

## LA PRATIQUE UNIVERSELLE DU PARDON

La pratique du pardon est une pratique puissante et efficace qui aide à purifier les karmas négatifs (dettes spirituelles) entre les autres âmes et vous. Une pratique régulière et sincère assure son efficacité. Ouvrez sincèrement votre cœur pour demander pardon aux autres et pour offrir votre pardon. Les âmes que vous appelez répondront de façon appropriée. Il est possible que certaines âmes ne vous pardonnent pas la première fois. Par conséquent, il est important de pratiquer quotidiennement. Durée : 10-20 min.

**« Le pardon apporte la joie intérieure et la paix intérieure. »**

**Dr. & Master Zhi Gang Sha\***

### La Pratique des Quatre Pouvoirs© :

Le Pouvoir du Corps : Position du corps, position des mains

Trouvez un endroit tranquille. Asseyez-vous le dos droit, décollé du dossier, les pieds à plat sur le sol. Mettez une main en-dessous du nombril, une sur votre cœur. Décollez la langue du palais. Prenez 3 profondes respirations et relâchez. Relaxez votre corps et votre esprit.

Le Pouvoir du Mental : Pensée et visualisation créatrice

Visualisez une boule de lumière dorée dans votre Centre des messages (chakra du Cœur, situé au centre du thorax entre les mamelons). Ne forcez pas la visualisation. Restez simplement concentré mais laissez venir les images ou les couleurs comme elles viennent.

Le Pouvoir de l'Âme : Salutations aux Ames\*\*, la technique « Dites Bonjour »

A toutes les âmes à qui mes ancêtres et moi avons fait du mal, de quelque manière, dans toutes nos vies, nous vous demandons humblement pardon. Nous vous aimons. S'il vous plaît pardonnez-nous. Nous sommes sincèrement désolés.

A toutes les âmes qui ont fait du mal de quelque manière à mes ancêtres ou à moi, j'offre mon pardon inconditionnel et je demande à mes ancêtres de pardonner également. Votre dette est nettoyée. S'il-vous plaît, acceptez notre pardon afin d'éliminer tout blocage dans nos vies. Et je me pardonne aussi, inconditionnellement.

Venez et chantez avec moi, construisons ensemble un monde d'amour de paix et d'harmonie.

Le Pouvoir du Son : Chant ou psalmodie

Chantez, silencieusement ou à haute voix : J'aime mon cœur et mon âme,  
J'aime toute l'humanité. Joignons nos cœurs et nos âmes ensemble,  
Amour Paix et Harmonie, Amour Paix et Harmonie

Vous pouvez aussi chanter « Pardon Divin » ou :

Je te pardonne, tu me pardonnes,  
Apportons l'amour, la paix, l'harmonie, apportons l'amour, la paix, l'harmonie

Dans le monde, toute transformation est possible. Relâchez les souffrances, demandez pardon sincèrement du fond du cœur à votre patron, vos parents, votre famille, vos partenaires... votre chien ! Ressentez de la compassion pour toutes les âmes.

Terminer la Pratique en remerciant les âmes qui ont pardonné ou ont accepté notre pardon en disant trois fois : Merci, Merci, Merci ! Puis demandez respectueusement à toutes les âmes qui sont venues de retourner en disant : Gong Song, Gong Song, Gong Song.

\* *Tao Song and Tao Dance, Atria Books, 2011*

\*\* Maître Sha enseigne que tout ce qui est vivant et non vivant a une âme. «Shen» en mandarin, est composé de l'âme (information), du cœur et du mental (*Soul Over Matter, Dr. & Master Zhi Gang Sha, BenBella Books, 2016*)