

Culpabilité ou liberté?

Chaque personne éprouve de la culpabilité au cours de sa vie. La culpabilité est toujours liée à un événement passé dans lequel vous vous condamnez d'avoir mal agi ou d'avoir créé du tort à quelqu'un. Pour vous, votre geste est impardonnable et il vous paraît impossible de corriger la situation. Ce boulet vous retient dans le passé et vous fait souffrir. Vous vous coupez de vous-même et n'êtes plus en mesure de vivre le moment présent. Vous êtes en « décalage horaire » face à votre vie : vous êtes aux prises avec un événement passé qui n'existe plus, sur lequel vous ne pouvez plus rien mais qui revient constamment vous hanter. Vous quittez votre état naturel, un état de bien-être et de paix.

En prenant *conscience* de la place que la culpabilité occupe dans votre vie, il devient pertinent de vous demander comment faire pour ne plus vous sentir coupable? Quelle est la clé pour vivre libre et au présent? Et de quoi êtes-vous coupable vraiment? Prenez le temps de répondre.

Maintenant, imaginez comment serait votre vie sans le poids de la culpabilité?

Sachez que l'autorité pour vous libérer de la culpabilité réside en vous, parce que vous vous êtes condamné vous-même. La décision vous appartient. La solution est simple mais pas nécessairement facile à appliquer. Il s'agit d'apprendre à faire la paix avec soi, à *se pardonner*. Le pardon est le meilleur antidote à la culpabilité : il contribue à la pleine *conscience* et à la liberté d'être.

Souvenez-vous que **G**randir et **G**uérir Intérieurement Insufflent **S**érénité et **O**uverture à son **P**lein **P**otentiel.