

PARDONNER

Pour pardonner, il faut être capable de lâcher les peines du passé, les blessures, la tristesse. Nous pourrions ainsi nous en libérer et ouvrir la porte à l'affection, à la tendresse et à l'amour. Bien évidemment ce n'est pas facile et cela demande beaucoup de courage, mais nous devons travailler sur nos points les plus vulnérables. Malgré notre chagrin, l'amour est toujours en nous. Lorsque nous réussissons à pardonner cela nous guérit nous-mêmes et permet à l'amour de se manifester à nouveau.

Tant que nous ne pardonnons pas, nous continuons à porter et à transporter les blessures du passé. Notre cœur reste fermé, il continue à ressentir la peur et la déception. Il est plein d'hostilité, de colère, de peine et de haine. Si nous pouvons pardonner, et ouvrir notre cœur malgré toutes les peines et les injustices subies, nous libérerons en nous toutes les énergies bloquées et pourrions nous ouvrir aux autres, à la vie, à de nouvelles expériences. Nous nous donnons la chance de recommencer.

Pardonner est une nécessité si nous voulons continuer à vivre et à être heureux. Le pardon nous transforme, il transforme nos relations et notre vie. Pardonner ne signifie pas renier les blessures du passé, mais plutôt que de ressentir ces peines continuellement, de les garder en nous, de les vivre encore, nous nous débarrassons de l'énergie et de la force de la colère en nous. C'est un grand soulagement, une libération, un renouveau.

Aussi longtemps que nous restons prisonniers de nos mauvais souvenirs, il n'y aura pas de place pour de nouvelles possibilités. Nous voulons chasser ces souvenirs qui nous chagrinent, les expulser de notre mémoire, mais en agissant ainsi, nous ne faisons que d'y repenser et de les revivre à nouveau. Nous n'en sommes pas libres, et restons empoisonnés, pris dans les filets de la haine.

Nos réactions, nos réponses restent l'hostilité, la rage au lieu de l'amour, la tendresse et l'affection. La porte de notre cœur reste fermée tant nous craignons d'être à nouveau blessés

et de souffrir, et nous fermons également la porte à toutes nouvelles opportunités, au changement et au bonheur.

Nous devons arrêter la lutte et la guerre dans notre propre esprit. Nous devons arrêter d'accuser les autres, et avoir le courage de prendre conscience du contenu de notre esprit, regarder ces peines bien en face, en ressentir l'amertume, sans vouloir fuir.

Nous pourrons enfin être en paix avec nous-mêmes, la guérison pourra alors s'opérer et la compassion naître pour nous-mêmes et aussi pour les autres car nous pourrons comprendre l'intensité et la profondeur de leur douleur.

Lorsque nos comportements sont empreints d'amour et de compassion, ils ont un grand impact. Le pardon est essentiel, sinon nous restons séparés des autres, nous nous sentons isolés. Il est très douloureux de se sentir seul. Quand nous rejetons quelqu'un, nous sommes les premiers à en souffrir. Quand nous souffrons, nous ne sommes pas suffisamment disponibles pour voir la souffrance des autres. Nous créons nous-mêmes une barrière, une séparation et nous isolons. Nous ne pouvons que ressentir solitude, tristesse, ennui et peur. Le pardon est la seule solution pour notre bien-être, pour nous décharger du lourd et douloureux fardeau du passé.

En prenant conscience de nos peines, nous pouvons nous en libérer, les abandonner. et nous prenons aussi conscience des peines des autres. Pardonner ne signifie pas oublier, mais nous donner le droit de garder notre cœur ouvert et recevoir de l'amour, au lieu de succomber aux feux destructeurs de la colère et de la haine.

Nous pouvons comprendre que chacun cherche le bonheur, comme nous-mêmes, que chacun souffre et est la proie du désir, de la souffrance et de l'ignorance. En général, ceux qui nous blessent souffrent et sont dans la confusion. Les comprendre, se mettre à leur place, nous aide à pardonner. L'amour et l'attention nous permettent de sortir de l'engrenage de la peine et de la colère. Pardonner est un acte d'humanité, c'est mettre le passé de côté, mettre le passé au passé et ne plus vivre le passé au présent. C'est effacer les différences entre soi et les autres, arrêter de juger et de condamner.

L'amour est le plus puissant remède. C'est ce qui nous soutient, ce qui nous nourrit. Nous pouvons beaucoup apprendre de ceux que nous considérons comme des ennemis. Ils peuvent nous aider à grandir, car en général ce que nous critiquons en eux est ce que nous n'acceptons pas en nous-mêmes. Nos ennemis nous montrent nos côtés sombres et cachés.

Nous avons ainsi l'opportunité de voir se refléter nos défauts, comme dans un éclatant miroir. Cela nous aide à nous connaître et à nous accepter plus profondément.

Le pardon est un long et difficile processus. Nous ne pouvons pas nous forcer à pardonner, nous risquons de ressentir de la colère et de la haine envers nous-mêmes si nous n'y parvenons pas. Pardonner requiert de la patience. Nous n'avons pas besoin de nous juger ou de nous punir davantage, mais plutôt laisser le processus se dérouler à son rythme, et si cela nous est possible ne plus nous sentir coupable, ce qui nous empêcherait de nous en libérer.

Nous avons en général plus de facilité à pardonner les autres que nous-mêmes. Souvent nous pardonnons aux autres bien avant nous-mêmes. Parfois même nous réussissons à pardonner les autres, mais nous continuons à nous en vouloir, à ressentir de la colère envers nous-mêmes, sans en être conscient.

Nous n'avons pas besoin d'être parfaits pour nous aimer. Nous pouvons nous aimer tels que nous sommes. Malgré toutes nos imperfections, nous pouvons ouvrir notre cœur pour recevoir notre héritage d'amour.

Quelles que soient nos difficultés et si insurmontables qu'elles paraissent, nous devons persévérer avec courage et patience pour ouvrir notre cœur, pardonner et entrer en contact avec notre immense capacité à aimer.