucoup soutenu.

Ainsi que Khun Nay et le centre de méditation Dhammodaya à Nakorn Pathom, en Thaïlande.

En Malaisie, Koh Mui Han a facilité mes voyages et Chin Hock Soon m'a aidé depuis l'époque où j'étais moine. Je veux mentionner aussi mes amis du Dhamma et les moines de Taiping et l'association bouddhiste Subang Jaya à Kuala Lumpur.

Il y a tant d'organisations et de personnes en Malaisie et dans d'autres pays qui m'épaulent, qu'ils sont trop nombreux pour être cités ici. Vous vous reconnaitrez et je vous apprécie tous.

Ma mère et ma sœur sont aussi mes grandes bienfaitrices!

Bien sûr, je ne serais pas ce que je suis aujourd'hui sans mes nombreux enseignants depuis mes débuts en 1992, en particulier le Vénérable Chanmyay Sayadaw, Sayadaw U Indika, Sayadaw U Tejaniya et Adya Shanti. Je les remercie tous, je leur présente mes respects et je demande pardon pour mes imperfections.

Partager mes compétences dans le domaine de l'esprit est mon seul "travail" et je vis de la satisfaction qu'il procure.

*Je suis ouvert à toute invitation à partager mon expérience dans de nouveaux lieux avec de nouvelles personnes.*

*Remerciez-vous d'être suffisamment ouvert d'esprit et intéressé pour ouvrir ce livre et explorer des possibilités dont vous n'auriez peut-être jamais soupçonné l'existence.*

Jeff Oliver

Octobre 2013

*"Beaucoup de gens pensent qu'ils ont besoin de méditer,  
mais ce dont ils ont vraiment besoin, c'est de se pardonner!"*

*"C'est probablement le moyen le plus puissant de se détacher du passé et s'ouvrir à l'ici et maintenant."*

# Table des matières

INTRODUCTION.....	1
Quelques mots sur mes mots.....	1
Pourquoi pardonner.....	6
Le pardon est une question de karma ?	
Maladie et pardon.....	16
Pardon et méditation.....	17
Le pardon n'est pas de l'égoïsme.....	19
La parabole de la grotte.....	20
Pardon et religion.....	23
Les malentendus sur le pardon.....	26
un pas après l'autre.....	32
ÉTAPPE 1 : Se pardonner soi-même d'avoir fait du mal aux autres.....	34
La technique pour se pardonner à soi- même.....	36
Les sept étapes du pardon.....	45
Les excuses pour ne pas pardonner...	46
Le pardon en face à face.....	55
Le pardon des absents.....	57
Pardonnez les dommages causés aux autres êtres vivants.....	59
ÉTAPPE 2 : Se pardonner soi-même de s'être fait du mal.....	63
LE STRESS.....	65
LA PEUR.....	69



LA COLÈRE.....	72
L'ANALOGIE AVEC LE DVD.....	74
Technique pour le pardon de soi.....	76
L'ignorance.....	82
Vous n'êtes pas ce que vous pensez être.....	83
L'AMOUR.....	86
D'où vient-il ?.....	87
Amoureux de l'amour.....	89
Deux types d'amour.....	90
L'AMOUR DE SOI.....	91
Pourquoi je ne peux pas m'aimer ?..	93
Rappels sur le pardon objectif.....	95
MANTRA.....	96
La Vue d'Ensemble.....	97
L'amour de soi - suite.....	98
Les relations.....	102
L'AMOUR EST TEMPORAIRE.....	104
.....	108
LA HAINE DE SOI.....	110
Votre esprit est une prison.....	111
La haine de soi - suite.....	116
LE PERFECTIONNISME.....	117
La nature impersonnelle de la vie: PAS DE VOUS!.....	120
L'ambition.....	128
L'attitude.....	131

.....	134
Passif, Assertif et Agressif.....	137
LE CONTRÔLE.....	138
LES ATTENTES !!.....	143
La dépression.....	146
Les attentes à nouveau.....	150
L'attente peut mener à la déception .....	152
ÉTAPE 3 : Pardonnez l'autre de m'avoir fait du mal.....	154
Regardez-vous.....	155
Technique du pardon.....	158
L'ego est comme une émission de télé	161
Pardonnez aux criminels.....	163
Le pardon en face à face.....	165
LE MOYEN DE PARDONNER.....	169
Résumé des trois étapes.....	169
Le pardon général.....	171
Le pardon et la mort.....	174
Une lettre de pardon.....	178
Menez une vie pacifique.....	179
Les cinq vertus.....	180
Partager les mérites.....	181
Le pardon est comme une opération chirurgicale.....	182
Quand pratiquer le pardon?.....	183
Le pardon des enseignants et des élèves	

.....	184
<i>Simplicité.....</i>	<i>187</i>
<i>Appréciation et gratitude.....</i>	<i>188</i>
<i>Acceptation et pardon.....</i>	<i>190</i>
<i>Le pardon du futur.....</i>	<i>191</i>

*"Le pardon ne fonctionne que s'il y a  
VRAIE HONNÊTETÉ et SAGESSE.*

**AVERTISSEMENT AUX  
PERFECTIONNISTES !**

*Ce livre a été entièrement écrit et édité par moi,  
tout le contenu et le contexte  
toutes les erreurs, la ponctuation, la grammaire et la  
terminologie sont de mon fait et je vous en avertis,  
**IL N'EST PAS PARFAIT !**  
Comme moi !*

**REMARQUE IMPORTANTE !**

*Ce livre n'est pas seulement à lire,  
il est à **EXPERIMENTER !***

# INTRODUCTION

## *Quelques mots sur mes mots*

Je ne suis pas un auteur en tant que tel et pas vraiment un écrivain, j'écris comme je parle, simplement et j'espère aussi clairement pour que tout le monde puisse me comprendre facilement. J'ai donné de nombreuses conférences sur le pardon dans de nombreux pays et de nombreuses manières différentes, et j'ai même enregistré certaines de ces conférences dans l'espoir de les transcrire, mais j'ai découvert qu'il est préférable d'écrire avec mon cœur, tout comme de parler avec lui.

Écrire ce livre, pour moi, n'est pas une fin en soi, il c'est plutôt agi de compiler des informations et des expériences que j'ai vécues afin de m'améliorer en tant qu'être humain. Si cela peut aider d'autres personnes, alors j'aurai fait une bonne action pour eux, pour moi et pour eux et moi.

J'écris de manière directe et contourne donc la grammaire et la ponctuation académiques et je ne donnerais à personne la douloureuse tâche de corriger mon travail, j'en fait mon affaire! Toutes les fautes d'orthographe, les erreurs grammaticales, la mise en page, le format, la police, même la couverture, les illustrations, les photos, tout sauf l'impression est de mon propre chef et je me pardonne mes imperfections, j'espère que vous le ferez aussi! (c'est-à-dire pardonnez-

vous, hehe !). Il y a un bon point ! Quand je relis, je me pardonne d'avoir des capacités de lecture et de compréhension imparfaites. Il m'arrive souvent de lire quelque chose et d'oublier ce que je viens de lire, mais c'est ainsi que fonctionne l'esprit, il ne sert à rien de s'en vouloir, alors je me détends et je le relis ou je laisse tomber... Si c'est important, je m'en souviendrai quand j'en aurai besoin, je fais confiance à mon esprit imparfait.

Il se peut que vous lisiez ceci avec un esprit de correction obsessionnel, perfectionniste et que vous vous agaciez ou soyez stressé parce que je ne respecte pas les règles ou bien qu'il subsiste des fautes. Essayez d'oublier cela et lisez simplement sans attente ni jugement, en acceptant et en pardonnant, voilà votre défi !

Il y a des choses que vous lirez ici que vous aimerez et chérez et d'autres avec lesquelles vous ne serez pas d'accord et avec lesquelles vous voudrez vous opposer. Prenez ce qui vous plaît, là où vous en êtes sur votre chemin, et laissez le reste. En gros, quoi que vous lisiez ici, prenez-le ou laissez-le, faites-en ce que vous voulez, ça ne m'appartient pas.

Lorsque j'ai dit que j'écrivais un livre, les gens étaient immédiatement intéressés parce qu'ils pensaient que le sujet était passionnant jusqu'à ce que je leur dise que c'était sur le pardon, haha ! Ensuite, leur visage changeait et ils disaient quelque chose comme: "Oh ok, sympa". Naturellement, mes amis spirituels se sont réjouis !

Personnellement, je n'ai pas encore perfectionné le pardon et peut-être que je ne le ferais jamais, en fait, je n'ai jamais rien perfectionné, ce qui a été l'une de mes prises de conscience, **JE N'AI JAMAIS RIEN PERFECTIONNÉ** ! Donc, cela montre que je dois lâcher prise et ne pas attendre la perfection en moi, ni chez les autres ou dans le monde. C'est en soi un petit goût de liberté ! Le pardon est une question de liberté, de liberté intérieure, de libération de soi, car ce n'est que nous-mêmes qui nous "emprisonnons" et nous punissons et ce n'est que par nous-mêmes que nous pouvons être libérés.

Alors les amis, je ne suis pas un saint ! Et si vous me voyez un jour d'humeur massacrate, s'il vous plaît pardonnez-moi comme je me pardonnerai à moi-même et espérons que nous pourrons tous les deux apprendre et devenir plus sages grâce à cette expérience. La vie est faite pour apprendre.

Bien que j'aie été moine bouddhiste pendant près de neuf ans et que je sois souvent invité à échanger dans des lieux bouddhistes avec des bouddhistes, je ne vends pas le bouddhisme et je n'essaie pas de convertir qui que ce soit. En fait, j'utilise un anglais simple pour certains principes bouddhistes courants afin que chacun puisse se sentir à l'aise en les lisant et les comprendre plus facilement. Ce livre sera disponible pour les musulmans, les chrétiens, les hindous, les athées, etc. du monde entier. Ce n'est pas un livre

bouddhiste, il s'adresse à tous ceux qui souhaitent réduire leur souffrance dans cette vie.

En écrivant ce livre, j'ai dû utiliser les deux modes de réalité, la réalité conventionnelle, celle que nous croyons vivre ici et maintenant, avec des histoires et des concepts et la réalité ultime, qui est au-delà des concepts et qui ne peut être comprise uniquement en y réfléchissant et en philosophant, mais qui peut (je crois *\*clin d'œil, \*clin d'œil*) être réalisée et comprise par l'expérience personnelle. En fait, il n'y a qu'une seule réalité, mais nous pouvons seulement en parler et la comprendre en utilisant des concepts. C'est toujours délicat à expliquer, car nous tentons d'utiliser des concepts pour expliquer le non-conceptuel. Je vous demande donc d'être patient avec mes aller-retour entre ces soi-disant "deux types de réalité".

Je ne suis pas non plus un psychologue, je ne suis absolument pas un professionnel, tout ce que j'écris ici provient de mes années de méditation, d'introspection, de contemplation et de partage.

Il existe de nombreuses manières différentes de pardonner et une autre manière que celle-ci peut mieux fonctionner pour vous. Je ne me souviens pas avoir jamais lu un livre portant uniquement sur le pardon. J'ai pratiqué la manière que j'ai expliquée ici dans ce livre et je l'ai expérimentée personnellement depuis la fin du siècle dernier (oh mec, ça semble si loin !!). Puisque j'en ai tiré un réel bénéfice, je l'ai



partagée et maintenant j'en tire encore plus d'avantages et je reçois des réactions étonnantes de la part de personnes assidues qui mettent vraiment la technique en pratique.

De temps en temps, quelqu'un reviendra vers moi pour se plaindre de la technique ou dire qu'elle ne fonctionne pas, mais avec tout le respect que je vous dois, la technique n'est pas à mettre en cause, mais plutôt ceux qui sont paresseux ou qui veulent que quelqu'un d'autre résolve leurs problèmes à leur place ou ceux qui sont attachés à leur passé et à leur souffrance et qui ne veulent pas ou ne sont pas prêts à être vraiment libres. Cela aussi est bien, il n'y a pas de miracles dans cette technique ni dans ce livre en tant que tel,  
**VOUS ÊTES VOTRE PROPRE MIRACLE !**

Jeff (libre) Oliver

"La liberté du Pardon est si BELLE  
que vous ne voulez pas la garder pour vous,  
vous voulez naturellement la partager  
**AVEC TOUS LES ÊTRES VIVANTS !**"

**"RÉVEILLEZ-VOUS et RÉALISEZ VOTRE  
PROPRE VÉRITÉ !"**

# INTRODUCTION

Au PARDON

*Pourquoi pardonner ?*

*La raison pour laquelle je partage la formation au pardon vient de ma propre expérience de la méditation. Il y a des années, lorsque je faisais de longues retraites, jusqu'à sept mois, j'ai constaté que je restais de temps en temps "bloqué" sur de vieux problèmes du passé. Par exemple, une ancienne relation me venait à l'esprit et l'esprit revoyait et rejouait les événements passés et recréait ces vieilles émotions et cette confusion comme si cela se passait maintenant. L'esprit est alors tellement préoccupé par ce vieux problème qu'il ne peut pas vivre le moment présent, il se perd dans le passé. En d'autres occasions, il regrettait les bonnes occasions qu'il avait manquées et souhaitait revenir en arrière et agir d'une manière différente, mais comme vous le savez, c'est impossible, sauf dans sa propre imagination. Bien sûr, cela ne m'arrêtait pas, je m'asseyais, je passais en revue et je réarrangeais le passé jusqu'à ce que je me sente satisfait ou las. Ce qui est étrange, c'est que lorsque j'y repensais la fois suivante, c'était presque comme si je ne pouvais pas me souvenir de la façon dont j'avais réarrangé les choses la fois précédente et je recommençais ! L'esprit ne faisait que se divertir en répétant de vieilles histoires, en les réorganisant et en les jouant, pour quoi faire ? L'esprit oisif peut être très créatif*

et imaginatif, demandez à n'importe quel méditant ! Vous rappelez-vous, lorsque vous étiez enfant et que vous aviez peu de responsabilités, comment vous rêviez et fantasmiez de façon insouciante ? Vous savez peut-être aussi ce que c'est que d'être allongé dans son lit sans arriver à dormir, l'esprit vagabonde et s'effraie lui-même avec des pensées négatives et angoissantes. Dans notre vie quotidienne bien remplie, l'esprit n'a souvent pas le temps de vagabonder, il a généralement une tâche à accomplir ou est occupé à réfléchir à la tâche qui vient d'être accomplie ou à la prochaine. Il y a généralement des gens et des moyens de divertissement ou de communication autour de nous pour nous distraire de notre vérité du moment présent. De même, lorsque nous sommes malades ou invalides, nous pouvons avoir beaucoup de temps pour nous souvenir et réfléchir au passé, pour le meilleur et pour le pire. Et puis il y a le cheminement vers la mort, devant laquelle certains peuvent dire : "Ma vie a défilé devant mes yeux !". Un examen rapide du vécu de chacun avant de mourir ou, dans le cas d'une lente déchéance, on peut avoir trop de temps pour réfléchir et se complaire dans ses souvenirs et ses souffrances. En fait, avoir ce temps de réflexion est une bonne chose car nous avons la possibilité de voir et de savoir comment l'esprit fonctionne réellement. Comme je l'ai dit, lorsque nous sommes occupés par le travail, les gens, les divertissements, etc., nous ne nous connaissons pas nous-mêmes, nous dirigeons toute

notre attention vers l'extérieur et ne regardons pas vers l'intérieur. Nous avons été intensément entraînés à observer le monde extérieur, mais nous ne savons rien de notre monde intérieur. Réservez des moments de calme dans votre vie pour apprendre à mieux vous connaître, pour voir comment fonctionne votre esprit.

Je me suis rendu compte que, même si j'ai beaucoup voyagé, je ne connais pas encore ce monde. Chaque lieu change après que je l'ai visité ! La fois suivante, il est différent, donc en fait, je visite à chaque fois un nouveau lieu, même ma maison, qui semble la même change constamment, ce qui signifie que vous ne pouvez jamais visiter le même lieu deux fois. Vous pouvez imaginer le faire, mais dans la réalité, c'est impossible... hummm, intéressant hein ?

De manière illusoire, nous pensons que nous connaissons ce monde, mais nous ne nous connaissons même pas nous-mêmes et nous ne connaissons pas cet esprit qui est le processeur des informations que nous recevons du monde à travers nos cinq sens. Ce monde n'existe dans notre esprit qu'en raison de la perception que nous en avons, et chacun de nous a une perception parfaitement unique. Une autre idée s'impose donc : "Je ne peux pas connaître quoi que ce soit dans ce monde exactement de la même manière que quelqu'un d'autre, car personne d'autre n'a ma perception et mon conditionnement (expériences passées)."

Fondamentalement, l'esprit va dans tous les sens, il

semble parfois fou, il est invariablement trompé, non éduqué et ignorant et se crée ainsi beaucoup de souffrances inutiles.

Cependant, lorsque nous comprenons cela et que nous nous rendons compte de la façon dont l'esprit fonctionne dans sa véritable nature, le pardon pur apparaît naturellement.

**Comment naît le pardon pur?** Le point le plus important est l'information, telle celle que vous lisez actuellement.

Apprendre que le pardon existe, que c'est une option possible pour chacun, comment il fonctionne, quels sont ses avantages et comment l'appliquer. C'est le premier pas vers le pardon pur, le reste coule de source.

## **Le pardon est une question de karma**

Je ne peux pas expliquer complètement le karma ici, c'est un sujet prodigieux, mais j'espère pouvoir proposer ici quelques moyens simples d'en comprendre les concepts.

Le karma ne se réfère pas seulement aux vies passées, il concerne également cette vie et le moment présent. Karma signifie action, cause ou "travail", c'est quelque chose qui est fait. Mais ce n'est que la moitié de l'équation, pour chaque cause il doit y avoir un effet et pour chaque action il doit y avoir un résultat. Il ne s'agit pas d'une loi religieuse, mais d'une loi naturelle, scientifique, universelle et éternelle, qui n'est pas créée par les êtres humains, mais qui nous affecte

tous, que nous le voulions ou non. Les principaux enseignements du karma semblent provenir des enseignements hindous ou bouddhistes, mais ils ne l'ont pas inventé, ils l'ont découvert. Il n'est pas leur propriété, il nous appartient à tous et en fait, tous les êtres, sous toutes les formes et dans tous les royaumes, partout, même les insectes, les animaux, les fantômes, les anges et les dieux sont soumis à cette loi naturelle. Il ne s'agit pas d'une loi humaine, elle est au-delà du ciel et de la terre, au-delà du temps et de l'espace, mais nous la ressentons tous dans tout ce que nous faisons, disons et pensons. À chaque instant de notre existence, cette relation de cause à effet se déroule sans notre permission, sans notre contrôle et, en fait, elle n'a rien à voir avec nous, mais nous la prenons complètement à cœur et nous nous créons une souffrance incommensurable en raison de notre manque de compréhension et de nos malentendus.

**Pouvez-vous vous pardonner de ne pas encore comprendre le karma et de causer votre propre souffrance ?**

**Pouvez-vous pardonner son ignorance à l'humanité ?** Si ce n'est pas le cas, c'est parfaitement compréhensible, lisez la suite et voyez comment vous vous sentirez dans six mois ou dans quelques années...

Nous avons tous été conditionnés par notre environnement, nos parents, nos familles, nos enseignants, le gouvernement, la nourriture, la culture, en fait, tout ce que nous avons vécu dans le passé a fait de nous ce que nous sommes

aujourd'hui.

**Les actions physiques, les paroles et nos pensées sont les trois modes ou types de karma.** Nous ne pouvons jamais savoir quand les résultats du karma passé se manifesteront. En ce moment, nous sommes les effets manifestés de certaines de nos actions, paroles et pensées passées, qui se combinent aux conditions présentes pour créer notre avenir, qui se combineront à leur tour aux effets et aux conditions présentes qui se manifesteront alors, et ainsi la roue de la vie tourne sans fin. Dans certaines traditions, ce phénomène est connu sous le nom de Samsara, le cycle de la vie, qui comprend la naissance, la vie et la mort, mais qui dépend également de l'instant présent.

Si vous voulez savoir si vous vous créez un mauvais karma, il suffit de vérifier votre **intention**. Parfois, nous pouvons faire du mal à quelqu'un, intentionnellement ou non. Faire du mal avec intention est un karma plus lourd ou plus pesant que faire du mal sans intention, par accident ou même sans le savoir. Dans les deux cas, le mal est toujours causé par vous, mais l'élément le plus important des effets karmiques pour soi-même est l'intention avec laquelle la parole, l'action ou la pensée a été accomplie.

Lorsque nous faisons quelque chose avec une intention nuisible, cela produira des résultats nuisibles pour celui qui le fait, tôt ou tard. De même, lorsque nous faisons quelque chose de positif, cela aura un effet positif au moment où les

conditions seront réunies pour qu'il se manifeste.

Cependant, les causes positives et négatives créent des effets qui, à leur tour, deviennent des causes. Ainsi, la roue de la vie tourne et, pour ceux d'entre nous qui « s'éveillent », même le bonheur devient un piège sans fin. Le karma étant en soi un effet, il provient d'une cause, et si cette cause est supprimée, ce cycle apparemment sans fin de positif et de négatif, de vie et de mort, etc. peut être transcendé. Nous ne pouvons pas supprimer la loi du karma, mais nous pouvons regarder en nous-mêmes et voir comment ou pourquoi le karma nous affecte.

**Le karma n'est pas une possession personnelle, nous l'expérimentons mais personne ne le possède, il est universel et donc tout ce que nous pouvons faire, c'est l'accepter et nous y soumettre. Nous devons le comprendre, nous n'avons pas besoin de le supprimer en tant que tel. C'est un trait de caractère humain, lorsque nous avons un problème, nous essayons de nous en débarrasser, mais cela ne résout rien, car cela peut se reproduire encore et encore et nous continuons à souffrir. Si nous comprenons COMPLÈTEMENT un problème, alors il cesse d'être un problème. Les problèmes n'existent qu'en raison de l'ignorance, de notre manque de compréhension. Nous devons donc étudier en profondeur tout ce qui nous semble inconfortable ou désagréable afin de le connaître dans sa vraie nature, et alors il n'y aura ni peur ni résistance. C'est notre résistance à la façon dont les choses**



sont qui nous fait souffrir. Si nous pouvions seulement réaliser que le monde, les gens, ce corps et cet esprit ont leur propre nature unique, qui est régie par des causes et des conditions universelles, alors nous n'aurions pas à nous inquiéter, nous suivrions simplement le courant comme le font les sages. Vous pourriez vous pardonner à vous-même, aux autres et à tous les êtres dans toutes les directions simultanément et vous sentir infiniment libre, mais comme la plupart des gens, vous ne croyez pas que ce soit aussi simple, c'est dommage, n'est-ce pas?

Certaines personnes croient q'il faut se battre pour ce q'elles veulent. C'est bien aussi, c'est leur façon de faire, il faut tous les types de personnes pour faire de ce monde humain ce q'il est. Nous ne pouvons pas être tous calmes et pacifiques ni des combattants ou des réformateurs. Vous devez vous connaître, connaître votre propre chemin et être assez fort pour suivre votre voie, croire en vous et vous faire confiance, tant que c'est inoffensif pour vous et pour tous les êtres. **Que voulez-vous ?**

Nous sommes tous nés dans ce monde pour des raisons que nous ignorons. Avez-vous trouvé une réponse satisfaisante à la question: "Pourquoi suis-je ici ?" Probablement pas. Naître dans cette vie est le résultat d'une mort dans une vie antérieure. Nous venons tous dans ce monde avec nos propres personnalités, même de vrais jumeaux peuvent avoir des comportements très différents. Des parents

doux peuvent avoir des enfants sauvages et vice-versa. Par exemple, observez dix nouveau-nés dans une maternité et vous verrez dix caractères différents, un bébé endormi, un autre vif ou malade, grincheux, ou calme, etc. Leur personnalité provient du karma de leur vie passée qui se manifeste dans cette vie. Cela explique pourquoi des choses semblant n'avoir aucune cause immédiate nous arrivent dans cette vie.

Regardez la princesse Diana, si belle, si honorable, célèbre, bonne mère, gentille et compatissante, nous pouvons dire qu'elle avait un sacrément "bon" karma, mais être soudainement tuée dans un accident de voiture (un "mauvais" karma) semble n'avoir aucune cause ou raison dans cette vie. Peut-être croyez-vous que Dieu l'a fait pour une raison particulière, c'est bien. Le karma est plus scientifique, mais il est toujours difficile à prouver exactement et, en fin de compte, il dépend de la foi et des croyances de chacun. Je n'essaie pas de vous convertir ou de vous faire changer d'avis de quelque manière que ce soit, je vous propose simplement une vision différente de la vie afin que vous puissiez trouver votre propre vérité, unique et individuelle.

Le karma est aussi une question d'équilibre naturel. Je crois que l'univers tout entier et tout, y compris les questions spirituelles, sont dans un flux d'équilibre constant. En fait, l'équilibre est un concept humain, je suis sûr qu'il n'existe pas vraiment car tout est déjà en équilibre, même ce qui nous semble déséquilibré est en fait déjà en équilibre, c'est

seulement notre esprit apparemment déséquilibré qui le perçoit ainsi. C'est formidable parce que nous pouvons en venir à réaliser qu'il n'y a rien à faire, tout est dans un flux constant d'équilibre et tout ce que nous devons faire est d'avoir confiance. Comment est votre confiance universelle en ce moment ?

**Le bien et le mal, le vrai et le faux, la punition et la récompense sont des reflets sociaux du karma.** Dans notre monde humain, nous semblons vivre selon les préceptes de bien et le mal. Oui, ils existent, mais seulement en tant que règles morales. Notre vie entière (passée, présente et future) est un concept, alors les principes de bien et de mal sont aussi réels que toute autre chose. Si quelqu'un fait quelque chose de mal et qu'il sait que c'est mal, il se sentira tôt ou tard honteux, coupable, attristé et plein de remords. C'est la loi naturelle du karma, au-delà de ses représentations, qui est purement de cause à effet. Les humains, cependant, aiment s'approprier cette loi et ont créé le système de punition et de récompense, procédé aussi vieux que l'humanité elle-même, donc difficile à remettre en question, parce que c'est juste la façon dont il a toujours été.

Lorsque nous pratiquons le pardon, nous réfléchissons à nos actions, nos paroles et nos pensées passées. En faisant preuve d'honnêteté, de conscience et de sagesse, nous apprenons de nos erreurs afin d'éviter de les répéter et de supprimer ainsi la cause de la souffrance pour l'avenir - quel soulagement !

Ici, nous utilisons la loi du karma à notre avantage, c'est la sagesse en action.

## Maladie et pardon

Un autre aspect du karma et du pardon : En ne nous pardonnant pas, nous gardons beaucoup de négativité dans notre esprit et nombreuses sont les personnes qui pensent que c'est la cause de maladies telles que le cancer, les accidents vasculaires cérébraux et les problèmes cardiaques.

L'intériorisation de notre culpabilité, de notre colère, de notre confusion, de notre stress, de notre peur et de nos inquiétudes se manifeste par des tensions, des douleurs et des troubles physiques.

Intérioriser signifie ne pas se libérer, s'accrocher, personnaliser et s'approprier le problème. C'est naturel et nous sommes convaincus que: "JE SUIS LE PROBLÈME". Eh bien, il peut sembler y avoir un problème mais je ne suis pas le problème en tant que tel, il est externe et, en réalité, n'existe pas du tout. Ou bien on croit, J'AI UN PROBLÈME mais comment pouvez-vous posséder quelque chose qui n'existe que sous la forme d'une pensée, d'un concept? Quelqu'un d'autre peut ne pas voir du tout votre problème comme un problème, en fait elle peut le voir comme une bénédiction, un miracle. Il n'y a pas de

problèmes en réalité, sauf dans les schémas de votre esprit. Cela deviendra plus clair au fil de votre lecture, soyez patient.

## **Pardon et méditation**

Nombreux sont ceux qui viennent apprendre la méditation parce qu'ils veulent résoudre leurs problèmes, qui en ce moment sont TOUTS dans le passé (prenez en conscience...). Nous ne pouvons pas méditer efficacement si nous sommes préoccupés par notre passé. De nombreuses personnes sont "bloquées" en pensant à leur passé. Elles ne réalisent pas qu'elles le portent encore dans leur cœur. Nous devons comprendre cela et nous en affranchir...

**Beaucoup de gens n'ont pas besoin de méditer, ils ont besoin de pratiquer le pardon !**

Même les personnes qui disent avoir "parachevé" leur pardon peuvent encore avoir des problèmes très profondément enracinés qu'elles ont négligés, dont elles ne sont pas conscientes ou qu'elles "choisissent" d'éviter. La plupart des gens que je rencontre pratiquent le pardon de manière très superficielle et certains obtiennent des résultats étonnants, mais ils ne sont pas profondément ancrés ni durables. Lorsqu'ils pratiquent cette technique avec un esprit ouvert et une certaine persistance, ils reviennent vers moi et admettent qu'ils pensaient avoir lâché prise... de ces vieux « trucs »,

mais manifestement, ils ne l'avaient pas fait. Certaines personnes pensent qu'elles n'ont rien fait de mal dans leur vie et n'ont rien à pardonner, si c'est le cas, c'est génial ! La plupart d'entre nous n'ont jamais regardé objectivement leur propre comportement. Quoi qu'il en soit, je vous recommande tout de même de poursuivre votre lecture, peut-être que quelqu'un que vous connaissez pourrait utiliser le pardon dans sa vie et qu'il est préférable de l'avoir pratiqué et de partager ensuite votre propre expérience plutôt que de citer de simples mots tirés d'un livre. Je crois que le partage à partir de votre cœur est la vraie façon de partager.

Cette forme de pardon n'est pas une pratique de méditation formelle. Il s'agit d'une pratique analytique, réfléchie et contemplative. Cela peut rebuter certains méditants purs et durs parce qu'on leur a dit de ne pas analyser, mais cela ne s'applique que lorsque vous êtes engagés dans une méditation formelle. Ce pardon est destiné à la contemplation quotidienne, partout et à tout moment. Hier encore, je contemplais le pardon en préparant une soupe au potiron !

Bien que le pardon ne soit pas une méditation à proprement parler, il s'agit bien d'un entraînement de l'esprit et d'un travail mental, extrêmement bénéfique pour l'esprit, propice à la paix et au bonheur, et nous sert donc beaucoup dans nos méditations formelles.

La pratique du pardon telle que je la présente ici est

en réalité un exercice de prise de conscience, en fait vous ne pouvez pas faire de pardon sans prise de conscience (et sagesse). Devenir davantage conscient par le pardon signifie savoir comment votre esprit réagit et répond, connaître vos émotions, prendre conscience des histoires et les notions auxquelles l'esprit croit et s'attache, et comprendre sa vraie nature - cela aussi est un développement mental et un progrès sur le chemin de l'éveil et de l'illumination.

