

## L'instant méditatif sur la vie : le pardon !

Lors d'un précédent instant méditatif, j'ai évoqué la colère, j'en profite pour embrayer sur une de ses voies de sortie : le pardon ...

Le pardon, ce mot de six lettres qui semble léger comme une plume mais qui parfois pèse aussi lourd qu'une montagne.

Ah, le pardon ! Ce concept qui fait autant frémir les sages que sourire les cyniques.

Pourtant, il est l'une des pratiques les plus nobles, les plus sublimes, mais aussi les plus délicates que l'être humain puisse entreprendre. C'est un peu comme un sport de haut niveau, sauf que, au lieu de faire travailler vos muscles, il fait travailler votre cœur et votre âme.

Pardonner, c'est comme décider de laisser tomber un sac de pierres qu'on a porté sur le dos trop longtemps. Ce sac, bien sûr, c'est cette rancune que l'on traîne et qui finit par alourdir notre marche, ralentir nos pas et parfois même nous clouer sur place. Pourquoi s'accrocher à cette charge, me direz-vous ? Peut-être parce qu'on pense que le poids de cette rancune pourrait écraser l'autre. Mais en réalité, c'est nous qu'elle écrase. Le pardon, c'est comprendre que ce sac n'a pas de raison d'être et qu'en le lâchant, c'est d'abord nous-mêmes que l'on libère.

Mais attention, le pardon n'est pas un acte de faiblesse.

Oh non ! C'est un acte de courage. Il ne s'agit pas de cautionner l'offense ni d'oublier la douleur qu'elle a causée.

Il s'agit de choisir la paix plutôt que la guerre intérieure.

Et parfois, le pardon est moins une question de dire "je te pardonne" que de cesser de se dire à soi-même "je n'oublierai jamais".

Pardonner, c'est aussi avoir la sagesse de comprendre que tout le monde est humain, et que, oui, même l'autre peut faire des erreurs, tout comme nous.

Le plus grand obstacle au pardon est souvent notre propre ego, ce petit farceur qui aime nous murmurer à l'oreille : "Mais enfin, c'est une question de principe !"

Ah, ces principes... comme ils sont utiles pour alimenter notre sentiment de supériorité ! Pourtant, le véritable pouvoir réside dans la capacité à dire : "Je choisis de ne plus souffrir pour cela".

Et voilà que l'ego, soudain, devient tout petit, un peu honteux, et finit par reconnaître que la paix vaut bien plus que la vengeance.

Et pour ceux qui disent que pardonner, c'est perdre, je répondrais avec un sourire : c'est tout le contraire.

C'est la plus grande des victoires, celle sur soi-même.

Et puis, pardonner ne veut pas dire se réconcilier.

Parfois, le pardon signifie simplement tourner la page et écrire un nouveau chapitre. Un chapitre où l'on n'est plus défini par l'amertume ou la rancune, mais par la liberté et la joie retrouvées.

Alors, osons le pardon. Rions de nos propres rancœurs, car elles ne nous rendent que plus ridicules. Embrassons la vie avec la légèreté de ceux qui savent que le plus grand des cadeaux que l'on puisse se faire est de pardonner, non pour l'autre, mais pour soi-même. Parce qu'après tout, la vie est bien trop courte pour porter des sacs de pierres inutilement. Mettons nos pierres au sol, faisons-en un joli jardin et, pourquoi pas, asseyons-nous dessus pour savourer la paix qui en jaillit.

En fin de compte, le pardon, c'est un peu comme le chocolat. Au début, c'est amer, mais plus on en goûte, plus c'est doux. Et, croyez-moi, ça rend la vie beaucoup plus savoureuse !

*Florence,*

*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !*

