

# Le Pouvoir du Pardon

## LIBEREZ-VOUS GRACE AU NOUVEAU PARDON





## Introduction

### **Pardonnez pour se libérer. Être prêt à Pardonnez.**

Violence, humiliation, trahison, perte d'un être cher... même si l'on a beaucoup souffert, il est important de pardonner pour Soi et se délivrer de toutes souffrances et ressentiments négatifs.

Vous trouverez dans ce dossier vraiment tout ce qu'il vous faut pour comprendre et avancer dans la démarche du Pardon. Le Nouveau Pardon se pratique uniquement pour Soi. Il est quotidien et intérieur. C'est un antibiotique naturel qui permet d'annuler l'effet d'une bactérie appelée auto-critique, jugement, rancune ou culpabilité.

Avant d'entrer à 100% dans la compréhension et l'action du Pardon, il est essentiel que nous soyons passé avant par diverses étapes :

- Prendre conscience que nous avons eu mal, sortir de notre mode survie qui nous avait servi surtout pour ne pas être en contact avec nos émotions.
- Arrêtez de se blâmer soi-même. Sortir du comportement auto-destructeur de l'auto-jugement : « c'est à cause de moi si... ». Tout ceci, nous fait perdre l'estime et l'amour de Soi.
- Sortir du rôle de victime. Le Pardon va nous libérer d'avoir utilisé les autres pour ne pas avancer dans votre vie, à nous sortir de notre noirceur mentale. Sortir du rôle de victime veut dire devenir responsable : avoir la capacité d'agir avec intelligence, amour et respect pour Soi. C'est trouver la force de dire NON ou STOP.
- Exprimer sa colère. Dire sa souffrance auprès de personne de confiance. Il est important de se retrouver face à sa souffrance, l'exprimer verbalement ou sur papier

Dans tout pardon, il y a un deuil à faire en rapport avec une personne ou une situation qui tendra vers un lâcher-prise.

C'est à vous, maintenant, de découvrir le Nouveau Pardon. Je vous souhaite une bonne libération. Coeurdialement. Karina.

## 1/ Etymologie

En latin Pardon = Perdonare (per : aboutissement – renforcement. Dono-are = tenir quitte de...

Je ne vous donnerai pas ici de définition venant du dictionnaire, car pour moi la seule véritable définition est celle que vous donnerez depuis votre cœur et selon votre interprétation dans l'action. Cependant, le tronc commun est celle de la libération de notre cœur de tout ressentiment et enfermement négatif.

Chaque histoire est singulière et il existe autant de pardons que de victimes donc autant de définitions... Ainsi deux enfants abandonnés n'auront pas le même destin : l'un combatif, l'autre perdant – victime...

## 2/ A quoi relie-t-on le Pardon ?

Le pardon est pour beaucoup d'entre nous un sujet délicat qui heurte parfois certaines sensibilités.

Dans notre société, on a tendance à le relier à :

- L'influence judéo-chrétienne
- A la faute ou la culpabilité (on se sent coupable)
- A l'éducation, lorsque l'on demande à l'enfant de demander pardon (alors que pour lui c'est injuste et une humiliation)
- Croyance éducative : c'est de la faiblesse...
- Je fais un cadeau à l'autre...

Ici la notion du Pardon, quelle que soit la situation, va restituer votre liberté (le début de l'acceptation de nous-même) et rétablir le flot maximal d'amour à travers notre cœur.

Avant de parler du Pardon, de ce que nous apporte le Pardon, ce qui agit en nous lors de ce processus, je souhaite vous expliquer ce que Pardoner ne veut pas dire :

- Cela ne veut pas dire que l'on est d'accord avec l'offense
- Cela ne veut pas dire renoncer à la justice « porter plainte »
- Cela ne veut pas dire devenir copain/copain

## 3/ Ce que Pardoner veut dire et les bénéfices que l'on en garde :

Pardoner vous permet de lâcher toute culpabilité envers vous-même. Il nous permet de travailler l'humilité, la simplicité et la guérison de notre cœur pour que nous puissions faire la paix avec nous-même et tous ceux qui font partie de notre existence.

