

EFT spirituel – Paix - bienveillance et pardon -

1- 1ère ronde

PK Que moi-même et tous les êtres soyons emplis de bienveillance

ST Que moi-même et tous les êtres soyons en sûreté et en bonne santé

DS Que moi-même et tous les êtres soyons détendus et en paix

CO Que moi-même et tous les êtres soyons libres et heureux

SO Que moi-même et tous les êtres ayons le pouvoir de pardonner

SN Que moi-même et tous les êtres ayons le pouvoir de transformer le mal-être

M Que moi-même et tous les êtres ayons le pouvoir de guérison du pardon

Cl Que moi-même et tous les êtres ayons le pouvoir de cultiver les qualités du coeur

SB Que moi-même et tous les êtres trouvions ensemble une issue à la souffrance

SS Que moi-même et tous les êtres sachions apaiser les conflits

Main :

Pouce Que moi-même et tous les êtres aient la liberté de choisir leur esprit en toute circonstance

Index Que moi-même et tous les êtres puissions procurer la paix que nous cherchons

Majeur Que moi-même et tous les êtres soyons libérés du pouvoir de la peur

Auriculaire Que moi-même et tous les êtres renoncions à la haine et à la peur

Point gamme Que moi-même et tous les êtres puissions lâcher les souffrances du passé

2ème ronde - on recommence cette fois pour cette session au point karaté

PK Que moi-même et tous les êtres revenions à l'essence de l'amour

ST Que moi-même et tous les êtres nous libérions du passé

DS Que moi-même et tous les êtres pardonnions à petite ou grande échelle, des proches aux nations

CO Que moi-même et tous les êtres trouvions le courage de pardonner

SO Que moi-même et tous les êtres trouvions le courage de pardonner l'impardonnable

SN Que moi-même et tous les êtres puissions soulager nos chagrins

M- Que moi-même et tous les êtres puissions accueillir l'indignation, la perte et la douleur, la tristesse

Cl Que moi-même et tous les êtres puissions nous donner le temps de ne pas ignorer notre douleur

SB Que moi-même et tous les êtres puissions mûrir jusqu'au pardon

SS – Que moi-même et tous les êtres puissions diriger notre vie vers la paix

Main

Pouce Que moi-même et tous les êtres comprenions les conditions du mal-être

Index Que moi-même et tous les êtres décidions de ne plus jamais accepter qu'on nous fasse du mal

Majeur Que moi-même et tous les êtres décidions de ne plus jamais accepter que du mal soit fait à autrui

Auriculaire Que moi-même et tous les êtres n'excluons jamais une seule personne de notre coeur

Point gamme Que moi-même et tous les êtres apprenions à mieux nous entendre

3ème ronde – on commence par le PK

Tout comme moi les autres sont prisonniers de leur souffrance

Tout comme moi les autres veulent de l'attention

Tout comme moi les autres veulent être pris en considération

Tout comme moi les autres veulent le bonheur

Tout comme moi les autres ont été aveugles

Tout comme moi les autres se sont rejetés ou haïs

Tout comme moi les autres font partie de la même humanité
Tout comme moi les autres veulent le respect
Tout comme moi les autres veulent sentir ces liens d'appartenance à la même famille humaine

Main

Tout comme moi les autres veulent contribuer
Tout comme moi les autres veulent aider
Tout comme moi les autres veulent soutenir
Tout comme moi les autres ont des regrets
Tout comme moi les autres veulent ouvrir leur coeur

4ème ronde - PK

Tout comme moi les êtres veulent donner et recevoir de l'amour et de la tendresse
Tout comme moi les êtres veulent être en paix
Que toutes les mères et les fils se réconcilient
Que toutes les mères et les filles se réconcilient
Que tous les pères et les fils se réconcilient
Que tous les pères et les filles se réconcilient
Que toutes les sœurs et les frères se réconcilient
Que tous les membres de la famille se réconcilient
Que tous les ami-es se réconcilient
Que toutes les femmes et les hommes se réconcilient

Main

Que toutes les religions se réconcilient
Que toutes les nations se réconcilient
Que toutes les formes du vivant se réconcilient
Que tous les êtres sous n'importe quelle forme qu'ils existent se réconcilient
Puissent ces souhaits s'accomplir pour le bien de tous