

Guérir les blessures du cœur

La voie royale du pardon

Un Cercle de pardon animé par Pascal Bernagaud
Croisade pour la santé 2019



Pardon... Peu de mots sont à la fois aussi chargés que celui-ci et aussi mal définis. Voilà qui rend sa pratique d'autant plus difficile. Le pardon est pourtant si nécessaire à notre épanouissement personnel et collectif... Pardonner ce n'est pas cautionner, ce n'est pas être faible, ce n'est pas réservé aux croyants, ce n'est pas obligatoirement se réconcilier... entre autres.

Créés en 2012 par Olivier Clerc, aujourd'hui développés et promus par l'Association Pardon International (API), et animés dans un esprit non-lucratif, les Cercles de Pardon ont pour objectif de permettre à tous ceux et celles qui le désirent de vivre en deux-trois heures un très beau rituel de guérison du cœur, aussi simple que puissant.

Un Cercle de Pardon peut vous aider à vous libérer du fardeau de ressentiment, de rancunes ou de haine qui empêche votre cœur d'aimer pleinement.

Véritable douche du cœur, un Cercle du Pardon nettoie et régénère. L'hygiène du cœur est trop souvent sous-estimée.

Plus notre cœur cicatrise des blessures et des jugements - qui, si l'on ne les porte pas à la conscience, sont entretenus et aggravés -, plus notre capacité à aimer se développera. Aimer les autres et s'aimer soi-même.

Après un petit préambule, Pascal animera un [Cercle de pardon](#).

Pascal Bernagaud a suivi le stage de formation à l'animation de « cercles du pardon » (avec Olivier Clerc), qui lui permet de proposer ce merveilleux outil aux bordelais.

www.cerclesdepardon.fr

www.assoc-pardon-international.org

www.cabinetpsynergie.com/pardon

Témoignages

« Hier j'ai participé à un cercle de pardon. Je souhaite partager cette expérience, parce qu'au-delà de ma propre guérison, cette expérience m'a beaucoup apporté. Je fuis souvent l'Être Humain, car, même si mon cœur connaît la vérité, ma tête reste persuadée que l'Homme est mauvais. Je me traîne cette croyance comme un sac à dos trop lourd. Et les actualités ne m'aident pas à l'enlever.

Hier, pendant 2 heures, j'ai partagé une expérience à cœur ouvert, avec 14 inconnues. Sans barrière, sans masque. Nous nous connaissions à peine, et pourtant, nous avons toutes accepté d'ouvrir notre cœur, de montrer notre vulnérabilité, dans une bienveillance et un amour sans condition.

Hier, vous m'avez prouvé que l'être humain est bon, lorsque qu'il ouvre son cœur.

Pour ça, MERCI 

Je rêve du jour où nous pourrons tous nous montrer sans armure. Et pour montrer l'exemple, je dois commencer par moi. Etre, rester soi, aussi difficile que cela puisse être parfois. »

Marine

* * * *

« J'ai assisté au cercle du pardon le 6 septembre avec Pascal. Je recommande à chacun de se faire ce cadeau, car participer à un cercle c'est un véritable acte de bienveillance envers soi. Je suis sortie du cercle en n'étant plus tout à fait la même car la carapace qui entourait mon cœur s'est bien ébréché ce soir-là, et cela a continué les jours suivants. Avec le pardon, nous changeons mais notre environnement change également, et ça c'est magique ! » A.

* * * *

« Quelques temps après le cercle j'ai vu mon père et il m'a pris dans ses bras pour me faire un câlin comme il ne m'en avait jamais fait. » O.

* * * *

« Merci, Merci, Merci. Depuis, jour après jour, les blessures sont bien moins douloureuses. C'est impressionnant, Magique : la rancœur, la colère laissent enfin la place à l'amour et à la paix." V.