C'est le pardon qui va nous permettre de lâcher le passé et de transmuter l'ombre tapie au fond de nous en lumière pour trouver notre unité. C'est par lui que nous lâcherons nos rancœurs, nos peines, nos blessures, la peur, la colère, etc.

C'est un processus INTERIEUR destiné à nous soulager de nos propres souffrances.



#### 4/ Conséquences sur soi si je ne Pardonne pas :

Ne pas pardonner, c'est agir comme un poison sur ses différents plans énergétiques. Ne pas pardonner, c'est fermer son cœur, l'enchaîner dans une souffrance émotionnelle.

Ne pas pardonner nous emmène dans la noirceur de notre cœur, dans la noirceur de notre mental avec éventuellement un esprit de règlement de compte où l'on ressasse sans cesse. Nous restons dans les pensées négatives ce qui entache notre émotionnel nourrit par les chaînes de la colère, la haine, la peur..., etc.

Tout ceci étouffe notre cœur et fait obstacle à notre capacité d'aimer. Donc ne pas pardonner est fermer son cœur. Pardonne libère un processus destiné à nous soulager de nos propres souffrances et à libérer notre cœur de toutes ses blessures.

Ne pas pardonner touche vos divers corps énergétiques, explications :

- **Sur le plan physique** : cela génère de la fatigue (de par le dysfonctionnement énergétique)
- **Sur le plan éthérique** : affaiblit notre vitalité et crée ensuite des maladies.
- **Sur le plan émotionnel** : nous restons dans des sentiments négatifs qui nous maintiennent vers le bas.
- **Sur le plan mental** : la situation occupe notre espace mental, nous ressasons de manière non productive, nous vibrons alors en basse fréquence. En ressasant vous restez dans le passé et le futur ne peut pas être créé en restant dans le passé du qui, quoi, pourquoi, etc. Ou votre futur sera teinté de votre douleur et aura une répercussion sur ceux qui vous entourent.

Les deux formes pensées qui représentent le « non pardon » que l'on retrouve le plus sont :

« Je suis coupable et je ne peux pas m'aimer » ou

« Je ne peux pas oublier ce que l'on m'a fait, ce que l'on m'a dit »

- **Sur le plan causal** : on entretient un lien karmique enregistré dans les mémoires akashiques (karmiques). Ainsi en venant me voir et en faisant en plus un travail sur les mémoires karmiques, vous pouvez complètement être libéré de ce lien qui vous enferme et peut créer un blocage dans votre vie actuelle.

Vous pouvez également compléter en utilisant la Fleur de Bush Australien : **BOAB**. (voir explications chapitre « Elixirs floraux » plus bas)

**Si vous êtes dans ces schémas** : adopte les schémas de pensées familiaux négatifs ; victime de mauvais traitements et de préjugés ; répétition des expériences du passé.

**EFFETS POSITIFS** : libération des abus, préjugés, actions au sein des familles, schémas de pensées négatifs et des émotions enfouies en profondeur. Engendre une croissance personnelle positive. Dégage des liens karmiques non familiaux

## 5/ Comment Pardoner ?

Il existe bien sûr plusieurs pratiques selon les croyances de chacun. L'essentiel est que la prise de conscience, le rituel ou l'exercice puisse aboutir à une ouverture du cœur. Rappelez-vous que chaque situation est là pour vous faire grandir en conscience.

Parmi les différents processus de libération par le pardon, il existe les sept étapes ci-dessous, l'atelier journée du Pardon avec une méditation particulière faite avec l'ange du changement et l'après-midi le cercle du Pardon.

Il existe 7 étapes initiales pour atteindre le Pardon au quotidien :

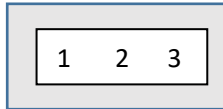
En suivant ce protocole, étape après étape, vous participerez au nettoyage et à la libération de vos divers corps énergétiques. En suivant ces étapes, vous n'ajouterez plus, n'accumulerez plus les diverses couches négatives qui étoufferont peu à peu votre mental et votre cœur. Il permet à la personne offensée de redevenir acteur de sa vie, de ne plus subir, voir même de revenir plus fort. Pour les actes plus délétères, il est par contre conseillé de suivre ces étapes suivies d'un atelier ou d'une participation à un cercle du Pardon (atelier international) et surtout de prendre son temps.

