

Les 4 étapes vers le Pardon

❶ « Regarde ce que j'ai créé »

Cette première étape nous rappelle que nous sommes les créateurs de notre réalité. Cependant, nous créons également les circonstances de notre guérison, donc ne vous sentez pas coupable de ce qui vous arrive. Contentez vous d'observer objectivement ce qui se passe (**les faits**) dans la situation qui crée un **malaise en vous** et surtout ne tombez pas dans **le piège de la culpabilité** (« que je suis bête », « mince j'en suis encore là ! »...)

❷ « Je prends note de mes jugements et je me donne de l'amour pour honorer leur présence en moi. »

Cette étape reconnaît qu'en tant qu'être humain, nous associons tout un ensemble de jugements, questions et croyances à toute situation. Notre tâche implique que nous acceptions l'imperfection de notre humanité et que nous nous donnions de l'amour pour honorer la présence de ces jugements en nous, y compris celui qui nous fait dire que nous devons être un échec spirituel pour avoir créé cette réalité. Nos jugements font partie de nous-mêmes, et donc nous devons les aimer en tant que tels. En faisant cela, nous nous relions avec ce qui se passe réellement dans notre corps et notre mental, et cela nous amène dans le présent par le biais de **nos sentiments, de nos émotions**). Notre énergie change ensuite rapidement et cela nous permet de passer à la 3^{ème} et à la 4^{ème} étape de ce processus.

❸ « Je suis désireux (euse) de voir la perfection de cette situation. »

L'étape de la *volonté*, de **l'intention** est l'étape essentielle du processus du pardon radical. Cela équivaut à une prière d'abandon sur le moment au plan divin et à exprimer la volonté de nous aimer car nous ne sommes pas capables de voir directement ce plan.

❹ « Je choisis l'énergie de la paix. »

Cette 4^{ème} étape représente la conséquence des étapes précédentes. Je choisis l'énergie de paix en accord avec le plan divin et ainsi **je suis totalement dans l'instant présent**, j'agis avec clarté et concentration pour faire ce que j'ai à faire et en étant totalement conscient de mes sentiments.

Pratiquez aussi souvent que possible ce processus en 4 étapes. Gardez-le à l'esprit. Il vous donne une opportunité d'être dans le moment présent tout au long de la journée. Inscrivez ces étapes sur une carte de visite que vous gardez sur vous ou sur votre frigo.