

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Mise en pratique	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

Quelles formes peut prendre l'amour ?

Montrer son amour peut prendre plusieurs formes. Chaque individu le fera de façon différente par rapport à ce qu'il considère important, mais aussi par rapport à ce qu'il peut faire sur le plan émotionnel.

Certaines personnes témoigneront de l'amour en cuisinant pour les autres, en étant généreux financièrement, en envoyant de temps en temps des SMS, en offrant des fleurs, en se confiant de façon intime...

Chacun fait ce qu'il peut

Ce qui est important, c'est de ne pas donner au-delà de ce que nous pouvons réellement donner.

Il ne sert à rien de donner trop et finalement tomber d'épuisement. Alors soyons sages dans notre façon d'aimer et de ne pas aller au-delà de nos forces !

Pour ne pas être vidé il est primordial d'aller régulièrement à une "source énergétique d'amour", sinon à force de donner le niveau d'énergie positive baisse !

En même temps, il est important de ne pas attendre que tout aille parfaitement bien dans notre vie pour donner de l'amour, car dans cette situation nous pouvons attendre longtemps étant donné qu'une vie parfaite, sans histoire n'est pas possible ! Et chose incroyable le fait de donner, à la conséquence pratique de nous faire aller mieux !

Sources d'amour

Les sources sont multiples et différentes, voici quelques exemples :

- Rencontrer un ami qui est un vrai encourageur,
- Parler avec un coach qui va nous donner de l'espoir par rapport à notre avenir professionnel,
- Prendre du temps pour prendre soin de soi,
- Passer du temps avec Dieu,
- Prendre des vacances avec des amis,
- Le temps passé avec son conjoint,
- Participer à des activités associatives avec des personnes que nous apprécions,

- Passer du temps avec des enfants,
- Aller au cinéma pour se faire plaisir soi,
- Être bénévole au sein d'une association...

Fruits apportés par l'amour

L'amour apporte les éléments suivants dans la vie d'une personne :

La patience, la tolérance, l'intégrité, la douceur, le repos, la tempérance, l'espérance, la compréhension, du réconfort, la sécurité....

Si je n'arrive pas à incarner ces éléments de savoir-être c'est qu'à un certain niveau, je ne vis pas dans l'amour de ma personne, des autres, de la vie, de Dieu, de la société, de mon travail...

Pour que ces différentes qualités puissent être incarnés en nous, il est nécessaire d'être patient car ce n'est pas quelque chose qui arrive d'un seul coup ! Le processus de maturation est lent et se fait dans la durée, c'est identique à la croissance d'un fruit sur un arbre, il faut du temps.

Pour que ce processus de maturation puisse prendre place, il faut deux ingrédients :

- Avoir une démarche personnelle pour se rapprocher de choses positives et s'éloigner des sources qui vont nous tirer vers le bas.

- Se laisser remplir d'amour inconditionnel. Ce deuxième ingrédient est essentiel, sans lui l'ingrédient précédant ne pourra pas vraiment apporter quelque chose malgré ce que nous pouvons penser et malgré la bonne volonté dont nous pouvons faire preuve.

Dans ce processus, nous pourrons recouvrer une image de nous-même positive, trouver notre identité, panser les plaies des expériences passées....

Ainsi une vraie sérénité pourra grandir ainsi qu'un espoir à tout épreuve.

L'amour a un prix !

Comme vous le savez, aimer n'est pas forcément quelque chose de tous les jours faciles. Nous pouvons vivre des situations où un élan du cœur nous pousse à faire certaines actions par amour. Nous prenons donc un plaisir certain et émotionnellement cela va nous procurer de la joie.

Mais dans d'autres situations, c'est vraiment un choix que nous faisons de donner de notre temps à quelqu'un, de donner de l'argent, des biens, de pardonner...

Et ce choix a un prix (comme vous l'avez compris, pas forcément sous forme pécuniaire!), car dans l'acte d'amour il y a une dimension où nous sommes dans le don. Et lorsque nous donnons, nous avons forcément quelque chose en moins !

Le prix que nous allons payer va permettre un certain nombre de choses :

- Faire une place à l'autre,
- Créer une relation saine,
- Créer un endroit où les gens se sentent en sécurité,
- Supprimer les murs qui opposaient deux personnes,
- Planter de bonnes graines dans le cœur des gens,
- Les gens vont se sentir : encourager, soutenu, avec plus d'espoir,
- Faire des miracles où l'espoir était perdu,
- Guérir des blessures du passé,
- Écoute, obéissance, gratitude, fidélité au sein des relations,

Ce prix que nous payons apporte la plus belle chose au monde : voir les gens autour de nous évoluer, changer positivement, avoir plus de liberté, vivre avec moins de peurs et plus de joie !

Et chose incroyable, il y aura un effet indirect sur nous, car nous aussi nous serons transformés en profondeur et en marche vers une meilleure connaissance de soi pour finalement devenir plus un être rempli de lumière.

Tout à l'heure nous écrivions, que le fait de donner, enlevait quelque chose en nous, mais ce que nous avons perdu, revient finalement vers nous en plus grande quantité !

Donner, mais ne pas attendre en retour !

C'est une des clefs dans la thématique de l'amour. L'amour ne peut être quelque chose de calculé, il est donc important de ne pas attendre quelque chose en retour, sinon vous serez forcément déçu, peut-être pas tout le temps, mais assez régulièrement pour éventuellement avoir de la colère, devenir aigri, perdre espoir sur le fait d'avoir des amis...!

Dans le sujet précédant "l'amour à un prix", il est écrit que lorsque nous donnons, nous recevons encore plus en retour. Cela est vrai, mais avec une précision très importante : le retour en général ne viendra pas de la personne à qui vous avez donné !

Les raisons sont multiples pour ne pas recevoir des applaudissements lorsque nous aimons quelqu'un :

- Il n'a pas conscience de ce que vous venez de faire,
- Il n'apprécie pas les conseils que vous lui donnez, il ne les accepte pas,
- Il n'a pas compris que c'était un acte d'amour et non une attaque !
- Il n'arrive pas à exprimer ce qu'il ressent,
- Cela le met dans une situation émotionnelle, difficile à gérer,
- N'ayant jamais ou rarement reçu d'amour par le passé, il pense que vous voulez quelque chose de lui.

Donc donnez, mais sans calculer. Cela s'appelle l'amour inconditionnel !

Savoir recevoir !

Savoir recevoir l'amour que nous porte les autres est un point crucial.

Un peu plus tôt nous parlions de "se laisser remplir d'amour inconditionnel". Dans ce dessein, il y a une attitude à avoir. Il faut pouvoir en effet ouvrir la main (donc son cœur) à ce que les autres veulent nous donner.

Recevoir de l'amour, n'est pas forcément quelque chose de facile à faire en voici quelques raisons :

- Quelque part je me sens rabaissé,
- Je ne le mérite pas,
- Je me pose la question suivante : "Que veut réellement cette personne de moi ?"
- C'est trop pour moi, je pense que je ne le mérite pas,
- C'est difficile à gérer émotionnellement,
- C'est bizarre car pas habituel pour moi de recevoir de l'amour,
- Mon ego n'a pas envie de recevoir ça,
- Je ne pourrais jamais rendre ou donner à la personne la pareille.

Apprenons donc à ouvrir notre cœur, et à accepter dans la joie qu'on nous aime !

Pour les personnes pour qui cela représente une difficulté, n'oubliez pas que c'est un processus qui peut prendre plusieurs années, mais plus le temps passe et plus cela devient facile.