## **Le pardon n'est pas de l'égoïsme**

Pas plus que ne le sont la méditation, l'amour-propre ou l'illumination. Pour les personnes qui ont été élevées dans l'esprit de sauver les autres ou de travailler pour le bénéfice des autres (uniquement), cette pratique peut sembler égoïste, cependant, il faut d'abord travailler sur soi-même avant d'aider les autres. A la manière d'un médecin qui étudie et pratique pendant de nombreuses années. Avant de servir la communauté, nous devons comprendre clairement notre propre esprit afin d'être plus utiles à l'humanité et, en fait, à tous les êtres. Nous devons être habiles dans notre façon d'aider les autres, ce qui nécessite un entraînement et un travail sur soi. L'illumination d'un être n'affecte pas seulement cet être, elle a un effet d'entraînement ou de domino sur tous les autres, directement ou indirectement. Si vous avez déjà

rencontré une personne éveillée, vous comprenez ce que je veux dire. Leur façon de vivre, de parler et d'agir est très inspirante et la puissance de leur prière est incroyable ! Je pense que le monde aurait besoin de plus de personnes éveillées, ne serait-ce que leur présence fait une énorme différence. Notre pardon se manifeste également dans nos paroles, nos actions et nos pensées et affecte tous les êtres qui nous entourent.

### **La parabole de la grotte**

D'une manière générale, nous utilisons l'esprit comme si nous vivions dans une grotte. Instinctivement, nous vivons à l'avant de la grotte, là où il y a de la lumière, du soleil et de l'air frais, mais nous jetons toutes nos ordures à l'arrière de la grotte... où personne ne va, mais tôt ou tard, ces déchets commencent à s'accumuler et à puer jusqu'à ce que ce soit insupportable et que nous voulions trouver une autre grotte. De même, nous vivons à la surface de notre esprit, où nous faisons semblant d'être brillants et heureux et nous repoussons nos traumatismes ou nos souvenirs et émotions indésirables, notre confusion et nos négativités au fond de notre esprit, où ils s'accumulent et finissent par provoquer une dépression nerveuse ou, pire, un suicide. Ou bien ces vieilles émotions restent là et mijotent, pourrissent et suppurent, nous menons une vie misérable jusqu'à ce que nous finissions par mourir avec



ces émotions sombres et laides dans notre cœur.

Nous prenons l'habitude d'éviter la vérité dès l'enfance parce que nous ne comprenons pas le monde des adultes, fait d'avidité, de haine et d'illusions, où les gens se disputent, se battent, se font du mal et nous font du mal, c'est très déroutant. Alors, quand nous ne pouvons pas faire face (parce qu'on ne nous a pas appris à le faire), nous cachons nos traumatismes, nos rancœurs et nos peurs au fond de notre cœur et nous survivons. Nous devenons les maîtres de la répression, nous pouvons aussi tenter de combler notre vide par des obsessions telles que l'excès de sport, le surmenage, la suralimentation ou même le repli sur soi, l'introversion. Ces situations sont assez courantes dans notre monde moderne, marqué par le stress et la tension émotionnelle. Cependant, ce n'est pas fatal car nous disposons de techniques d'entraînement de l'esprit pour réparer et prévenir ces souffrances.

Parfois, les personnes les plus heureuses et pétillantes que j'ai rencontrées sont celles qui souffrent le plus. Ils font ce que la société leur a dit de faire, "Sois heureux !" "Remets-toi !" "Dépassez ça !" Ils, leurs egos, sont devenus les maîtres du DÉNI. L'ego est aussi un maître de la tromperie, même envers lui-même, il essaie de cacher la vérité mais cela ne peut pas durer éternellement. À un moment donné nous réalisons que nous nous trompons. Le pardon est alors le remède.

Donc, si vous voulez continuer à vivre dans cette belle grotte qui vous est offerte, vous devez faire un nettoyage de printemps. Vous devez aller au fond et commencer à nettoyer. Oui, c'est dégoûtant, mais c'est vous qui avez entassé toutes ces ordures, ce sont vos erreurs et il en va de votre responsabilité de nettoyer et d'entretenir. Soyez doux et patient avec vous-même, allez-y lentement, enlevez d'abord les petits déchets faciles à déplacer et passez ensuite aux gros déchets difficiles. Personne ne veut faire face à ces vieilles choses du passé, mais le fait est qu'elles ne disparaissent pas, plus nous les ignorons, plus elles pourrissent et s'aggravent, c'est pourquoi nous avons beau essayer d'être heureux, nous ne pouvons pas l'être. C'est infructueux.

Ces temps-ci, quand je suis chez moi, je rends visite chaque jour à ma mère en maison de retraite. C'est un endroit formidable et le personnel prend vraiment soin des résidents, mais peu importe ce que nous pouvons faire pour leur confort, ils ont toujours leurs propres souffrances intérieures et la plupart d'entre elles sont liées au passé. Ils ont également peur de l'avenir, qui est fondé sur leur passé. La peur de la mort est naturelle, car nous avons peur des choses que nous ne comprenons pas. Nous avons également peur d'aller en enfer pour nos erreurs et nos délits. Étrangement, même les gens bien ont peur de l'enfer. Peut-être qu'ils pensent qu'ils n'ont pas beaucoup souffert dans cette vie et craignent que l'au-delà soit pire. D'une manière générale, beaucoup d'entre

nous ont une vision négative de l'avenir, qui peut malheureusement perdurer toute notre vie jusqu'à notre mort, c'est très triste et inutile.

Notre culture économique et physique moderne n'enseigne pas l'entraînement de l'esprit, comment voir et connaître l'esprit et comment gérer les émotions. On nous a toujours dit de "pardonner et oublier", de "laisser tomber", d'"aller de l'avant", d'"être courageux", de "ne pas s'attarder sur le passé", ce qui est très bien, mais nous ne savons pas COMMENT ? Lisez la suite...

## **Pardon et religion**

Nous pouvons trouver les merveilleux enseignements du pardon dans toutes les religions du monde. Certaines d'entre elles s'y attachent plus que d'autres et elles ont leurs propres façons de le pratiquer. Le pardon que je partage ici plonge ses racines dans l'Inde ancienne, toutefois il m'est venu de l'Amérique moderne. Pour moi, si une chose fonctionne, peu importe d'où elle arrive ou le nom qu'on lui donne, tant qu'elle est pratiquée, qu'on en tire profit et qu'on la transmet aux autres.

Lorsque je vivais en Afrique du Sud, j'ai reçu un e-mail d'une source bouddhiste prônant un variant de ce pardon. Je l'ai adapté et appliqué à moi-même, je l'ai pratiqué avec

sérieux et j'en ai tiré de grands enseignements et bénéfiques. À cette époque, l'Afrique du Sud en avait grand besoin et je l'ai partagé avec tous ceux qui étaient intéressés.

Dans certaines religions, il est conseillé aux gens de confesser leurs péchés au chef religieux qui les absout, mais dans la plupart des cas, c'est assez superficiel car ils savent que s'ils recommencent, ils peuvent simplement se confesser à nouveau. Quelqu'un a-t-il le pouvoir ou le droit de vous pardonner vos péchés ? Si oui, pourquoi ? Comment ? Sont-ils eux-mêmes purs ou divins ? Peut-être n'est-ce que vous-même qui pouvez vous pardonner et vous libérer. Pouvez-vous vous permettre d'être libre ?

Le vrai pardon est toujours associé à l'honnêteté, à la conscience et à la sagesse. Vous ne pouvez pas vous pardonner et ensuite refaire intentionnellement la même chose, mauvaise, maléfique - Ce n'est pas le pardon ! Une partie du pardon consiste à corriger les schémas comportementaux de l'esprit, c'est ainsi qu'il fonctionne ! Il n'est pas superficiel ou temporaire, il est profond et éternel.

Dans d'autres pratiques religieuses, les gens peuvent prier Dieu pour être pardonnés de leurs crimes. Cela fonctionne-t-il vraiment ? Où est Dieu, externe ou interne ? Est-il un être extérieur, vivant dans un autre royaume ou une autre dimension ? Ou bien Dieu est-il en nous, une partie de nous ou de tout le monde ? Sommes-nous Dieu ? Si Dieu est en nous, alors nous pourrions dire qu'en nous pardonnant

réellement et sincèrement, nous avons également été pardonnés par Dieu. Qu'est-ce que cela vous inspire ?

Comment se fait-il que certaines personnes puissent se sentir pardonnées alors que d'autres, même après avoir supplié pendant des décennies, ne peuvent pas le ressentir ? Regardent-ils ou demandent-ils dans la mauvaise direction ? Il existe de nombreux cas d'hommes condamnés à mort qui ont réalisé la vérité de leur crime et l'ont complètement absous en eux-mêmes, ils sont libres, heureux et prêts à mourir.

La mort peut frapper à tout moment. Et vous, êtes-vous prêt à mourir, maintenant ? Le pardon est une préparation essentielle à la mort. Après l'avoir accompli, nous nous sentons prêts pour la mort, prêts pour la vie !

Dans les monastères, j'ai souvent entendu des moines, des nonnes et des laïcs chanter le pardon très mélodieusement, mais j'ai remarqué par la suite que leur discours et leur comportement ne reflètent pas les mots qu'ils chantent. Cela me porte à croire qu'ils pensent que chanter est suffisant et que chanter c'est pardonner.

Le pardon est une qualité du cœur humain, universelle, et n'est le monopole ni la propriété d'aucune religion ou communauté. Il est très utile pour tous ceux qui souhaitent vivre une vie merveilleuse, se libérer de leur passé, vivre pleinement dans le présent et de se créer un avenir radieux. En bref, devenir un meilleur être humain et vivre en paix et

en harmonie à l'intérieur de soi et avec tout le monde et tous les êtres. Même les personnes non religieuses, notamment les psychologues et les psychothérapeutes, croient au pouvoir du pardon. En fait, j'ai donné des conférences non religieuses intitulées "**Le pardon, le chemin vers le paradis**", car le "paradis" est ce que vous en percevez. Je crois qu'il s'agit d'un état mental qui peut être expérimenté ici et maintenant. J'ai souvent réfléchi à ma vie et pensé que je suis déjà au paradis, pas besoin d'attendre ma mort, haha ! L'expression "**le paradis sur terre**" prend tout son sens lorsque vous avez pratiqué intensément le pardon. Le paradis est-il votre but? **Que voulez-vous?**

**Je crois  
que le paradis n'est pas un lieu,  
c'est une qualité du cœur.**

### **Les malentendus sur le pardon**

Ce terme, "**pardonner et oublier**", doit être discuté, étudié et compris car j'ai le sentiment que de nombreuses personnes sont inquités en erreur et confuses à son sujet.

Pour moi, il vient de ceux qui n'ont pas encore fait l'expérience du vrai pardon pour eux-mêmes. En fait, pour la plupart d'entre nous, le pardon de soi est un terme obscur et une pratique méconnue.

Le vrai pardon vient **UNIQUEMENT** de l'intérieur de soi, du profond de son propre cœur. Il ne s'agit pas de mots ni de pensées, d'idées ni de croyances, il doit être ressenti, expérimenté et compris de l'intérieur. Il ne s'agit même pas d'autres personnes, il s'agit **UNIQUEMENT** de vous-même. Ainsi, pardonner et oublier semble être une fausse information, ce n'est peut-être pas un bon conseil pour certaines personnes. Habituellement, le terme se réfère uniquement au fait de pardonner à quelqu'un qui nous a fait du mal et cela peut être très difficile à faire, surtout lorsque la douleur émotionnelle est profonde et durable. En fait, il n'est pas raisonnable d'attendre de quelqu'un qui il y parvienne après une expérience traumatisante et sans alternative, alors nous nous retirons dans notre grotte et souffrons en silence, inutilement.

La partie oubli est encore plus difficile et irréaliste. Existe-t-il un bouton d'effacement dans notre esprit sur lequel nous pouvons appuyer et tous les mauvais souvenirs disparaissent? Non, nous avons déjà essayé des milliers de fois et ça ne marche toujours pas, mais **NOUS CONTINUONS D'ESSAYER**. C'est incroyable les bêtises auxquelles l'esprit humain peut s'attacher et croire! La raison pour laquelle nous ne pouvons pas oublier un vieil incident néfaste est que nous nous y rattachons, nous nous y associons, nous y croyons...

## NOUS CROYONS QUE NOUS SOMMES NOTRE PASSÉ!

*Le sommes-nous vraiment ? Suis-je mon passé ?  
Suis-je maintenant celui que j'étais auparavant ?*

*Ainsi, le but de ce nouveau pardon n'est pas d'oublier ou de supprimer les souvenirs, mais plutôt de s'éveiller au fait qu'ils ne nous servent pas, si ce n'est pour apprendre de notre comportement passé et trouver un nouveau chemin inoffensif pour nous-mêmes. Lorsque nous avons compris comment, en jouant de manière répétée nos vieilles histoires, nous nous créons de plus en plus de souffrance, nous trouvons la cause de notre souffrance et la supprimons.*

*La première cause est l'ignorance, je ne savais pas que je me faisais souffrir.*

*La deuxième cause est mon attachement à mes anciennes histoires (fausse propriété).*

*La troisième cause est la répétition de vieilles histoires, comme si l'on voulait se flageller encore et encore.*

*Après avoir pratiqué le pardon en profondeur et en détail, nous en retirerons trois bénéfices ;*

*Le premier avantage est que les vieux, les mauvais souvenirs reviennent moins souvent.*



*Le deuxième avantage est que les anciens souvenirs sont moins chargés émotionnellement et moins intenses.*

*Le troisième avantage est qu'ils ne durent pas aussi longtemps.*

*Avec un surcroît de conscience et de sagesse, ces vieux souvenirs n'émergent tout simplement plus, nul besoin donc de les oublier, la sagesse ne s'y attache pas davantage et naturellement ils ne surgissent plus.*

*Ce sont quelques-uns des profits de la pratique du pardon.*

*Un autre malentendu est que si nous pardonnons à une autre personne, elle nous considérera comme perdant, faible ou inférieur. Il se peut qu'elles pensent cela, mais, au départ, nous ne pardonnons pas aux autres, mais à nous-mêmes. Laissez-les autres penser ce qu'ils veulent, vous êtes celui qui s'éveille, qui devient plus conscient et plus sage. Les autres sont toujours coincés dans leur passé et ne peuvent pas vous voir tel que vous êtes maintenant, ils ne vous voient qu'à travers le souvenir qu'ils ont de vous. Ce n'est pas vous, vous avez changé et avancé. Ici, une véritable compassion pour eux peut surgir parce que vous apprenez à démêler votre souffrance du passé, mais ils sont peut-être encore perdus ou en train de lutter. Puissent-ils être libérés de leur*

## *souffrance eux aussi !*

Même si nous commençons notre pratique du pardon pour nous-mêmes, à mesure que nos cœurs changent et que la conscience et la sagesse grandissent en nous, les gens autour de nous peuvent le ressentir et cela les affecte aussi. Le pardon se manifeste dans vos actions, vos paroles et vos pensées, même sur votre visage et dans votre comportement. Tous ceux que vous rencontrez en bénéficieront et, en fait, tous les êtres ressentiront l'effet de votre grâce et de votre intégrité à mesure que vous deviendrez un Être Noble.

Les gens pensent aussi penser que se pardonner à soi-même n'est qu'un mensonge. Là encore, ils ont raison, car dans leur esprit, c'est un mensonge. Ils ne l'ont jamais pratiqué ni expérimenté par eux-mêmes, ils n'ont vraiment aucune idée de ce qu'est l'authentique et honnête pardon de soi. Seul celui qui a pratiqué ce pardon à fond peut vraiment le comprendre et dire ce qu'il est. Le véritable pardon n'est jamais fondé sur un mensonge ou une tromperie, c'est impossible. Nous ne pouvons pas nous mentir à nous-mêmes (en fait, nous semblons le faire tout le temps), nous savons que nous mentons et que cela ne fonctionne pas, mais nous prétendons que c'est le cas, nous prétendons "pardonnez et oubliez", mais nous ne pouvons pas et la souffrance continue de bouillir au fond de notre cœur, malheureusement. Cela s'appelle le DÉNI. C'est si

commun et si courant que les gens ne s'en rendent même pas compte. La plupart des gens que nous connaissons sont dans le déni à bien des égards et lorsque nous regardons dans notre propre cœur, nous le voyons en nous-mêmes. Demandez-vous : depuis combien de temps est-ce que je nie ma propre vérité ? Combien de temps ai-je fait semblant d'être heureux, dissimulé ma douleur, me suis-je trompé moi-même et tous ceux que j'aime ?

**Être honnête envers vous-même  
est peut-être la chose la plus difficile  
que vous ferez dans votre vie !**

Le pardon pur n'est jamais une faiblesse mais, au contraire, une force étonnante ! Le pardon peut rétablir le pouvoir perdu et illimité de votre esprit. Lorsque vous réussissez à pardonner, vous pouvez réussir n'importe quoi ! Trouvez l'inspiration et motivez-vous et vous ne devrez plus jamais compter sur quelqu'un d'autre dans votre vie. En fait, vous deviendrez la source d'inspiration et de pouvoir pour d'autres, peut-être beaucoup, beaucoup d'autres ! Vous êtes un ange en devenir ! Pourquoi pas ? Nous sommes tous des êtres spirituels, sans exception, même les criminels et les politiciens, ils ne se concentrent simplement pas sur leur cœur pour le moment mais ils le feront un jour, comme nous !

Réjouissez-vous de votre propre conscience et de votre sagesse, aussi insignifiantes qu'elles puissent paraître, c'est plus que ce que vous aviez auparavant ! Et elle grandit de jour en jour !

## **Un pas après l'autre**

Une autre chose que vous comprendrez par votre propre expérience est que cette pratique comporte trois étapes distinctes et qu'elle fonctionnera mieux dans cet ordre.

- 1. Me pardonner moi-même d'avoir fait du mal aux autres.**
- 2. Me pardonner moi-même de m'être fait du mal.**
- 3. Pardonner l'autre de m'avoir fait du mal.**

Même après que j'ai expliqué en détail les trois étapes, quelqu'un peut se plaindre qu'il ne peut pas pardonner à une certaine personne qui lui a fait du mal. Il commence par la troisième étape ! C'est pourquoi je veux écrire un livre sur le sujet, pour ne pas avoir à me répéter sans cesse, hahaha ! La première étape est appelée la première étape parce que nous la pratiquons en premier. Non seulement nous la pratiquons en premier, mais très profondément et en détail, puis nous évoluons naturellement vers la deuxième étape et

ce n'est qu'après l'avoir expérimentée et réalisée  
profondément que nous pouvons savoir comment fonctionne la  
troisième étape. C'est la cause et l'effet qui se déploient  
naturellement.

*Soyez patient...*

*Le pardon développe aussi la patience,  
surtout envers soi-même.  
mais aussi envers les autres  
et tous les êtres dans toutes les directions.*

## ÉTAPE 1 :

### *Se pardonner soi-même d'avoir fait du mal aux autres*

*Vous êtes-vous déjà sérieusement arrêté pour penser aux personnes que vous avez blessées dans cette vie ? Vous en souciez-vous ?*

*Souvent, nous ne sommes pas conscients d'avoir fait du mal à quelqu'un, par manque de conscience ou d'intérêt, mais aussi par JUSTIFICATION. Nous pouvons faire du mal à quelqu'un en réponse au fait qu'il nous a fait du mal, et cela semble donc justifié, mais la vérité reste que vous lui avez fait du mal. "Ils m'ont fait du mal, alors je leur en ai fait !" Ça semble juste ! "Ils le méritaient !" Un parent peut battre un enfant par punition ou pour lui "donner une leçon" et il semble juste de le faire mais la vérité demeure, vous lui avez fait du mal, physiquement et émotionnellement. Est-ce justifié ?*

Comment faisons-nous du mal aux gens ? Lorsque nous posons cette question avec objectivité, les réponses peuvent être très révélatrices. Voici quelques exemples de la façon dont nous nuisons aux autres. Certains peuvent résonner en vous :

**Arrêter d'aimer.**

**Rester silencieux, ignorer quelqu'un ou être glacial.**

**Violence verbale ~ mensonge, tromperie, injures, dégradations, jurons, etc.**

**Violence physique, fessée, coups, etc.**

**Intimider ou forcer quelqu'un à faire des choses qu'il ne veut pas faire.**

**Violence psychologique, chantage émotionnel, causant des troubles mentaux, de l'inquiétude et de la peur.**

**Négligence et manque de respect.**

**Désobéissance, résistance et non-conformité, par exemple, envers ses parents ou ses enseignants.**

**Harcèlement fondé sur le sexe, la race, la religion, l'apparence ou la préférence sexuelle.**

**Manque de considération, l'égoïsme ou la cupidité, le non partage.**

**Haine, colère, aversion, vengeance ou rancune.**

**Illusion, confusion, incompréhension générale des autres et de nous-mêmes.**

La liste est longue, n'est-ce pas ? Quelles sont vos propres façons de blesser quelqu'un ? Vous aimeriez peut-être

faire votre propre liste, les écrire, je vous en mets au défi, mais vous ne le ferez probablement pas parce que vous (comme la plupart d'entre nous) ne voulez pas vraiment connaître la vérité de votre propre esprit. Ce n'est pas grave, pour l'instant.

La technique utilisée ici est une investigation sur soi, une série de questions objectives sur vous-même tel que vous étiez dans le passé. Il faut le faire avec une attitude détendue et ouverte d'esprit, mais n'oubliez pas qu'il ne s'agit que d'une expérience. N'en attendez pas trop, car cela ne ferait que vous décevoir et vous faire souffrir davantage. **Rappelez-vous,**

**Je ne sais pas ce qui va arriver,  
tout peut arriver !**

Le rappel ci-dessus vise à prendre conscience et à se libérer des attentes et peut être utilisé avant une séance de méditation assise ou comme mantra quotidien, n'importe où, n'importe quand, je l'adore ! Il fonctionne parce que c'est la VÉRITÉ !

### **La technique pour se pardonner à soi-même**

Nous commençons par nous souvenir d'un moment où nous avons blessé quelqu'un, que ce soit verbalement, physiquement ou émotionnellement. Cela peut être aujourd'hui, hier, la



semaine dernière, le mois dernier, l'année dernière, il y a 10 ou 20 ans ou lorsque vous étiez jeune.

A ce stade, certaines personnes disent: "Je n'ai fait de mal à personne, c'est eux qui m'ont fait du mal!". Il ne s'agit pas de ce que les autres vous ont fait, il s'agit **UNIQUEMENT** de ce que **VOUS** avez fait à l'autre. Soyez objectif! Faites également attention au **DÉNI**, c'est l'un des états mentaux les plus forts et les plus sombres, un autre est la **CULPABILITÉ**, tandis que d'autres sont **le remords et le regret**, qui provoquent une agitation dans l'esprit et peuvent parfois devenir incontrôlables, jusqu'à la haine de soi et la dépression. Ces états mentaux sont autodestructeurs, comme des virus dans votre système informatique, ils vous empêchent de fonctionner normalement. Donc, au départ, nous avons besoin d'une prise de conscience objective et de l'honnêteté d'admettre que ceux-ci existent dans notre esprit. C'est parfois la partie la plus difficile - l'honnêteté envers soi et voir ses propres fautes.

La première question est :

## **QUI AI-JE BLESSÉ ?**

Laissez venir à votre esprit n'importe quelle personne. Le mal peut être verbal, physique ou émotionnel. Faites attention ici, ne vous perdez pas dans la vieille histoire, le pardon n'est pas une histoire du genre : "J'ai dit ceci, elle a

fait cela, il avait tort, j'avais raison", etc. Cela ne fonctionne pas, vous l'avez essayé des milliers de fois. A cet instant, ne cherchez surtout pas à justifier vos actions, c'est le contraire du pardon, cela détourne votre attention du mal que VOUS avez causé. Même s'ils vous ont fait du mal cent fois et que vous ne leur en avez fait qu'une fois, c'est cela !

Alors qui surgit sur l'écran de votre esprit dès que vous vous posez cette question ? Si c'est quelqu'un avec qui vous avez une histoire sombre et profonde, alors il serait préférable de le mettre de côté pour l'instant, commençons par quelqu'un de léger, quelqu'un de facile que vous avez seulement un peu blessé et n'oubliez pas qu'il s'agit d'une expérience, voyons comment vous réagissez et ce que vous ressentez...

Maintenant, nous avons besoin d'une prise de conscience objective, demandez-vous :

## **COMMENT LUI AI-JE FAIT DU MAL ?**

*Par la parole, l'action ou la pensée ?*

Nos intentions peuvent s'exprimer par ces trois biais, propres aux êtres humains ; nous sommes toujours en train d'agir selon un de ces trois modes d'expression. C'est aussi notre karma. Toutes les intentions ont des conséquences et si vous vous sentez maintenant coupable d'avoir fait du mal à telle personne, c'est le résultat présent de ce que vous avez

fait à un moment précédent.

Il semble que même les pensées peuvent nuire aux gens. Ce sont nos pensées qui précèdent nos paroles et nos actes. De nos jours, les scientifiques mesurent les ondes de pensée dans un champ extérieur au corps. Notre énergie de pensée n'est donc pas limitée à notre tête ou à notre corps, elle rayonne tout autour de nous. Cela pourrait également faire partie de notre aura, le champ d'énergie qui entoure le corps, dont je dirais qu'il est principalement causé par nos pensées et nos émotions. C'est pourquoi nous pouvons nous sentir mal lorsque nous sommes proches d'une personne ayant des pensées et des émotions négatives.

Vous voudrez peut-être documenter votre expérience et votre vécu du pardon. Notez le nom de la personne et confirmez maintenant comment vous l'avez blessée par des paroles, des actions ou des pensées. S'il s'agit d'un incident ponctuel, vous pouvez n'identifier qu'un seul des éléments ci-dessus, mais s'il s'agit d'une relation ou d'une relation à long terme, vous devrez peut-être admettre que vous avez fait du mal à cette personne de plusieurs façons. Nous pouvons vous proposer un choix multiple si cela est plus facile pour vous.

Quelque chose comme ;

## **COMMENT LUI AI-JE FAIT DU MAL?**

A. Par mes paroles

- B. *Par mes actions*
- C. *Par mes pensées*
- D. *Par tout ce qui précède*

*C'est tout ce que vous devez savoir pour l'instant, juste les faits sur la façon dont vous avez nui, rien d'autre.*

*La question suivante est également objective et impersonnelle, elle ne concerne que le processus mental dans votre esprit à ce moment-là. Encore une fois, dans le cas d'une situation à long terme avec quelqu'un, comme un partenaire, un parent, un enfant, un frère ou une sœur, alors D serait le plus approprié.*

## **COMMENT ÉTAIT MON ESPRIT?**

- A. *Cupide / égoïste*
- B. *Colère / aversion*
- C. *Illusion / confusion*
- D. *Tout ce qui précède*

*Ce sont généralement les trois états mentaux les plus courants que nous éprouvons au quotidien, ils apparaissent et disparaissent en raison des conditions du moment. Certains les appellent négativités ou "souillures" / "impuretés" de l'esprit car ils semblent contribuer à nos problèmes et à notre souffrance. Je les considère comme des fonctions normales et naturelles de l'esprit, donc je ne les rejette pas et ne les combats pas. Ils vont et viennent en fonction des conditions, c'est tout. Essayez d'en identifier un, c'est*

tout, pas besoin de vous juger ou de vous critiquer –  
**DÉTENDEZ-VOUS.** Si vous n'êtes pas sûr de la raison  
pour laquelle vous avez fait du mal à cette personne, alors  
c'est la troisième catégorie, la confusion. La peur fait  
également partie de la troisième catégorie.

Par exemple, si c'était la colère, vous pouvez même  
consigner ce mot, en le notant mentalement, "colère".  
Écoutez-vous dire ce mot à propos de vous, comment cela  
résonne-t-il ? Quel effet cela vous fait d'être honnête envers  
vous-même ?

Encore une fois, l'histoire n'est pas importante, nous  
ne justifions pas ce que nous avons fait, nous n'essayons  
pas de résoudre le problème ou de nous débarrasser de la  
colère, il suffit de s'en tenir aux faits concernant votre  
état d'esprit à ce moment-là - soyez objectif et honnête,  
dites-vous "en colère" et laissez faire, laissez passer...

Posez-vous maintenant deux questions connexes sur  
votre état d'esprit à ce moment-là ;

### **EST-CE QUE J'ÉTAIS CONSCIENT ?**

En général, non. Vous avez peut-être voulu  
intentionnellement leur faire du mal, mais ce n'était pas  
une conscience en tant que telle, et surtout pas une conscience  
consciente.

Une question subsidiaire pourrait être : Comment était

*mon intention, négative/impure ou positive/pure ?*

*Quelle est votre réponse simple et honnête ?*

## **AI-JE ÉTÉ SAGE ?**

*Absolument pas ! La sagesse ne cause pas directement ou intentionnellement du tort aux autres ou à soi-même. La sagesse était absente. L'ignorance, la folie, la confusion, le manque de compréhension étaient présents. C'est la clé pour se pardonner à soi-même ! Si la sagesse était présente, je n'aurais pas fait ça, c'est sûr !*

## **SUIS-JE DÉSOLÉ ?**

*Espérons que la réponse soit OUI. Si la réponse est NON, alors ne continuez pas à essayer de vous pardonner d'avoir fait du mal à cette personne, laissez tomber et essayez une autre personne, quelqu'un de plus facile, quelqu'un à qui vous n'avez fait que peu de mal et envers qui vous êtes vraiment désolé. Cela vous aidera à prendre confiance dans le processus de pardon. Commencez par des situations faciles, puis passez aux situations plus difficiles.*

*Si la réponse est OUI, vous pouvez vous dire :*

*"Maintenant, je réalise que faire du mal à quelqu'un non seulement lui apporte de la souffrance, mais m'apporte aussi autocritique, blâme, culpabilité, jugement et punition, ce n'est pas ce que je veux. Je ne veux plus faire de mal à personne ni à moi-même, JE CHANGE,*

## **JE M'AMÉLIORE."**

*"C'était comme j'étais,  
pas comme je suis  
ni comme je serai..."*

*À cette époque, il y avait beaucoup de choses que je ne comprenais pas. En particulier, je ne pensais pas que je me sentirais coupable comme je le suis maintenant. Je ne comprenais pas non plus qu'en faisant du mal, je me faisais du mal à moi-même. Je ne comprenais absolument pas la loi du karma. Je ne comprenais pas les autres, je ne me comprenais pas moi-même, je ne comprenais pas la vie ni le fonctionnement de ce monde...*

## **JE SUIS DÉSOLÉ !**

## **JE ME PARDONNE !**

*Répétez-vous le, parlez-vous doucement avec compassion et écoutez ces mots, laissez-les s'imprégner dans votre esprit. Laissez-les résonner dans les couloirs de votre esprit. Permettez à ces mots de remplir votre esprit et de déborder dans chaque cellule de votre corps, incarnez le pardon, devenez le pardon et ressentez-le ! Reconnaissez ce que vous ressentez. L'esprit a-t-il changé d'une quelconque manière ? Connaissez et comprenez ce processus de pardon de soi, sachez comment il fonctionne et plus tard vous pourrez partager votre expérience avec les autres. C'est pour cela*

que je dis que le vrai pardon ne peut pas être sans la prise de conscience et l'acceptation. La sagesse. Répétez-le ! Répétez aussi souvent que vous le souhaitez... **JE ME PARDONNE** (je pardonne à mon "ancien moi", haha!)

