



D.R.

“

**J'ai décidé d'opter pour l'amour.
La haine est un fardeau trop lourd à porter.**

Martin Luther King

”

Martin Luther King Jr. est un pasteur américain, militant de la non-violence, prix Nobel de la paix. Il a défendu les droits civiques des Noirs aux Etats Unis, il a milité pour la paix et contre la pauvreté des minorités ethniques. Il a été assassiné.

L'amour et la haine sont des émotions opposées, les deux faces de la même médaille. L'ombre et la lumière. Ces deux émotions nous habitent et nous les avons toutes et tous éprouvées. L'amour et la haine sont chargées d'énergie : une énergie positive et lumineuse pour l'amour, une énergie négative et obscure pour la haine. Nous éprouvons d'abord l'amour, la haine à notre rencontre, déclinées en nuances plus ou moins lumineuses ou sombres.

Le fardeau de la haine réside dans le fait que chacun d'entre nous le portons, puisque la haine est d'abord éprouvée envers soi puis projetée sur les autres. C'est à travers le prisme de la haine que nous cultivons à notre égard que nous éprouvons de la haine envers les autres. Cette énergie obscure nous détruit et nous attirons à nous la haine en retour et la destruction en est la conséquence.

Choisir l'amour, c'est choisir le respect de soi et de l'autre, la bienveillance. Nous mobilisons cette énergie positive et lumineuse, d'abord pour soi et nous la projetons sur les autres. Elle rayonne ainsi en soi et autour de soi. Et dans un double mouvement, cette énergie positive, lumineuse nous revient, nous nourrit et nous grandit.

Sophie Barbé



Sophie Barbé

7, bd Maréchal Juin - 06800 Cagnes sur Mer

Tél : 06 10 24 05 05 - sophie.barbe@gmx.fr

www.sophiebarbe.com

[f](#) Sophie Barbé