

La méthode pour clore les affaires non réglées

Tout d'abord asseyez-vous tranquillement et puisiez dans votre cœur le courage de parler de votre problème une dernière fois, puis de l'abandonner. Il faut pour cela avoir le désir d'être vraiment entendu et d'écouter réellement le point de vu de l'autre à ce sujet.

Visualisez alors la personne avec qui vous avez eu un conflit non résolu. Imaginez qu'elle est assise en face de vous, exactement telle que vous vous la rappelez, mais avec une différence de taille : elle est plus ouverte et plus réceptive que jamais auparavant, et capable d'entendre vraiment tout ce que vous avez à lui dire.

Sans pour autant raviver les émotions qui s'y rattachent, pensez à ce qui a constitué, pour vous, la plus grande difficulté. Imaginez que, maintenant, vous lui faites part de ce problème en sachant qu'elle est devenue très réceptive et vraiment capable de vous entendre. Voyez s'il subsiste en vous d'autres problèmes non exprimés, puis imaginez que vous les lui communiquez.

Ensuite, prenez un crayon et une feuille de papier et écrivez tout ce que vous aimeriez lui dire. Décrivez le problème du mieux que vous le pouvez en faisant preuve de maturité, sans l'attaquer ni vous défendre. Rappelez-vous que vous parlez directement au bon cœur de cette personne, qu'elle est réceptive et peut vraiment vous entendre.

Maintenant, laissez-la exprimer son point de vue. Contentez-vous d'écrire ce qu'elle dit et voyez ce qui ce passe. Puisque vous vous êtes adressé au « meilleur aspect » de sa personne et que vos sentiments ont été entendus, sa réponse ne sera probablement pas celle que vous attendiez. Puis, écrivez tous les autres problèmes qui pourraient exister entre vous et cette personne : d'anciennes colères, des regrets, des attachements ou des peurs. Laissez-la à nouveau exprimer son point de vue.

Continuez à rédiger les deux parties de ce dialogue en exprimant toutes vos difficultés, jusqu'à sentir que vous ne nourrissez plus aucun sentiment négatif dans votre cœur. Si, dans le passé, l'autre vous a blessé, voyez si vous pouvez maintenant lui pardonner. Si vous pensez lui avoir fait de la peine, demandez-lui pardon. Dites-vous que le meilleur aspect de sa personne comprendra vos regrets et qu'elle n'hésitera pas à pardonner. Recevez l'amour apaisant qui émane de ce pardon et abandonnez tout sentiment d culpabilité ou désir d'autocondamnation.

La méthode pour clore les affaires non réglées

Pour finir, regardez une nouvelle fois dans votre cœur pour y déceler tout sentiment d'estime et d'amour ressenti à l'égard de l'autre, tout sentiment positif que vous auriez pu retenir en vous. Exprimez votre amour par écrit, remerciez l'autre et dites-lui adieu. Vous pouvez même visualiser que la personne se détourne de vous et s'en va. Tandis qu'elle s'éloigne, demandez-vous en toute sincérité « Ai-je vraiment lâché prise maintenant en lui souhaitant bonne chance ? »

Si la personne est déjà morte, vous pouvez terminer cette pratique de guérison des émotions par une pratique spirituelle, comme celle du phowa essentiel ou toute pratique de votre tradition qui aide les défunts.