"C'était comme j'étais,  
pas comme je suis  
ni comme je serai..."

**QU'IL/ELLE SOIT LIBÉRÉ(E) DE  
LA SOUFFRANCE !**

Où qu'ils soient, quoi qu'ils fassent, qu'ils soient libérés, non seulement de la souffrance que je leur ai causée, mais de **TOUTE** sorte de souffrance !

Ce n'est pas parce que vous le souhaitez que cela va se produire, mais c'est votre intention qui est importante. Par conséquent, ce souhait doit être authentique et pur, venant directement de votre cœur. Comment y parvenir ? Par la sagesse issue de l'expérience personnelle de la souffrance. Si vous souhaitez profondément être libéré de la souffrance, vous savez que tout le monde le souhaite aussi.



## Les sept étapes du pardon

- 1) *A qui ai-je fait du mal? (Introspection)*
- 2) *Comment leur ai-je fait du mal? (Investigation)*
- 3) *Pourquoi leur ai-je fait du mal? (Honnêteté)*
- 4) *Étais-je conscient? Étais-je sage? (Sagesse)*
- 5) *Suis-je désolé? (Sincérité)*
- 6) *Je me pardonne! (Pardon)*
- 7) *Qu'ils soient libérés de la souffrance! (Compassion)*

C'est un excellent entraînement de l'esprit ! Veuillez répéter cet exercice pendant une semaine, un mois ou même 6 mois ou jusqu'à ce que vous ne trouviez plus de culpabilité ou de regret dans votre esprit. C'est un sentiment très agréable, c'est un peu comme lorsque nous voyageons et avec une valise ou un sac à dos et que nous avons la chance de laver tous nos vêtements sales et de les étendre au soleil pour les faire sécher, ahhh! Frais et propre ! L'esprit se sent léger et clair !

Au fil du temps, il se peut que nous devions répéter cette première étape du pardon, car nos souvenirs émotionnels ont des racines très profondes. Les sentiments s'estompent, deviennent plus courts et moins fréquents jusqu'à ce qu'ils finissent par disparaître. Plus tard, nous constatons que ces mauvais souvenirs peuvent encore surgir mais qu'il n'y a

plus de réactions émotionnelles à leur égard, c'est la paix ! Ces souvenirs vont également s'atténuer, s'estomper et disparaître, c'est la paix ! Vous comprenez maintenant le pardon de l'intérieur !

### **Les excuses pour ne pas pardonner**

Les gens me disent parfois des choses comme :

"J'ai déjà effectué tous mes pardons !".

"Je ne peux pas me pardonner parce que je sais que je recommencerai !"

"Je n'ai pas de volonté !"

"Je n'ai pas de conscience !" "Je ne suis pas sage !"

Mes réponses aux déclarations ci-dessus.

"J'ai déjà effectué tous mes pardons !"

Non, vous ne l'avez pas fait ! Et le type de pardon dont vous parlez est le pardon pour les autres et je crois que souvent cela ne fonctionne que superficiellement mais ne démêle pas l'esprit de événements antérieurs, cela ne fait que les occulter, ce qui est inefficace à long terme. Une dame est venue pratiquer Vipassana (méditation de conscience et de sagesse) avec moi pendant neuf jours en Turquie. J'ai l'habitude d'introduire le pardon comme un prélude à Vipassana pour faire travailler l'esprit des gens plus

profondément, mais aussi si des questions concernant le passé surgissent pendant leur pratique de la méditation, ils peuvent utiliser le pardon pour s'aider à comprendre. C'est une dame très gentille, bien éduquée, qui a dit qu'elle avait déjà essayé le pardon. Quoi qu'il en soit, je l'ai encouragée à reprendre sa pratique et à essayer cette nouvelle méthode. Elle a été très assidue et s'est bien appliquée non seulement au pardon mais à tout ce que j'ai partagé. Voici un extrait d'un courriel qu'elle m'a envoyé récemment, il n'est pas édité :

"J'ai passé un très bon moment à Marmaris en pratiquant Vipassana pour la première fois et pour une longue période. Je continue à faire chaque jour ce que j'ai appris (quelques minutes ou quelques heures).

Je veux partager avec vous une chose étonnante qui m'est arrivée il y a quelques jours. D'abord, je veux pour dire que je pratique le "pardon" (1<sup>re</sup> étape) continuellement...et parfois la 2<sup>ème</sup> étape.

Mon père m'a demandé pardon... il a dit que dans son subconscient, il a eu le sentiment de m'avoir blessée, et qu'il est certain de l'avoir fait, et il m'a demandé de lui pardonner...

C'est incroyable, pendant toute sa vie il a donné tout son amour et son soutien à mes frères et a toujours été en contradiction avec moi. Et maintenant, que se passe-

t-il ? C'est comme un miracle pour moi, la première fois qu'il me dit combien il m'aime et m'apprécie. Il dit qu'il peut compter sur moi plus que sur ses fils, etc., etc. "

Ne sous-estimez pas le pouvoir du pardon ! On récolte ce qu'on a semé. Ici, elle n'a fait que pratiquer la première et parfois la deuxième étape, mais son père l'a en quelque sorte remarquée et lui a demandé pardon, je suis d'accord, c'est comme un miracle !

Un incident similaire s'est produit en Afrique du Sud. Un ami avec qui j'ai partagé la pratique de l'amour bienveillant est revenu et a rapporté que c'était incroyable et que ses clients, habituellement en colère, étaient désormais tous si gentils avec lui ! Je lui avais SEULEMENT montré comment s'aimer lui-même, rien d'autre !

Travailler sur soi-même change votre perspective, cela change votre cœur et votre façon de voir le monde et les autres peuvent le sentir et ils changent.

**Changez votre esprit,  
changez votre vie,  
changez votre monde !**

"Je ne peux pas me pardonner parce que je sais que je recommencerais!"

C'est le début de la rupture du cercle vicieux qui consiste à faire du mal à quelqu'un sans réfléchir, puis à se

sentir coupable et à s'en vouloir, puis à se sentir mal parce que l'on n'a pas changé et donc à ne pas changer et à recommencer!

Vous devez pratiquer la première étape, essayez de vous pardonner pour de toutes petites choses nuisibles que vous avez pu dire ou faire à quelqu'un et voyez comment vous vous sentez. Faites tourner la roue du pardon, ne restez pas assis en vous disant: "Je ne peux pas faire ça! J'essaie de ne pas utiliser cette expression, je ne PEUX PAS. Soyez honnête avec vous-même, vous ne VOULEZ PAS vous pardonner parce que vous pensez que vous êtes mauvais et que vous devriez être puni! D'où vient cette idée? Est-ce la façon de faire de vos parents, de la société, depuis combien de temps pensez-vous et agissez vous-mêmes de la sorte? 10, 20, 30 ans? Quand cela s'arrêtera-t-il?

Combien de temps devez-vous vous punir?

Quand le sentiment de culpabilité prend-il fin?

C'est VOUS qui avez commencé cette autopunition et vous seul pouvez y mettre fin AUJOURD'HUI! MAINTENANT! C'est le seul moment dont vous disposez! Pratiquez le pardon maintenant ou vivez toute votre vie dans une souffrance auto-administrée et arrêtez de vous en plaindre!

Si vous comprenez vraiment ce cycle de souffrance

personnelle, vous voudrez y mettre fin, vous devez juste être assez courageux pour vous confronter avec honnêteté pure et forte envers vous-même, et la sagesse résoudra tout naturellement, **FAITES CONFIANCE À CE PROCESSUS...**

**"Je n'ai aucune volonté."**

Ce pardon consiste à renforcer l'esprit, essayer, être patient et continuer à pratiquer ! Voyez cette vieille façon de penser changer au fur et à mesure que la sagesse grandit.

Faites également attention à ce que vous vous répétez. Parfois, lorsque nous aidons les gens avec des techniques d'entraînement de l'esprit, nous leur proposons un **mantra** à chanter ou à répéter. Un mantra, qui peut être un son, une syllabe, un mot ou une phrase, lorsqu'il est répété, peut aider à clarifier l'esprit et à l'amener à une concentration, une conscience et une compréhension plus profondes. Par exemple, lorsqu'une personne a besoin d'en savoir plus sur la mort, nous pouvons lui proposer le mantra suivant :

*La vie est incertaine,  
La mort est certaine.*

*En répétant cela comme un rappel de la vérité, l'esprit en viendra progressivement à y croire et nous commencerons à vivre davantage dans le moment présent, en appréciant tout dans notre vie et en vivant pleinement.*

*Ainsi, le mantra "Je n'ai pas de volonté" sera ancré dans l'esprit et c'est ce que vous obtiendrez, aucune volonté !  
Que voulez-vous ?*

*Je veux être libéré du cycle de l'auto-souffrance,*

*JE ME PARDONNE !*

*JE ME PARDONNE !!*

*JE ME PARDONNE !!!*

*Essayez d'en faire un mantra, tous les jours, aussi souvent que vous vous en souvenez !*

*OU essayez de répéter un mantra d'affirmation positive ;*

*JE TRAVAILLE SUR MOI,  
JE CHANGE,  
JE DEVIENS PLUS FORT*

## CHAQUE JOUR !

"Je n'ai aucune conscience."

Ce n'est pas vrai. Vous devez être conscient pour savoir que vous n'avez pas de conscience, vous voyez ? C'est ça la conscience ! La conscience peut être développée, elle devient plus forte, plus fréquente et elle est toujours "en attente", ce qui rend l'esprit si fort que, finalement, nous sommes confiants que notre conscience (et notre sagesse) seront présents quand nous en aurons besoin, il n'y a aucun doute... oh wow, c'est un tel soulagement dans la vie ! Il n'y a plus besoin de s'inquiéter de quoi que ce soit, car la conscience et la sagesse font naturellement partie de notre vie quotidienne. Quand elles sont présentes, il n'y a plus d'erreurs et plus de souffrance intentionnelle, ni pour les autres ni pour soi-même, chouette ! Ne vous attendez pas à ce que la conscience soit présente TOUT le temps, elle aussi va et vient, soyez honnête et réaliste.



**"Je ne suis pas sage !"**

Cela aussi n'est pas vrai. Certaines personnes semblent plus sages que d'autres, mais chacun a en lui sa propre sagesse. Il suffit d'y accéder, de l'utiliser et de lui faire confiance, ce qui, soit dit en passant, n'a jamais été dit à la plupart d'entre nous comme étant possible, et nous n'avons jamais été formés à l'identifier et à l'utiliser. C'est le début.

Pour développer la sagesse, nous devons d'abord utiliser la sagesse que nous avons et pour vous, c'est le fait d'avoir été assez sage pour prendre ce livre et continuer à le lire jusque là, mais maintenant vous devez appliquer ce que vous avez lu, sinon ce ne sont que de beaux concepts supplémentaires.

## Utiliser la sagesse génère plus de sagesse !

Au fur et à mesure que la sagesse et la clarté de l'esprit se développent dans le présent, nous réalisons de plus en plus à quel point nous avons été inattentifs dans le passé, d'où la nécessité de pratiquer le pardon. Il s'agit donc d'un processus continu qui devient même un mode de vie naturel.

Mon conseil pour cette première étape de pardon est de continuer aussi longtemps que cela fonctionne pour vous, peut-être un mois, six mois, un an, vous saurez quand passer à la deuxième étape, vous vous sentirez différent. Ce que j'ai découvert, c'est que la première étape se transforme naturellement en la seconde et qu'il n'y a pas à prendre de décision pour arrêter ceci et commencer cela, cela évolue et coule simplement ~~~~

Nous réalisons également que lorsque nous avons fait du mal à quelqu'un d'autre, nous nous sommes en outre nui à nous-mêmes et nous commençons à nous sentir désolés tout naturellement. La deuxième étape est donc la suite naturelle de la première. Pour être honnête, il n'y a pas d'"étapes", le pardon est le pardon, mais les gens ont souvent besoin d'une période de transition, d'une structure, d'un chemin à suivre et cela aide à partager avec les autres.

## Le pardon en face à face

Bien sûr, il ne s'agit pas seulement d'un exercice mental à pratiquer uniquement dans votre propre esprit, nous pouvons naturellement aller voir cette personne et lui demander pardon face à face. Ce n'est pas si facile à faire, il faut beaucoup de courage pour affronter quelqu'un que l'on a blessé et admettre sa faute, dire que l'on est vraiment désolé et demander pardon. Certaines personnes, voire certaines cultures, considèrent que c'est "perdre la face". Ils peuvent également penser que c'est faire preuve de faiblesse et "se rendre à l'ennemi". Ils peuvent considérer que c'est se mettre en dessous de cette personne, au risque qu'elle vous regarde de haut, comme si vous étiez un perdant. Le seul perdant ici est la personne qui n'a pas pardonné ou qui a rejeté le pardon, que ce soit pour lui ou pour quelqu'un d'autre. Lorsque le pardon est pratiqué correctement avec un cœur pur et honnête, il n'y a pas de perdants, seulement des gagnants. Le pardon n'est pas une faiblesse, c'est une force qui se développe en s'exerçant !

Je comprends que les gens puissent mal évaluer l'idée du pardon, mais il s'agit d'une pratique spirituelle, qui va au-delà des limites interpersonnelles, raciales et culturelles, et dépasse même les frontières du monde, il s'agit de **VOTRE COEUR** et de votre chemin spirituel de purification. **Que voulez-vous ?**

Rappelez-vous, il ne s'agit pas pour les autres d'accepter votre pardon, q'ils vous acceptent et vous pardonnent ou non, n'a rien à voir avec votre propre pardon et votre confiance en vous même. S'ils vous pardonnent, c'est un bonus et vous pouvez vous en réjouir, mais ne vous y fiez pas, car les autres n'en sont peut-être pas à votre niveau et c'est normal, nous acceptons chacun comme il est. En leur demandant de vous pardonner, nous leur montrons peut-être comment pardonner aussi.

Quelqu'un a dit récemment que ce n'est pas à moi de me pardonner, seule l'autre personne peut le faire ! Dans ce cas, vous risquez d'attendre le reste de votre triste vie. Si cela dépend uniquement de l'autre personne, alors nous risquons de ne jamais être pardonnés et de vivre dans la culpabilité et le regret pour le restant de notre vie ! Votre culpabilité et votre souffrance ne dépendent que de vous, sinon nous ne serions jamais libres, l'illumination serait un conte de fées.

Pratiquer le pardon ne vous rend pas plus élevé ou plus saint que quiconque, ne développez pas d'**EGO SPIRITUEL** à partir de cette pratique. Restez humble, calme et simple, mais fort et solide comme un roc à l'intérieur de vous-même. Le pardon développe la force intérieure et la confiance en soi, ce qui est formidable !

## *Le pardon des absents*

*Outre le face-à-face, nous pouvons également contacter les autres d'une manière ou d'une autre, par exemple par téléphone, par SMS, par Skype (presque face-à-face, héhé!), par courrier électronique, par Facebook ou même par une bonne vieille lettre, selon ce qui vous semble le plus approprié. Ne soyez pas timide ou ne choisissez pas une solution de facilité, rencontrez ou parlez à cette personne, faites preuve de force de caractère dans cet exercice. Le meilleur moyen est le face à face, de personne à personne, de cœur à cœur, mais si cela n'est pas possible ou trop gênant, utilisez d'autres formes de communication.*

*Si cette personne ne peut être retrouvée ou si elle est décédée, vous pouvez vous contenter de pratiquer dans votre propre esprit ou si vous sentez que vous avez besoin de quelque chose de plus profond, vous pouvez effectuer un rituel ou une prière. Vous pouvez vous rendre dans votre lieu de culte habituel ou dans tout temple, sanctuaire, église, etc. que vous jugez approprié et demander formellement le pardon en portant une attention particulière à cette personne, en gardant à l'esprit que vous ne savez pas où elle se trouve actuellement, mais en faisant confiance à cet environnement spirituel pour transmettre le message. De même, vous pouvez vous rendre dans un lieu de paix dans la nature, comme la plage au lever du soleil, le*

sommet d'une montagne au coucher du soleil, une cascade ou tout autre endroit particulier. Vous pouvez inventer vos propres mots significatifs ou vous pouvez dire quelque chose comme :

[Nom,]

où que tu sois maintenant,  
Je m'excuse sincèrement  
de t'avoir fait du mal.

A cette époque, j'étais inconscient et  
imprudent.

J'étais [égoïste/ en colère/ confus]  
et je ne te comprenais pas,

Je ne me comprenais pas moi-même, ni le monde,  
s'il te plaît pardonne-moi.

Vous pourriez ajouter :

Je m'éveille,

Je travaille sur moi-même,

Je ne veux plus faire de mal à moi-même  
ni à personne,

Je ferai de mon mieux  
pour être une personne formidable !

## **Pardonner les dommages causés aux êtres vivants**

Dans la vie, nous pouvons, intentionnellement ou non, faire du mal à d'autres êtres tels que des insectes, des animaux ou peut-être même des esprits ou des anges.

Naturellement, lorsque nous nous déplaçons sur cette planète, nous tuons ou mutilons par inadvertance des insectes sur notre chemin, c'est inévitable. Il suffit de se promener dans le parc pour blesser un nombre incalculable d'êtres vivants à chaque pas. C'est regrettable, surtout pour l'âme sensible qui ne veut faire de mal à aucun être vivant, mais c'est aussi une réalité de la vie. Les autres options sont de regarder très attentivement où vous posez vos pieds ou de n'aller nulle part, deux solutions qui ne sont pas très pratiques ni agréables. C'est là que le pardon intervient. Parfois, lorsque j'accompagne ma mère faire une "promenade" dans son fauteuil roulant le long d'un chemin en béton près du lac, je vois des fourmis en ligne sur le chemin, je fais de mon mieux pour les éviter mais c'est impossible. Alors je vérifie que mon intention est de ne faire de mal à aucun être vivant mais simplement d'emmener ma mère en promenade. J'essaie de les éviter et je m'excuse, je dis que je suis désolé, je leur souhaite bonne chance et puis je laisse tomber, c'est le mieux que je puisse faire. Peut-être qu'une personne plus sage en ferait davantage, je ne sais pas.

Imaginez combien d'êtres nous écrasons en voiture tous les jours! Il n'est pas nécessaire de devenir paranoïaque à ce sujet, il suffit de faire de son mieux et de laisser aller le reste, c'est tout ce que vous pouvez faire, personne ne peut demander plus que cela.

La plupart d'entre nous ne tuent ni ne blessent intentionnellement aucun animal dans notre vie quotidienne. Parfois, les gens se sentent coupables de manger de la viande devant moi lorsqu'ils apprennent que je suis végétarien depuis 1990. Il n'y a pas lieu de ressentir quoi que ce soit à propos de la viande, mangez-en et soyez heureux. Si vous n'êtes pas heureux d'en manger, alors n'en mangez-pas, c'est très facile! Les personnes qui aimaient pêcher peuvent soudainement éprouver des remords à l'idée de tuer des poissons, mais cela ne pose aucun problème, surtout si vous suivez la technique du pardon décrite ci-dessus. En fait, à l'époque, vous n'étiez ni conscient ni sage, mais maintenant vous savez que faire du mal aux êtres vivants est une forme de mal à vous-même et vous ne voulez plus le faire,



c'est comme ça que tu étais,  
pas comme ça que tu es  
ni comme tu seras...

Je me suis rendu compte que le fait d'être végétarien n'est pas sans reproches non plus. La plupart de nos fruits et légumes sont traités, ce qui, je suppose, tue d'innombrables insectes, j'en suis désolé. Je ne suis pas prêt à vivre uniquement d'aliments biologiques, alors je prends juste ce qui est disponible et je vérifie à nouveau mon intention, qui est de soutenir mon corps et de ne pas nuire aux êtres vivants. Parfois, je me dis qu'il serait préférable de tuer une grosse vache et de vivre de cette nourriture plutôt que de tuer tous ces insectes. Même si vous cultivez vos propres légumes, vous aurez besoin d'une certaine forme de lutte contre les parasites ou de cueillir très patiemment chaque insecte sur chaque plante...

Je ne sais pas comment les fantômes ou les anges peuvent être blessés par nous, peut-être pouvons-nous les offenser par notre comportement ou empiéter sur leur territoire, je ne sais pas. Toutes ces années passées dans des monastères, des forêts et des lieux anciens et isolés, je n'ai pas encore rencontré d'ange, de fantôme ou d'esprit. Je ne suis donc pas très qualifié pour parler de ce sujet, mais il existe de nombreuses histoires d'esprits contrariés par les humains. Toutes les cultures ont des croyances. Si vous avez le

sentiment d'avoir blessé ou contrarié certains esprits, vous pouvez leur demander pardon et leur présenter vos sincères excuses, cela ne fait aucun mal.

Depuis longtemps, j'essaie de mener une vie inoffensive. Malheureusement, en raison d'un manque de conscience et de sagesse, et parfois d'un mauvais timing, je peux dire ou faire quelque chose qui offense quelqu'un et je dois demander verbalement pardon. Maintenant, nous nous comprenons peut-être beaucoup mieux et nous pouvons passer à la deuxième étape du pardon...

**Le pardon ne concerne PAS les autres,  
mais VOUS-MÊME.**

**Le seul vrai pardon est celui  
qui se trouve dans votre propre cœur,  
n'attendez pas que ça vienne des autres,  
car c'est simplement le reflet de votre propre pardon.**

## ÉTAPE 2 :

### Se pardonner soi-même de s'être fait du mal

Habituellement, lorsque je partage le pardon avec un groupe, notamment dans le cadre d'une retraite ou d'un atelier, j'aime demander aux amis présents :

"Comment se fait-on du mal ?"

Je reçois des réponses comme :

Fumer

Ne pas faire d'exercice

La paresse

La colère

L'inquiétude

La tristesse

Travailler trop dur

Le stress

Le jugement de soi / la critique

La malbouffe

L'impatience

Le doute de soi / le manque de confiance en soi

Le perfectionnisme

Le blâme / l'auto-punition

*La haine de soi*

*Les drogues / l'alcool / les toxicomanies*

*L'avarice*

*L'égoïsme*

*La liste ne s'arrête pas là, inventez vos propres réponses, je vous mets au défi.*

*Et si je posais la question, POURQUOI nous nous faisons du mal ? Ouah ! C'est une question totalement différente, mais les réponses ne sont pas si nombreuses. La principale réponse serait l'ignorance, car nous ne savons pas que nous nous faisons du mal. Une fois que nous nous en rendons compte, nous pouvons commencer à contrôler notre comportement.*

*Le pardon de soi est une sorte de miracle, ne sous-estimez pas le pouvoir de cette pratique. Parfois, nous pouvons regretter d'avoir pris une mauvaise décision ou avoir des remords de ne pas avoir pris une bonne décision, dans les deux cas nous nous faisons souffrir. Nous avons également des attentes élevées envers nous-mêmes (perfectionnisme) et avons donc tendance à nous juger, à nous critiquer, à nous blâmer et à nous punir, ce qui est inutile. Ce ne sont que de vieux "programmes" que vous avez "téléchargés" lorsque vous étiez enfant, dans votre adolescence ou à un moment donné de votre vie. Peut-être s'agissait-il de mécanismes*

d'adaptation. Peut-être l'avez-vous appris à travers d'autres personnes de votre entourage qui étaient elles aussi bercées d'illusions et mal informées, non formées. Je dis cela, non pas comme un blâme, mais comme une prise de conscience que nos familles, nos enseignants et nos sociétés ne sont pas éclairés et ne savent pas comment fonctionne leur esprit et, très franchement, ils ne s'y intéressent pas tant que quelque chose ne va pas dans leur vie. Considérez-vous chanceux de lire ceci et d'en apprendre davantage sur les aspects les plus profonds et les plus importants de votre esprit et de votre vie.

## **LE STRESS**

Il existe de nombreuses façons de se faire du mal, mais nous pensons que c'est normal parce que tout le monde le fait, comme le stress. Nous pensons que le stress est causé par le travail, le patron ou les enfants, les parents, la circulation, les examens, etc., mais ce n'est pas le cas. Le stress n'est ni externe ni causé par des situations externes, il est complètement interne. Il est causé par votre propre ignorance de la vérité, vous ne comprenez pas ces choses et donc votre esprit y réagit fortement et se cause du stress. Même quand vous lisez cela, votre ego va résister, en disant: "Je connais mon travail !" "Je comprends l'état de la circulation !" Oh vraiment, alors pourquoi êtes-vous

stressé ? "Parce que cela ne se passe pas **COMME JE LE VEUX !**" Vous voyez, vous ne comprenez pas que les autres ont leur propre chemin hors de votre contrôle, comme toutes les choses, même votre esprit (c'est profond !).

Le stress est un mécanisme naturel de l'esprit, qui est une tentative de rééquilibrage de l'esprit. Il est donc normal et naturel, ce n'est pas une mauvaise chose, c'est un signe, il vous montre quelque chose que vous devez apprendre - c'est une leçon.

Investiguer le stress. Essayez de trouver vous-même une réponse satisfaisante en à chacune des questions suivantes: **Qu'est-ce que le stress ?**

**Quelle sensation corporelle ?**

**Quelle sensation mentale ?**

**Comment cela vous affecte-t-il ?**

**Comment y réagissez-vous ?**

**Qu'y a-t-il d'autre dans votre esprit lorsque vous êtes stressé ? Êtes-vous en colère, effrayé, paresseux, ennuyé, inquiet, fatigué, en train de PENSER ?**

Wow! Le stress n'est pas seulement le stress, c'est tout un univers d'expériences ! Mec, quel grand professeur !

Pouvez-vous vous pardonner d'avoir provoqué votre propre stress parce que vous n'avez pas compris ce qu'il est et ce qui le provoque ? Un remède rapide au stress est de dissocier

ses composantes. Le stress est comme un poing serré, lui-même composé de quatre doigts et d'un pouce, donc le poing est un concept ! Fermez le poing, maintenant, regardez un doigt et ouvrez-le, étirez-le, le poing se défait et devient plus faible. Ensuite, regardez et dépliez un autre doigt et un autre et un autre jusqu'à ce que votre poing soit ouvert ! Il n'y a plus de poing ! Le stress est constitué d'un grand nombre d'émotions, et d'expériences différentes. Si nous examinons attentivement ces divers sentiments, l'un après l'autre, le stress diminue. Continuez à les examiner un autre, et un autre, et vous verrez bientôt qu'il n'y a plus de stress du tout ! Essayez, ça marche ! Donc, la prochaine fois que vous êtes stressé, essayez de vous demander :

"Qu'est-ce qui se passe **VRAIMENT** maintenant ?"

"Qu'est-ce que je vis **VRAIMENT** ?"

Des états comme :

*l'anxiété*

*la déception*

*la frustration*

*l'impatience*

*la fatigue*

*la peur*

*la colère*

*la tension*

et ainsi de suite. De quoi se compose **VRAIMENT**

**VOTRE** stress? Faites votre propre liste.

Une autre façon de procéder est de choisir une situation que vous vivez en ce moment et de vous demander: "Pourquoi est-ce que je réagis ainsi face aux circonstances extérieures?" N'oubliez pas que la cause n'est pas "extérieure". Un exemple peut être l'impatience; "Pourquoi suis-je impatient?" "Parce que je veux que ce soit plus rapide que ça l'est!" Cherchez plus loin... "Quelle est la réalité?" Elle est telle qu'elle est. Lorsque vous réfléchissez de cette manière et que vous utilisez votre propre sagesse, il n'y a aucune raison d'être impatient. Maintenant, si vous regardez le stress avec du recul, vous constaterez probablement qu'il a disparu pour au moins deux raisons. Premièrement, parce que vous avez détourné votre attention de la situation extérieure et regardé vers l'intérieur. Deuxièmement, parce que vous avez maintenant l'esprit empreint de conscience et de sagesse plutôt que de stress. C'est simple, n'est-ce pas? Et avec un peu de chance, vous avez appris quelques nouvelles choses sur votre esprit pendant que le stress se dissolvait, chouette!

Le stress est votre instructeur, ne le repoussez pas, ressentez-le, apprenez à travers lui, comprenez-le et pardonnez-vous d'avoir réagi d'une ancienne manière conditionnée!

Profitez de votre stress!



## LA PEUR

Et la peur, pouvez-vous croire qu'elle n'est pas non plus causée par des objets, des événements ou des personnes extérieures mais par vos propres pensées et votre imagination ? Cela peut prendre un certain temps pour que vous le compreniez pleinement, mais il n'y a pas de causes extérieures à la peur en tant que telle, seulement l'ignorance, le manque de compréhension de vous-même. Ce n'est pas une raison pour vous blâmer, nous ne pouvons pas comprendre quelque chose à moins de l'avoir appris ou expérimenté, c'est là la base du pardon. Oui, nous pouvons dire qu'il y a des choses effrayantes dans le monde, mais nous pouvons examiner nos propres peurs à l'intérieur de nous-mêmes comme des réponses conditionnées à des stimuli externes et en prendre la responsabilité. Encore une fois, il faut en être conscient, les ressentir, en tirer des leçons et les comprendre. **Lorsqu'une peur interne est bien comprise, la situation externe n'est plus un problème.**

Par exemple, vous pouvez voir un chien et vous **PENSEZ** qu'il va vous attaquer - c'est de la **PENSÉE / IMAGINATION** ! Il ne vous a pas attaqué et ne le fera peut-être pas lorsque votre attitude initialement fermée et résistante deviendra détendue, ouverte et acceptante. Je ne dis pas que vous devez laisser le

chien vous attaque, utilisez votre sagesse et agissez en conséquence, mais sachez que la peur est en vous. (Souvent le chien aussi a peur !)

Vous entendez un bruit quand vous êtes seul la nuit et vous **PENSEZ** que c'est un fantôme - c'est de la **PENSÉE / IMAGINATION** ! Voyez comment votre esprit se précipite dans le pire scénario, il est conditionné de cette façon, comprenez-le.

La plupart de nos peurs viennent du fait que nous n'avons aucun contrôle sur une situation, ce qui est stupide car c'est seulement notre petit ego qui pense avoir le contrôle, ce qui conduit à l'une de mes prises de conscience préférées :

**"Toutes les choses ont leur propre nature,  
indépendante de mon ego."**

Cela signifie que mon ego ne contrôle rien, il croit simplement que c'est le cas ! C'est peut-être l'une des définitions les plus cruciales de l'ego, la pensée erronée qu'il a le pouvoir sur n'importe quoi ou, plus sérieusement, sur tout ! Ainsi, lorsqu'il est confronté à sa propre impuissance, il a peur, il est confus et il se bat, lutte et résiste !