- a. **Plan physique** : accordez oralement votre pardon et exprimez-le à haute voix.  
 Quelles sont les parties de vous qui sont blessées ? Ou se trouve le ou les points de résonance dans votre corps ? Envoyez de l'amour : portez votre attention dans votre cœur, connectez-vous à votre moi supérieur et demandez-lui de vous aider à guérir cet emplacement en ouvrant toutes vos cellules à la lumière divine universelle de guérison.
- b. **Plan éthérique** : coupez le cordon, les liens éthériques qui vous relient à la personne ou la situation. Vous pouvez employer la méthode du bonhomme allumette (voir les vidéos sur youtube) ou plus en profondeur utiliser une méthode de visualisation :  
 Portez votre attention dans votre cœur, puis visualisez-vous en train de vous promener dans un lieu rassurant et sécurisant.  
 Puis vous demandez que le corps éthérique de la personne qui vous a blessé ou que l'énergie de la situation se présente face à vous.  
 Vous demandez à couper les liens énergétiques qui vous relient de l'un à l'autre. Il peut y avoir un ou plusieurs liens répartis n'importe où sur le corps.  
 Ensuite, avec vos mains subtiles, vous prenez une paire de ciseau d'or et vous coupez tous les liens qui vous relient.  
 Vous veillez à ce qu'il n'en reste plus aucun.  
 Puis, vous allez dessiner, toujours avec vos mains subtiles un lemniscate (un 8) à la verticale pour soigner, guérir tous les lieux où les liens ont été coupés sur votre corps et sur le corps de l'autre personne.

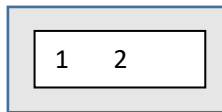


Et enfin, vous demandez à la situation ou la personne de repartir d'où elle est arrivée et vous l'a remerciée.

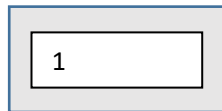
- c. **Plan émotionnel** : visualisez l'effacement de ces situations :  
Pour cela, entraînez-vous d'abord mentalement à vous représenter 3 chiffres (1-2-3) sur un tableau mental



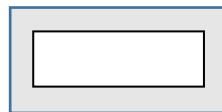
et en fur à mesure avec une gomme invisible vous effacez les chiffres. Tout d'abord, le chiffre 3 ; il reste alors le 1 et le 2.



Puis, vous effacez le 2. Il reste alors le chiffre 1.



Enfin, vous effacez le 1 et vous visualisez le tableau blanc.



Maintenant, faites la même chose avec la personne ou la situation et envoyez-leur de l'amour.

- d. **Plan mental** : émettez des pensées positives : « aujourd'hui est un beau jour pour être vivant », « aujourd'hui, je me respecte et me donne de l'amour », « aujourd'hui, je me donne une liberté nouvelle », « aujourd'hui, je me relie à mon âme et à mon cœur », etc. des phrases qui vous sont plus personnelles.  
Ne ressassez pas la situation qui agit sur le plan mental. Laissez-la passer, couler comme une rivière.  
Puis verbalement, je vous invite à dire : « je demande pardon pour toutes les projections que je fais sur (nom de la personne) ou (nommer la situation) et qui m'appartiennent. »
- e. **Plan causal** : tirez parti de cet évènement. Comment cela me fait grandir, que puis-je apprendre sur moi, sur l'humain, sur votre sagesse...?
- f. Acceptez ce qui s'est passé pour comprendre. Le fruit de la compréhension ne peut pas venir s'il n'y a pas eu la fleur du remerciement et la feuille de l'acceptation. Je ne peux pas changer une réalité si je n'accepte pas avant....

- g. Terminez par la Gratitude...qui vous rendra grâce. « Le Pardon est la guérison du cœur et la gratitude est le chant du cœur ».

Le travail sur le Pardon peut avoir une hiérarchie d'exécution : il est souvent nécessaire d'abord de pardonner à vos parents, à votre fratrie, à vos ami(e-s) et à ce qui est plus grand que vous et enfin à vous-même.

Vous pouvez pour cela utiliser aussi une Fleur de Bush Australien qui vous aidera et vous soutiendra : DAGGER HAKEA

**Si vous êtes dans ces schémas - NEGATIF** : ressentiment rarement exposé au grand jour ; amertume envers la proche famille, les amis, les intimes, les amours.

