

ATELIER

LA RÉCONCILIATION

Se souvenir d'une situation actuelle ou passée liée à la violence avec laquelle il est difficile de se réconcilier. Échange sur cette situation. Pratique de la relaxation et de méditations orientées vers la réconciliation. Cet atelier peut se faire en deux sessions afin d'approfondir le thème.

Présentation des participants et transmission des prérequis et de la forme de travail durant l'atelier. (5')

Prérequis. Se placer dans une attitude d'investigation. Les échanges se font à partir de l'expérience personnelle. On essaie de décrire les faits plutôt que de les interpréter. L'écoute des autres sans jugement de valeur est un des exercices permanent durant l'atelier et ne pas monopoliser la parole lors des échanges en est un autre. Ce qui est discuté au cours des échanges ne sort pas de cette enceinte. (10')

Réflexion personnelle.

1. Décrire - si possible sans interpréter - une situation passée ou plus récente qui a produit de la violence et avec laquelle il est difficile de se réconcilier.
2. Définir l'état dans lequel vous vous sentez : désaccord interne, trahison, frustration, colère, ressentiment....
3. Comment vous êtes-vous senti traité : injustice, indifférence, malentendu, violence morale, psychologique, raciale,
4. Quelle est aujourd'hui votre attitude face à cette situation : essaie d'oublier, colère, peur, fuite, confusion ?
5. Quelle a été l'erreur de l'autre et de la mienne dans cette situation ?
6. Est-ce que je veux me réconcilier ou pas ? Pourquoi ? Comment ? (15')

La réflexion peut se centrer sur un conflit social.

Échange en groupe. Chaque participant présente sa situation à tour de rôle. Les autres participants n'interviennent qu'à la fin pour poser des questions et donner des recommandations. (35')

Pause. (5')

Pratique. Projection du **PowerPoint** sur la Méthode de distension. Exercices de relaxation (musculaire, interne et mentale) suivi d'un travail d'images en relation avec la situation décrite antérieurement (explications en page suivante). Chaque participant prend des notes après les exercices. (30')

Pratique. **Expérience guidée** "Le ressentiment" ou "L'ennemi" (fichiers MP3 joints). Chaque participant prend des notes après l'expérience. (15')

Les décisions. Chacun des participants exprime à l'ensemble comment il se propose d'appliquer les thèmes vus dans l'atelier dans sa vie quotidienne et propose des idées pour faire avancer la non-violence dans la société. (15')

Conclusions. (5')

À PROPOS DES IMAGES LIÉES A LA VIOLENCE

Images libres

À partir d'un état détendu, laissez défiler les images quotidiennes qui apparaissent : les relations avec les autres dans votre travail, avec vos amis, dans votre famille. Observez que certaines d'entre elles produisent en vous des tensions. Laissez-les simplement défiler simplement en observant celles qui vous produisent des tensions.

Pause et échange entre les participants.

Direction d'images

À partir des images antérieures qui vous provoquent des tensions musculaires, arrêtez-les et visualisez-les bien. Repérez dans quels points de votre corps se produisent les tensions musculaires. Puis, en maintenant ces images, relâchez vos muscles complètement jusqu'à ce que vous puissiez visualiser de nouveau ces images sans ressentir de tension.

Pause et échange entre les participants.

Conversion d'images quotidiennes ou biographiques liées à des tensions

Les images peuvent créer des tensions musculaires mais aussi aider à se détendre. Souvenez-vous à nouveau de ces personnes et visualiser les images qui vous procurent des tensions. Stoppez les images et commencez peu à peu à détendre les muscles mais maintenant ajoutez un nouvel élément : ajouter de nouvelles images qui changent favorablement la situation, imaginez que la relation change favorablement, qu'elle s'est nettement améliorée, observez les bons côtés de cette personne, recherchez le bon côté des choses, rendez positives ces images, rendez-les agréables, donnez-leur une certaine touche plaisante.

Pause et échange entre les participants.

Tiré du livre *Autolibération*, page 35

LA RÉCONCILIATION

Silo ? Punta de Vacas 2007.

Durant ces Journées, nous révisons nos vies, nos espérances et aussi nos échecs, afin de purifier le mental de toute fausseté et de toute contradiction. Avoir l'opportunité de réviser aspirations et frustrations est une pratique que devrait effectuer toute personne qui cherche à avancer dans son développement personnel et dans son action dans le monde, ne serait-ce qu'une fois dans sa vie. Ce sont des journées d'inspiration et de réflexion. Ce sont des journées de Réconciliation. Réconciliation sincère avec nous-mêmes et avec ceux qui nous ont blessés. Dans ces relations douloureuses que nous avons subies, nous ne sommes pas en train d'essayer de pardonner ni d'être pardonnés. Pardonner exige que l'un se place depuis une hauteur morale supérieure et que l'autre s'humilie face à celui qui pardonne. Il est clair que le pardon est un pas plus avancé que celui de la vengeance, mais pas autant que celui de la réconciliation.

