

*L'atelier du pardon*

## **Le pardon très simplement**

« *N'enseigne que l'amour, car c'est ce que tu es.* »

Je prends conscience de mon état d'esprit. Je vois que je suis dérangé. Je mets un nom dessus, si ça aide.

Je vois que j'ai envie d'être plus calme, de me sentir mieux, de sentir l'amour pour moi *et* pour les autres. Je n'ai pas envie de continuer comme ça. Je prends du recul, et encore du recul.

Je comprends que je dois forcément *avoir tort* parce que l'amour doit aussi être présent.

Peu importe ce que je pense et ce que je ressens, je dois avoir tort. Je *veux* avoir tort. L'amour est là. Je peux penser très fort que quelqu'un ou quelque chose m'a enlevé l'amour, mais ça ne peut être vrai.

Je pardonne l'autre personne et mes circonstances, je les relâche de la responsabilité de m'avoir perturbé, parce que je sais que je peux être mieux.

Je veux reprendre la maîtrise de mon expérience de la vie, donc je me souviens que c'est *moi* qui reviens vers l'amour. Personne ne peut le faire pour moi. Et personne ne m'empêche de le faire.