

## Enseignements sur l'amour

"Nous sommes rarement là pour nous-mêmes. Nous nous fuyons, car nous avons peur de revenir en nous-mêmes et d'affronter la peur et la souffrance de l'enfant blessé en nous, ignoré depuis si longtemps.

Mais il est merveilleux de retourner chez soi et de dire : "Petit garçon ou petite fille, je suis là pour toi. Ne t'en fais pas. Je prendrai soin de toi."

C'est le premier pas.

Vous êtes l'enfant profondément blessé qui attend votre retour à la maison.

Et vous êtes aussi celui ou celle qui a fui votre maison, qui a négligé votre enfant.

Retournez en vous-même et prenez soin de vous. Votre corps a besoin de vous, vos sensations ont besoin de vous et vos perceptions ont besoin de vous.

L'enfant blessé en vous a besoin de vous.

Votre peine, vos blocs de souffrance ont besoin de vous.

Vos désirs profonds ont besoin de vous pour être reconnus.

Rentrez chez vous et soyez là pour toutes ces choses.

Pratiquez la marche consciente et la respiration consciente. Faites tout en pleine conscience de façon à être vraiment là, de façon à pouvoir aimer."

Texte de Thich Nhat Hanh

"Enseignements sur l'amour" chez Albin Michel - Spiritualités vivantes