

FETEZ VOS PARENTS ou LA PRIÈRE AU MATIN DE LA VIE

1. Installez-vous confortablement dans un endroit où vous ne serez pas dérangé.

2. Prenez une photo, un playmobil qui représentera votre mère ou de votre père
Vous faites face à votre parent, sans bouger avec une **attention la plus neutre possible**. (Commencez avec le parent avec qui c'est le plus facile, faites-le avec l'autre parent dans quelques jours et autant de fois qu'il le faudra).

3. **Adressez-vous à votre parent** et ressentez ce qui se passe en vous.
Quand vous prononcez ces phrases mettez toute votre présence, conscience dans les mots mais aussi sur les espaces, les blancs entre les mots qui sont des silences. Restez pleinement au contact de cette expérience.

4. Si vous n'êtes pas prêt à dire telle ou telle chose, formulez-cela comme suit :

- "sois bienveillant avec moi si je ne peux pas encore te prendre pleinement pour mère"
- "sois bienveillant avec moi s'il me faut encore un peu de temps pour prendre ce don de la vie que tu m'as transmis".

Voici un exemple adressé à la mère, trouvez une formule qui laisse une ouverture et là aussi ressentez ce que cela vous fait.

Chère Maman

*Je prends tout de toi, totalement, avec tout ce que cela comporte,
Et je le prends au prix que cela t'a coûté, et que cela me coûte.*

*J'en ferai quelque chose de bien en ton honneur
et en souvenir de toi
Cela ne sera pas en vain.*

*Je conserve ce don et je l'honore
Et si je le peux je le transmettrai, comme toi.*

*Je te prends pour mère, et tu peux m'avoir comme enfant
(comme fille ou fils)
Tu es ma mère en toutes choses et
telle que tu es, tu es celle ou celui qui convient
Et je suis ton enfant (ton fils, ta fille)*

*Tu es la grande et moi la petite
Tu donnes... Je prends.*

Chère Maman

*Je me réjouis que tu aies choisi Papa
Et vous êtes les seuls parents qui me conviennent,
Seulement vous.*