

Message du Maître

Le Maître dit que nous devrions faire ce rituel pour nous libérer du ressentiment. Faites-le maintenant. Ce rituel fut écrit il y a une dizaine de mois.

Votre réticence à pardonner aux autres le mal réel ou imaginaire qu'ils vous ont fait est un obstacle majeur à l'obtention de la sagesse et de la paix de l'esprit.

Les gens disent : "Je veux pardonner, mais je ne peux pas". Ce qu'ils disent vraiment, c'est qu'ils ne veulent pas pardonner car ils éprouvent de la satisfaction à entretenir leur ressentiment.

Ces personnes veulent que la partie adverse reconnaisse ses torts et qu'elle s'excuse. Qu'elle se rachète et qu'elle soit punie comme condition du lâcher prise du ressentiment.

Voici un moyen clé pour vous débarrasser des ressentiments que vous nourrissez.

Expulsez le ressentiment de votre système. Faites ceci en imaginant que vous regardez la personne ou le groupe contre lesquels vous nourrissez du ressentiment. Exprimez-leur ce ressentiment.

1. Une fois que vous avez exprimé votre ressentiment, observez les événements qui ont provoqué cette émotionnalité et regardez cela de leur point de vue. Comment cet événement est-il perçu à travers leur regard ? La plupart des actions sont le résultat d'une tristesse profondément ancrée.
2. La réaction est le résultat d'un mécontentement profondément enraciné en vous. La plupart du temps, ce n'était pas vous qui étiez visés. Ils ne faisaient que répondre à quelque chose de profond en vous. Alors, ayez de la compassion pour eux.
3. Puis, ayez de la compassion et du discernement vis à vis de votre personnalité et votre complexe mental. Si ce procédé ne fonctionne pas, c'est que très vraisemblablement vous êtes ce type de personnalité dont le mental subconscient s'occupe activement à collectionner blessures et ressentiment.
4. Si vous possédez ce type de personnalité, il serait utile de neutraliser vos attentes envers les gens, les groupes et les organisations. Gardez à l'esprit qu'ils n'ont aucune obligation de vivre selon vos attentes ou les miennes.

5. Le secret est de prendre la décision d'abandonner votre ressentiment. Voici la méthode :
6. Imaginez l'événement le plus merveilleux survenu dans votre vie. Prenez bien le temps de vous le représenter de façon très vivante. Savourez ce sentiment positif.
7. Revenez alors à la scène de votre ressentiment. Imaginez-la un moment. Sentez l'émotion. Puis, retournez rapidement à la scène de votre plus merveilleux événement. Sentez la beauté.
8. Continuez le va-et-vient entre la joie positive et l'émotionnalité de l'événement négatif. Poursuivez jusqu'à ce que vous sentiez le ressentiment s'affaiblir et disparaître. Lorsque cela arrive, cela signifie que votre mental a choisi la joie au lieu de l'émotionnalité.
9. Ne soyez pas surpris si le ressentiment revient après un certain temps. Si cela se produit, répétez simplement le rituel. Le renoncement à l'émotionnalité et le fait de devenir heureux constituent souvent un saut trop important à faire en une seule fois pour la plupart des gens.
10. Soyez conscient des pensées et des émotions qui surviennent lorsque vous pratiquez cette technique. Elles vous donnent des indices sur d'autres choses à équilibrer en vous, d'autres choses à travailler.

Shanti & Prem

Goswami Kriyananda