Nous ne pouvons rien contrôler, pas même notre propre esprit, mais nous **pensons** que nous le pouvons et donc nous

croyons que nous le pouvons et sur la base de cette croyance, il **SEMBLE** que nous contrôlions vraiment tout ! Ce n'est pas seulement "l'illusion de la vie" dont les gens parlent mais c'est plus correctement connu sous le nom de **DÉLUSION ! C'EST EFFRAYANT !**

Hahaha! Mais lorsque vous, vous en prenez conscience, ce n'est pas du tout effrayant, cela semble normal et naturel, voire évident et vous pouvez vous dire : "Comment se fait-il que je n'ai pas vu cela avant ?".

Nous sommes tous témoins de notre propre absence de contrôle (nouveau mot !) chaque jour et nous en sommes frustrés. Nous savons que cela se produit mais nous ne savons pas ce que c'est, personne ne nous l'a expliqué... c'est juste "normal". La cupidité, la haine et l'illusion en découlent, ainsi que toute une masse de souffrance !

Malheureusement, nous ne pouvons pas claquer des doigts et nous "réveiller" de ce "black-out", mais nous pouvons utiliser les informations que nous recevons et les appliquer en nous informant et en recherchant la vérité.

Examinez cette peur lorsqu'elle se manifeste.

Qu'est-ce que la peur ?

Pourquoi apparaît-elle ? Pourquoi disparaît-elle ?

Depuis combien de temps ai-je cette peur ? / Quand cela a-t-il commencé ?

Est-ce nécessaire ? (Peut-être oui, peut-être non)

Est-ce que ça me rend heureux ?

Est-ce que c'est ce que je veux ?

Pourquoi la peur ne se manifeste-t-elle PAS ?

J'aime ces questions, elles peuvent être appliquées à n'importe quel état mental, positif ou négatif. N'oubliez pas qu'il s'agit juste d'une expérience, d'une exploration dans l'inconnu.

## LA COLÈRE

C'est la même chose avec la colère... Vous voyez quelqu'un que vous n'aimez pas et vous vous mettez en colère parce que VOUS PENSEZ / VOUS VOUS SOUVENEZ de l'histoire à son sujet. C'est vous qui vous mettez en colère, ils ne vous ont pas mis en colère, vous l'avez fait tout seul, en vous ! Ensuite, vous allez généralement PENSER ou PLANIFIER ce que vous allez lui dire et lui faire, ce sont VOS pensées et VOS affabulations et c'est VOTRE colère et c'est donc VOTRE problème.

**Nous ne pouvons pas blâmer l'autre  
pour notre colère !**

**Personne ne peut vous mettre en colère,**

**c'est vous qui êtes en colère contre eux.**

En fait, vous ne vous mettez même pas en colère, ce ne sont que les causes et les conditions qui font naître la colère. Si vous n'aviez pas rencontré cette personne, la colère ne serait pas apparue. Supprimez la cause et l'effet sera supprimé, c'est simplement la loi du karma. Si vous ne pensez pas à cette personne ou si ne vous en souvenez pas, la colère qui lui est associée ne se manifestera pas, c'est simple, non ? Nous sommes conditionnés pour résister à tout ce qui est désagréable ou qui n'est pas conforme à nos souhaits. Nous l'avons appris de notre famille, de nos amis, de la société et c'est peut-être aussi une qualité ou une caractéristique innée qui nous vient de vies antérieures. À aucun moment vous ne vous êtes dit: "Maintenant, je vais apprendre à être en colère, je vais m'enseigner la colère." C'est une partie naturelle de l'esprit humain et de notre société et de notre caractère personnel, ce n'est pas votre faute, vous êtes un humain. Depuis le début de ce royaume humain, il y a eu colère, peur et stress, ils étaient là avant votre naissance, ils existent aujourd'hui et ils sont toujours là après votre mort, c'est la nature et c'est naturel ~ pardonnez-vous.

Avec ces trois états mentaux, le stress, la peur et la colère et la plupart des autres mentionnés ci-dessus, c'est nous qui rejouons et répétons ces "négativités", nous voulons les rejeter sur quelqu'un d'autre mais cela ne fonctionne pas,

cela ne fait que causer plus de souffrance. Nous devons donc reconnaître et comprendre ce "cycle de la souffrance" avant de pouvoir nous en libérer.

## L'ANALOGIE AVEC LE DVD

Prenons un exemple. Vous avez eu un désaccord avec un collègue au travail aujourd'hui et il n'est pas encore résolu. Sur le chemin du retour, vous n'arrêtez pas de vous repasser la situation et de vous énerver comme s'il s'agissait d'un DVD avec des images, du son et des sentiments. Lorsque vous arrivez à la fin, vous appuyez encore sur le bouton de lecture et vous vous énervez à nouveau. Vous répétez cela plusieurs fois sur le chemin du retour. Puis, quand vous rentrez chez vous, quelqu'un vous demande : "Comment ta journée s'est-elle passée ?". Alors vous rejouez la scène et vous vous énervez à nouveau, et celui avec qui vous la partagez, probablement aussi. Puis, lorsqu'il est temps de dormir, vous n'y arrivez pas parce que vous n'arrêtez pas de vous repasser ce satané DVD et ça vous énerve. Pourquoi vous infligez-vous cela ? Le manque de conscience est la première réponse et l'ignorance la seconde, nous ne savons pas que nous nous infligeons de la souffrance. En fait, pendant tout ce temps, vous rendez les autres

responsables de toute cette souffrance. ILS ont gâché votre voyage de retour, ILS ont gâché votre dîner, ILS vous ont empêché de dormir ! Non mon ami, aussi étrange que cela puisse paraître, CELA N'A RIEN À VOIR AVEC EUX ! C'est votre conditionnement ! Vous êtes l'acteur principal de ce DVD et vous en êtes aussi le réalisateur, le producteur, le cameraman et aussi le public parce que c'est VOUS qui appuyez sur play encore et encore ! Ce qui s'est passé au travail est terminé, laissez tomber, soyez conscient du mental qui veut rejouer les vieilles situations et se rendre malheureux. Il est étrange que l'ego se fasse cela à lui-même, mais cela fait partie de l'être, de l'identification à quelque chose, même à un drame, en fait l'ego aime les drames, cela lui donne un sujet de plainte et il peut donc justifier sa propre existence et son autosatisfaction.

Tout cela peut être inversé, si vous le voulez. Tout d'abord, lorsque quelque chose ne va pas avec quelqu'un, comme un malentendu, éclairez-le immédiatement, parlez-en, demandez pardon si nécessaire et laissez tomber. Si cela s'est produit à l'école ou au travail, ne l'emportez pas chez vous et ne le répandez pas, si cela s'est produit à la maison, ne l'emportez pas au travail ou à l'école et ne partagez pas la négativité autour de vous, il y a déjà assez

de drames dans le monde. Deuxièmement, si vous voyez l'esprit ressasser la même vieille scène dans l'esprit, **APPUYEZ SUR PAUSE !** Ne vous impliquez pas dans l'histoire, ne soyez pas le public, réalisez la vacuité de ce comportement, demandez-vous même: "Qui écoute ou regarde cette histoire, pour qui dois-je la jouer ?" Ressentez la souffrance émotionnelle qui y est associée. Demandez-vous : "Est-ce utile ?" "Est-ce que cela m'aide ?" "Est-ce ce que je veux vraiment ?" Constatez que c'est inutile.

**APPUYEZ SUR STOP, ÉJECTEZ ET JETEZ CE DVD PAR LA FENÊTRE COMME UN FRISBEE.**

Maintenant, profitez de la paix et demandez à vos amis avec douceur: "Qu'est-ce que je vais jouer maintenant ?"

Pourquoi pas le CD du pardon de soi ?

"Je me pardonne d'avoir causé ma propre souffrance !"

"Que je sois libéré de la souffrance !"

"Que mon collègue soit libéré de la souffrance !"

"Que tous les êtres soient libérés de la souffrance !"

## **Technique pour le pardon de soi**

Voici la première question, reliée au fait de se pardonner à soi-même pour avoir fait du mal à autrui.



## COMMENT JE ME FAIS DU MAL ?

Avez-vous déjà pensé à ça ? Probablement pas. Ce peut être physiquement ou émotionnellement, ou les deux. Vous pourriez faire une liste, en fait, je vous le recommande vivement. Plus vous y réfléchissez, plus la question devient profonde et plus la liste s'allonge. Au début, vous pouvez être choqué et penser que vous ne pourrez jamais vous pardonner toutes ces choses, mais soyez patient, cette pratique est étonnante ! Voyez ce qui vous vient à l'esprit, une chose à la fois, par exemple :

manger trop

ne pas tenir ses promesses

la paresse

la compétition avec moi-même et les autres

le doute de soi / le manque de confiance en soi

le manque de concentration

l'impatience

le jugement / le blâme / la punition

l'insécurité

Oui, cette liste est longue, faites votre propre liste, trouvez des causes profondes à votre propre souffrance.

Dans la première étape, j'ai donné quatre options comme réponses à cette question principale :

## COMMENT ME SUIS-JE FAIT DU MAL ?

A. Par la parole

- B. *Par l'action*
- C. *Par la pensée*
- D. *Tout ce qui précède*

Il devient rapidement évident que des actions et des réactions émotionnelles découlent systématiquement de pensées, mais une question se pose : "Comment je me parle à moi-même ?".

Vous savez, la voix (ou les voix) dans votre tête, comment vous parlent-elles ? Est-elle polie, impolie, est-elle masculine ou féminine, ça change selon les situations, est-ce votre voix ? C'est bon, n'ayez pas peur, c'est normal, il y a même une voix qui lit ces mots maintenant, pouvez-vous l'entendre lire ? Vous lisez ou vous écoutez ? C'est bizarre, n'est-ce pas ? Je peux entendre ma propre voix pendant que j'écris ceci, naturellement. Les gens qui me connaissent peuvent aussi entendre ma voix quand ils lisent ceci, mais les autres devront créer une voix de substitution, hehe!

Vos pensées vous sont racontées par votre esprit. Souvent nous avons des conversations dans notre esprit et parfois avec plusieurs personnes en même temps, comment faisons-nous cela ? C'est bizarre ! Il n'y a aucune intention de le faire, c'est comme automatique. Nous entendons parfois des voix ou des bruits qui ne sont pas audibles de l'extérieur mais qui sont seulement dans notre esprit, je les appelle des illusions (déchets mentaux) et je ne

les entretiens pas. Sans les suivre et sans les analyser, je les laisse tomber, je les laisse aller et j'en suis heureux. Si vous les écoutez, les suivez ou les analysez, vous risquez de vous rendre fou, ne faites pas cela, ce n'est pas ce que vous voulez, croyez-moi !

Parfois, on se ment à soi-même. Vous faites également des promesses que vous ne pouvez ou ne voulez pas tenir et ainsi, vous vous jugez, vous vous blâmez, vous vous critiquez et vous vous punissez. Soyez conscient de cette forme d'auto-souffrance. Découpez-la en conscience et remplacez-la par la sagesse, le pardon ou l'amour bienveillant.

**C'est votre esprit, entraînez-le à être le meilleur possible, sans attente ni limitation.**

Maintenant, prenez votre première réponse à la première question et demandez-vous :

**COMMENT ÉTAIT MON ESPRIT ?**

1. Cupide / Égoïste ?
2. En colère / Avec de l'aversion ?
3. Emporté / Confus ?
4. Tout ce qui précède

Soyez bref et allez droit au but, encore une fois, ne vous lancez pas dans une histoire sur le pourquoi, le comment ou le quand et n'essayez pas de vous défendre ou

de justifier vos choix, ce n'est pas important maintenant - soyez simplement objectif et honnête, restez-en aux faits, peut-être savez-vous que c'était la peur, par exemple, la peur est causée par la confusion ou l'illusion, dites-vous ; "la peur". Sachez-le dès le départ, c'est suffisant (mieux que de ne pas le savoir!). Ou bien vous pouvez chercher à approfondir cette peur : pourquoi ai-je peur de cela ? Voyez jusqu'où vous pouvez creuser!

En continuant avec le pardon, demandez-vous maintenant :

**EST-CE QUE J'ÉTAIS CONSCIENT ?** Non.

**AI-JE ÉTÉ SAGE ?** Malheureusement non.

**SUIS-JE DÉSOULÉ ?** Oui, beaucoup !

**JE ME PARDONNE !** Comment vous sentez-vous ? Répétez-vous le quelques fois de plus...

**PUISSÈ-JE ÊTRE LIBÉRÉ DE TOUTE SOUFFRANCE !**

N'attendez pas de miracles, les miracles surviennent généralement en l'absence d'attente. Comme la plupart des choses dans la vie, cela fonctionnera mieux si nous avons

La foi, si nous y croyons. Cependant, nous ne pouvons pas nous forcer à croire, cela doit venir de l'expérience et du cœur. C'est pourquoi j'essaie de comprendre et de laisser tomber les attentes, considérez ceci comme une expérience et rappelez-vous :

**"Je ne sais pas ce qui va arriver,  
tout peut arriver !"**

Je voudrais maintenant parler du fait de se faire du mal à soi-même. Là encore, notre réaction naturelle est de résister : "Je ne me fais pas de mal, ce sont les autres qui m'en font !". Ou bien nous rejetons la faute sur les circonstances, notre famille, la société ou le monde en général. Non mon ami, cela vient de votre propre conditionnement individuel et non de quelqu'un ou de quelque chose d'extérieur à vous.

Nous assumons ici la responsabilité de notre propre souffrance et ne blâmons personne d'autre. **Nous ne nous blâmons pas non plus, c'est important.** Il n'y a pas à blâmer, nous faisons les choses en fonction de notre expérience antérieure, de ce que nous avons appris, de notre compréhension limitée et en raison des circonstances du moment présent, ce n'est que cause et effet. Voici l'une des bases du pardon, le fait que vous ne saviez pas que vous vous faisiez du mal. Vous étiez en "pilote automatique", réagissant automatiquement à la façon dont les choses étaient, ce que vous ne compreniez pas à ce moment-là. C'est

L'ignorance, vous êtes ignorants, je le suis, nous le sommes tous ! C'est pourquoi j'écris ceci et vous le lisez, parce que nous sommes ignorants, si nous ne l'étions pas, nous serions éclairés et il n'y aurait pas besoin de tout cet enseignement, cet apprentissage, cette confusion et cette souffrance.

## L'ignorance

C'est la raison pour laquelle nous nous faisons du mal. Ce n'est pas que nous le voulions, mais c'est ce qui se passe. Normalement, on ne penserait pas: "Je veux me faire du mal !", "Je veux être en colère maintenant !", "Je veux plus de stress !". Le mal, la colère, le stress, etc., ne sont que l'effet de la façon dont nous nous sommes programmés par inadvertance pour réagir à des situations particulières. Cet état mental apparaît en raison de certaines conditions, puis disparaît, et lorsqu'il disparaît, c'est qu'il est terminé, qu'il n'existe plus, et qu'une nouvelle émotion ou réaction est apparue à ce moment précis.

Et pourquoi ne pouvons-nous pas laisser tomber une fois que c'est passé ?

Pourquoi répétons-nous, rappelons-nous et revivons-nous la souffrance ? Pourquoi nous faisons-nous subir cela ?

Il nous manque la sagesse et la compréhension de

*L'impermanence, nous ne parvenons pas à réaliser pleinement que lorsque quelque chose est passé, c'est parti, peu importe à quel point c'était beau, étonnant, traumatisant, laid, triste, etc. Il semble que nous nous y attachions et que nous nous y relions, presque comme si nous disions : "C'est moi". "Je suis cela!" "Cet événement / personne / chose était / est ma vie !" Alors nous sommes aveuglés par le chagrin, nous ne pouvons pas voir au delà, nous ne voulons pas le laisser partir parce que nous pensons que c'est "MOI" et je ne veux pas disparaître. "Je veux être éternel et je veux que toutes les choses durent pour toujours, même les mauvaises choses !". C'est de la folie, de l'illusion, de l'ignorance et c'est la cause de nos souffrances encore et encore et encore, partout et partout... Cet événement, cette personne ou cette chose et l'émotion qui y est associée ont disparu, vous n'êtes pas cette chose ni l'émotion, ils étaient simplement l'effet d'une cause, aucun d'entre eux n'est vous.*

### ***Vous n'êtes pas ce que vous pensez être.***

*Vous pensez et croyez que vous êtes ce personnage que vous avez forgé dans votre esprit, jouant le rôle principal dans votre propre film avec toutes les scènes et aussi les*

dramas. Cela ne se passe que DANS VOTRE ESPRIT, nulle part ailleurs, personne ne connaît votre histoire, personne d'autre ne regarde votre film, ni vos parents ni vos frères et sœurs, ni votre partenaire ni vos enfants ! C'est votre propre imagination ! Cela ne signifie pas que ces personnes n'existent pas ou que votre corps n'existe pas, il existe ! Cela ne veut pas dire que vous ne pensez pas, car vous le faites ! Cela signifie simplement que le VOUS que vous pensez être n'est pas vous. Vous vous projetez et vous imaginez votre rôle dans la vie, mais qui imagine ? Il y a le "vous" qui est le personnage de votre vie et il y a le conteur d'histoire, le "VOUS" qui s'imagine, quel "vous" êtes-vous ? Êtes-vous tous deux une seule et même personne ? Ou existe-t-il un autre "VOUS", quelque chose au-delà des deux ?

Nous avons la capacité de regarder notre propre vie et de dire : "Je travaille ici, voici ma famille, je vis ici, j'ai tant d'argent et voici mes souvenirs et mes rêves pour l'avenir". Qui examine cela ? Qui regarde votre vie dans ce petit paquet bien ficelé dans lequel vous la voyez ? Même ceci fait partie du processus de conditionnement, vous avez en quelque sorte été conditionné à réfléchir à votre vie et à dire : "C'est moi, c'est ce que je fais et où je vais, c'est ma vie". C'est un effet des conditions précédentes, vous avez appris à faire cela. Il est difficile d'en sortir, n'est-ce pas ? C'est là que la



méditation entre en jeu. Au début, c'est vous qui méditez, mais après un certain temps, de la pratique et de l'expérience, vous découvrirez qu'il n'y a pas de "vous" qui médite, il n'y a qu'un corps avec toutes ses composantes, il y a cinq sens physiques qui fonctionnent et il y a un esprit qui opère, le sixième sens. La conscience qui voit l'esprit fonctionner est une partie de l'esprit, mais ce n'est pas "vous", la personnalité, c'est un processus, une fonction, une condition qui a été créée à partir de conditions précédentes. En fait, tout cela est si simple que nous ne pouvons pas le comprendre. Nous avons été surentraînés et nous analysons et compliquons tout dans la vie, ce qui n'est pas nécessaire mais c'est ce que nous nous sommes programmés à faire. Ainsi, avec la conscience et la sagesse, nous pouvons apprendre à nous reprogrammer pour nous accepter et nous pardonner d'abord.

C'est comme dans la nature, une fleur ne se réveille pas soudainement un jour et se dit, "Hey ! Je suis une fleur ! Comment c'est arrivé ? !" Ou un dauphin ne demande pas, "Pourquoi suis-je ici ?" Il n'en a pas besoin parce que la question est caduque, inutile, inappropriée, ce sont des pensées et des questions humaines. Les animaux et les plantes n'ont pas besoin de le faire parce qu'ils sont comme ils sont. Ils suivent leurs instincts et tout va bien, même la destruction et la mort sont dans l'ordre des choses. C'est nous,

les humains, qui n'acceptons pas ce que nous sommes. Nous essayons toujours de contrôler, de changer et de forcer les choses à être comme nous pensons qu'elles

**DEVRAIENT ÊTRE !** Mais c'est ce que font les humains et maintenant je l'accepte et je me pardonne pour mon humanité et pour avoir tourné en rond et fait du mal à moi-même et aux autres, je l'ai fait seulement parce que je ne savais pas mieux faire ! Comment puis-je éviter de faire quelque chose si je ne réalise pas pleinement sa nocivité ? Ces jours-ci, je fais encore des erreurs dans mes paroles, mes actions et mes pensées et je me fais du mal, mais au moins je vois le processus et je comprends comment l'esprit fonctionne et j'apprends de chaque situation autant que possible. Lorsque les conditions seront réunies, la souffrance prendra fin, pas avant !

## L'AMOUR

C'est un sujet tellement vaste, c'est comme le sens de la vie et je pourrais écrire un livre entier sur ce sujet, mais je vais vous faire part de mes principales réflexions et idées jusqu'à présent et nous verrons ce que l'avenir nous réserve.

Qu'est-ce que l'amour ? Hahahaha ! J'ai entendu dire que c'était la question la plus recherchée sur Google en

2011. Haha, n'est-ce pas drôle de voir comment maintenant nous posons nos questions au "Dieu Google"? Avant c'était le doyen du village ou une personne sage dans votre vie, maintenant c'est internet - ok c'est comme ça maintenant.

L'amour est une émotion, un état mental ou une expression, peut-être une réaction à des conditions basées sur ce qui a été vécu précédemment. C'est une sensation dans l'esprit et dans le corps. Il est naturel, spirituel et éthéré. C'est une forme d'énergie, une énergie naturelle puissante, universelle, sans frontières, sans limites et pure, disponible pour tous les êtres, tout le monde, partout, tout le temps !

### **D'où vient-il ?**

Je pense que vous connaissez la réponse à cette question ! Cependant, nous ne voulons pas croire à cette réponse et nous suivons notre tête plutôt que notre cœur ! **Le véritable amour NE VIENT QUE DE VOTRE CŒUR.** Avez-vous déjà entendu cela ? Quelqu'un vous l'a-t-il déjà dit ? Peut-être l'a-t-on fait, mais cela n'avait pas de sens ou cela ne signifiait rien à l'époque, seulement une déclaration philosophique. Cela signifie que même ce que vous pensiez être l'amour d'une autre personne

**EST AUSSI VOTRE PROPRE AMOUR.** Oui, l'amour ne vient pas de l'extérieur là-bas, ça ne vient jamais que d'ici. Donc vous demandez "Pourquoi est-ce que je ressens de l'amour quand quelqu'un me dit: "Je t'aime"?" Lorsque vous entendez ces mots magiques ou que vous voyez cette étincelle dans leurs yeux, vous réalisez que s'ils vous aiment,

### **"JE DOIS ÊTRE AIMABLE !"**

Plus vous respectez et aimez cette personne, plus vous sentez l'amour naître dans votre propre cœur ! Si cette personne est vraiment belle, intelligente ou célèbre et qu'elle vous dit qu'elle vous aime, oh là là ! Cet amour en vous est encore plus fort !

### **JE T'AIME ne sont que des mots !**

L'amour est un concept, pas SEULEMENT un concept, c'est aussi une expérience, mais le mot n'en est pas moins un concept. Comment votre conditionnement réagit-il à cela ? Il se sent un peu anéanti, un peu déçu, il dit: "Vous voulez dire que j'ai passé toute ma vie à essayer d'obtenir un concept ?" Oui, désolé pour ça mais vous pourriez célébrer le fait que maintenant vous vous êtes éveillé à la vérité et que ce truc ne vous trompera plus. Il y a toujours un côté positif.

C'est drôle n'est-ce pas, vous pourriez être en train de

faire une tâche banale comme laver la vaisselle, l'esprit perdu dans le futur, et une personne adorable vient soudainement vers vous et vous dit "Je t'aime !". Et tout d'un coup, c'est là, l'AMOUR, avec toute sa chaleur, sa sécurité et ses feux d'artifice intérieurs ! Mais il y a quelques secondes à peine, vous étiez perdu dans "le pays de tralala", puis vous avez entendu un concept verbalisé, vous vous êtes rappelé à quel point vous êtes adorable et maintenant vous flottez au paradis ! Voyez-vous comment fonctionne l'esprit ?

### **Amoureux de l'amour**

C'est une excellente expression, quelqu'un me l'a dit il y a longtemps et c'est incroyable comme c'est vrai. Nous sommes davantage amoureux de l'amour que de la personne. C'est ce que cette personne représente que nous aimons, pas tant la personne. Si une autre personne pouvait exprimer ou incarner le même amour, voire davantage, nous pourrions l'aimer tout autant. Si vous êtes amoureux de quelqu'un maintenant, vous allez rejeter et résister à ce que je viens de dire. Si vous avez le cœur brisé, vous serez probablement d'accord.

## Deux types d'amour

Il y a une grande différence entre aimer quelqu'un et être **EN AMOUR** avec lui. Nous pouvons aimer n'importe qui d'un amour pur et inconditionnel, sans attendre quoi que ce soit en retour, ou nous pouvons tomber amoureux d'une personne et être aveugles au reste du monde. Nous consacrons tellement de temps et d'efforts à cette **SEULE** personne que nous sommes inconscients des autres qui nous entourent, même de ceux que nous aimions auparavant, comme la famille et les amis.

Avez-vous déjà eu votre **MEILLEUR** ami avec qui vous partagiez presque tout, vous étiez presque inséparables et puis vous tombez amoureux et vous ne le voyez presque plus ? Cela le blesse ! D'abord, vous êtes aveugle envers l'ami, puis envers l'amant. Ensuite, si l'amant ne répond pas à vos attentes, vous le laissez tomber et il est blessé lui aussi ! Maintenant, vous êtes perdu et seul à cause de votre amour aveugle, sélectif et exclusif. Les trois personnes sont blessées à cause de l'amour. Ce n'est pas un vrai amour !

Je pense que plus vous aimez quelqu'un, plus vous souffrirez lorsque vous serez séparé de lui. Si vous aimez **VRAIMENT** quelqu'un, vous souffrirez **VRAIMENT** lorsqu'il sera parti ou que cet amour sera

perdu. Cela ne signifie donc pas qu'il faille n'aimer personne. Cela ne signifie pas qu'il faut couper les ponts avec les gens et vivre dans une bulle ou une grotte. Cela ne signifie pas qu'il faut être sans émotion ou froid et dur envers les gens, c'est un extrême à éviter au même titre que l'amour exclusif. Cela signifie qu'il faut être conscient du type d'amour que l'on éprouve, voir et comprendre s'il peut être nuisible pour soi, pour l'autre ou pour les deux, et il se transformera naturellement en amour universel et inconditionnel. C'est un miracle quand cela se produit. Vous n'avez rien à faire, il s'agit seulement de réaliser pleinement que le type d'amour mondain, conditionnel, subjectif et exclusif est nuisible, puis il évoluera naturellement vers un amour libre, indolore et agréable. C'est tellement libérateur et rafraîchissant, vous pouvez aimer n'importe qui, mais sans attachement ni attente. Ce concept d'amour ouvert et libre est tout à fait étranger à la plupart des gens, il est mal compris et par conséquent, on ne lui fait pas confiance jusqu'à ce qu'il soit pratiqué et expérimenté, alors vous ne pourrez plus jamais vivre ou aimer d'une autre manière.

## L'AMOUR DE SOI

C'est le seul amour véritable que vous connaîtrez

dans cette vie. Une personne religieuse fervente qui lirait ceci pourrait contester : "Et l'amour de Dieu ?" C'est bon, nous sommes d'accord. Comment pouvons-nous ressentir l'amour de Dieu autrement que dans notre propre cœur ? Peu importe que vous l'appeliez l'amour de Dieu ou votre propre amour, le fait est que c'est VOUS qui le ressentez dans votre vie, VOTRE cœur, sympa hein ? Si vous croyez cela, alors Dieu est dans votre cœur, il l'a toujours été et le sera toujours ! En conséquence, nous n'avons pas besoin de chercher Dieu ou l'amour à l'extérieur... C'est pourquoi je dis qu'il n'y a nulle part où aller et rien à faire ! Parce que tout est ici et maintenant ! Tout ce dont vous avez besoin est dans CE MOMENT, pas dans le passé ni dans le futur, ici et maintenant... Détendez-vous et profitez du voyage !

Un autre miracle est que vous êtes la source d'amour du monde que vous percevez. Toutes les personnes que vous connaissez peuvent bénéficier de votre propre amour de soi. Lorsqu'ils verront comment vous vous aimez, ils comprendront qu'ils le peuvent aussi, ce sera un partage naturel et sans effort. Cela signifie également que vous n'avez pas besoin de faire trop d'efforts pour partager votre



amour, il suffit d'incarner l'amour, d'être l'amour, de manger, de respirer, de parler, d'agir et de penser l'amour, naturellement sans force ni effort... soyez vous-même et l'amour universel coulera librement de votre cœur.

Nous ne trouverons donc pas l'amour dans le monde, il n'a jamais existé. Nous devons nous détendre, regarder à l'intérieur de nous et voir ce qui empêche notre propre amour pur de surgir de sa source, le cœur.

### **Pourquoi je ne peux pas m'aimer ?**

C'est la question. Quelles sont les réponses ? Essayez d'écrire vos réponses, oui, vous pouvez vous sentir un peu déçu de vous-même au début parce que vous regardez vos propres négativités mais c'est le début de l'abandon de ces états mentaux inutiles. Vous devez voir ce qui vous bloque avant de pouvoir le comprendre et aller de l'avant et le dépasser. Voici quelques exemples de ce que vous pouvez noter :

le doute de soi

la colère contre moi / je me déteste

la conviction que je suis mauvais

l'indignité

la confusion / l'égarement

Je ne sais pas comment m'aimer

*Je ne sais pas ce qu'est l'amour*

*la peur (de quoi?)*

*ne pas voir ma propre beauté (extérieure et intérieure)*

*La liste est longue... Écrivez simplement tout ce qui vous vient naturellement à l'esprit, n'y pensez pas trop, ne l'analysez pas, écrivez-le simplement ! Vous devez voir ce qu'il y a dans votre cœur, la plupart des gens ne font jamais cela pendant toute leur vie et ils vivent et finissent par mourir dans la confusion et l'obscurité. Cet exercice met en évidence la nature du cœur, ses états et ses humeurs.*

*La plupart de ces réponses sont associées à des souvenirs et à des histoires et vous pouvez constater par vous-même que nous ne pouvons pas entrer dans chaque histoire, l'analyser et la résoudre. C'est ainsi que la plupart des gens essaient de résoudre leurs problèmes, ce n'est pas le but de cette pratique, c'est une approche différente et inhabituelle. Ici, nous sommes objectifs, nous ne voyons que des états et des processus mentaux impersonnels et nous comprenons comment l'esprit fonctionne réellement, tant sur le plan scientifique que pratique. Nous ne sommes pas subjectifs, nous ne prenons pas les émotions et les histoires personnellement et nous n'essayons pas de les analyser en détail, c'est ce qui nous a mis dans ce pétrin, nous pensons trop ! Nous ne compliquons plus et ne personnalisons plus chaque événement, émotion et histoire, c'est sans fin et cela nous*

rend stressés, fatigués, frustrés et déçus.

Cette liste ne sert qu'à votre prise de conscience, vous n'avez rien à faire de ces états mentaux. Toutefois, pour ceux d'entre vous qui en ont besoin, voici quelques points de vue objectifs qui peuvent être utiles pour examiner les développements de cette liste.