Nous ne sommes pas non plus en train d'essayer d'oublier les offenses qui ont eu lieu. Il ne s'agit pas d'essayer de falsifier la mémoire. Il s'agit d'essayer de comprendre ce qui s'est passé pour passer au pas supérieur de la réconciliation. On n'arrive à rien de bon personnellement et socialement par l'oubli ou par le pardon. Ni oubli, ni pardon ! Parce que le mental doit rester vif et attentif, sans dissimulations ni falsifications. Ce que nous considérons maintenant est le point le plus important de la réconciliation qui n'admet pas d'adultérations. Si nous cherchons la réconciliation sincère avec nous-mêmes et avec ceux qui nous ont blessés profondément, c'est parce que nous voulons une transformation profonde de notre vie. Une transformation qui nous sorte du ressentiment dans lequel, en définitive, personne ne se réconcilie avec personne, ni même avec soi-même. Quand nous parvenons à comprendre que ce n'est pas un ennemi qui habite à l'intérieur de nous, mais un être empli d'espérances et d'échecs, un être dans lequel nous voyons, dans une courte succession d'images, de beaux moments de plénitude et des moments de frustrations et de ressentiment ; quand nous parvenons à comprendre que notre ennemi est un être qui a vécu aussi des espérances et des échecs, un être dans lequel il y eut de beaux moments de plénitude et des

moments de frustration et de ressentiment, nous posons alors un regard humanisateur sur la peau de la monstruosité.

Ce chemin vers la réconciliation ne surgit pas spontanément, de même que ne surgit pas spontanément le chemin vers la non violence. Parce que tous deux requièrent une grande compréhension et la formation d'une répugnance physique de la violence.

Nous ne jugerons pas, nous, les erreurs, ni les nôtres ni celles des autres, pour cela il y aura la rétribution humaine et la justice humaine et ce sera la stature des époques qui exercera son emprise, car je ne veux ni me juger ni juger... je veux comprendre en profondeur pour purifier mon mental de tout ressentiment.

Se réconcilier n'est pas oublier ni pardonner, c'est reconnaître tout ce qui s'est passé et c'est se proposer de sortir du cercle du ressentiment. C'est promener son regard en reconnaissant les erreurs en soi et dans les autres. Se réconcilier en soi-même, c'est se proposer de ne pas passer deux fois par le même chemin, mais être disposé à réparer doublement les dommages produits. Mais il est clair que nous ne pouvons pas demander à ceux qui nous ont offensés de réparer doublement les dommages qu'ils nous ont occasionnés. Cependant, c'est une bonne chose que de leur faire voir la chaîne de préjudices qu'ils entraînent dans leur vie. Faire cela nous réconcilie avec celui que nous sentions auparavant comme un ennemi, même si cela n'aboutit pas à ce que l'autre se réconcilie avec nous, mais cela fait partie du destin de ses actions, sur lesquelles nous n'avons pas pouvoir de décision.

Nous sommes en train de dire que la réconciliation n'est pas réciproque entre les personnes et aussi que la réconciliation avec soi-même n'a pas pour conséquence que les autres sortent de leur cercle vicieux, même s'ils peuvent reconnaître socialement les bénéfices d'une telle posture individuelle.

Dans nos journées, le thème de la réconciliation a été central mais nous serons certainement parvenus à d'autres avancées en réalisant physiquement ce pèlerinage dans un paysage inconnu qui aura réveillé des paysages profonds. Et cela sera toujours possible si la Finalité qui nous meut pour faire ce pèlerinage est une disposition vers la rénovation, ou mieux encore, une disposition vers la transformation de sa propre vie.

Nous avons passé en revue ces jours-ci les situations que nous considérons les plus importantes dans notre vie. Si nous avons repéré ces moments et que nous avons promené la réconciliation parmi eux, nettoyant les ressentiments qui nous attachent au passé, nous aurons fait un bon pèlerinage à la source de la rénovation et de la transformation.

N'oublions pas les petites phrases qui ont surgi en notre intérieur, n'oublions pas les pensées ou idées qui nous sont arrivées subitement, ne manquons pas de noter quelques vérités que nous avons réussi à pressentir parce que nous les avons vu danser brièvement sur notre chemin ou parce que nous les avons vues dans nos rêves réparateurs après notre pèlerinage. Ces phrases, ces pensées et ces vérités dansantes sont des inspirations que nous sommes prêts à remercier ; ce sont des inspirations qui nous invitent à aller plus loin, non seulement dans nos expériences de réconciliation mais aussi dans nos expériences de dépassement des contradictions, des faiblesses et des peurs.

Je fais le vœu solennel que les quêtes et les découvertes nous enflamment et nous motivent très profondément.

Pour terminer, je dois dire que je reconnais et que je veux partager avec tous cette situation semblable à celle que nous avons décrite dans l'une de nos Expériences Guidées :

« Je retourne au monde avec les mains et le front lumineux. Ainsi donc, j'accepte mon destin. Voici le chemin et moi, humble pèlerin qui retourne vers les siens. Moi, qui reviens lumineux vers les heures de la routine des jours, vers la douleur de l'homme et sa joie simple. Moi qui donne de mes mains ce que je peux, qui reçois l'offense et le salut fraternel, je dédie un chant au cœur qui, de l'abîme obscur, renaît à la lumière du Sens ardemment désiré. »