**Méditation sur le pardon**

 Commencer par 20 minutes de prière de consentement.

Fermez les yeux et centrez-vous dans votre corps… faites un balayage intérieur avec votre 3e œil (œil intuitif) et détendez tout le corps. (30 sec.)

Reposez-vous dans l’endroit de votre poitrine où se trouve votre cœur…. Respirez normalement….

Portez votre attention sur votre cœur et permettez à votre cœur de s’ouvrir. …Respirez la lumière de l’Esprit dans votre cœur. Ouvrez.

Continuez à détendre votre corps…(20 sec.)

Permettez doucement à l’Esprit de vous guider à travers un passage rempli de lumière, de chaleur et d’une présence accueillante. (30 sec.)

Invitez l’Esprit-Saint à vous présenter une personne, vivante ou décédée, à qui vous devez pardonner. OU, invitez l’Esprit-Saint à vous présenter une personne à qui vous voulez pardonner. (30 sec.)

Restez ouvert à quiconque apparaîtra dans votre espace sacré…. Accueillez cette personne en disant son nom…..

Partagez-lui votre expérience d’être en relation avec elle; dites-lui comment vous avez été blessé-e, offensé-e, traumatisé-e. (20 sec.) Soyez précis. (30 sec.)

Permettez-vous de partager votre souffrance avec cette personne. (15 sec.) Détendez-vous pendant ce processus et restez ouvert. (30 sec.)

Lorsque vous vous sentirez prêt-e, dites-lui que vous lui pardonnez….

Dites doucement : je te pardonne; je te pardonne; je te pardonne. (10 sec.)

Répétez autant de fois que nécessaire, jusqu’à ce que vous soyez prêt-e à continuer le processus. (25 sec.)

Maintenant, demandez à cette personne comment vous l’avez offensée, traumatisée ou blessée. (35 sec.)

Attendez et écoutez. (30 sec.)

Restez ouvert au processus. (25 sec.)

Quand vous vous sentirez prêt-e, dites doucement : Pardonne-moi; pardonne-moi; pardonne-moi. (20 sec.)

Répétez autant de fois que nécessaire, jusqu’à ce que vous vous sentiez que c’est terminé pour maintenant. (20 sec.)

Observez vos pensées, vos sentiments et vos émotions. (15 sec.) Soyez-leur présent-e. (20 sec.)

Permettez à la personne de quitter votre espace sacré et sécuritaire. (8 sec.)

Invitez la personne à revenir plus tard, si nécessaire. (15 sec.)

Reposez-vous dans l’Esprit. Restez en silence aussi longtemps que nécessaire. (40 sec.)

Maintenant, préparez-vous à quitter votre espace sacré dans la gratitude. (5 sec.) Sortez de votre espace sacré….par la porte dans le couloir….centré-e dans votre corps. (8 sec.) Ouvrez doucement les yeux lorsque vous vous sentirez prêt-e à le faire. (20 sec.)

Vous pouvez terminer par une prière personnelle, si vous le désirez. (15 sec.)