### **Rappels sur le pardon objectif**

Voici quelques astuces simples pour vous aider dans notre pratique du pardon objectif, comme des rappels :

**\*Cet événement/émotion ne se produit pas maintenant, il était impermanent, il est fini. Il n'a pas duré, il est terminé, perdu dans l'histoire, donc pas besoin de le déterrer encore et encore pour causer ma propre détresse et souffrance. C'est passé. Je me pardonne !**

**\*C'était une souffrance, je ne veux pas la répéter !  
Je me pardonne !**

**\*Cela s'est produit en raison de causes et de conditions, c'est tout. Je ne l'ai pas fait intentionnellement, si j'avais su que cela se passerait ainsi, je ne l'aurais pas fait, c'est aussi simple que cela ! Je me pardonne !**

**\*C'était qui j'étais, pas qui je suis et pas qui je serai ! Je suis en train de changer...**

## Je me pardonne !

### MANTRA

Vous pouvez même utiliser l'un de ces rappels comme un mantra. Chaque fois que vous vous surprenez (conscience) à ressasser la même histoire avec les mêmes réactions, répétez-vous simplement :

"C'était qui j'étais,  
pas qui je suis".  
Ni comme je serai!"

C'est la sagesse ! Et répétez-le autant de fois que vous le souhaitez, non pas avec colère, non pas pour tuer ou noyer l'histoire, mais avec douceur, assurance et persévérance jusqu'à ce que cette pensée s'estompe et que le mantra devienne fort, puis continuez ce que vous faisiez. Répétez l'opération autant de fois qu'utile ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus nécessaire. Vous pouvez également remplacer le mantra par une autre phrase si vous le souhaitez, en l'adaptant à votre propre sentiment ou besoin. La répétition d'un mantra est un type formel de méditation ou d'entraînement de l'esprit. Utilisez-le avec confiance, mais n'oubliez pas qu'il s'agit d'un moyen pour atteindre une fin et non d'une fin en soi. À un moment

donné, nous laissons tomber le mantra et nous utilisons la conscience et la sagesse pure, nue, simplement l'attention, la connaissance et la confiance. Comme je le suggère ici, il ne s'agit pas d'une instruction formelle de méditation, mais simplement d'utiliser un mantra comme rappel pour la vie quotidienne et de lui permettre de surgir naturellement à tout moment.

## La Vue d'Ensemble

Une autre façon d'expliquer cette façon de pardonner est de dire que nous regardons "La Vue d'Ensemble". Habituellement, nous essayons de regarder tous les détails et les histoires individuelles et leurs personnages et de résoudre tous les problèmes et cela va prendre une éternité ! C'est la "petite image" ou les innombrables petites images. La grande image est le résultat global de toutes nos histoires et des inquiétudes, peurs, stress, colère, etc. qui y sont associés. Elles mènent toutes au mécontentement ou, en gros, au malheur et ce n'est pas ce que vous voulez, n'est-ce pas ? Nous devons donc vraiment voir, savoir et comprendre que le passé a disparu, qu'il est une souffrance, qu'il n'est que cause et effet et que ces souvenirs ne sont pas moi, moi est ici et maintenant, frais et nouveau ! Au moment même où vous lisez ceci, votre esprit

change si vite que vous ne pouvez pas le voir.

**L'esprit est plus rapide que tout,  
même que la lumière !**

L'esprit n'est donc jamais le même d'un moment à l'autre, il en a toujours été ainsi et il en sera toujours ainsi. C'est drôle, la vérité ne change pas mais le concept ou le sujet, dans ce cas, l'esprit, change extrêmement vite. La vérité reste constante à travers les âges mais les concepts changent, ils sont instables, vulnérables et peu sûrs. La vérité est inébranlable, ferme et fiable. C'est pourquoi vous devez trouver votre propre vérité.

Nous avons tous notre propre vérité. Vous ne pouvez pas trouver la vérité du Christ ou la vérité de Bouddha ou la vérité de votre enseignant ou la "vérité" que vous avez lue ou téléchargée sur Internet. Vous devez faire votre propre expérience unique et individuelle de la vérité universelle qui a été réalisée par des sages et des personnes sages à travers l'histoire. Nous avons tous accès à la vérité pure à **CHAQUE MOMENT** si nous sommes éveillés et ouverts à elle.

**L'amour de soi - suite**

Il n'est pas égoïste même s'il le semblerait de

L'extérieur ou de la part de personnes qui ne l'ont pas encore compris, ce qui est très fréquent. Vous voyez, dans notre société, on nous dit de ne pas nous aimer ! S'aimer soi-même, c'est avoir un gros ego ne pas aimer les autres. On nous apprend donc à "Aimer son prochain". C'est merveilleux, mais seulement si c'est fait sincèrement avec le cœur et pas seulement parce qu'on nous l'a dit. Soyons réalistes, de nos jours, la plupart d'entre nous qui vivons dans une grande ville, nous ne connaissons même pas nos voisins ! Je crois que si vous pouvez vraiment vous aimer, alors vous aimez tous ceux qui font partie de votre histoire. Comment ne pas les aimer, s'ils font partie de vous ? Vous pouvez ne pas être d'accord avec leur style de vie ou leurs décisions, mais vous pouvez les accepter et les respecter tels qu'ils sont, car vous pouvez maintenant vous accepter et vous respecter tel que vous êtes, avec tous vos défauts et vos erreurs passées. Vous vous pardonnez de ne pas être parfait et, par conséquent, vous pardonnez naturellement à tous les autres parce qu'ils sont semblables à vous, ils font partie de vous, certains même disent, **ILS SONT VOUS** ! Nous sommes tous un en esprit ou en conscience. L'esprit ne fait pas de différence entre la couleur de la peau, le lieu, la taille, la beauté, le statut financier ou social, l'état mental ou l'attitude ou même la conviction religieuse, etc. L'esprit ou la conscience, c'est l'énergie pure de l'esprit et donc de notre vie et de

**TOUTE** vie, il est toujours présent, il est déjà en train de pardonner, d'accepter. Il est pur amour inconditionnel, ici et maintenant. Arrêtez-vous et ressentez-le...

**Aimez-vous, aimez la vie !**

Il y a donc deux grands types d'amour, il y a l'amour du monde "collant-gluant" basé sur l'attachement, l'égoïsme et les attentes, que la plupart d'entre nous ont expérimenté et prennent pour normal et le seul type d'amour. Ce type d'amour est conditionnel, c'est comme un marché : "Si tu m'aimes, je t'aimerais, si tu ne m'aimes pas, je ne t'aimerais pas !". C'est sur ce type d'amour que se basent presque toutes les chansons d'amour et les films romantiques, c'est très joli et cela fait de bonnes histoires (et cela rapporte beaucoup d'argent !). Cela peut inclure l'amour pur mais ce n'est pas l'amour pur.

Malheureusement, nous **attendons** des autres qu'ils nous aiment, que nous les aimions ou non. Les parents **attendent** de leurs enfants qu'ils les aiment et les respectent, et les enfants **attendent** la même chose de leurs parents. Dans une relation, cette **attente** est très forte et nous faisons donc pression sur l'autre pour qu'il nous aime. Encore une fois, c'est normal et il semble que peu de gens le sachent ou en soient conscients, mais c'est comme un chantage ! Et comme les deux parties attendent la même chose, cela



devient une compétition, un jeu ou une bataille ! Ils disent: "Je t'aime tellement, je fais tellement pour toi mais qu'est-ce que j'obtiens en retour ?!" "Tu devrais faire ceci ou cela et me montrer à quel point tu m'aimes !". Eh bien, peut-être qu'ils ne vous aiment pas ! Etes-vous honnête avec vous-même sur ce point ? Essayez-vous de vous accrocher aux derniers fils de ce qui était beau mais qui est révolu ? Ouvrez-vous à la vérité, voyez que votre fantaisie romantique est dépassée, mais n'adoptez pas un comportement abusif ou négatif, vous avez le droit de vous éloigner pour votre bien et le bien de tous ceux qui vous entourent. Trop de gens restent dans des relations inconfortables, voire abusives, en essayant d'y échapper. Pour s'accrocher à un rêve, réveillez-vous ! **Vous aimez-vous ?** Si non, comment pouvez-vous espérer que les autres vous aiment ? Si oui, alors il n'y a jamais eu de problème, seulement un fantasme romantique révolu, il est temps de passer à autre chose, le soleil brille !

J'ai réalisé il y a longtemps que l'amour pur est très étroitement lié au respect, en fait, il peut s'agir de la même chose ! Lorsque nous avons un respect profond pour quelqu'un ou quelque chose, il y a une sorte d'amour, une affinité, une connexion avec cette personne ou cette chose. Nous la ressentons comme une partie de nous-mêmes, nous ne nous sentons pas séparés, c'est un sentiment agréable. Ce

"respect-amour" ne demande pas d'efforts, nous n'avons pas besoin d'essayer de le créer, il vient naturellement, il coule du cœur et il est très libérateur. Si vous vous forcez à aimer quelqu'un ou quelque chose, alors ce n'est pas de l'amour.

Se respecter signifie prendre soin de son corps par une bonne alimentation et de l'exercice, mais aussi être doux avec soi-même, en acceptant ses soi-disant défauts, qui ne sont que des effets naturels de son conditionnement passé. Encore une fois, cela demande de la conscience et de la sagesse. Il en résulte l'amour de soi et la paix.

## **Les relations**

Le véritable amour est fondé sur la vérité, votre vérité ! Tout et tout le monde change, donc **L'AMOUR MONDAIN CHANGE**, il n'est pas éternel !

L'amour pur, en tant que vérité universelle inconditionnelle, est éternel, mais l'amour que deux personnes pensent partager ne l'est pas. Les gens ne comprennent généralement pas cela car ça va à l'encontre de ce qu'ils **VEULENT** croire. Si une belle personne se réveille avec vous ce matin, que vous souriez, que vous vous regardez dans les yeux, que vous ressentez votre amour et qu'elle ressent le sien, nous pouvons dire que vous ressentez

l'amour ensemble. Mais ensuite, vous allez aux toilettes pour déféquer et vous vous inquiétez de la réunion avec le patron plus tard dans la journée... **OÙ EST PASSÉ L'AMOUR ?** Il a disparu, bébé! 100% dissous dans la pensée, la peur, la projection, l'inquiétude, etc. Pouvez-vous voir que l'amour est parti, ne sera plus jamais éprouvé ? Puis vous terminez vos "affaires", vous tirez la chasse d'eau, vous sortez de la salle de bains et vous voyez ses beaux yeux qui brillent dans la lumière du matin et l'amour est de retour ! Mais pas le même amour, c'est un nouvel amour ! Puis le téléphone sonne et l'amour est à nouveau perdu. C'est beaucoup trop réaliste pour les romantiques qui veulent croire que l'amour est permanent et que votre amoureux vous aime **TOUT LE TEMPS**, ha ! C'est une belle pensée, pas étonnant que les gens soient si affligés et déçus quand ils découvrent que leur amoureux ne les aime plus. Qu'est-ce que vous attendiez, un amour permanent ? ? Réveillez-vous ! Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez ou ne devez pas aimer quelqu'un et cela ne veut pas dire que vous devez changer d'amoureux chaque jour. Soyez simplement réaliste et sachez quand l'amour est présent et quand il ne l'est pas. Regardez-le venir et partir, regardez-le naître et disparaître et rappelez-vous que :

## L'AMOUR EST TEMPORAIRE !

Soyez honnête avec vous-même, êtes-vous vraiment amoureux de la personne lorsque vous faites l'amour avec elle ou êtes-vous simplement amoureux des sensations sexuelles ? Ressentez-vous du désir ou de l'amour ? Le sexe crée une dépendance et lorsqu'une personne est au comble du plaisir sexuel, elle ne pense généralement pas à l'amour qu'elle porte à la personne, elle est absorbée et perdue dans son propre plaisir physique et sensuel, c'est naturel.

Aimez-vous la personne OU ce que cette personne représente ? La sécurité, l'argent, le statut, le plaisir ?

Peut-on aimer quelqu'un même s'il aime quelqu'un d'autre ?

Peut-on aimer plusieurs personnes ? Si non, pourquoi ? Qui établit les règles, vous ? Eux ? Nous ?

Peut-on faire l'amour à quelqu'un après qu'il ait fait l'amour à un autre ? Quelle est la différence pour vous ? C'est un concept. Tout ce que quelqu'un fait avec vous est complètement unique, personne d'autre ne peut faire ce qu'il fait, cela peut sembler identique mais ce ne l'est pas. Chaque personne vous aime d'une manière complètement différente. Je ne suis pas en faveur des partenaires multiples ou du sexe libre, je vous propose simplement des éléments de réflexion. La chose la plus importante entre deux personnes est une communication

ouverte et honnête, ce qui est souvent très difficile car nous ne voulons pas blesser les sentiments de la personne ou nous ne voulons pas la perdre. Les partenaires devraient parler de tout ensemble, comme de ce que vous désirez, de ce que vous ressentez, et les encourager à partager également. Je pense que si vous ne communiquez pas, il ne s'agit pas d'une vraie relation et peut-être pas d'un véritable amour.

Ce n'est pas parce que quelqu'un vous aime aujourd'hui qu'il est obligé de vous aimer demain, il peut changer d'avis. Il peut vous quitter, tomber malade, vous oublier, aimer quelqu'un d'autre ou même mourir. Revenez au seul amour véritable sur lequel vous pouvez compter, **l'amour de soi ou l'amour universel inconditionnel**. Il ne vous laissera jamais tomber et il est toujours présent, toujours disponible.

Bien sûr, nous pouvons aimer quelqu'un quand il n'est pas présent avec nous ici et maintenant, mais nous devons comprendre que c'est conceptuel. Oh, la personne est réelle mais vous n'avez aucune idée de ce qu'elle fait, avec qui elle est, si elle est encore en vie ou non ? Quelqu'un peut s'éloigner de vous et tomber raide mort à tout moment, telle est la vulnérabilité de la vie humaine. Les gens sont très désespérés lorsque cela se produit, mais à quoi vous attendiez-vous ? À l'immortalité ? Vous attendiez-vous à ce que cette personne soit dans votre vie dans **VOTRE**

**PROPRE INTÉRÊT ?** Pour **VOUS** rendre heureux ? C'est un peu égoïste, n'est-ce pas ? Vous pensez que les gens sont là pour vous divertir et vous faire plaisir ? Nous les appelons, "**MON** petit ami", "**MA** fille", ils ne sont pas plus à vous que le vent et les étoiles ! Imaginez que vous viviez avec le concept que lorsque cette personne franchit cette porte, je ne la reverrais peut-être jamais, comment la traiteriez-vous ? Avec pardon, acceptation, gentillesse, amour et respect, bien sûr. Comment traitez-vous les personnes que **VOUS** aimez ? Généralement avec mépris, en les prenant pour acquis et en attendant d'eux qu'ils soient toujours là pour vous et qu'ils parlent, agissent et pensent comme **VOUS** le voulez ! La jeune génération est comme ça avec ses parents. Cela ne mène pas à la paix et à l'harmonie, ni dans la famille ni dans le monde. Essayez de voir cela en vous.

Souvent, ce n'est qu'après la mort de quelqu'un que nous regrettons de ne pas l'avoir aimé et respecté davantage, mais il est trop tard. Aimez-vous et aimez-les, **MAINTENANT !**

Nous pouvons donc d'abord souhaiter pour nous-mêmes :

**Puissè-je être en sécurité, en paix et en bonne santé !**

Ressentez-le, puis souhaitez-le :

Où qu'ils soient,  
qu'ils soient en sécurité, en paix et en bonne  
santé !

Et vous pourriez ajouter :

Quel que soit leur entourage,  
quoi qu'ils fassent,  
qu'ils soient en sécurité, en paix et en bonne  
santé !

C'est l'amour pur, inconditionnel. L'amour sans attente de quelque chose en retour. Vous vous souciez sincèrement d'eux, qu'ils soient avec vous ou non. Ce souhait est universel, tous les êtres veulent la même chose. Personne ne souhaite le contraire, être dans la peur ou en danger, être stressé ou agité, être malade ou faible.

Tout le monde veut être libre de tout danger et en sécurité dans son corps et son esprit, sans problème et en paix dans son cœur, en bonne santé et fort dans son corps. Il s'agit donc d'un souhait holistique pour soi-même, pour les autres et pour tout le monde, pour tous les êtres dans toutes les formes d'existence et dans toutes les directions !

**Que tous les êtres dans toutes les directions**

*soient en sécurité, en paix  
et en bonne santé !*

**"Personne ne m'aime !"**

*Vous êtes vous déjà dit ça? Certaines personnes le disent même à voix haute, quelle tristesse ! Beaucoup d'entre nous dépendent totalement des autres pour nous aimer, ignorant le fait que l'amour véritable et pur est déjà en nous à chaque instant. Que nous ressentions de l'amour ou non est étroitement lié au fait que nous soyons heureux et satisfaits ou non. Peut-être est-ce ce qui nous rend vraiment heureux, le véritable amour ? Lorsque nous ressentons l'amour universel pur en nous, nous nous sentons remplis, nous n'avons besoin de rien ni de personne, il y a du contentement dans le cœur et nous nous sentons riches, bien vivants et comblés ! La satisfaction peut dissiper la souffrance. Même s'il peut y avoir quelques douleurs dans le corps et que votre environnement est turbulent, l'énergie pure de l'amour circule toujours et lorsque nous nous le rappelons et que nous nous reconnectons à cette vérité de manière répétée, nous nous sentons chez nous partout, sans peur ni inquiétude, juste la paix et la sécurité intérieure ! C'est ce que vous voulez, n'est-ce pas ?*



Alors la prochaine fois que vous vous entendrez dire :  
"Personne ne m'aime!", rappelez-vous que ce n'est qu'un  
concept, une autre histoire inventée par l'ego pour s'apitoyer  
sur son sort et obtenir plus d'attention ou d'amour. C'est  
négatif, inutile et enfantin ! Vous pouvez même vous  
demander: "**Est-ce vrai ?**" Si c'est vrai, alors il y a une  
bonne raison de s'aimer soi-même !

Rappelez-vous :

*L'amour est toujours présent,*

*l'amour est universel,*

*l'amour n'a pas de propriétaire,*

*l'amour va et vient,*

## **JE SUIS AMOUR !**

Il semble que tout le monde, depuis que l'homme existe, cherche l'amour. Premièrement, vous ne pouvez pas trouver quelque chose que vous n'avez jamais perdu et que vous avez toujours eu. Deuxièmement, la meilleure façon de le "trouver" est d'arrêter de le chercher. Enfin, vous ne pouvez pas en obtenir davantage, il est déjà en abondance ici et maintenant... Combien en voulez-vous, M. Gourmand ?

## **LA HAINE DE SOI**

C'est un phénomène tellement étonnant, certaines personnes ne peuvent même pas imaginer ce que signifie la haine de soi alors que d'autres vivent toute leur vie avec. L'autre jour, j'étais au surf et je prenais du plaisir sur les vagues et à discuter avec d'autres personnes. Il y avait un gars qui se plaignait des conditions (moi, je les adorai!). Une fille a pris une vague qu'il voulait et il l'a insultée avec des

mots grossiers. Elle était visiblement bouleversée parce qu'elle ne l'avait pas fait exprès, elle ne l'avait pas vu. Je lui ai dit : "Ne t'inquiète pas, il était déjà en colère bien avant de te rencontrer !". Et il l'était. Toutes ses plaintes sur les conditions de vie et les autres personnes, c'était lui qui se détestait, mais il essayait de rejeter la faute sur les autres et l'environnement, c'est très triste. Normalement, notre réaction naturelle face à ces personnes est de nous mettre en colère contre elles, mais bien sûr, cela n'aide personne. Le mieux que nous puissions faire lorsque nous les rencontrons est d'essayer de ne pas réagir, de ne surtout pas les corriger ou les "aider", mais de regarder en nous-mêmes et de voir si nous avons ces tendances et, bien trop souvent, nous les trouverons en nous. Ils deviennent nos instructeurs et nous les remercions en silence, nous nous inclinons devant eux et nous leur pardonnons car eux aussi ne sont que les produits de leur propre conditionnement. Nous pouvons également éprouver de la compassion pour eux et souhaiter qu'ils soient libérés de la souffrance de leur propre esprit.

Que pensez-vous des mots suivants :

**Votre esprit est une prison ?**

Une réaction de votre cœur ?

Une opposition ou une résistance ?

Ne détesteriez-vous pas être en prison ? C'est aussi la

raison pour laquelle certaines personnes se détestent parce qu'elles se sentent piégées dans leur propre esprit, dans leurs propres concepts et leur propre histoire, et je suppose qu'elles le sont. Si vous croyez que vous êtes un "moi" et un "je", alors vous êtes piégé dans ce "moi" et ce "je". Vous devez être l'acteur de cette histoire, vous devez jouer ce rôle que vous le vouliez ou non ! Alors les gens veulent s'échapper de cette prison, ils veulent s'échapper de leur propre esprit et cela peut conduire les plus désespérés au suicide, pensant qu'il n'y a pas d'autre issue.

**La façon de "s'en sortir" consiste à se réveiller  
et à réaliser que vous n'avez jamais été "dedans" !**

**S'il n'y a pas de "dedans",**

**il n'y a pas de "dehors" !**

**C'est si simple !**

**Quel soulagement !**

Cela signifie que chacun d'entre nous vit dans sa propre histoire et que deux histoires ne peuvent se fondre en une seule. Nous nous sentons donc seuls, confus et en colère, surtout contre nous-mêmes car nous nous reprochons d'être à l'origine de notre souffrance et de celle des autres. Certaines personnes, semble-t-il, se reprochent tout. Il semble que nous ne puissions pas nous échapper, nous devons être qui nous sommes et beaucoup de gens ne peuvent pas accepter qui ils sont, ils veulent être quelqu'un d'autre et ils se sentent

coincés et piégés. Il y a de bonnes nouvelles ! Chaque moment est un moment nouveau, chaque pensée n'a jamais été formulée avant par vous, chaque mot que vous prononcez, chaque action que vous faites est nouvelle.

AINSI VOUS N'ÊTES PAS  
BLOQUÉ  
ET NE L'AVEZ JAMAIS ÉTÉ !  
C'EST IMPOSSIBLE !

Et le " vous " qui pensait être coincé vient de se transformer en un nouveau vous ! Et maintenant un autre vous, vous n'êtes plus le même vous d'instant en instant ! Réalisez ceci et vous ne serez jamais déprimé, il n'y aura pas lieu de vous détester, quel "vous" détestez-vous ? Celui qui vient de se dissoudre ? Ou celui d'il y a une minute ? Ou celui d'il y a un jour, une semaine, un mois, un an, dix ans ? Il n'existe pas de "vous" permanent et immuable, mais seulement un flux d'expériences, de pensées, d'émotions, de réactions et d'énergie en constante évolution.

La haine de soi rend le monde entier sombre, avez-vous remarqué ? Lorsque nous sommes en colère, notre monde se referme et nous ne pouvons voir que la petite image de ce qui nous met en colère. Nous sommes absorbés par notre propre histoire et nous ne voyons pas le point de vue des autres. Il est

difficile de parler à quelqu'un quand il est dans cet état, c'est comme si vous ne parliez qu'à la colère, pas à la personne. C'est la même chose avec l'alcool, c'est comme si vous parliez à l'alcool, pas à la personne, car lorsqu'elle est sobre, elle agit et parle tout à fait différemment. La démence, c'est la même chose, vous parlez à la démence, c'est comme si la personne elle-même avait quitté son corps et était possédée par un esprit insensé. Il est triste et difficile pour les proches d'être témoins de cette maladie mentale. Tout ce que vous pouvez faire, c'est être d'accord avec eux et les aider à être calmes, confortables et à profiter de leurs moments...

La colère naît souvent du fait d'avoir perdu le contrôle. L'ego aime contrôler et lorsqu'il sent qu'il ne peut pas contrôler une personne ou une chose, il se sent anxieux, frustré, impatient et en colère. Peut-être que les personnes qui se détestent voient en fait la vérité en elles-mêmes, à savoir qu'elles n'ont en fin de compte aucun contrôle, que l'esprit ne fait qu'agir et réagir aux causes et aux conditions, mais qu'elles ne le comprennent pas, qu'elles pensent que la cause est due à d'autres personnes et à des circonstances extérieures à elles. Quel dommage ! Quel gaspillage d'énergie, mais d'un autre côté, peut-être doivent-ils passer par cette leçon afin de se rendre compte de la vérité et d'apprécier toutes les belles choses de leur vie, leur

connaissances et la bénédiction qu'est vraiment cette vie.

Nous devons tous passer par un certain degré de souffrance afin de réaliser la vérité. En fait, je pense que c'est à cela que sert ce royaume humain, à apprendre la souffrance, la cause de la souffrance, le fait que nous pouvons nous libérer de la souffrance et la manière de s'en libérer. Sans la souffrance, comment pourrions-nous nous en libérer ?

**Le bonheur, la satisfaction, le confort, le plaisir et la liberté n'auraient aucun sens si nous les avions tout le temps sans rien à quoi les comparer.**

C'est un point important à considérer ; s'il n'y avait pas de négativités dans le monde, alors il n'y aurait pas à se plaindre, tout serait positif et satisfaisant, alors quoi ?

En fait, ce serait comme un royaume céleste, mais ce n'est pas le cas, c'est le royaume humain où nous devons faire l'expérience du yin et du yang, du positif et du négatif, de la douleur et du plaisir, de la lumière et de l'obscurité, de la souffrance et de la satisfaction. Ce monde n'est pas déséquilibré et il ne se rééquilibre pas. Tout dans ce monde, y compris notre corps et notre esprit, est déjà en équilibre, nous n'en sommes simplement pas conscients... et je n'ai rien à faire ! En fait, je ne peux rien faire à ce sujet, sauf observer et apprendre, c'est tout.

Détendez-vous,  
Je suis toujours au bon endroit  
au bon moment.  
pour apprendre la bonne leçon  
pour ma bonne compréhension,  
**CONFIANCE !**

Maintenant, arrêtez de lire,  
allez faire un tour  
et gardez à l'esprit le dernier point...  
Nous y reviendrons plus tard.

## **La haine de soi - suite**

Bien que la haine de soi relève de la colère, je pense qu'elle est basée sur l'illusion. Je pense que nous ne savons même pas contre quoi nous sommes vraiment en colère. Nous pensons que c'est le monde extérieur, mais ce n'est pas le cas. Alors nous devons nous poser chaque question ci-dessous, une par une, en profondeur et trouver une réponse :

**De quoi suis-je en colère, VRAIMENT ?**

**Pourquoi suis-je en colère, intérieurement ?**

**Quand ai-je commencé à me détester ? Pourquoi ?**

**Qu'est-ce que je veux VRAIMENT ?**



Vous pourriez écrire ces questions et leurs réponses. Posez une question à la fois et restez-y pendant quelques jours ou une semaine, prenez-la comme thème de réflexion. Notez TOUTES les réponses qui vous viennent à l'esprit, ne les rationalisez pas, ne les justifiez pas, notez simplement tout ce qui vous vient à l'esprit. Relisez-les ensuite et voyez lesquelles sont les plus vraies, puis prêtez-y davantage attention dans votre vie quotidienne. Ne vous blâmez pas de penser ainsi, c'est juste une vieille programmation, mais voyez comment l'esprit commencera naturellement à ressentir de la compassion pour lui-même et laissera lentement (ou rapidement) tomber ces vieux programmes, puis téléchargera du pardon, de l'appréciation, de la gratitude, de l'amour bienveillant ou de la compassion, s'ils ne sont pas déjà apparus spontanément.

## LE PERFECTIONNISME

C'est un autre sujet sur lequel je pourrais continuer pendant des jours, mais heureusement, j'ai la flemme d'écrire à la mesure de tout ce que je pense, alors je vous épargnerai la tâche ennuyeuse et fastidieuse de lire toutes mes divagations !

J'ai été stupéfait lorsque j'ai découvert ce

perfectionnisme en moi. J'ai réalisé que j'étais un perfectionniste frustré parce que je n'ai jamais rien perfectionné dans ma vie. J'ai toujours voulu que tout, tout le monde et moi-même soyons parfaits, mais ça n'a jamais été le cas. Depuis combien de temps fonctionnais-je ainsi ? Je ne sais pas, depuis aussi longtemps que je me souviens. J'ai toujours voulu que tout soit en équilibre et symétrie parfaits. Chaque fois que j'étais dans une pièce, comme le salon de quelqu'un, mon esprit redressait tout ce qui était de travers ou en désordre, comme un cadre de photo, une nappe ou un meuble. Je me considère très chanceux d'avoir découvert cela et d'être capable d'y voir, dans la mesure où je me sens plus à l'aise avec la façon dont cet esprit est conditionné, que ce n'est pas "moi", c'est juste un conditionnement. Maintenant, je peux accepter les autres et le monde tels qu'ils sont. C'est un tel soulagement !

Le perfectionnisme est l'une des principales causes de sa propre souffrance ! Ce monde n'est pas parfait, c'est l'une de ses caractéristiques ; cependant, si le monde entier, toutes les choses et tous les êtres qui le composent sont imparfaits, alors c'est parfait ! Hahaha!

## **PARFAITEMENT IMPARFAITS !**

Vous voyez, notre ego, en raison de l'ignorance, n'est pas heureux de la façon dont les choses sont, c'est-à-dire à la fois agréables et désagréables. En raison d'une avidité

constante, il ne veut que l'agréable et tente de corriger tout ce qui est désagréable pour le rendre agréable. De même, il rejette tout ce qui est désagréable comme si cela n'avait pas sa place dans ce monde, comme si cela ne devrait pas être là. Ce mot "ne devrait pas" et son grand frère, "devrait", sont des mots importants. Les perturbateurs dans nos vies aussi ! Lorsqu'ils sont présents, il y a une résistance à la réalité.

**En réalité, en vérité,  
il n'y a pas de "devrait" et de "ne devrait pas",  
il n'y a que "EST" et "SONT".**

Les choses sont comme elles sont, c'est tout ! Il est inutile de dire que le monde ne devrait pas être pollué, que les gens devraient se comporter correctement, qu'il ne devrait pas y avoir de pauvreté, de maladies ou toute autre chose qui "cloche". Désolé les amis, c'est comme ça, c'est tout. Oh, nous pouvons travailler au changement et aider à rendre le monde "meilleur", nous "devrions" le faire tous ensemble, mais la réalité est que certaines personnes s'en soucient et d'autres pas, certaines aident et d'autres entravent. L'essentiel est que vous suiviez votre cœur et fassiez ce qui vous semble juste, bénéfique et utile pour vous-même et pour le monde entier.

