

3- Je demande à Dieu son aide, sinon mission impossible. Nous faisons l'expérience de la petitesse, nous ne sommes jamais à l'aise pour le reconnaître. Nous avons besoin de l'aide de Dieu, particulièrement pour pardonner. Cela demande une fidélité dans la demande : je la nomme dans ma prière tous les jours. Je peux demander à des amis chrétiens qui croient en la force de la miséricorde, de prier pour moi.

4- Un jour peut-être, je sens le pardon monter dans mon cœur pour cette personne. Nous arrivons au cœur de la

Témoignages

1- « Ne pas me laisser aller à la haine, assure Céline, qui affirme prier chaque jour pour ceux qui l'ont fait souffrir dans son enfance, même s'il lui est impossible, aujourd'hui, de les fréquenter. « Ils sont trop nocifs, précise-t-elle. Mais aimer ses ennemis, cela ne veut pas dire qu'on va faire des bisous à tout le monde. Prier pour eux est un acte de foi, c'est désirer que Dieu touche le cœur de la personne qui nous fait du mal, dans la perspective de se convertir soi-même en priorité. Le pardon est loin d'être instantané, le pardon aux personnes de ma famille qui m'ont infligé des blessures très profondes est arrivé après des années de larmes, je suis passée par beaucoup de colère. »

2- « Mariés très jeunes, nous étions fous amoureux ! Mon mari, issu d'une famille compliquée, est devenu très dépressif. Il a sombré, en se refermant sur lui-même. L'arrivée de nos enfants l'a aidé à refaire surface mais il est resté très absent. Les disputes sont devenues de plus en plus nombreuses. C'est alors que

démarche du pardon, le moment où l'on va pouvoir prononcer des paroles qui nous pesaient tellement. Je peux aller lui demander pardon si je m'y sens invité ou pardonner dans mon cœur si cette personne est décédée.

5- Je rends grâce au Seigneur :
« Seigneur, je te bénis pour... avec qui j'avais cru ne jamais pouvoir me réconcilier de toute ma vie, merci pour ce chemin de pardon que tu m'as permis de vivre. Avec toi, l'impossible devient possible. Merci de m'apprendre à aimer toujours plus...»

j'ai appris que mon mari m'avait trompée ! En rage, j'aurais pu le tuer... Mais une nuit, Dieu m'a parlé et m'a demandé de lui pardonner ! Impossible pour moi ! Mais, après avoir bataillé toute la nuit, j'ai dit à Dieu : j'accepte de pardonner mais l'aimer encore est au-dessus de mes forces ! Des amis chrétiens ont prié pour que Dieu guérisse mes blessures et me donne la force nécessaire. J'ai été envahie d'un amour extraordinaire qui m'a permis de retourner vers mon mari. Il m'a demandé pardon, s'est confessé et s'est engagé à se faire soigner. Il m'a révélé qu'il priait depuis plus d'un an pour que Dieu prépare mon cœur à recevoir tout ce qu'il avait à me dire et pour me demander pardon. Aujourd'hui nous nous aimons d'un amour vrai et bien plus intense mais surtout nous avons mis Dieu au milieu de nous deux : c'est lui qui permet de réussir notre mariage. Le pardon a été la clé et cela grâce à Dieu. »

SOURCES : JEAN-PHILIPPE ROULLER « 70 FOIS 7 FOIS ».

EDITION DU 15 FÉVRIER 2016



4

ANNÉE DE LA MISÉRICORDE

ÉTAPE 4

EN ROUTE VERS... L'AMOUR RETROUVÉ

Pardonner 70 fois 7 fois

« Faisons un rapide calcul. 70 fois 7 = 490. Si l'on considère une journée de 16h, $490 : 16 = 30$ (environ). En d'autres termes, dans une journée de 16h, si l'on pardonne 70 fois 7 fois, on pardonne 30 fois par heure, c'est-à-dire une fois toutes les deux minutes, ce qui veut dire, en gros, tout le temps. » S ET D HATZAKORTZIAN

« Revêtez des sentiments de tendre compassion, de bienveillance, de douceur, de patience ; supportez-vous les uns les autres et pardonnez-vous mutuellement, si l'un a contre l'autre quelque sujet de plainte ; le Seigneur vous a pardonné, faites de même à votre tour ».



Peut-on vivre heureux sans pardonner ?

Nous sommes parfois tentés de murer la porte des blessures du passé, espérant ainsi oublier. Mais nos refus de pardonner n'entraînent qu'amertume, tristesse et colère. Dieu nous invite au contraire à ouvrir les portes de notre cœur pour que sa grâce coule en nous et devienne source de sa vie. **Pardoner** ne peut se faire sans **donner**. C'est comme si nous étions invités à aller chercher une grâce (une force) par-delà nos propres forces, au-delà de nous-mêmes : **par-donner**.

