

*Vous analysez votre vie de sept ans en sept ans...  
Vous partez d'aussi loin que votre mémoire se souviennne...*

*Les actes de la petite enfance, la relation dans la famille, vos jeux, vos chagrins et toutes vos  
peines d'enfant...*

*Votre jeunesse, vos années de scolarité, vos loisirs, vos sports, vos vacances et tous les  
sentiments qui s'en détachent...*

*Votre adolescence, vos premiers émois, vos rapports à l'autorité parentale, scolaire,  
administrative...*

*Vos premiers contacts et rapports sexuels, votre « première fois », vos sorties, votre façon  
d'aborder ce que l'on nomme « l'âge adulte » ...*

*Votre vie d'étudiant et professionnelle, votre intégration ou non au « système » de notre société,  
votre découverte du monde et des autres peuples, vos voyages...*

*Votre approche et votre réflexion sur la vie à deux, voir de couple, votre attente de l'enfant,  
votre vision de la famille que vous souhaiteriez construire...*

*Puis tout le déroulement de votre vie, dans les bons, mais naturellement aussi moins  
bons moments...*

*Et vous arriverez à aujourd'hui, au temps présent, à votre attente du  
futur, que vous ne pouvez pas envisager, harmonieux, vivifiant, lumineux,  
donc vivant, sans avoir réglé tous les contentieux, tourné précisément  
toutes les pages, fait tous les bilans et accordé tous les pardons sans  
lesquels rien n'est possible pour demain !*

*Chaque page de ce cahier peut être un moment, une époque, un âge... vous pouvez écrire au  
haut, si cela vous aide, le thème de votre réflexion de pardon, mais plus serait inutile.*

*Ce n'est pas un journal ! La mémoire est dans votre cœur. Vous y réfléchissez le temps  
nécessaire à pouvoir vraiment mettre un « vu » au bas de la page en couper le coin supérieur  
pour n'y plus revenir et la tourner définitivement.*

*Tout est géré, réglé, sans avoir forcément tout compris, vous avez enfin  
pardonné.*

*Votre âme est libre est légère, vous pouvez mourir à l'instant,  
vous êtes un Être libre.*

*Votre chemin sera sans doute parfois douloureux, vous pleurerez sur des choses qui étaient restées en suspens,  
mais vous pleurerez sur vous-même avant tout... Vos regrets, vos attentes déçues, votre propre  
comportement... N'ayez crainte, une foi votre pardon accordé à toutes les étapes douloureuses de votre vie, à  
toutes les personnes que vous pourriez considérer comme vous ayant fait du mal au fil du temps, vous recevrez  
en retour un cadeau merveilleux, « la sérénité » ! Et désormais, ne laissez plus de contentieux s'accumuler,  
pardonnez chaque soir au moment du coucher. Alors la Vie et la Lumière sont devant vous.*