Ce monde humain est un monde d'équilibre, de positif et

de négatif, de Yin et de Yang, de lumière et d'obscurité, de bien et de mal, etc. Il en a toujours été ainsi. Avant votre naissance, c'était comme ça, maintenant c'est comme ça, ça a toujours été comme ça et ce sera comme ça après votre mort, alors qu'allez-vous faire ? Changer le monde ou vous changer vous-même ? J'ai de mauvaises nouvelles concernant ces deux options ! La première ne peut vraiment se produire que si nous faisons la seconde et la seconde n'est pas une question de choix personnel. Oui c'est vrai, vous n'avez pas le choix. Il n'y a pas de "je", en tant que tel, le "je" est une illusion, alors comment allez-vous changer quoi que ce soit ?

## **La nature impersonnelle de la vie : L'ILLUSION DU JE !**

Il existe un système impersonnel qui gère cette vie et il n'a rien à voir avec votre petit ego. On ne vous a probablement jamais dit cela auparavant et même si c'était le cas, vous ne l'auriez pas cru et vous ne le croyez probablement pas maintenant. Cela n'a pas d'importance, je vais tenter de l'expliquer quand même.

J'ai écrit, il n'y a pas de "je" et toutes les choses fonctionnent dans ce royaume en raison du système naturel

de cause à effet, et non par choix personnel. Les gens l'appellent Dieu, d'autres l'appellent le sort ou le destin, le karma, l'esprit ou la conscience, ils peuvent même l'appeler la nature ou l'énergie, peu importe comment vous l'appellez, ce n'est pas un être, ce n'est pas une entité, ce n'est pas non plus une personnalité, il n'y a pas un seul être qui contrôle tous les autres êtres et toutes les choses, cela n'a pas de sens. Si vous restez assis toute la journée et ne faites absolument rien, tout dans cet univers change indépendamment de votre volonté. L'herbe pousse, les enfants jouent, votre nourriture se digère, votre cœur bat, votre respiration se fait d'elle-même, votre esprit travaille, les pensées vont et viennent, les émotions, la somnolence, le désir, l'ennui, la concentration et toute une série d'expériences mais "je" ne fait rien ! Alors "qui" fait toutes ces choses ? Ou peut-être serait-il préférable de se demander ce qui se passe ? C'est plus logique. Ce qui s'est passé il y a une seconde a provoqué ce qui se passe maintenant, le voyez-vous ? Le dernier moment de l'expérience a causé ce moment, c'est tout. C'est trop simple, n'est-ce pas ? C'est si simple que nous ne pouvons pas le comprendre ! C'est drôle, mais nous avons tellement sur-pensé, sur-analysé et sur-compliqué tout dans la vie que nous ne pouvons pas voir la simple vérité et la réalité de la façon dont la vie fonctionne ici et maintenant. La vérité, c'est la cause et l'effet, une loi naturelle qui

n'a pas de propriétaire. Personne, aucune communauté humaine ou religion n'a le monopole de la vérité, elle est universelle et nous affecte tous de la même manière, mais nous avons tous nos propres expériences uniques et individuelles de la vérité à chaque nouveau moment.

Je pense que nous connaissons tous la vérité au fond de nous, mais nous avons besoin que quelqu'un ou quelque chose nous l'explique, et c'est ce que je fais. Maintenant que vous avez lu ce que j'ai écrit ici, votre point de vue et votre esprit ont changé, que vous le croyiez ou non, que vous le vouliez ou non. Ce n'est pas vous qui avez changé, c'est le fait qu'en raison de conditions et de conditionnements antérieurs, vous lisez ceci et maintenant il y a un effet. C'est vraiment difficile d'imaginer que "je" n'existe pas en tant que tel. Ce corps est ici et maintenant, c'est sûr, et cet esprit fonctionne maintenant, c'est sûr, mais que suis-je ?

Suis-je le corps ou l'esprit, les deux ou aucun ?

Est-il possible que je ne sois ni l'un ni l'autre ?

Alors que suis-je ?

Je suis esprit, énergie, flux, nature, Dieu, AMOUR, conscience, ceci !

Quelle est l'énergie qui se cache derrière ce que vous faites maintenant ?

Vient-elle de votre petit-déjeuner / de votre

*alimentation ?*

*Si c'est le cas, d'où la nourriture tire-t-elle son énergie ?*

*La nourriture est une énergie, toutes les choses physiques sont des formes d'énergie, même l'air, la lumière, la chaleur et l'espace, sont des énergies. Ok, alors quelle est l'énergie derrière votre esprit ?*

*Il s'agit d'une énergie mentale, non physique, qui ne provient pas uniquement de la nourriture ou du monde physique. Quelle est la source de l'énergie mentale ou spirituelle, ou alors d'où provient-elle ?*

*Belle question, hein ? Personnellement, je l'ignore, peut-être n'y a-t-il pas de réponse, certaines questions sont sans réponse ou aucune réponse n'est la réponse. La vérité, c'est que je peux le sentir, il y a un "bourdonnement silencieux" ou un "ronronnement" qui traverse chaque expérience, tout comme l'électricité rend la télévision "vivante" ou éclaire une pièce la nuit, ou comme le soleil et la lumière qui maintiennent le monde en vie. C'est comme cette loi de cause à effet qui se cache derrière chaque événement, mais qui n'est pas visible ni reconnue.*

*Ce que je veux dire ici, c'est que le perfectionnisme dans la vérité ultime n'est qu'un concept, cependant, nous ne comprenons pas la vérité de notre propre existence et du monde et, par conséquent, nous prenons les choses personnellement et pensons avoir le pouvoir ou la*

responsabilité de les changer, de les corriger et de les rendre telles que nous pensons qu'elles devraient être. C'est une situation stressante, fatigante, frustrante, etc. Nous sommes désillusionnés par le monde, nous travaillons si dur pour aider tout le monde et aider la planète, mais au moment où nous pensons être au sommet, une autre chose vient tout chambouler. C'est le monde humain. Cela nous conduit donc à abandonner, à lâcher prise, à renoncer et à nous rendre aux pouvoirs en place, à la façon dont les choses sont. Soyons réalistes, c'est ce que l'on fait maintenant ou sur son lit de mort, si l'on est assez alerte ou si l'on a assez de temps. Je rends visite à ma mère dans une maison de retraite et je réalise que chaque résident, jeune ou vieux, a dû s'abandonner à la vie et devra tôt ou tard s'abandonner à la mort. Ils n'ont pas renoncé à la vie, ils ont renoncé à se battre contre elle. Ils ont lâché prise et maintenant ils suivent le courant, du moins beaucoup d'entre eux. Vous pouvez clairement voir ceux qui ne l'ont pas fait et comment ils se sentent. Ils créent encore par inadvertance de la souffrance pour eux-mêmes et pour les autres autour d'eux en se plaignant, en râlant et en s'inquiétant.

Il est intéressant de voir ces personnes âgées parler de l'état du monde et s'en plaindre, mais il n'y a absolument **RIEN** qu'elles puissent y faire. Nous sommes programmés pour résister, pour lutter, pour nous plaindre et nous



inquiéter. Quel dommage, alors que nous pourrions être détendus, paisibles, joyeux, aimants, drôles, compatissants et attentionnés, etc.

Ici, se rendre et abandonner ne signifie pas ne rien faire. Cela ne signifie pas ne pas faire le bien dans le monde, cela signifie simplement que vous n'avez pas besoin de stresser et de lutter pour obtenir ce que vous voulez dans cette vie. Je sais que vous avez reçu un enseignement différent, moi aussi, mais je me suis rendu compte que je peux accomplir une tâche en étant stressé, craintif et inquiet, ou bien en étant détendu, calme et paisible, et obtenir le même résultat. Nous utilisons souvent une force inutile et trop d'efforts pour réaliser quelque chose qui coule déjà. Nous devons juste apprendre à identifier le flux naturel dans toute chose ou tâche et nous y connecter et surfer avec lui. S'il s'agit d'une lutte, c'est que quelque chose "ne va pas", qu'il y a une résistance. La résistance n'est ni bonne ni mauvaise, c'est un signe. Elle est normale et naturelle mais souvent inutile. En fait, nous en faisons trop. Vous pouvez le tester et voir par vous-même. Est-ce que j'en fais trop ? Dans quoi ? Où ? Quand ?

J'espère que ces mots seront le catalyseur d'un changement dans votre esprit et que vous apprendrez à voir comment la nature opère à travers chacune de vos actions, paroles et pensées et que vous vous abandonnerez sans effort

à la nature et à ses voies parfaites. Cela peut requièrer le stress et créer l'acceptation et la paix.

Avez-vous déjà rencontré quelqu'un qui était parfait ? Y a-t-il jamais eu des êtres humains parfaits ? Si oui, qu'est-ce qui les rendait parfaits et est-ce que tout le monde est d'accord pour dire qu'ils étaient parfaits ou seulement certaines personnes ? Je pense que si je ne suis pas parfait, que les gens ne sont pas parfaits et que le monde n'est pas parfait, pourquoi attendons-nous la perfection ? Est-ce qu'on nous l'enseigne ? Notre société a-t-elle pris le "train de la perfection" et sommes-nous tous trompés par le même rêve insaisissable ? Heureusement, ce n'est pas le cas de tous, certains d'entre nous ont abandonné "l'illusion du perfectionnisme", l'ont laissé de côté et accepté les imperfections du monde, des autres personnes, de ce corps et de cet esprit, ouf ! Quel soulagement ! Rappelez-vous ce petit mantra :

*Le monde et tout ce qu'il contient,  
est  
**PARFAITEMENT IMPARFAIT !***

Avec des attentes élevées, vous serez très déçu. Avec des attentes simples, la vie est plus facile et le contentement apparaît.

*Ne confondez pas cela avec le fait de ne pas avoir de*

**rêves, d'ambitions ou de projets d'avenir !**

**Ce n'est pas du tout ce que je dis !**

Vous pouvez rêver, planifier et avoir des objectifs autant que vous le souhaitez, mais ne comptez pas dessus, car tout peut arriver. Le monde, votre corps et votre esprit change constamment et toutes les conditions sont modifiables, ne l'oubliez pas. Faites un plan et mettez-le en œuvre, mais rappelez-vous : "C'est une expérience, je ne sais pas comment ça va se passer, je vais faire de mon mieux et accepter le résultat".

D'un autre côté, vivre une vie spontanée, sans planification est vraiment une expérience étonnante aussi ! Les gens disent: "Oh, je vis juste au jour le jour !" Mais je pense qu'ils ne comprennent pas vraiment le sens de cette expression, sans attente du lendemain. C'est une belle idée, mais si vous vivez vraiment de cette façon, tout ce qui arrive est une surprise ! Sans attentes, des miracles se produisent tous les jours ! Abandonner vos désirs personnels au flux universel qui vous envoie dans un voyage sur les rapides de la vie, qui vous transforme, vous ouvre et vous rend aussi léger que la lumière ! **Que voulez-vous ?**

Retour au perfectionnisme. J'ai réalisé il y a longtemps, qu'il y a comme un "moi parfait" vivant dans mon esprit. Il marche, parle, s'assoit, agit et a l'air parfait. J'ai en partie réalisé cela en observant les femmes et la façon

dont elles regardent parfois leur reflet dans les vitrines des magasins, les rétroviseurs des voitures, les miroirs ou tout ce qui est réfléchissant, même les écrans des téléphones portables. Dans leur esprit, elles veulent être ou pensent être déjà belles et doivent maintenir cette image. C'est comme si elles avaient d'elles-mêmes l'image d'une poupée Barbie, tout en se plaignant constamment, frustrées par leur réalité. Il s'agit d'une souffrance créée et perpétuée par elles-mêmes, et elle est vraiment inutile.

Si vous pouvez voir au delà de cette image idéale et laisser tomber cette injonction de perfection que vous placez sur votre corps, votre esprit, votre famille, vos amis, les gens et la façon dont le monde est, alors non seulement vous vous libérez de la souffrance mais vous libérez aussi tous les êtres de toutes de vos attentes de perfection !

C'est drôle mais le perfectionnisme lui-même peut aussi être vu comme une imperfection ! Vous comprenez ? Un esprit "parfait" n'aurait pas d'attentes perfectionnistes, il serait libre et ouvert, prêt à tout parce que tout est possible. Pardonnez à votre esprit, ce n'est pas votre faute, il est juste le résultat de conditions et d'expériences passées, c'est tout.

## *L'ambition*

Nous pouvons toujours travailler à nous améliorer, à améliorer l'environnement et le monde en général, mais nous devons aussi garder à l'esprit que ce n'est pas "moi" qui le fait mais simplement le résultat d'une suite d'enchaînements, c'est amusant à regarder ! Avec des attentes réduites ou nulles, la vie semble si belle ! Le travail devient une joie, se rendre au travail est comme partir en vacances tous les jours, même une journée de travail devient une aventure ! Avec la bonne information, l'attitude change, l'esprit change et alors votre monde entier change ! Vous constaterez peut-être que vos ambitions changent aussi. Regardez certaines personnes riches, elles décident de donner leur argent parce qu'elles se rendent compte qu'il ne fait pas le bonheur. En fait, les choses simples semblent apporter le plus de joie. Dans cette société moderne et compétitive, nous nous sentons obligés d'avoir des objectifs et des ambitions, mais ce n'est pas mon cas et j'en suis heureux. Au début des années 70, mon objectif était d'être une bonne personne, c'est tout ! J'y arrive, lentement, mais pas encore parfaitement, hahaha ! Je voulais aussi être professeur, mais j'ai découvert que je m'attendais à ce que les "étudiants" aient le même enthousiasme et obtiennent les mêmes résultats que moi et c'était voué à l'échec. Maintenant, je laisse les gens être comme ils sont, et alors, s'ils ne veulent pas accepter mes conseils ? Cela n'a rien à voir avec moi, je sais que cela

fonctionne pour moi, c'est tout. Même si je suis la seule personne au monde à croire et à pratiquer le pardon, cela n'a pas d'importance car je sais que c'est bon et que cela me convient !

Partout, les gens ont des illusions de grandeur. Ils sont tellement occupés à rêver de l'avenir qu'ils ne vivent pas le présent. Ils travaillent dur pour économiser de l'argent afin de pouvoir se détendre dans le futur. Je me détends maintenant et je laisse l'avenir s'occuper de lui-même. J'ai confiance dans le fait d'obtenir ce dont j'ai besoin et si ce n'est pas le cas, c'est que je n'en ai pas réellement besoin. De toute façon, c'est bien. Pour moi, la simplicité est un élixir de vie. Les gens disent souvent qu'ils aiment ma façon d'écrire et de parler aussi, c'est parce que c'est simple et que tout le monde peut comprendre, c'est trop facile d'aider les gens. En fait, je simplifie les choses pour moi-même et je sais que les autres apprécieront aussi. Je pense que c'est pour cela que nous aimons être dans la nature, elle aussi est simple, non compliquée. Je recommande généralement aux gens de goûter à la nature chaque jour d'une manière ou d'une autre, regarder les nuages dans le ciel ou s'asseoir dans un jardin, sentir le vent, l'eau ou la terre, mais en étant conscient, en sachant que vos sens fonctionnent et **EN ÉTANT RÉELLEMENT UN AVEC LA NATURE** à ce moment-là. Inspirer et expirer en pleine

conscience fait également partie de la nature, ressentez-le à tout moment, où que vous soyez, à l'intérieur ou à l'extérieur. La nature ne se dispute pas avec vous, elle n'est pas pleine d'histoires et d'idées, elle est, tout simplement, de même que nous sommes. Nous aimons la nature parce que nous sommes aussi la nature, nous aimons la beauté parce que nous sommes aussi beaux, nous aimons la paix parce que nous sommes paisibles et l'amour est là parce que nous sommes aussi l'amour, tout cela est notre nature et celle de l'univers qui ne font qu'un. Nous n'avons jamais été séparés de l'univers, nous avons toujours été un avec lui. Ce ne sont que nos pensées qui tendent à donner l'illusion de la séparation.

Heureusement, il n'y a rien de parfait, tout est comme ça et si votre petit ego n'aime pas ça, il peut se débattre, se battre, être stressé, avoir peur, s'inquiéter et mourir, "parfait" pour vous. Nous vivons dans un "océan" de possibilités, il dépend de vos conditionnements de les explorer et de les utiliser ou non.

**Suivez votre courant, mes frères !**

## **L'attitude**

**Tout ce qui surgit dans votre vie arrive pour une raison. Vous n'avez pas besoin de connaître cette raison,**

cela vous rendrait fou d'essayer d'analyser tout ce qui se passe, sachez simplement que vous faites partie d'une grande force qui est en mouvement depuis le début des temps et qui continuera indéfiniment, et tout ce que vous pouvez faire, c'est de prendre place, être conscient, apprendre et profiter du voyage. Si nous sommes dans l'attitude que c'est juste une autre leçon, alors vous savez que cela passera et que c'est pour votre bien. Habituellement, nous résistons et nous aggravons les choses, regardez votre vie et voyez tous les torts que vous avez causés à vous-même et aux autres parce que vous n'acceptiez pas votre corps et votre esprit, ou encore les autres, ou le monde. Vous avez presque toujours résisté, cela fait mal et c'est fatigant.

Lorsque les choses semblent aller "mal", vous résistez probablement au changement. C'est une période de transition pour vous et vous devez rester vigilant, apprendre et laisser passer. La sagesse s'acquiert ainsi, et ce n'est pas de votre fait.. Avez-vous remarqué que les personnes vraiment sages ne sont pas fières de leur sagesse, elles la voient comme cause et effet, elles voient que ce n'est pas elles qui se sont rendues sages mais simplement les circonstances et les conditions. En fait, toute personne qui se vante de sa propre sagesse n'est pas vraiment sage. Avec la sagesse, nous nous rappelons que les ennuis ou les difficultés, les problèmes ne sont qu'une phase de transition dans notre



vie et qu'il n'est pas nécessaire de les combattre, qu'il suffit de suivre le courant, de faire confiance à l'univers. C'est là que je perds les gens, ils aiment toutes les autres choses dont je parle, mais quand je dis "faire confiance", "s'en remettre à", "accepter" et "lâcher prise", leur petit ego saute et recommence à se battre. Pardonnez-vous cette réaction "instinctive" car c'est comme ça que nous avons été "formés", c'est notre comportement social et la façon dont presque tout le monde traite les problèmes dans sa vie. Juste pour changer, essayez de lâcher.

La résistance peut aussi être une grande chose, regardez Nelson Mandela, Gandhi ou Martin Luther King et tant d'autres dans l'histoire du monde. La résistance avec conscience et sagesse sera patiente, tolérante, non violente, pacifique et efficace. Il n'est pas nécessaire que ce soit une "lutte" en tant que telle. Si vous aimez vraiment ou si vous croyez en quelque chose, ce n'est jamais ressenti comme une lutte, c'est simplement comme ça et vous faites ce que vous avez à faire. Alors, plutôt que de lutter contre vos problèmes ou l'état de votre esprit, arrêtez-vous, ressentez-le, observez-le et apprenez ce qu'il est et pourquoi il est là, utilisez votre sagesse intrinsèque et soyez patient, vous trouverez que la leçon en vaut la peine et elle vous apportera un avenir plus équilibré.

## "Mes règles"

Avez-vous remarqué que vous avez vos propres "règles" sur la façon dont le monde est censé être ? Nous avons des petits principes sur presque tout, jusqu'à la façon dont nous nous essuyons l'anus avec du papier toilette ! Cela doit être fait d'une manière particulière, votre manière spéciale et unique. Saviez-vous que tout le monde le fait d'une manière différente ? Il n'y a donc aucune règle à ce sujet ! Essayez, faites-le d'une manière différente et voyez comment votre esprit réagit ! Il se peut qu'il rejette ou résiste à la nouvelle façon de faire, alors essayez une autre méthode ! J'aurais pu utiliser n'importe quel exemple (mais j'aime piquer un peu), comme se brosser les dents, couper des légumes, conduire une voiture, méditer, faire les courses, manger, et la liste continue, presque tout doit être fait à **VOTRE FAÇON** ! C'est pourquoi vivre avec les autres peut être si frustrant, mais vivre avec soi-même peut l'être aussi ! N'est-ce pas amusant, si l'esprit se modelait selon nos souhaits, pourquoi n'y parvient-on pas ? Nous avons eu toute notre vie pour le "perfectionner", alors pourquoi n'est-il pas parfait ? **PARCE QU'IL N'EST PAS NOUS** ! Il ne l'a jamais été et ne le sera jamais !

C'est la raison pour laquelle les gens viennent méditer

parce qu'ils n'aiment pas leur esprit tel qu'il est, n'est-ce pas ? S'ils pouvaient accepter leur esprit, accepter celui des autres et accepter le monde tel qu'il est, alors il n'y aurait pas besoin de changer quoi que ce soit, pas besoin de méditer, simple. "MAIS" (et il y a toujours un GRAND MÊÊÊ quand l'ego résiste) ... Il n'y a pas de mais ! Voilà la vérité et tout ce qu'il y a à faire, c'est l'accepter et l'esprit réarrangera naturellement vos prétendues "règles de vie". Cette acceptation de toute chose, à commencer par soi-même, c'est aussi le pardon. En attendant, il vous faudra donc supporter la souffrance qui accompagne la résistance perpétuelle, désolé ! Pardonnez-vous d'être ignorant, une fois encore !

Tout d'abord, vous devez être conscient et admettre que vous avez vos propres règles pour à peu près tout. Ensuite, essayez d'assouplir vos règles, de les plier ou même de les briser occasionnellement et observez la réaction de votre esprit. Attention, je ne suggère pas que vous fassiez quoi que ce soit de dangereux, ni pour vous ni pour aucun être vivant, mais remettez en question vos règles concernant votre routine quotidienne, faites quelque chose de différent, arrêtez de suivre vos propres limites, vous êtes un enfant de l'univers !

**LES FRONTIÈRES NE SONT**

## QUE DES CONCEPTS, EN RÉALITÉ, IL N'Y A PAS DE FRONTIÈRES

Nous avons aussi des valeurs et des normes, des niveaux et des notes, des évaluations et des examens. Pour certains d'entre nous, la vie ressemble à un grand test et il n'y a que la réussite ou l'échec ! Et nous ne voulons pas échouer ! L'échec est terrible pour l'ego, il déteste échouer ou être considéré comme en échec. Il veut toujours être le gagnant, le meilleur ! C'est tellement ennuyeux et puéril, quand allons-nous nous débarrasser de ces stupides habitudes de l'esprit ? Il est normal d'avoir des normes et d'essayer de s'améliorer, ne vous inquiétez pas pour cela, mais d'un autre côté, vous pouvez vous rendre fou en essayant de perfectionner chaque tâche que vous effectuez et chaque mot que vous prononcez ou écrivez ! Allez-y doucement, faites quelques erreurs, vous ne serez pas crucifié ! Ce n'est pas une question de vie ou de mort ! Essayez une expérience qui n'implique personne d'autre, juste vous-même. Pourquoi ne pas vous entraîner à être en dessous de vos propres normes pour changer et voir comment l'esprit réagit. Faites quelque chose de désordonné ou d'inachevé, laissez du travail en suspens, portez vos vêtements non repassés ou dépareillés et voyez ce

qui se passe... Je parie qu'il ne se passera rien et que personne ne le remarquera. J'avais l'habitude de penser qu'en tant qu' "enseignant", je devais avoir les cheveux courts alors qu'en réalité, j'aime les cheveux longs, alors je les ai laissés pousser et devinez quoi ? Il ne s'est rien passé ! J'avais l'habitude de penser que je devais parler parfaitement le birman ou le thaï, mais je ne le parle pas et devinez quoi ? Il ne s'est rien passé ! Les gens me pardonnent mon langage paresseux et je me pardonne moi-même. Je fais toujours de mon mieux mais je laisse tomber le reste ! Aaaaah, maintenant je peux juste apprécier de parler une autre langue sans me soucier de savoir si je la parle parfaitement ou non. Wooo hooo!

Essayez d'abaisser vos normes d'un cran et appréciez la liberté ! Ensuite, essayez d'abaisser vos critères pour les autres et libérez-les aussi de vos jugements ! **Puissions-nous tous être libres !**

## **Passif, Assertif et Agressif**

Ce sont les trois modes avec lesquels nous faisons face à toute situation dans la vie, ce sont des réponses automatisées et conditionnées. Beaucoup d'entre nous sont généralement agressifs, mais certains sont trop passifs, d'autres assertifs et nous avons tous ces trois modes en nous. Ce

sont des traits humains, des caractéristiques normales pour les êtres humains. Quel type êtes-vous, en général ?

Si nous sommes trop passifs, les gens peuvent nous marcher dessus et nous pouvons nous sentir réprimés et piégés, maltraités et abusés. Si nous sommes agressifs, nous marchons sur les autres et cela ne fait qu'inciter les autres à répondre par l'agressivité également et à poursuivre le cercle vicieux de l'agression. Cela crée également des sentiments de culpabilité et de regret par la suite. L'affirmation de soi est, selon moi, la manière équilibrée et médiane de vivre le mieux possible. Ni passif ni agressif, mais rester ferme, se défendre et ne pas forcer les autres. Cela crée un esprit fort, prêt à affronter toutes les situations de la vie.

Nous n'avons pas à nous battre pour ce que nous voulons, ni à être passif et en ne faisant rien. Nous avons besoin d'un effort équilibré, continu et régulier, d'un engagement ferme, d'une foi en nous-même et de la **CONFIANCE** que ce que nous faisons maintenant est juste.

## **LE CONTRÔLE**

Tous les egos prospèrent dans le contrôle, ils l'adorent, ils s'en nourrissent et il peut devenir excessif et agressif. C'est

l'une des principales causes de notre souffrance. Pourquoi ? Parce que lorsque nous sommes dans un état de contrôle de l'esprit, c'est-à-dire en essayant de faire de quelque chose ou de quelqu'un ce que nous voulons qu'il soit, nous luttons, nous forçons, nous allons à l'encontre du flux naturel des choses et cette résistance provoque du stress. Il n'est pas nécessaire d'occuper un poste à haute responsabilité dans une entreprise pour être stressé, c'est une question de karma, c'est une question personnelle, c'est la façon dont vous êtes conditionné.

Je donne souvent l'exemple simple de deux personnes faisant exactement le même travail, faisant les mêmes gestes, côte à côte, pendant les mêmes heures, avec le même salaire et le même patron, et l'une est stressée et l'autre pas. Que se passe-t-il ? Eh bien, l'une souffre de stress de façon inhérente. Peut-être qu'elle a des problèmes à la maison, peut-être qu'elle se déteste, peut-être qu'elle est malade et le plus souvent, elle n'a tout simplement pas envie d'être là. Alors que l'autre personne mène une vie simple, sans souci d'argent, se contente de faire son travail, d'être payée et de rentrer chez elle, heureuse, tous les jours. Encore une fois, le mot simplicité apparaît. Si vous voulez réduire votre stress, essayez de vous simplifier la vie, par exemple en ayant moins de possessions, en voyant moins de gens, en ayant moins de rendez-vous et plus de temps à consacrer à votre vie, et à ce que vous

voulez **VRAIMENT** faire. J'avais l'habitude de dire,  
**Pas d'argent, pas de soucis !**

Les gens modernes ne peuvent pas comprendre cela, ils pensent que plus d'argent entraîne moins de soucis mais l'argent ne peut pas acheter la paix, il semble qu'il le puisse mais rappelez-vous que la paix est un état mental et qu'elle vient du cœur, pas de choses extérieures, des autres ou des circonstances. Saviez-vous que l'argent n'est qu'un concept, une idée, pas une réalité ? Une réalité est quelque chose que l'on peut expérimenter, comment expérimentez-vous l'argent ? Le voir ? Ce n'est pas de l'argent, juste une vision. Oui, vous pouvez le toucher mais c'est juste une sensation tactile. Le sentir ? Le goûter ? L'entendre ? Ou peut-être y penser, oh nous aimons faire ça ! Cependant, aucun de ces éléments n'est de l'argent en soi. Ce ne sont que des perceptions d'un objet externe, votre esprit ne peut pas faire l'expérience de l'argent, il peut seulement réagir aux événements ou aux idées qui surgissent à propos de l'argent, mais ce n'est pas l'argent lui-même. C'est étrange, n'est-ce pas ? Nous traitons l'argent comme s'il était une extension de nous-mêmes, ma main, mes yeux, ma vie, mon argent ! Malheureusement, l'argent ne vous appartient pas, en fait, l'argent est la propriété de la banque ou du gouvernement. N'est-ce pas drôle, nous apportons une poignée de dollars à la banque pour les déposer



et ils nous donnent un morceau de papier avec des chiffres dessus, est-ce un échange équitable ? Vous n'avez plus d'argent, vous n'avez plus que des chiffres. Puis vous allez dans un magasin pour acheter un article, ils vous disent combien il coûte en chiffres et vous donnez une carte et ils prennent vos chiffres et vous prenez votre article, cool hein ?

En outre, l'argent est basé sur des chiffres et **les chiffres n'existent pas** dans la nature ; encore une fois, il s'agit d'un concept. J'adore ça ! Dans la nature, il n'y a pas plus d'un exemplaire d'une chose. C'est seulement l'esprit humain (je pense) qui compte et calcule en chiffres. S'il y a cent arbres dans une forêt (concept humain), en fait il n'y en a qu'un, un, un, un, un, un... Ils sont tous différents, individuels et uniques, tout comme les animaux et les humains et même les objets produits en série. Dix verres de cristal parfaitement identiques, tous alignés dans la salle d'exposition de leur usine, mais chacun d'eux est complètement indépendant et séparé, unique, il n'y en a qu'un, un, un... **UN** est le seul chiffre qui existe vraiment. Le zéro n'existe pas, comme son nom l'indique. Tous les autres nombres sont des concepts de un.

Même un, en tant que mot, n'existe pas, c'est juste un concept, les mots n'existent pas non plus ! Mais vous pouvez dire, je peux lire ce mot maintenant ! Mais qu'est-

ce qu'un mot sinon une chaîne de lettres et qu'est-ce qu'une seule lettre en soi ? C'est sans signification, regardez >> r

Qu'est-ce que cela signifie ? Isolé, ça ne veut rien dire, mais mis dans un contexte et un concept, ça a un sens. Nous inventons le sens. Dans la langue chinoise, "r" ne signifie rien, il est totalement dénué de sens. Encore une fois, les mots n'existent pas dans la nature et vous ne pouvez pas faire l'expérience d'un mot, vous pouvez faire l'expérience de l'effet de la perception d'un mot. Voyez-vous que tout cela est conceptuel mais que nous le prenons pour la réalité, nous le prenons tellement au sérieux que nous créons du stress et de la souffrance là où il n'y en a pas besoin, et nous avons ensuite l'audace de nous plaindre, incroyable !

On ne nous a pas appris la vraie nature de la vie. Ce n'est la faute de personne, nous ne pouvons pas blâmer nos parents, nos enseignants ou la société parce qu'ils ne savent pas. Même si nous recevons de petites indications sur la vérité à l'école, dans les émissions de télévision, les films, sur Internet, dans les livres, la vérité ne nous est pas donnée. C'est aussi pourquoi nous sommes perdus et souffrons mais il n'y a personne à blâmer, pas même vous-même. Vous n'avez rien fait de mal, vous êtes simplement le produit de votre environnement, de vos expériences passées, de votre karma, de votre conditionnement et nous sommes tous pareils.