**Effets POSITIFS** : pardon ; libre expression de ses sentiments, de son ressenti.

## 6/ Comment peut-on savoir si on a bien pardonné ?

Vous saurez lorsque vous avez pardonné à quelqu'un, lorsque vous serez capable de voir sans réagir émotionnellement. Même en entendant le nom de cette personne, vous n'aurez plus de réaction. Lorsque quelqu'un peut toucher l'endroit où se trouve une plaie et que cela ne vous fait plus mal. Vous savez que vous avez vraiment pardonné.

- Si le pardon est difficile, c'est que votre égo résiste.
- Si l'autre reçoit votre pardon et se choque ou essaie de se justifier, c'est qu'il y a encore en vous une part de jugement et l'espoir que la personne va changer.
- Si elle a difficile à accueillir votre demande de pardon, c'est que la personne elle-même ne peut se pardonner.

## 7/ Moment de pratique.

### Méditation sur l'ouverture du cœur

Accepter déjà d'ouvrir son cœur à la lumière est une grande étape à franchir. Pouvez-vous imaginer les effets d'un cœur refermé sur lui-même avec tout le contenu des blessures qui y sont inscrites ? Votre seule possibilité de guérison consiste à accueillir en premier lieu la lumière afin que celle-ci puisse œuvrer en vous et adoucir vos blessures, vos stigmates.

A présent, vous allez visualiser une chandelle que vous allumez. Vous observez la flamme qui brille. Puis maintenant, vous allez porter votre attention dans votre cœur, votre chakra du cœur dans lequel, vous allez visualiser un feu sacré qui vibre de plus en plus... Et vous superposez maintenant, la bougie au feu sacré de votre cœur. La flamme se confond aux flammes du feu sacré et grossi la lumière, votre lumière intérieure. Sentez cette chaleur se répandre en votre temple intérieur. Et silencieusement, dites-vous à vous-même « c'est ici où je suis vraiment, c'est cela la réalité ». Vous faites l'expérience d'une profonde réalité. Demandez à votre âme de

vous aider à retrouver la mémoire du pardon, de l'amour et de la sagesse. Essayez de planter chaque jour dans votre cœur, une graine d'amour. Qu'importe le temps que ça prendra, le plus important est d'apprendre à s'aimer (semer). Revenez maintenant tranquillement dans votre respiration, dans votre corps en prenant conscience également de cette salle.

Voilà c'était la manière la plus parfaite pour conclure. Prenez le temps maintenant d'écrire vos ressentis sur ces deux dernières méditations. (Celle-ci et l'audio).

---

## Conclusion

Le Pardon est comme un baume sur nos blessures qui circule dans le corps entier. Il a le pouvoir de transformer et d'harmoniser à nouveau les cellules du corps sur son passage. Même si notre intellect a de la difficulté à y croire, qu'avez-vous à perdre en tentant l'expérience ?

Vous avez la possibilité, si vous souhaitez aller plus loin de participer à mon Atelier Journée du Pardon avec le matin un travail de méditation guidée (avec l'ange du changement) et l'après-midi le cercle du Pardon (Rituel créé par Olivier Clerc) qui est une dimension qui se vit de l'intérieur grâce à l'énergie du groupe. Renseignement : [karinalecroart@gmail.com](mailto:karinalecroart@gmail.com)

Retrouvez-moi également sur mon site : [www.les7vents.fr](http://www.les7vents.fr) et sur mon Blog où il y a des articles et des vidéos.

Coeurdialement  
karina

## PETITE HISTOIRE : Blessure et Pardon (anonyme)

C'est l'histoire de deux amis qui marchaient dans le désert. A un moment donné, ils se disputent et l'un des deux gifla l'autre. Ce dernier endolori mais sans rien dire, écrivit dans le sable :

AUJOURD'HUI, MON MEILLEUR AMI M'A DONNE UNE GIFLE.

Ils continuèrent à marcher puis trouvèrent une oasis, dans laquelle ils décidèrent de se baigner. Mais celui qui avait été giflé manqua de se noyer et son ami le sauva.

Quand il se fut repris, il écrivit sur une pierre :





AUJOURD'HUI, MON MEILLEUR AMI M'A SAUVE LA VIE.