Pardoner 70x7 fois : les paroles du Christ sont très claires : le pardon doit devenir pour nous une manière de vivre. Notre cœur est-il disposé dès le matin à pardonner aussi souvent qu'il le faudra dans la journée ? C'est une décision et non un sentiment. C'est une école d'humilité... Il s'agit d'une véritable mission donnée aux chrétiens, pas d'une option.

« Celui qui pardonne guérit les plaies de son propre cœur » SAINT VINCENT DE PAUL

Le Pape François me parle « Il nous semble difficile de pardonner ! Cependant le pardon est le moyen déposé dans nos mains fragiles pour atteindre la paix du cœur. Se défaire de la rancœur, de la colère, de la violence et de la vengeance, est la condition nécessaire pour vivre heureux. » PAPE FRANÇOIS

? Je m'interroge quelques instants

- Quelles sont les personnes à qui j'en veux, qui m'ont fait du mal ?
- Quelles sont les conséquences de ces

relations bloquées ? Qu'est-ce que je ressens (tristesse, peur, colère,... ?)

- Qu'est-ce que génèrent ces verrous que j'ai installés, ces masques que je mets pour ne pas voir, faire semblant... ?

☀ J'accueille une parole de Dieu, je la laisse descendre dans mon cœur et j'ouvre mon évangile.

« Mais je vous dis, à vous qui m'écoutez : aimez vos ennemis, faites du bien à ceux qui vous détestent, bénissez ceux qui vous maudissent, priez pour ceux qui vous maltraitent. Si quelqu'un te frappe sur une joue, présente lui aussi l'autre. Si quelqu'un prend ton manteau, ne l'empêche pas de prendre encore ta chemise. Donne à toute personne qui t'adresse une demande et ne réclame pas ton bien à celui qui s'en empare. Ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le vous aussi. » LUC 6, 27-31

🙏 Une parole d'aujourd'hui

« Pourquoi Jésus demande-t-il d'aimer ses ennemis, c'est-à-dire un amour qui dépasse les capacités humaines ? En réalité, la proposition du Christ est réaliste car elle tient compte du fait que dans le monde il existe trop de violence, trop d'injustice, et que par conséquent on ne peut dépasser cette situation qu'en lui opposant un surplus d'amour, un surplus de bonté. » BENOÎT XVI

« Si l'on pratique « œil pour œil, dent pour dent », le monde entier sera bientôt aveugle et édenté. (...) Si je n'ai pas perdu la paix de l'âme, malgré les épreuves, c'est que cette paix vient de la prière. On peut vivre quelques jours sans manger, non sans prier » MAHATMA GANDHI

« Le pardon de Dieu ne fait jamais défaut. Au long de sa vie et jusque sur la croix, le Christ a pardonné, il s'est refusé à condamner quiconque. Nous savoir pardonner et pardonner à notre tour : là est une des joies les plus libératrices. Là est la source de la paix intérieure que le Christ veut nous communiquer.

Essayons de pardonner... jusqu'à soixante-dix fois sept fois. Si la blessure est trop grande, acceptons de cheminer par étapes. Avant de s'éveiller, le désir de pardonner reste parfois longtemps obscurci par le mal subi. » FRÈRE ALOIS DE TAIZÉ

🙏 Je prends le temps d'une prière : pour demander la grâce du pardon

Je fais une prière de bénédiction pour cette (ou ces) personne (s). « Seigneur je te bénis pour... avec qui j'ai du mal. Bénis cette personne Seigneur, comble-la de ton amour. Viens toucher dans mon cœur la rancœur, l'amertume, la colère...

Peut être un jour, ou pas, ce ne sera plus l'oubli, l'agression verbale, un lieu de tension mais un lien qui s'est retissé par ta grâce même s'il reste ténu. Continue de m'aider à aller vers cette personne pour reconstruire du bon et du neuf et que nous soyons heureux de nous rencontrer. Et si cette personne est auprès de toi, mets le pardon dans mon cœur et donne-moi de m'en souvenir avec gratitude. Que la joie monte dans mon cœur et chaque fois que je pense à elle, je t'en prie Seigneur. »

🙏 Invitations concrètes Osez vivre les 5 étapes du pardon

1- Je prends conscience que j'ai besoin de pardonner. Tout commence par une prise de conscience

2- Je décide de pardonner : C'est une décision que je prends, sinon je n'avance pas. J'écris sur une feuille les noms des personnes que j'ai du mal à aimer.