En fait, il n'y a rien ni personne à pardonner, cela devient caduc, inapplicable. C'est comme essayer de pardonner à la nature un tsunami, une avalanche ou un incendie de forêt. Vous n'êtes pas ce que vous pensez être. Ce que vous pensez être n'est pas ce que vous êtes parce que les pensées ne sont que des idées, donc la pensée de VOUS n'est qu'un autre concept, une pensée, c'est tout ce que vous êtes. Mais en fait, vous êtes la conscience, l'énergie, le flux, vous êtes la nature, la lumière et l'infini.

## LES ATTENTES !!

En majuscules parce que c'est TELLEMENT IMPORTANT! C'est l'un des plus grands objets de conscience et de sagesse dans cette vie ! J'ai déjà mentionné l'attente à plusieurs reprises, mais je crois qu'il faut l'expliquer plus en détail.

Les attentes sont ce que l'un de mes enseignants appelle le "poison du yogi", car elles "tuent" le méditant. La pratique d'un méditant consiste à être objectivement conscient dans le moment présent, mais lorsque l'attente est dans l'esprit, il n'est pas pur, il cherche quelque chose qui n'est PAS présent. Quand l'attente est dans l'esprit, je dis :

## **Vous regardez ce que vous VOULEZ et non ce que vous AVEZ !**

Ce qui est contraire à la pratique de la méditation. Alors, voulez-vous ce que vous voulez dans votre imagination ou voulez-vous voir, connaître et comprendre la réalité de ce que vous avez ici et maintenant ? Êtes-vous prêt à accepter la réalité de votre corps et de votre esprit tels qu'ils sont maintenant ? Êtes-vous prêt pour la Vérité ? La plupart d'entre nous ne le sont pas...

J'ai réalisé qu'il y a une attente dans presque toutes nos actions. Lorsque je tape ces lettres, je m'attends à ce que les mots apparaissent sur l'écran, je m'attends à ce que mes doigts appuient sur les bonnes touches, je m'attends à ce que mes yeux fonctionnent. Si je prends un verre d'eau, je m'attends à ce qu'il pèse le poids "habituel", à ce qu'il soit dur et frais, à ce qu'il ait le goût de l'eau, etc. Lorsque je me lève, je m'attends à ce que mes jambes fonctionnent (sans douleur) et lorsque je mets la clé dans le contact d'une voiture, je m'attends à ce qu'elle démarre. Vous attendez de vos enfants qu'ils se comportent bien, de votre personnel qu'il fasse son travail correctement, de votre gouvernement qu'il vous soutienne et vous protège... et la liste est longue... Voyez-vous qu'il y a une attente dans

presque chaque parole, action et pensée qui surgit de votre esprit et qu'elle est projetée sur la famille, les amis, tout le monde et toutes les choses. Et quand quelque chose dans votre vie n'est pas comme vous le voulez, vous êtes déçu, en colère et même la haine peut surgir, tout cela basé sur vos désirs.

## L'ATTENTE peut conduire à LA DÉCEPTION

Nous pouvons toujours imaginer, concevoir, créer, construire, manifester tout ce que nous voulons, il n'y a pas de règles. Soyez libre ! Observez simplement votre propre esprit et comment les attentes peuvent se transformer en souffrance.

Souvent, nous attendons de notre corps qu'il soit comme nous le souhaitons et, surtout, nous attendons de notre esprit qu'il le soit aussi. Comment voulez-vous que votre esprit soit, mon ami ? Intelligent, pas distrait, talentueux, clair, paisible, heureux, sans peur, conscient (tout le temps !) et sage, non stressé, etc., etc. Encore une liste qui semble interminable. Eh bien, devinez quoi ? Votre esprit est tel qu'il est en ce moment et il n'y a rien que vous puissiez y faire ! C'est une mauvaise nouvelle, non ? Cependant, au fur et à mesure que vous lisez ces lignes et

que ces nouvelles informations vous viennent à l'esprit, votre esprit change, il n'est plus le même qu'au début de cette phrase, cool hein ? Il y a donc de l'espoir après tout !

Les nouvelles informations créent de nouvelles pensées, qui engendrent de nouvelles croyances et de nouvelles habitudes, ce qui signifie un nouvel esprit, une nouvelle vie, un nouveau monde !

Yippee, yahooooo ! Avec cette simple compréhension, on peut se libérer de la soi-disant "dépression".

## La dépression

Les personnes qui n'ont pas conscience de leur état répètent le "mantra de la dépression" non seulement à elles-mêmes mais aussi à presque toutes les personnes qu'elles rencontrent. Ils disent: "Je suis déprimé !" "Je suis déprimé !". À quoi cela mène-t-il et qu'est-ce que ça perpétue ?

Vous savez, je ne crois pas à la dépression, je crois que l'esprit change d'instant en instant, donc il ne peut jamais être constamment une chose, donc il ne peut pas être déprimé **TOUT LE TEMPS**. De la même façon, il ne peut pas être conscient, heureux ou positif tout le temps et comme je l'ai expliqué plus tôt, nous ne sommes pas amoureux tout le temps ! Ça va et ça vient, ça change ! Alors la prochaine fois

que vous vous **PLAINDREZ** de votre dépression, regardez à nouveau et réalisez que ce n'est pas de la dépression, c'est de la **complainte**, et maintenant vous êtes **surpris** d'avoir réalisé cela et vous **envisagez** de parler à quelqu'un de cette nouvelle expérience, ooooh, hey, je ne suis pas déprimé après tout, je change d'instant en instant comme tout le monde !

En fait, le mental/ego veut être déprimé, il semble aimer ce "titre" pour lui-même, afin qu'il puisse s'y attacher, s'en plaindre et le dire aux autres. Et les gens ne veulent pas vraiment se libérer de leur dépression parce qu'ils s'y **associent**, ils s'y rapportent, ils **SONT** cette dépression et ils disent: "Je suis déprimé !". S'ils se débarrassent de la dépression, ils se débarrassent d'eux-mêmes. Pourquoi voudraient-ils se débarrasser de ce "je" ? Ils détestent ce "je" mais ils aiment le détester et ainsi de suite et probablement ce qu'ils appellent la dépression sont les habitudes, les cycles et les répétitions de l'esprit. Encore une fois, c'est ainsi que fonctionne l'esprit de chacun, désolé, vous n'êtes pas aussi spécial que vous le pensiez, vous êtes normal. Nous avons tous des habitudes et des comportements répétitifs, c'est ainsi que fonctionne l'esprit, habituez-vous et arrêtez de vous en plaindre. En fait, tirez-en le meilleur parti et utilisez-le comme un outil de sensibilisation. Essayez de noter chaque fois que vous voyez une habitude

ou un schéma particulier, comme par exemple se plaindre. "Combien de fois par jour est-ce que je me plains?" Passez ensuite à une autre habitude que vous n'aimez pas, comme s'inquiéter de l'avenir. Vous pouvez même avoir un thème différent pour chaque jour de la semaine et changer chaque semaine.

*Lundi – attente*

*Mardi – inquiétude*

*Mercredi – peur*

*Jeudi – intention*

*Vendredi – stress*

*Samedi – résistance*

*Dimanche – impatience*

Tout cela peut sembler trop négatif pour vous, mais en fait, c'est **POSITIF**. Pourquoi ? Parce que vous êtes maintenant conscient de ces états d'esprit et qu'en les voyant fréquemment, en réalisant qu'ils sont inutiles et superflus, l'esprit va commencer à s'en éloigner pour adopter des voies plus positives. Faites confiance à la bonté de votre esprit. "J'ai un bon esprit !"

Essayez ensuite une semaine positive :

*Lundi – conscience*

*Mardi – bonheur*

*Mercredi – générosité*

*Jeudi – pardon*



*Vendredi - pensées positives*

*Samedi - acceptation*

*Dimanche - amour inconditionnel.*

Vous pourriez essayer d'alterner une journée négative et une journée positive. Je pense qu'un journal ou une prise de notes sont vraiment utiles et positifs. Encore une fois, vous pouvez voir ce qu'on appelle des "négativités", qui sont normales et naturelles pour tout le monde à différents moments, mais comment pouvez-vous être libre si vous ne savez même pas de quoi vous essayez de vous libérer ? Vous devez d'abord y faire face, le voir, le connaître et le laisser partir... Ce qui est sa vraie nature de toute façon, tous les états mentaux s'en vont, ils passent, sans jamais se répéter. Un autre similaire peut apparaître mais ce n'est pas le même. Commencez à ressentir le flux du nouvel esprit, une nouvelle expérience à chaque instant, de cette façon nous pouvons aussi laisser aller les attentes. Comment pouvons-nous espérer quoi que ce soit, si le présent est un flux constant vers un futur inconnu ?

Vous pouvez également utiliser pour la dépression la technique que j'ai expliquée pour le stress. La dépression se compose de nombreux états mentaux différents. Il convient donc de les identifier un par un, voire de les étudier en profondeur.

*Qu'est-ce que c'est ?*

Pourquoi ça survient ? Quelle en est la cause ?

Est-ce nécessaire ?

Est-ce que ça me rend heureux ?

Est-ce ce que je veux ?

Adieu "dépression" !

### Les attentes à nouveau

La plupart du temps, la dépression est en fait une déception causée par une attente. Regardez en vous-même et voyez si je me trompe. Si vous êtes déçu, ce qui est temporaire, alors vous n'êtes pas déprimé. Regardez cela aussi, voyez comment la déception évolue, se dissout et, avec la conscience et la sagesse, peut se transformer en acceptation, pardon et paix. C'est ce que vous voulez, n'est-ce pas ? Si vous êtes déçu à plusieurs reprises, vous commencez à penser que vous n'avez pas de pouvoir magique, que vous êtes stupide ou perdu, etc. C'est à ce moment-là que nous devons revenir à l'essentiel et apprécier les choses simples que vous avez, comme votre respiration, vos yeux pour voir le ciel et tous vos sens pour faire l'expérience de ce monde et de cette vie, car dans ces sens simples se trouve notre connexion à la vérité. Dans l'expérience, il n'y a rien au-delà de vos sens, c'est ainsi que toutes les informations du monde, de votre

environnement, des gens et de votre corps vous parviennent. Ce sont vos miracles, vous vous attendiez à autre chose ? Le fait que votre esprit puisse lire ces mots, penser et être conscient, apprendre et comprendre de nouvelles choses chaque jour, à chaque instant, n'est-ce pas un miracle en soi ? Des miracles innombrables se produisant à chaque instant ! Si vous ne me croyez pas, demandez simplement à quelqu'un qui a survécu à la mort et qui a une autre chance de vivre ! Je suis tellement béni que cela ne m'est jamais arrivé, j'ai trouvé cette vérité par une curiosité naturelle et par la méditation avec conscience et sagesse :

### JE M'APPRÉCIE TELLEMENT !

L'attente est liée au désir et elle est souvent centrée sur soi, égoïste. Il y a un "je", un "moi" ou un "mien" au centre de nos attentes, ce qui est clair lorsque nous disons : "Je m'attendais à...". Ou bien, "Ce n'est pas ce que j'attendais." Maintenant, ne vous attendez pas à vous débarrasser de ce "je", de cet ego. Ce n'est pas le but, le but c'est de l'étudier, de le réaliser et de le traverser ou d'aller au-delà ou, si vous préférez, le dépasser. En fait, nous devons l'accepter, c'est le "système d'exploitation" de l'esprit et il ne disparaîtra pas, mais il change ! Regardez-le changer et évoluer tout en devenant plus conscient et ouvert à de nouvelles façons de vivre.

L'attente et le désir sont normaux et naturels, mais

cela ne signifie pas que nous devons les suivre aveuglément, c'est là que la sagesse est importante. Nous devons discerner si un désir est nuisible ou non. Donc, encore une fois, nous devons les observer, les étudier et voir ce qui se passe lorsque nous les suivons et lorsque nous les ignorons. Il s'agit d'une autre expérience, soyez patient, soyez un scientifique ou votre propre psychologue et apprenez comment votre esprit fonctionne sans jugement ni critique, regardez simplement et apprenez, comme s'il s'agissait de l'esprit de quelqu'un d'autre.

### **L'attente peut mener à la déception**

C'est dommage, n'est-ce pas ? Peu importe, il suffit de comprendre et de laisser aller l'attente et vous n'aurez pas de déception, cause et effet, simple hein ? En fait, ça ne mène pas seulement à la déception, ça mène à l'aversion, la colère, la haine et même la violence et les meurtres. Il y a une autre bonne raison de le voir, de le connaître et de le regarder, c'est que ça perturbe le flux de la spontanéité et de la créativité, et c'est peut-être aussi la raison pour laquelle les gens croient qu'ils sont déprimés, qu'ils sont coincés dans ce qu'ils attendent, plutôt que de savoir ce qui se passe vraiment maintenant, de l'accepter et de laisser aller, de laisser couler ! Je pense que le pardon est l'un des

meilleurs remèdes à l'attente ou du moins une réconciliation  
avec elle. Je me rappelle ;

tout le monde a des attentes,  
je n'ai rien demandé,  
c'est le conditionnement de l'esprit,  
c'est inutile.

et j'ai confiance que cet esprit verra à travers elle  
et le remplacer par l'ouverture d'esprit,  
la clarté et la pureté.  
Cela conduira à la paix et au bonheur.

## ÉTAPE 3 :

# Pardonner l'autre de m'avoir fait du mal

### Introduction

Cette troisième étape est ce qu'on a enseigné à la plupart des gens comme étant le pardon, mais comme vous l'avez appris, il y a beaucoup plus à pardonner que d'essayer de pardonner à quelqu'un qui vous a fait du mal.

De nombreuses personnes, lorsqu'elles pratiquent le pardon, déclarent qu'elles peuvent plus facilement pardonner aux autres qu'à elles-mêmes. Cela sonne bien, c'est joli, et ça peut même bien se ressentir mais ce n'est pas encore le pardon, ce n'est qu'une pensée, ce n'est pas encore le pardon profond et véritable. La plupart des gens font du pardon un exercice intellectuel, mais comme vous le savez maintenant, il doit venir du cœur, pas de la tête et pas seulement de mots ou de belles idées.

J'ai entendu des histoires de familles de victimes de meurtres ayant rencontré leur meurtrier et grâce à un vrai pardon, être devenus amis. Une fois encore, la question se pose : pendant combien de temps une personne est-elle coupable d'un crime et combien de temps doit-elle être

punie ? Qui établit ces règles ? Oui, dans la société, c'est un juge qui le fait, mais un juge ne peut pas contrôler le cœur de quelqu'un. C'est à chacun d'entre nous de connaître profondément son propre cœur et de le purifier avec sa propre sagesse.

La même question s'applique à vous-même :

Pendant combien de temps dois-je me blâmer, me juger et me punir ? Quand pourrai-je me libérer de ma propre culpabilité ?

Si vous n'avez pas encore réalisé les réponses à ces questions en vous-même, alors retournez à l'étape un ou à l'étape deux, car l'étape trois fait partie intrinsèque des deux premières étapes. Sans elles, la dernière étape n'est pas sincère. Si vous comprenez vraiment comment vous avez fait du mal aux autres et à vous-même, alors vous pardonnerez automatiquement aux autres car ils ne sont qu'un reflet de vous-même.

C'est vraiment magnifique et vous devenez votre propre miracle vivant.

**VOUS ÊTES UN MIRACLE !**

## Regardez-vous

Rappelez-vous que, tout comme une autre personne peut être responsable de vous avoir fait du mal, vous avez

peut-être fait quelque chose pour la provoquer ou la contrarier, ou vous l'avez peut-être blessée en premier. Regardez-vous d'abord et demandez-vous : "L'ai-je poussé à bout émotionnellement ? "L'ai-je blessé d'une manière ou d'une autre ?" Soyez honnête, l'ego cachera souvent cette information pour justifier le fait de ressentir du ressentiment envers quelqu'un. Nous pouvons également nous sentir blessés par cette personne en raison de nos propres attentes. Nous avons peut-être pensé qu'elle ne devait pas dire, agir ou penser comme elle l'a fait, mais elle l'a fait. Êtes-vous en colère parce qu'elle a fait quelque chose que vous n'attendiez pas d'elle ? Elle a peut-être enfreint VOS règles, consciemment ou non. Peut-être a-t-elles eu une éducation différente, une culture différente, une manière différente de traiter les gens ou de voir la vie, mais vous avez projeté vos valeurs ou vos normes sur elle et maintenant vous la jugez, la blâmez et peut-être la punissez pour être ce qu'elle est. Elle était comme ça avant que vous la rencontriez, c'était son conditionnement, tout comme vous avez été conditionné.

Si vous avez très bien pratiqué les deux premières étapes, la troisième sera très facile. Si elle n'est pas facile, cela montre que vous n'avez pas suffisamment compris et expérimenté les deux premières, revenez en arrière et continuez à vous entraîner. En d'autres termes, le pardon de



soi revient à pardonner à tout le monde, car vous réalisez pleinement qu'il n'y a pas de différence entre vous et les autres. Nous faisons tous des erreurs, nous fonctionnons tous la plupart du temps selon la cupidité, la haine et l'illusion et nous sommes tous une partie inextricable de cette "soupe quantique" que nous appelons, le monde.

En fait, si vous comprenez **COMPLÈTEMENT** les deux premières étapes du pardon, alors vous avez déjà terminé cette troisième étape, il n'y a rien à vous expliquer et vous n'avez rien à faire.

On pourrait même dire qu'il n'y a pas vraiment trois étapes pour le pardon,

**IL N'Y A QUE LE PARDON DE SOI,  
C'EST TOUT !**

Pourquoi ? Parce que le monde et les autres personnes n'existent qu'à travers votre propre perception et que si cette perception est pardonnée, alors le monde et tout ce qu'il contient est également pardonné. Nous pardonnons à notre esprit, à notre conditionnement, à notre passé, à nos confusions et à la façon dont nous avons l'habitude de voir le monde, tout a changé et c'est beaucoup plus clair maintenant.

Cela dit, je vais quand même expliquer la troisième étape pour ceux d'entre vous qui veulent suivre la pratique complète.

## *Technique du pardon*

### **QUI M'A FAIT DU MAL ?**

Réfléchissez à un incident particulier, il peut y en avoir plusieurs mais prenez-en un à la fois (oui, nous pratiquons aussi la patience). Vous pouvez penser à quelqu'un. Sans reprendre la vieille histoire, demandez-vous simplement objectivement ;

### **COMMENT IL/ELLE M'A FAIT DU MAL ?**

Par la parole, l'action, la pensée ou tout cela à la fois ?

### **COMMENT ÉTAIT SON ESPRIT ?**

Cette personne était-elle égoïste, aversive, confuse ou tout cela à la fois ?

### **ÉTAIT-IL CONSCIENT ? Non (comme moi)**

### **ÉTAIENT-ILS SAGES ? Non (comme moi)**

**EST-IL DÉSOLÉ ?** Il peut être désolé ou non, mais cela ne vous concerne pas. Rappelez-vous qu'il souffre comme vous et comme tout le monde... Il veut aussi être libre. Il regrettera de vous avoir fait du mal à un

moment donné de son existence, sinon cela se manifestera dans sa prochaine existence, lorsqu'il ne comprendra pas pourquoi cette souffrance survient. Faites confiance à la loi du karma, faites confiance à la cause et à l'effet, elle est objective et impersonnelle. S'ils vous a vraiment fait du mal, il se sentira mal et souffrira d'une manière ou d'une autre par la loi de la nature.

**Laissez faire le karma !**

**JE LUI PARDONNE !**

Répétez cela plusieurs fois, lentement, et vérifiez comment vous vous sentez. Pouvez-vous vraiment être d'accord avec cela et lâcher ? L'esprit est-il clair et léger ? Si vous ressentez encore de la lourdeur, de la confusion ou de l'incertitude, c'est que vous n'avez pas encore compris. Ce que vous ressentez dans votre cœur est le meilleur indicateur pour savoir si le pardon a fonctionné ou non. Votre cœur pur ne ment pas. N'attendez pas de miracles, vous devez d'abord faire un peu plus de travail sur vous-même, c'est tout, soyez patient.

**PUISSE-T-IL/ELLE ÊTRE  
LIBÉRÉ(E) DE SES  
SOUFFRANCES !**

Qu'est-ce que ça vous fait ? Cela vient-il de votre

cœur ? Si ce n'est pas le cas, vous devrez peut-être répéter le processus.

Tout comme vous l'avez découvert en vous-même, vous avez peut-être fait du mal à quelqu'un en pensant qu'il le méritait ou que c'était la bonne chose à faire à ce moment-là. Ou bien vous l'avez simplement oublié ou vous vous en fichez, mais vous avez réalisé plus tard qu'en plus de toutes les justifications et excuses, vous lui avez fait du mal ! Maintenant que vous vous êtes réveillé et que vous avez réalisé que vous êtes désolé, vous vous sentez coupable et vous avez honte de vous. C'est la souffrance, c'est l'effet de la souffrance que vous avez causée non seulement à eux mais aussi à vous-même. À un moment donné, il ressentira également la même chose pour vous avoir fait du mal. C'est le karma, la cause et l'effet, la loi naturelle qui équilibre tout à tout moment et, en fait, si nous lui faisons confiance, alors il n'y a rien à faire, sauf faire confiance. Oh, vous pouvez aussi apprécier et être reconnaissant pour cet équilibre et surtout pour la paix qui l'accompagne.

Cela peut aussi signifier que l'univers la "punira", ce n'est pas à vous ou à une loi humaine de la punir, il finira par se rendre compte de ses erreurs et les regretter, avoir des remords et demander le pardon d'une manière ou d'une autre. Les humains ne font pas confiance à la nature ou à la loi

naturelle, ils veulent prendre les choses en main et ils veulent rendre la souffrance qu'ils ont ressentie, ils veulent se venger. Le dicton dit : "La vengeance est douce !" Cela peut sembler vrai, mais cela aussi peut être de courte durée et des remords peuvent surgir, surtout dans l'esprit d'une âme douce. De nombreuses personnes ont été mises à mort à cause d'une mentalité de groupe ou de l'opinion publique, pour découvrir plus tard que la victime était innocente et qu'ils avaient tort. Faire du mal, c'est faire du mal, dans tous les cas, que ce soit une vengeance justifiée ou non, les faits demeurent. C'est le travail de l'ego, de justifier de faire du mal. L'ego se nourrit et vit d'histoires et de concepts, il y croit et ne fait que perpétuer sa propre souffrance, mais ce qui est étrange, c'est que l'ego lui-même est aussi une histoire, un simple concept, une idée, une croyance, mais il ne veut pas l'admettre.

## **L'ego est comme une émission de télé**

Une émission de télévision qui se justifie d'être une émission de télé... Imaginez : "Ce soir, Mesdames et Messieurs, nous allons justifier la présence de cette émission à la télévision, car sans elle, cette émission n'existerait pas. Nous avons donc besoin de cette émission pour vous montrer que cette émission existe et qu'elle a donc raison

d'être une émission de télévision qui nous montre ce qu'elle doit montrer !".

Regarderiez-vous une telle émission ? Curieusement, nous regardons, suivons et encourageons notre ego. Nous nous laissons entraîner par ses publicités et ses histoires. C'est ce que l'ego fait constamment, il se réaffirme et prouve pourquoi il doit exister. Il a des opinions, des croyances et des preuves pour soutenir ses croyances, en particulier sur la raison pour laquelle il a raison et les autres ont tort. "Le monde et les autres ont tort mais moi et mon peuple avons raison !". "Le monde et les autres ne devraient pas être tel qu'ils sont ! Ils devraient être tel que je veux qu'ils soient !". Ainsi, avec un ego qui a toujours raison, alors il sera impitoyable, envers lui-même et envers quiconque, ainsi il perpétue sa propre souffrance. Que faire à ce sujet ? Eh bien, d'un point de vue conceptuel, l'ego doit se pardonner d'être un ego, comme je l'ai expliqué dans ce livre, ou bien il doit réaliser qu'il n'existe pas du tout, comme je l'ai également expliqué. La seconde de ces options est la plus sage et la plus rapide, mais elle dépend de la réalisation que l'ego, VOUS, êtes un concept. Cela ne peut se produire que lorsque les conditions sont réunies et si vous ne le sentez pas encore, alors attachez votre ceinture parce que vous allez recevoir d'autres leçons de vie... Accrochez-vous !

## Pardonner aux criminels

Les gens ont généralement du mal à pardonner aux criminels endurcis et souhaitent qu'ils soient justement punis, ce qui est normal dans notre société. Ce qui est étrange, c'est que lorsque l'on s'assied et que l'on parle en tête-à-tête avec ces meurtriers, violeurs, etc. on réalise qu'ils sont tout comme vous et moi. Ils ont des espoirs et des rêves, ils veulent aimer et être aimés, ils ont de l'avidité, de la haine et des illusions, tout comme nous. En fait, il n'y a pas beaucoup de différence entre leur esprit et le nôtre, c'est juste qu'ils ont agi selon leurs mauvaises pensées et pas nous. Le mal est toujours potentiellement présent dans notre esprit qui peut exploser à tout moment selon les circonstances. Ici, je ne vous demande pas de pardonner aux criminels du monde, je vous demande de vous pardonner à vous-même de les condamner comme si vous étiez DIEU et que vous connaissiez la bonne et la mauvaise façon de vivre, comme si vous étiez L'ÊTRE PUR qui sait tout... Regardez-vous, s'il vous plaît. Vous ne connaissez pas les conditionnements qui les a fait penser et agir de la manière néfaste tel qu'ils l'ont fait. Votre conditionnement ne vous a pas conduit jusque là, mais il aurait pu le faire. Je pense aux garçons de mon école qui ont fini dans la drogue ou en prison ou même morts à un jeune âge et j'aurais pu être l'un d'entre eux, il est si facile d'entrer dans un gang et

de ne pas pouvoir en sortir ou de ne pas connaître d'autre voie. Les gens restent coincés dans leur cercle d'amis et leur style de vie et ne connaissent pas d'autre mode de vie. C'est comme

visiter un petit village et voir comment les gens vivent si simplement, sans argent, sans télévision ou sans voiture, nous pouvons penser : "Pourquoi ne vont-ils pas à l'école, ne reçoivent-ils pas une éducation, ne gagnent-ils pas de l'argent et ne font rien de leur vie." Ils ne connaissent pas votre façon de faire ou peut-être s'en moquent-ils, c'est leur façon de vivre et la vôtre est la vôtre. Pardonnez-vous votre vision ignorante qui vous fait penser que le monde devrait fonctionner selon vos valeurs, vos normes et vos conditions. Dans le christianisme, on dit: "Pardonne-leur Seigneur car ils ne savent pas ce qu'ils font !

Comme cette vérité est sage et belle ! Ils ne savent pas ce que vous savez et vous ne savez pas ce qu'ils savent ! Pardonnez-vous vous-même ! De cette façon, je dis que nous sommes tous des élèves de toutes les autres personnes et situations de la vie. Nous sommes également tous des enseignants, partageant nos connaissances et nos expériences, de préférence en donnant l'exemple et en vivant notre propre vérité. Chaque personne que nous rencontrons a quelque chose à nous enseigner, c'est pour cela que nous l'avons rencontrée, ce n'est peut-être pas clair pour vous sur le moment, mais



cela le devient plus tard lorsque la sagesse s'installe. Avec de l'ouverture, nous pouvons apprendre de tout le monde et de toutes les situations.

Parfois, plus j'en sais,  
plus je sais que je ne sais pas !  
Et parfois, j'ai l'impression que je ne sais vraiment  
rien !

Ou je pense que je ne sais rien.  
En fait, ne rien savoir est étonnant !  
Il n'y a pas beaucoup de gens qui savent vraiment  
rien,  
rien est très difficile à savoir !  
Votre ego peut-il se contenter  
de ne rien savoir ?

### *Le pardon en face à face*

Dans cette troisième étape, il peut être un peu délicat d'aller pardonner à quelqu'un qui vous a fait du mal. S'il est clair que cette personne et tout le monde sait qu'elle vous a fait du mal, alors vous pouvez aller de l'avant, mais si vous doutez qu'elle le sache, alors je serais prudent. La plupart des gens ne comprennent pas vraiment le pardon, surtout dans la dimension où il a été expliqué ici, alors le fait de les confronter soudainement à

votre pardon après une longue période depuis l'incident peut les choquer ou ils peuvent réagir avec colère.

Une autre chose est qu'au fil des ans, nous avons réfléchi, contemplé, introspecté et sommes devenus plus sensibles, plus aimants et plus indulgents, mais pas eux. En fait, ils sont peut-être devenus plus durs, plus cruels et pleins de haine, dont nous savons maintenant qu'elle est en fait dirigée contre eux-mêmes, mais ils ne le savent pas. Donc, encore une fois, faites attention, **utilisez votre sagesse** lorsque vous approchez les gens pour leur dire que vous leur pardonnez, ils ne sont peut-être pas prêts à l'entendre et à se regarder en face. Vous pouvez les contacter d'abord et parler de manière générale pour voir s'ils sont prêts à parler de vieilles histoires. Peut-être que le fait que vous vous soyez pardonné et que vous les ayez pardonné sera évident pour eux sans avoir à leur dire que vous leur pardonnez.

J'ai fait cela avec ma mère plusieurs fois, qu'elle soit prête ou non, je lui ai demandé pardon pour avoir été un fils mal élevé et je lui ai aussi pardonné pour tous les délits qu'elle a commis envers moi. Personne n'est parfait et les parents peuvent être très stressés et en colère contre leurs enfants (en fait, c'est contre eux-mêmes, mais ils s'en prennent à leurs enfants). Grandir peut être très difficile pour tout le monde et pour certains d'entre nous, nous ne nous remettons jamais vraiment de ces douleurs de croissance.

Les leçons de la vie se succèdent les unes après les autres. Soyez patient, il n'est pas facile d'être humain, pardonnez-vous, acceptez vos leçons, réfléchissez à ce que vous avez appris et réutilisez votre propre sagesse, aidez-vous. La perspicacité, les réalisations et la sagesse ne sont pas des trophées que l'on met sur une étagère pour les montrer, elles doivent être réappliquées dans notre vie, ce sont des outils pour apprendre davantage et finalement, lorsque vous avez appris vos leçons, votre perspicacité est la clé de votre liberté. Je crois que la liberté est la trajectoire naturelle de tous les humains et, en fait, de tous les êtres. Dans ce cas, quelle que soit la souffrance que nous avons connue, que nous connaissons ou que nous connaissons à l'avenir, nous la **TRAVERSERONS** ! Il y a de la lumière au bout de chaque tunnel, il y a du calme après chaque tempête, dans la vie, il y a autant de paix que de chaos, tout s'équilibre, que ce soit clair pour vous maintenant ou non, c'est la voie, la voie du milieu... Détendez-vous et laissez-vous porter par le courant.

