

Introduction à la guérison par le pardon

J'aimerais clore ce chapitre sur l'une des plus puissantes méditations de guérison jamais livrées par Heyoan, consacrée à la « guérison par le pardon », qui vous plongera dans un profond état contemplatif idéal pour cicatriser les blessures héritées de relations passées et vous démontrera la toute puissance du pardon.



La difficulté de pardonner à autrui nous est plus familière que l'impossibilité de nous absoudre. Mais nous connaissons tous l'effet du pardon, car nous connaissons aussi la douleur de la blessure et l'imputons automatiquement à l'autre. C'est là une accusation superficielle, et au fond de nous-mêmes nous avons conscience de notre part de responsabilité. Nous sommes en fait enfermés dans la dualité ; le pardon nous en délivre et nous élève vers l'amour. Cette méditation nous livre une large vue du pardon, nous aide à transcender le vieux blocage : « c'est de sa faute » et son cortège de culpabilité, et nous explique le fonctionnement global du pardon.

Avant d'en prendre connaissance, je vous conseille de dresser la liste de tous ceux que vous n'avez pas pu vous résoudre à pardonner ; puis entrez dans la méditation ; faites-vous la lire ou enregistrez-la vous-même.

La guérison par le pardon. Transcrit d'après Heyoan

« Sentez en vous une colonne lumineuse, une étoile de lumière au centre de vous-même, juste au-dessus du nombril. Votre présence ici n'est pas l'effet du hasard ; c'est vous qui en êtes la cause, et cette aspiration profonde et sanctifiée qui habite votre cœur. Plus vous lui obéirez, plus vous découvrirez votre voie dans une vie heureuse et comblée, créatrice et clémente.

Pensez maintenant à une personne qui vous pose problème et préparez-vous au pardon et à la guérison ; vous n'obtiendrez pas l'un sans l'autre. Comme vous le savez, guérir concerne tous les aspects de toutes vos vies. Votre royaume outrepassa le physique et ses limites de temps et d'espace, lieu d'apprentissage que vous avez-vous-même mis en place. Malgré cette structure scolaire, vous êtes les maîtres de toute cette création ; vous êtes sur terre pour accomplir ce qu'exige votre aspiration sacrée.

Je vous demande maintenant d'examiner, pensant à la personne que vous venez de choisir, en quoi vous avez trahi cette aspiration, vous obligeant à vous pardonner ; la réponse n'est sans doute pas évidente ; mais concentrez-vous, priez pour l'obtenir et reliez-là à l'ensemble de votre travail de guérison, et vous serez en bonne voie. Votre expérience de vie fera jaillir de la source qui est en vous, une plus parfaite compréhension de ce que je développe ici.

Car il est vrai que vous créez l'expérience de votre vie, à partir de la suprême sagesse en vous. Si vous ressentez la douleur, recherchez-en le message, car la douleur naît de l'oubli de ce que vous êtes, de la confusion entre l'ombre de la réalité et sa vérité ; l'ombre de la réalité est aussi enfant de l'oubli, de la certitude d'être séparé de Dieu.

Je vous le dis, mes biens chers, toute maladie résulte de cet oubli. Vous voilà retournés sur cette terre pour recouvrer la mémoire ; ne vous en affligez pas ; concentrez votre force vitale à vous ressouvenir, et ses éclairs réveilleront les zones de votre psyché enfouies sous l'ombre et la douleur.

Cette irradiation divine, dont chacune de vos cellules est dépositaire, illuminera l'ombre qui retrouvera la mémoire, réunissant les morceaux épars de votre être dissociés et donc endommagés. Une nouvelle ère s'annonce, et la douleur que vous éprouvez est porteuse de guérison. Les larmes purifieront votre âme comme une rosée bienfaisante. Vos cris libèreront ce qui, depuis des siècles, attend de s'exprimer. Tous les blocages se transformeront en vie nouvelle. Vous déborderez d'énergie, connaîtrez la créativité et la joie, entraînés avec ceux qui vous entourent, avec tout l'univers, dans une danse naturelle.

Mais vous n'aurez rien de tout cela sans pardon, d'abord envers vous-même. Qu'avez-vous à vous pardonner ? Si vous ne passiez que cinq minutes – et je vous demanderai de le faire à la fin de ma petite homélie – à dresser la liste de ce que vous avez à vous pardonner, vous seriez étonné de sa longueur. Mais ne vous découragez pas ; entraînez-vous quelques minutes plusieurs fois par jour à méditer et vous pardonner chaque point de la liste, et vous verrez combien votre fardeau en sera allégé. Le pardon est d'essence divine ; en le recherchant, en priant pour l'obtenir, vous vous reliez au divin en vous, vous devenez ce divin.

Posez-vous ensuite les questions suivantes : chaque fois que vous vous pardonnez, quels changements observez-vous dans votre psyché et votre corps ? Et dans votre champ (aurique) ? Suivez-en les manifestations dans ses sept couches.

Où dans votre corps est cette douleur liée à votre refus de pardonner, à vous ou à l'autre ? Car c'est en vous que doit s'amorcer la guérison.

A l'intérieur de vous, près de quatre centimètres au-dessus de votre nombril, se trouve une merveilleuse étoile, le noyau rayonnant, essence de votre divine individualité, centre de votre être dans la paix éternelle. Sentez-là en vous. Vous existiez avant cette vie, avant le chaos, la douleur et les conflits qui déchirent cette terre, et vous existerez après.

Ce centre de votre être est votre divinité ; il vous place au centre de tout l'univers ; c'est par lui que vous guérirez, vous rappelant qui vous êtes et aidant les autres à se souvenir de ce qu'ils sont. De ce centre proviennent toutes vos actions ; s'il y a déconnexion entre ce point central et vos actions, vous n'êtes plus en harmonie avec votre divin but et devenez la proie de la douleur et de la maladie. Donc mes biens chers, recentrez-vous dans votre noyau et découvrez le pardon.

J'aimerais maintenant que vous apportiez à votre noyau le premier point que vous devez-vous pardonner ; c'est votre création, viciée par sa séparation d'avec le centre, et les actions qui en découlent ont glissé dans l'ombre de l'oubli. Prenez donc ce qui doit-être pardonné, déposez-le dans le noyau rayonnant, insufflez-lui l'amour et il renouera avec la lumière. Vous retrouverez le but originel qui émanait de votre centre, et du même coup la création originelle. En découvrant, protégeant, emplissant d'amour et de lumière, vous trouverez en vous le pardon. Je vous laisse quelques instants pour faire apparaître ainsi ce pardon que vous vous accordez à vous-mêmes. Inondés de pardon, vous le dispenserez automatiquement aux autres.»

***Morceaux choisis extraits du livre « Guérir par la Lumière »
Barbara Ann BRENNAN – Collection Le corps à vivre aux éditions Tchou.***

De nombreux autres exercices qui vous permettront de puiser les énergies créatrices de guérison, enfouies au plus profond de soi, vous sont proposées dans « Guérir par la Lumière », que vous pouvez vous procurer en ligne, sur « [Aquarienne, le Coin Librairie](http://www.aquarienne.net/) »



A découvrir :

D'autres méditations à télécharger sur Aquarienne : <http://www.aquarienne.net/>

La rubrique Naturo'Pat sur : <http://blog.aquarienne.com/>