Celui qui avait donné la gifle et avait sauvé son ami lui demanda :

« Quand je t'ai blessé tu as écrit sur le sable et maintenant tu écris sur la pierre, Pourquoi ? »

L'autre Ami répondit :

« Quand quelqu'un nous blesse, nous devons l'écrire dans le sable, où les vents du Pardon peuvent l'effacer. Mais quand quelqu'un fait quelque chose de bien pour nous, nous devons le graver dans la pierre, où aucun vent ne peut l'effacer. »

APPRENDS A ECRIRE TES BLESSURES DANS LE SABLE  
ET A GRAVER TES JOIES DANS LA PIERRE.



## Prière pour l'Amour de Soi

Aujourd'hui, je m'accepte tel(le) que je suis, sans me juger.

J'accepte mon esprit tel qu'il est, avec toutes mes émotions, tous mes espoirs et mes rêves, ma personnalité, ma façon d'être unique.

J'accepte mon corps tel qu'il est, dans toute sa beauté et sa perfection.

Que l'amour que j'ai envers moi-même soit si fort que jamais plus je ne me rejette, ni ne sabote mon bonheur, ma liberté et mon amour.

Désormais, que chacune de mes actions, de mes réactions, de mes pensées et de mes émotions soit fondée sur l'amour.

J'accrois mon amour pour moi-même, jusqu'à ce que tout le rêve de ma vie soit transformé et que la peur et les drames cèdent la place à l'amour et la joie.

Que la puissance de mon amour pour moi soit assez forte pour briser tous les mensonges qu'on m'a programmé à croire, tous ceux qui m'ont fait croire que je ne suis pas à la hauteur, pas assez fort(e), pas assez intelligent(e), et que je ne m'en sortirai pas.

Que la puissance de mon amour pour moi soit si forte que je n'aie plus besoin de vivre ma vie en accord avec l'opinion d'autrui.

J'ai une confiance totale en ma capacité à effectuer les choix que je dois faire.

Paré de mon amour pour moi je n'ai plus peur de faire face à quelque responsabilité que ce soit dans ma vie, ni à quelque problème dont je trouve la solution quand il se présente.

Quoique je veuille accomplir, puissé-je le faire avec la puissance de mon amour pour moi-même.

A partir aujourd'hui, je m'aime tellement moi-même que je ne fais plus rien contre moi.

Je peux vivre ma vie en étant moi-même et non en prétendant être quelqu'un d'autre dans le but de plaire à autrui.

Je n'ai plus besoin que les autres me disent du bien de moi, car je sais qui je suis.

Grâce à mon amour pour moi, je prends désormais plaisir à l'image que me renvoie le miroir de moi-même. Qu'un sourire illumine mon visage et qu'il accroisse ma beauté intérieure et extérieure.

Je ressens un tel amour pour moi que ma propre présence m'est toujours un plaisir.

Je m'aime sans jugement car lorsque je me juge, il en résulte des reproches et de la culpabilité puis le besoin de me punir, de sorte que je perds de vue mon amour.

Je fortifie ma volonté de me pardonner en cet instant.

Je nettoie mon esprit de tout poison émotionnel et de tout jugement afin de vivre dans la paix et l'amour.

Que mon amour pour moi-même soit la force qui change le rêve de ma vie !

Armé de ce nouveau pouvoir dans mon cœur, le pouvoir de l'amour de soi, je transforme chacune de mes relations à commencer par celles que j'ai avec moi-même.

Je me libère de tout conflit avec autrui.

Je suis heureux (se) de passer du temps avec ceux qui me sont chers et je leur pardonne toute injustice encore ressentie en moi.

Je m'aime tellement que je peux pardonner quiconque ma blessé(e) dans mon existence.

J'ai le courage d'aimer ma famille et mes amis sans conditions et de modifier mes relations de la façon la plus positive et la plus empreinte d'amour.