Ni nous n'oublions, ni nous n'effaçons  
notre passé,  
nous nous réveillons, nous le réalisons.  
Ce n'est qu'en comprenant notre passé

*avec honnêteté et intégrité  
que nous pouvons vraiment le lâcher.*

# LE MOYEN DE PARDONNER

Une fois que vous avez pratiqué le pardon dans une large mesure, vous voyez des occasions de pardonner partout. Pour moi, il ne se passe pas un jour sans que j'envisage le pardon. Chaque jour offre une situation où je peux recommander le pardon à quelqu'un, où je le fais moi-même ou où j'en vois le potentiel. Parfois, même en regardant un film, je peux me dire: "Si ce type pardonnait à cette fille, ils seraient heureux!". Bien sûr, le film perdrait alors son caractère dramatique et deviendrait une histoire d'amour, hahaha! Si vous regardez les événements de votre vie quotidienne à travers le filtre du pardon, votre vie entière peut devenir une histoire d'amour! N'aimeriez-vous pas vivre le Paradis sur Terre? D'ailleurs, ce n'est pas un mythe mais ce n'est pas non plus un lieu, ce n'est pas sur la terre en tant que telle, c'est une qualité d'esprit disponible pour nous tous ici et maintenant!

Il se peut que nous devions passer par l'enfer pour aller au paradis. Sans l'enfer, il n'y a pas de paradis.

## Résumé des trois étapes

Pour résumer notre pratique du pardon en trois étapes

et pour que nous puissions l'utiliser de manière générale dans notre vie quotidienne, il y a cinq parties condensées pour se pardonner et pardonner aux autres ;

**Premièrement, la réflexion sage** ~ nous réfléchissons et nous nous souvenons d'un préjudice causé par nous-mêmes ou par d'autres.

**Deuxièmement, l'honnêteté** ~ examen objectif, avidité, colère, confusion ou tout cela à la fois ?

**Troisièmement, se comprendre soi-même** ~ investiguer l'intention, conscience et sagesse.

**Quatrièmement, le pardon.**

**Cinquièmement, la compassion** ~ souhaitant être libéré de la souffrance.

Regardez les beaux mots et leurs significations : **la réflexion sage**

**L'honnêteté**

**Se comprendre soi-même**

**Le pardon**

**La compassion**

Ne pourrions-nous pas tous en avoir davantage chaque jour dans notre vie ? Si c'est ce que vous voulez, alors voici les informations qui vous permettront de vous épanouir et d'être satisfait de vous-même, de votre vie et du monde en général. L'une des façons de pratiquer le pardon au

quotidien est de réfléchir, juste avant de s'endormir, à notre journée et de se demander: "**A qui ai-je fait du mal aujourd'hui ?**". Ensuite, choisissez une personne et suivez simplement les cinq points énoncés ci-dessus, qui deviendront de toute façon tout à fait naturels pour vous, puis allez vous coucher la conscience tranquille. Rappelez-vous, ne restez pas bloqué dans l'histoire et ne justifiez pas votre discours, vos actions et vos pensées, soyez objectif, regardez seulement les faits et les processus, notez où vous vous êtes trompé et prenez la décision d'être plus attentif la prochaine fois et de ne pas recommencer. Veillez à **NE PAS** vous dire: "Je ne recommencerais pas!". Cela semble juste et inoffensif, mais que se passera-t-il si vous le faites à nouveau? Vous serez déçu de vous-même, vous vous blâmerez et vous vous punirez, oups! Ce n'est pas du pardon! Incluez une clause échappatoire dans votre **détermination** en disant: "**Je vais ESSAYER de ne pas recommencer**". Accordez-vous le bénéfice du doute, soyez honnête et réaliste, vous pouvez recommencer, gardez l'esprit ouvert et rappelez-vous qu'il s'agit d'une expérience, nous rééduquons l'esprit, cela demande du temps et de la patience, soyez doux avec vous-même.

## **Le pardon général**

Notre pratique du pardon peut également s'étendre aux autres êtres vivants, et pas seulement aux humains. Au cours de notre vie, intentionnellement ou non, nous avons fait du mal à de nombreux insectes, animaux, peut-être des anges, des esprits ou même des dieux ! Qui sait ! Nous pouvons faire un pardon général ;

"De bien des façons,  
J'ai fait du mal à des êtres vivants,  
j'étais inconscient et imprudent,  
je me pardonne!".  
"A tous les êtres  
que j'ai blessés de quelque manière que ce soit,  
s'il vous plaît pardonnez-moi  
comme je me pardonne moi-même."

"Que tous les êtres soient libérés de la  
souffrance !  
Qu'ils soient en sécurité,  
en paix et en bonne santé !"

Ne sautez pas les trois étapes du pardon en ne faisant que ceci, c'est tout à fait merveilleux, mais vous n'en tirerez un bénéfice réel et complet qu'après avoir suivi les trois étapes. Ceci est pour le pardonneur mature !

Le pardon fait des miracles dans votre vie mais il doit



être pratiqué avec un esprit ouvert, comme une expérience et sans attentes. Si cela ne semble pas fonctionner pour vous, c'est que vous ne vous êtes pas encore compris et que vous n'avez pas compris la technique, revenez à la première étape et recommencez, c'est aussi la pratique de la patience...

Vous saurez si le pardon fonctionne ou non - vous pourrez **LE SENTIR** ! Je ne veux pas vraiment vous expliquer ce que vous ressentirez car je ne veux pas créer d'attente dans votre esprit et je préfère que vous le ressentiez par vous-même, mais cela n'a pas vraiment d'importance car au final, avec de la pratique, de la patience et de la persévérance, vous le ressentirez par vous-même. Peut-être pouvez-vous imaginer ce que vous ressentirez... Arrêtez ! Ne vous contentez pas d'imaginer ou de spéculer à ce sujet, pratiquez et **RESSENTEZ VRAIMENT** ce que vous ressentez !

L'esprit se sent libéré de la souffrance et il est plus ouvert, plus spacieux, plus léger, plus heureux et plus paisible, plus aimant et plus compatissant. Nous avons également la capacité de nous réjouir de la réussite et du bonheur des autres et nous réalisons qu'en fin de compte, tous les êtres ont leur propre karma selon la nature et au-delà de notre contrôle. C'est l'acceptation pure et simple.

Bien sûr, ce que j'ai expliqué dans ce livre sont des

exercices que nous pouvons faire dans notre propre esprit - c'est un entraînement de l'esprit. Cependant, dans notre vie, si nous avons l'occasion de rencontrer les personnes avec lesquelles nous avons des problèmes et de leur demander ou de leur offrir notre pardon, alors nous devons le faire. Il se peut que vous deviez passer un coup de fil ou écrire un courriel ou une lettre, faites-le ! Nous ne savons jamais quand nous quitterons cette vie, cela peut être aujourd'hui, demain ou très bientôt. N'attendez pas de mourir ou qu'ils soient morts, il y aura encore plus de regrets.

**>>> AGISSEZ MAINTENANT >>>**

## **Le pardon et la mort**

N'attendez pas d'être mourant pour faire votre pardon. Le but est de libérer votre esprit du passé maintenant et de profiter de la vie avec un cœur léger et enjoué jusqu'à votre mort.

Un de mes premiers enseignants m'a appris à réfléchir sur la mort. C'est l'un des enseignements les plus profonds que j'aie jamais reçus. Il nous a donné un mantra à répéter et sur lequel réfléchir ;

**Ma vie ne dure pas,  
ma mort est certaine,  
ma mort est inévitable,**

*ma vie se terminera par la mort,  
la vie est incertaine,  
la mort est certaine.*

*J'ai pris cela à cœur et j'ai très vite réalisé que JE VAIS MOURIR ! Oui, je sais, c'est une Lapalissade mais je n'y avais jamais vraiment pensé et je ne l'avais jamais réalisé. J'utilisais ce mantra jour et nuit, chaque fois que je m'en souvenais, je me le récitais. Maintenant, on peut penser que c'est un sujet morbide et pourquoi voudrions-nous penser à notre propre mort ? Eh bien, mes amis, cela a pour effet de nous réveiller ! Il nous donne une "urgence spirituelle". Et quelle énergie étonnante c'est ! Elle a brûlé fortement en moi pendant de nombreuses années et j'apprécie énormément cet enseignant qui a eu la sagesse et la clairvoyance de la partager avec moi ! Tout le monde n'est pas affecté comme je l'ai été, certaines personnes lisent ceci et disent, et alors ? Ne vous inquiétez pas, continuez votre vie, on n'attend rien de vous, mais à un certain moment de votre vie, vous contemplez naturellement votre propre mort et ce qui se passera après, et alors vous pourrez ressentir l'énergie de l'urgence spirituelle !*

*Lorsqu'une personne que nous connaissons meurt soudainement sans aucun avertissement, nous pouvons*

réaliser que nous avons des "affaires inachevées" avec elle, des choses que nous voulions dire ou faire avec mais il est maintenant trop tard. Cette pratique de la réflexion sur la mort nous aide à terminer nos affaires maintenant, en particulier le pardon, afin que nous puissions être libres de partir à tout moment. Êtes-vous prêt à mourir ? Non, vraiment, êtes-vous prêt à quitter cette vie, aujourd'hui ?

Un point sur lequel je réfléchis est le suivant : vous rendez-vous compte qu'à votre mort, d'autres personnes vont fouiller dans toutes vos possessions, tous vos vêtements, vos armoires, vos tiroirs, vos photos, même votre téléphone et votre ordinateur ? Ils jetteront la plupart de ces objets, les donneront à des œuvres de charité ou les vendront peut-être pour se faire un peu d'argent...

**Si vous saviez que vous allez mourir  
demain,  
que feriez-vous aujourd'hui ?**

Bonne question, hein ? Ce n'est pas une question en l'air, prenez-la vraiment à cœur et posez-vous la question en profondeur ;

"Qu'est-ce qui est important pour moi ?"

Qu'est-ce que je veux accomplir dans cette vie avant de mourir ?

*Qu'est-ce que je veux laisser derrière moi ?*

*Est-ce que je laisse du désordre à quelqu'un d'autre pour qu'il le nettoie ?*

*Me suis-je libéré de mon passé en pardonnant ?*

*Qui d'autre puis-je aider pour qu'il se libère avec le pardon ?*

Je pourrais passer en revue ces questions une par une en expliquant leur signification et en vous donnant des exemples, mais je préfère que vous les examiniez en profondeur et que vous trouviez peut-être vos propres questions et réponses sur vous-même et votre vie. Prenez des notes, cela aide beaucoup !

Les gens demandent souvent si nous pouvons pardonner aux personnes décédées. Eh bien, ce ne sont plus des "personnes mortes", elles sont nées dans une nouvelle existence, donc en fait nous demandons le pardon d'un autre être, leur nouvelle forme de vie, qui n'a probablement aucun souvenir de sa vie précédente et certainement pas de vous. Cependant, la réponse est oui, nous pouvons le faire, mais réalisez simplement que vous vous pardonnez principalement à vous-même tel que vous étiez et tel que vous êtes maintenant, c'est votre réalité actuelle. Pour plus d'informations à ce sujet, veuillez vous reporter au chapitre "Le pardon aux absents".

## Une lettre de pardon

Une technique assez efficace pour certains consiste à écrire une lettre de pardon, que la personne destinataire soit décédée ou encore en vie. Le fait d'écrire la lettre, que vous l'envoyiez ou non, vous aide à organiser vos pensées, à dissiper la confusion et à faire le point sur ce que vous avez fait jusqu'à présent. C'est pourquoi, tout au long de ce livre, je vous ai recommandé de dresser vos propres listes, de noter les questions, les réponses et même vos sentiments à mesure que vous progressez dans cette pratique. Cela peut grandement aider votre capacité à pardonner et à vous libérer, ainsi que les personnes de votre vie qui ont souffert avec vous. Lorsque vous pardonnez et libérez le passé, les autres ressentent votre soulagement et deviennent plus heureux avec vous. Le pardon concerne **TOUT LE MONDE** dans votre vie, votre famille, vos amis, vos collègues de travail et toutes les personnes que vous rencontrez. Il s'étend à la communauté, au pays et au monde entier, bien plus loin que vous ne pouvez l'imaginer...

Après avoir fait un travail intensif de pardon avec nous-mêmes, nous aurons une meilleure compréhension de ce qu'est le pardon, nous le ressentirons, et ça deviendra une partie naturelle de notre psyché et de notre caractère. En d'autres termes, ce ne sera jamais enfoui dans notre conscience et nous pourrons y faire appel chaque fois que

nous en aurons besoin. Cela devient un outil très efficace pour notre vie quotidienne, notamment dans les relations et les rapports avec les gens. Je pense que si nous vivons chaque jour avec le pardon, nous continuerons à nous libérer, ainsi que tous les êtres, du blâme et de la misère causés par l'ignorance, le manque de sagesse.

### **Menez une vie pacifique**

Vous avez peut-être remarqué qu'après chaque réflexion dans la pratique du pardon, il y a quelques mots de **compassion**, ceci est très important pour le processus de guérison. Nous reconnaissons la souffrance et souhaitons qu'elle s'atténue et cesse en nous-mêmes, chez les autres et en fait pour tous les êtres vivants.

L'une des façons dont nous pouvons personnellement éviter de causer davantage de souffrance est d'accepter certaines directives simples dans notre vie. Votre religion a un ensemble de suggestions sur la bonne façon de vivre et d'être une bonne personne.

Si vous n'avez pas de religion, voici une philosophie très simple ;

**Éviter de faire du mal** (à soi-même, aux autres et à tous les êtres)

**Faire le bien** (être prévenant, généreux, gentil

et serviable)

*Purifier votre esprit (avec conscience, concentration et sagesse)*

## *Les cinq vertus*

Les bouddhistes les connaissent sous le nom des cinq préceptes. Je ne les considère pas tant comme des règles que comme de très bons conseils et directives pour purifier son propre karma. Chacun d'eux comporte deux parties, la première étant ce que nous devons éviter (action malsaine/karma) et la seconde ce que nous devons essayer de faire (action saine/karma) ;

- 1 - *Ne pas tuer ou blesser les êtres vivants (y compris soi-même).*
  - + *Être gentil et attentionné envers soi-même et envers tous les êtres.*
- 2 - *Ne pas voler ou prendre ce qui n'est pas à moi.*
  - + *Être généreux et libéral avec mon énergie, l'argent et les biens.*
- 3 - *Pas d'activités sexuelles nuisibles.*
  - + *utiliser l'amour inconditionnel dans mes paroles, mes actions et mes pensées.*
- 4 - *Pas de discours nuisible.*
  - + *Je fais attention à chaque mot que je prononce et j'écoute*



*bien les autres.*

**5 - Pas d'alcool ni de drogues.**

**+ Garder l'esprit clair et pur grâce à l'énergie naturelle.**

*Ces cinq lignes directrices simples et universelles peuvent nous protéger du mal et du préjudice que nous nous faisons à nous-mêmes et aux autres, répandre la bonne volonté parmi tous les êtres vivants et nous conduire sur un chemin de purification vers l'illumination et la liberté.*

*En adoptant ces principes dans notre vie, nous pourrons nous sentir libérés de la culpabilité et vivre une vie sans reproche et il n'y aura **AUCUN BESOIN** de se faire pardonner à nouveau.*

*Supprimer la cause  
et l'effet est également supprimé, merveilleux !*

*Après chaque séance de pardon, nous pouvons nous rappeler ces cinq vertus, des moyens simples de vivre une vie pure et inoffensive, et prendre la résolution de les suivre et de les respecter.*

## **Partager les mérites**

*Les bouddhistes croient qu'après avoir accompli un acte salutaire, quel qu'il soit, un bienfait ou un mérite est*

général. Ce mérite peut être partagé avec des parents ou des amis décédés, où qu'ils aient pu renaître, afin de leur offrir une vie meilleure s'ils n'ont pas la possibilité de faire le bien là où ils se trouvent.

**"Par la puissance de ma vertu  
et de mes intentions pures  
en pratiquant le pardon,  
que [nom du parent] partage ces mérites  
et vive toujours en paix et en harmonie !"**

Nous pouvons faire de même pour les personnes vivantes qui ont besoin d'un peu plus de bonté dans leur vie, peut-être quelqu'un qui est malade ou mourant, c'est une sorte de prière et de partage d'énergie positive. Nous pouvons également la faire rayonner dans toutes les directions, vers tous les êtres ;

**"Que tous les êtres partagent ces mérites  
et vivent en paix et en harmonie !"**

**Le pardon est comme une opération chirurgicale**

**diagnostic** = voir sa propre souffrance comme la culpabilité et le regret, être honnête avec soi-même.

**incision (ouverture)** = regarder profondément dans son propre cœur, en commençant par une auto-

investigation, en se posant les questions très importantes expliquées précédemment.

**enlever** = se rendre compte de sa faute, connaître le passé tel qu'il était, purifier l'esprit, tirer les leçons de vie avec conscience et sagesse.

**suture** = remords sincères et croyance en son propre pardon.

**la guérison** = la compassion et les vœux de réussite.

**la prévention** = la résolution et la détermination à être plus prudent et plus vertueux pour un avenir irréprochable (sans attentes).

## **Quand pratiquer le pardon ?**

De préférence avant de mourir...:)

Cela dépend vraiment de vous et de votre disponibilité. Si vous êtes tellement occupé par le travail, la famille, les amis, etc., alors vous devrez le faire dès que vous le pourrez. Un de mes amis aime réfléchir lorsqu'il conduit, il dit que c'est le seul moment qu'il a pour lui, si vous êtes comme ça, faites de la conduite un moment de pardon. Peut-être la matin au réveil, faites une petite réflexion sur votre passé avant de vous lancer dans votre avenir. Un bon moment pour le faire est le soir, dans votre lit, avant de vous coucher. Vous pouvez réfléchir à votre journée et vous

demander: qui ai-je blessé aujourd'hui ? Après avoir pardonné à vous-même et aux autres, l'esprit est libre et s'endort facilement. Vous pouvez aussi parcourir rapidement la première étape en ce qui concerne le passé plus lointain. Lorsque nous sommes habiles avec le pardon, il ne faut pas longtemps pour faire la réflexion et laisser aller, essayez-le pour vous-même. Faites-le quand vous marchez, mangez, travaillez ou faites de l'exercice, à tout moment lorsque vous êtes seul et que vous avez le temps de réfléchir.

D'autres personnes, qui disposent de beaucoup de temps, peuvent le faire quand elles le souhaitent, en se promenant dans la nature, en jardinant, en faisant du shopping ou simplement en restant chez elles à ne rien faire... sauf pardonner !

Prenez votre temps, ne vous précipitez pas, le temps n'est pas important, l'honnêteté et la compréhension de soi sont importantes.

## **Le pardon des enseignants et des élèves**

Dans les traditions anciennes, il est souvent d'usage qu'un étudiant demande pardon à son enseignant avant de partir, surtout s'il s'absente pour une longue période ou s'il ne revient pas. Cela permet à l'étudiant de ne pas nourrir

des pensées telles que : "L'enseignant ne m'aime pas ou il pense que je suis stupide ou je n'aurais pas dû parler, agir ou penser de cette manière". L'élève présente donc ses respects à l'enseignant et lui demande pardon, par exemple :

**"Si en parole, en action ou en pensée, je vous ai blessé ou offensé de quelque manière que ce soit, veuillez me pardonner."**

Ou de la même manière ;

**"Si par le corps, la parole ou l'esprit, je vous ai blessé ou offensé de quelque manière que ce soit, veuillez me pardonner."**

C'est aussi l'occasion pour l'enseignant de corriger les fautes constatées chez l'élève. Certains enseignants peuvent simplement répondre: "Il n'y a rien à pardonner". D'autres peuvent donner quelques conseils à l'étudiant. L'élève peut alors partir avec un cœur heureux et libre à l'égard de cet enseignant. Certains enseignants peuvent également demander la même chose à leurs élèves. Parfois, cet échange de pardon se fait de manière cérémoniale en groupe, mais je préfère le faire individuellement et sincèrement lorsque cela est possible.

Je trouve que cette attitude est très utile dans notre vie quotidienne également. En demandant pardon à un patron avant de quitter un emploi ou après avoir séjourné chez quelqu'un, nous pouvons demander pardon pour toute

infraction aux "règles de la maison". Ou encore pour rompre une relation avec quelqu'un. C'est l'une des raisons pour lesquelles les gens sont si malheureux après une rupture parce qu'ils ont des affaires inachevées et n'ont pas fait de pardon. Ils continuent à blâmer l'autre de son malheur et de ses souffrances, dont nous avons appris qu'elles étaient auto-infligées. Les gens diront qu'il est si difficile pour eux d'admettre leurs fautes et de montrer leur "faiblesse" ou leur "infériorité" à l'autre, mais je pense que c'est mieux que de vivre dans la culpabilité, le regret et la souffrance auto-infligée pendant un certain nombre d'années. À vous de choisir ! Il s'agit d'un cas clair : s'accrocher et souffrir ou lâcher prise et être libre. Je sais ce que je préfère, il vaut mieux faire subir à mon ego un peu de honte et d'embarras au début pour pouvoir me sentir libre plus tard. Admettre ses fautes, demander pardon, en tirer des leçons et avancer vers un avenir plus clair et plus léger, cela ne tient qu'à vous. Que voulez-vous ?

À propos de ce que l'on appelle "enseignant" et "élève", je ne suis plus sûr de la signification de ces termes, car j'apprends tellement de mes "élèves" et surtout du partage avec eux que je pense que c'est moi qui suis l'élève. C'est pourquoi je préfère aujourd'hui appeler tout le monde "amis" ou "amis spirituels", selon la profondeur de notre relation. Je crois que nous apprenons tous les uns des autres et qu'il n'y a

pas de hiérarchie en tant que telle mais simplement un libre échange d'informations et d'expériences.

## **Simplicité**

C'est un grand "ami" et "maître". Vivant avec peu de possessions et peu coûteuses, je n'ai pas à m'inquiéter de les garder ou de les perdre, je les laisse venir et partir. J'achète la plupart de mes vêtements et de mes objets d'occasion et toutes mes affaires sont jetables et dispensables. Ce corps aussi est dispensable, composé d'éléments, il appartient à l'univers et n'a jamais été ma propriété de toute façon, donc rien à prendre et rien à rendre, nous sommes déjà libres. Cette attitude nous aide à vivre sans peur ni inquiétude au sujet de notre corps et de nos possessions physiques, et aussi à nous libérer du désir néfaste et de l'avidité pour plus de choses. Cette envie constante d'en avoir toujours plus, plus d'argent, plus de nourriture, plus de plaisir, de sexe, d'amour, de bonheur et même de paix est ce qui nous rend fous, nous épuise et nous frustre. Il existe une autre voie, **celle du contentement.**

Pratiquer l'acceptation de ce que vous avez eu dans le passé et ce que vous avez maintenant, être satisfait de tout ce que vous avez dans votre vie, y compris les amis, la famille et les opportunités et même des choses simples comme

*l'air que vous respirez et la lumière du jour qui vous montre votre monde.*

## **Appréciation et gratitude**

*Une autre expérience de la vie quotidienne qui nous fait nous sentir légers et fluides, c'est de reconnaître la beauté, la qualité ou l'utilité de toute chose dans votre vie. Nous pouvons toujours travailler pour obtenir plus de possessions ou d'amour, de bonheur et de paix ou tout ce que vous pensez vouloir ou avoir besoin, mais essayez d'être conscient de ce que vous avez déjà et soyez reconnaissant car même vos "mauvaises" expériences dans la vie vous ont amené à ce moment présent et vous ont montré exactement ce que vous aviez besoin de savoir. Libérer l'attachement à ce que vous possédez et à ce que vous avez réalisé et libérer les attentes pour davantage dans le futur. Vivre librement et en toute liberté avec tout et tout le monde exactement comme ils sont maintenant.*

*Voici un autre excellent rappel quotidien pour les cas où vous vous sentez avide ou que vous manquez de quelque chose :*

**VOUS NE POUVEZ PAS AVOIR  
PLUS QUE CE QUE VOUS AVEZ EN  
CE MOMENT...**



## C'EST IMPOSSIBLE PARCE QUE CE MOMENT VIENT DE DISPARAÎTRE !

Ici, vous pouvez réaliser que votre esprit est presque toujours soit dans le passé, soit dans le futur, nous appelons cela penser, imaginer, réfléchir et projeter. Vous avez peut-être eu davantage dans le passé ou vous aurez davantage dans le futur mais en réalité vous n'avez que ce que vous avez maintenant et c'est la VÉRITÉ !

Et MAINTENANT est le seul moment qui existe, alors détendez-vous, soyez reconnaissant, acceptez et appréciez ce que vous avez, faites des plans pour l'avenir mais soyez conscients de vos attentes et faites de votre mieux, c'est tout ! Oh, et détendez-vous encore, hehe!

Vous avez ce que vous avez maintenant en raison de vos paroles, actions et pensées passées, ce n'est que cause et effet, le karma. Donc si vous n'obtenez pas ce que vous attendez, alors pardonnez-vous parce que c'est l'effet de ce que vous étiez dans le passé et vous ne saviez pas alors ce que vous savez maintenant. Pour moi, cette sagesse est parfaitement sensée mais je peux imaginer que certains egos y résistent fortement et veulent argumenter, allez-y, c'est juste plus de souffrance interne. Plus tard, vous vous rendrez compte que ce que vous voulez vraiment, c'est la paix,

juste la paix.

## Acceptation et pardon

J'ai réalisé que notre capacité à **accepter la façon dont les choses sont** est en fait une forme de pardon ou la même chose. En acceptant mon corps tel qu'il est, je lui pardonne ses défauts et ses imperfections. Il n'est pas comme je voudrais qu'il soit, bien sûr, je voudrais qu'il soit parfait mais il ne l'est pas, il est comme il est... Donc je pardonne à mon corps, je me pardonne à moi-même. Cela ne veut pas dire que je ne peux pas travailler pour l'améliorer, bien sûr que je peux, si c'est ce que je veux vraiment ou ce dont j'ai besoin, mais dans tous les cas, cela commence par l'acceptation de ce qu'il est maintenant.

Mon esprit n'est pas non plus parfait, bien sûr. Il oublie des choses, il est paresseux et se plaint, il n'est pas toujours la façon dont je voudrais qu'il soit, mais je l'accepte telle qu'il est et je me pardonne. Ceci est une révélation ! Et elle ne peut se produire que sur la base de la réalisation de la **VÉRITÉ** de la façon dont tout est maintenant. Et donc cette acceptation s'étendra naturellement et de la même manière à toutes les personnes, tous les êtres, toutes les choses, l'environnement, l'univers et en fait mon passé, mon

futur et mon existence entière !

*L'acceptation découle de la conscience  
et de la sagesse, puis vient le pardon,  
suivi d'une appréciation pure  
avec respect et amour inconditionnel  
et enfin, paix et harmonie ~  
N'est-ce pas ce que vous voulez ?*

### *Le pardon du futur*

J'ai eu une inspiration intéressante un jour, alors que je contemplais le pardon de soi, j'ai pensé : "Je pardonne à mon futur moi". Ouais, c'est drôle n'est-ce pas ? Ça veut dire que quelles que soient les erreurs que je ferai à l'avenir, je me les pardonne déjà. J'ai expliqué comment nous pouvons pardonner qui nous étions et qui nous sommes, alors pourquoi pas qui nous serons ? Oui, je sais que c'est conceptuel, mais c'est ouvrir l'esprit à des possibilités plus larges et plus grandes. De cette façon, nous projetons notre sagesse actuelle dans un futur inconnu, dans l'espoir qu'elle nous serve d'incitation au moment où nous commettrons une erreur. Ou un souhait encore meilleur est qu'**AVANT** de faire une erreur, nous nous souviendrons de notre pardon futur

dans le passé et ne ferons pas l'erreur dans le présent, c'est-à-dire dans le futur présent, vous me suivez ? Haha, qui sait ce qui va se passer ? Je vous offre simplement tous les aspects du pardon que je peux trouver dans l'espoir que cela vous aidera à purifier vos intentions, votre karma et finalement, à purifier votre esprit. Donc on peut dire :

**"Quel que soit le mal que je puisse causer dans le futur,**

**Je vais essayer de me pardonner."**

Lorsque je me réfère au futur, j'essaie d'utiliser l'expression "tenter" ou "essayer" parce que je ne sais pas si je vais vraiment faire quelque chose ou non. Je ne fais pas de promesses à moi-même ou à quelqu'un d'autre parce que je ne sais pas comment je me sentirai ou réagirai à l'avenir. Je m'offre donc ces "clauses échappatoires" afin de ne pas me blâmer ou me punir parce que je n'ai pas tenu ma promesse. Vérifiez cela en vous-même. Ne pas tenir nos promesses est source de souffrance. Les gens vous mettront aussi la pression pour que vous leur fassiez une promesse, la meilleure façon d'éviter cela est de ne pas faire de promesses du tout, je dis,

Je vais essayer,

Je ferai de mon mieux,

J'aimerais bien,

Je ne suis pas sûr, attendons de voir...

J'essaie de ne pas utiliser de termes définis car ils me reviennent. Ici, nous nettoyons notre karma pour l'avenir, c'est la **SAGESSE EN ACTION** !

Évidemment, je ne veux pas faire de mal à l'avenir, mais je ne suis pas parfait, alors j'accepte mes défauts, mais je reste déterminé à m'améliorer et à devenir une personne meilleure, qui vit harmonieusement avec tous les êtres vivants. Je pense, et j'ai entendu cela quelque part récemment, qu'une personne éclairée peut toujours dire et faire des choses qui peuvent "mettre" les gens en colère ou les faire réagir négativement, mais la différence est que la personne éclairée n'a aucune intention de causer du tort ou de la souffrance à un être vivant, de quelque manière que ce soit. Ce sont les êtres non éclairés qui regardent à travers les yeux et l'esprit de la colère, de l'illusion et de l'ignorance qui voient de cette façon. Les êtres éclairés voient le monde comme de la lumière, donc l'illumination, ce doit être si beau de vivre dans la lumière!

Eh bien, c'est à peu près tout ce que j'ai à partager avec vous sur le pardon jusqu'à ce que je me souviene d'autre chose ou que je fasse une nouvelle expérience, ce qui ne manquera pas d'arriver. Si j'ai oublié quelque chose, je me pardonne !

J'espère que nous pourrons nous rencontrer un jour et partager nos expériences et continuer à générer cette

*étonnante et belle énergie du pardon pour le bénéfice des  
générations futures et de tous les êtres vivants dans toutes les  
directions !*

*Merci de votre patience et de votre  
considération!*

*Que votre pratique et votre expérience du  
pardon vous montrent une belle façon de  
vivre !*

*Que toute votre famille et vos amis bénéficient  
également de votre gentillesse !*

*Et puissent tous les êtres dans toutes les  
directions partager les mérites de l'écriture et de la  
lecture de ce livre et puissent tous les êtres  
vivre en paix et en harmonie!*

