

# Le livre Findhorn du Pardon

## Inspiré du *Cours en Miracles*

### Michael DAWSON

#### TABLE DES MATIERES

Remerciements.....	9
Introduction.....	11
1. Qui pardonnons-nous?.....	15
Le Pardon de nous-mêmes ou des autres?.....	15
Exercice de Pardon.....	19
Résumé .....	26
2. Le monde de l'ego.....	27
Culpabilité et déni.....	29
Projection.....	32
Une histoire de pardon .....	40
Le pardon et les événements mondiaux .....	43
Le pardon et la maladie .....	53
L'échelle du pardon: introduction .....	59
Exercices de pardon de soi-même.....	61
Résumé .....	65
3. L'échelle du pardon – Premiers échelons .....	67
Le pardon est injustifié.....	68
Pardonner à nos «ennemis» .....	75
Le faux pardon .....	78
Résumé .....	82
4. L'échelle du pardon – Derniers échelons.....	83
Le vrai pardon .....	83
L'approche AAA au pardon .....	85
La prise de conscience.....	85
Exercice de prise de conscience .....	89
Acceptation .....	91
Exercice d'acceptation d'autrui.....	94
Demande d'aide .....	99
L'exercice AAA du pardon.....	104
Résumé de l'approche AAA.....	108
Appel à l'amour .....	109
Rien à pardonner.....	111
Les fruits du pardon .....	114
Pratique quotidienne .....	116
Résumé .....	118

5. Aider les autres à pardonner.....	119
Travailler avec les autres .....	119
Aperçu de techniques pour aider les autres à se pardonner eux-mêmes .....	124
Résumé .....	141

#### Appendices

1. Références aux citations .....	143
2. Livres et CDs recommandés traitant du pardon .....	145
3. <i>Un Cours en Miracles</i> et le pardon.....	153
4. Exercice de pardon aux autres .....	169
5. Exercice pour changer nos perceptions.....	175
6. Exercice pour s'unir avec un autre .....	179

Épilogue	183
----------	-----