

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
----------	-----