Je crée de nouveaux canaux de communication dans mes relations, de manière à ce qu'il n'y ait plus de guerre de pouvoir, ni de perdant ou de gagnant.  
 Je peux travailler en équipe, pour l'amour, pour la joie et pour l'harmonie.  
 Mes relations avec ma famille et mes amis sont fondées sur le respect et la joie, afin de ne plus ressentir le besoin de leur dire comment penser ou se comporter.  
 Mes relations romantiques sont les plus merveilleuses.  
 La joie m'envahit chaque fois que je partage mon amour avec mon partenaire.  
 J'accepte les autres tels qu'ils sont, sans jugement, car lorsque je les rejette, je me rejette moi-même. Et quand je me rejette, on me rejette.  
 Aujourd'hui, je prends un nouveau départ.  
 Je recommence ma vie en ce jour avec la puissance de l'amour de soi.  
 J'apprécie ma vie, j'apprécie mes relations, j'explore la vie, je prends des risques, je suis vivant (e), je ne vis plus dans la crainte de l'amour.  
 J'ouvre mon cœur à l'amour qui est mon droit de naissance.  
 Je deviens Maître de la Gratitude, de la Générosité et de l'Amour afin de pouvoir jouir de toutes les créations à tout jamais.

Ainsi soit-il!

*Don Miguel Ruiz*

Auteur de [Les 4 accords toltèques](#), [Pratique de la voie toltèque](#) et [La maîtrise de l'amour](#)

## Affirmations Positives : Croyance à la Perfection du Plan.

Je demande l'aide à l'Esprit où tout est possible :  
 « Tout problème confié à l'Esprit est toujours résolu au bénéfice de toutes les parties concernées. » Sylvain du Boullay

- J'installe la paix, le pardon dans mon cœur.
- Je demande Pardon pour tous les jugements envers moi-même.
- Je demande Pardon à toutes mes cellules, de les avoir enfermées dans un non-amour.
- Je demande Pardon à mon Ame et à mon enfant intérieur.

## Aide et soutien Grâce aux Elixirs de Fleurs (de Bush et de Bach)

### Fleurs de Bush Australien :

Les fleurs du bush australien – moins connues que leurs aînées, les [fleurs de Bach](#) – commencent à se faire un nom en France. Leur action ? Nous aider à dépasser émotions négatives et blocages afin de soulager nombre de maux du quotidien. Dans les deux cas, elles agissent vibratoirement sur les causes et les symptômes physiques.



Copyright

Pour le Plan Emotionnel : MOUNTAIN DEVIL

**Ce qui est en vous NEGATIF** : Haine, Colère, Grief, rancune persistante, Suspicion.

**Apporte - POSITIF** : Amour inconditionnel. Bonheur. Limites salutaires. Pardon

Pour le Plan Mental : Vit dans le présent – SUNSHINE WATTLE

**Ce qui est en vous NEGATIF** : Enlisé dans le passé. Attente d'un avenir sombre. Sans espoir. Lutte.

**Apporte - POSITIF** : Acceptation de la beauté et joie du présent. Attente joyeuse, optimisme. Ouvert à un avenir radieux

Pour le Plan Emotionnel, Mental et Causal : BOAB

**Ce qui est en vous NEGATIF** : Adopte les schémas de pensées familiaux négatifs. Victime de mauvais traitements et de préjugés. Répétitions des expériences du passé

**Apporte - POSITIF** : Libération des abus, préjudices, actions au sein des familles, schémas de pensées négatifs et des émotions enfouies en profondeur. Engendre une croissance personnelle positive. Dégage des liens karmiques non familiaux

Fleurs de Bach :

C'est le Dr **Edward Bach**, **décédé** en 1936, qui a donné son nom à cette médecine qu'il découvrit au début du siècle dernier. Depuis plus de 70 ans, ces extraits de fleurs appelés aussi élixirs floraux, ont prouvé leurs bienfaits pour toutes sortes de problèmes émotionnels aussi bien chez les enfants que chez les adultes.

**WHITE CHESNUT** : « Ces pensées ne cessent de tourner et de provoquer de la torture mentale. Des pensées qui inquiètent et persistent ou si elles sont refoulées, reviendront. » Cet élixir va vous aider et vous soutenir à vous libérer de votre mental.

Pour tous les élixirs, la posologie est simple : 3 gouttes, 3 fois par jour.



Pour retrouver l'audio, si vous l'avez perdu et souhaitez le télécharger à nouveau, voici le lien de récupération : <https://les7vents.fr/remerciement-le-pouvoir-du-pardon/>