

Non-violence

Un texte écrit par **Isâ Padovani**, formateur certifié du CNVC

*Extrait du livre « Au cœur du Vivant : 140 graines de conscience pour une vie éveillée »
(Editions Guy Trédaniel)*

La violence commence
lorsque je choisis de ne pas remettre en question
la pensée disant que j'ai raison de croire
le jugement que je porte sur un être humain.

La violence se poursuit
lorsque je fais des choix,
parle, pose des actions,
à partir de ce jugement que j'ai validé.

La non-violence commence
lorsque je choisis de traduire ce jugement
pour découvrir quels besoins et aspirations
ne sont pas nourris en moi
lorsque je vois cette personne agir comme elle le fait :
là, dans l'espace en amont des jugements,
au-delà du conditionnement bien-mal,
s'ouvre le champ de la rencontre possible,
de cœur à cœur.

Se relier de cœur à cœur
ne signifie pas être d'accord
avec les actions de la personne en question,
mais avoir conscience que,
même si certaines de ses actions
ne nourrissent pas mes besoins et aspirations profondes,
le fait de me relier à lui
au niveau de ce qui nous est commun

– les besoins qui sous-tendent toutes nos actions
augmentera mes chances
de trouver une façon d'être en relation
qui soit en accord avec mon rêve
de vivre dans un monde où les êtres humains
vivent à cœur ouvert
plutôt qu'à poings fermés...

Alors, amie, ami,
si en ce jour tu t'apprêtes à valider
le jugement que tu portes sur autrui,
je t'invite à te demander
dans quel monde tu souhaites vivre...