

L'amour – Annabelle de Villedieu

Alors cet Amour que tout le monde recherche fondamentalement, sans lequel on ne peut pas exister parce qu'il nous nourrit, nous porte, nous emmène, s'explique par le fait que nous venons de l'Amour inconditionnel, et nous avons besoin de le retrouver. Nous le cherchons à l'extérieur de nous-même -besoin initial indispensable pour que l'enfant puisse se structurer à travers le toucher -, nous le cherchons comme nourriture de notre cœur, ouvrant à une autre dimension, un autre regard, un accès à l'énergie de l'amour. Le véritable amour se trouve dans un espace intérieur, et commence par nous. Il s'agit de se reconnecter à nous-même, en apprenant à nous aimer d'un regard d'amour inconditionnel.

La première des reconnaissances, c'est la nôtre.

Nous sommes dans une recherche de manque dès la naissance. L'incarnation nous coupe de la source, et nous sommes en quête de nous sentir aimés, nourris, pleins, unifiés dans notre totalité, comme reconnectés à la source.

Les blessures de l'enfance amènent à croire que l'amour se trouve en l'autre, que l'amour passe par l'autre. Tant que l'autre ne m'aime pas, je ne suis pas aimé, je ne suis pas aimant, je ne suis pas aimable. Alors que ça commence par soi. Je ne peux pas aimer l'autre si je ne m'aime pas. Comment rencontrer l'autre si je ne suis pas en amour avec moi-même ? Je ne suis pas dans le véritable amour du coup, mais dans mes attentes, dans mes projections, dans mes peurs, face à un autre tout aussi limité, mais dont j'ai le fantasme de croire qu'il va pouvoir me nourrir, me remplir, m'apporter la clé.

Le couple est un endroit où on va se confronter à soi en permanence. Penser que l'autre peut me remplir, être la clé de mon bonheur, est une grande illusion. Le couple n'est pas un endroit facile. On y est touché dans notre corps émotionnel, touché dans notre cœur, ramené à notre enfance, à nos blessures, à nos failles, à nos fragilités. L'autre renvoie à qui nous sommes.

La relation de couple est faite pour faire grandir, pour faire avancer. Si je n'ai pas fait un travail sur moi, si j'ai peur, je vais tout projeter dans l'autre, qui va appuyer sur mes blessures. Mais il est là pour me montrer où j'en suis moi-même avec moi.

Dans le couple, il y a l'homme, la femme, et la relation. Toute fusion de l'un ou des deux empêche que la relation soit nourrie. La relation n'existe plus. Ce n'est pas viable. Et si l'un s'investit beaucoup dans la relation et l'autre pas, ce n'est pas viable non plus. La relation se nourrit de l'homme et de la femme. C'est une entité. Elle suppose que chacun soit libre dans son identité, ce qui permet d'être en échange parce qu'on a un recul sur la relation. Si aucun des deux n'attend l'autre pour exister, grâce à un travail sur soi, chaque liberté, chaque personnalité, permet alors de construire quelque chose.

On cherche la fusion parce que la fusion, c'est la source. Mais on ne peut fusionner qu'à l'intérieur de soi. Fusionner avec l'autre, c'est possible dans le cœur, mais uniquement dans le cœur. C'est une communion qui exprime le divin. La rencontre est une fusion énergétique pour retrouver la totalité à travers le féminin et le masculin.

La fusion existe également dans l'acte d'amour, énergie du cœur, qui s'incarne dans la sexualité. Faire l'amour ne nourrit que dans une conscience intérieure, une conscience du cœur, sans quoi il pollue le cœur. La femme est sacrée, et l'homme ne se doit pas de prendre la femme sans quoi il n'y accèdera jamais intérieurement, mais de l'accueillir. La femme possède la connaissance dans sa matrice. Elle est reliée à l'universalité, et l'homme va chercher en elle la connaissance, le graal.

La femme doit s'offrir pour que l'homme puisse accéder au sacré.

L'amour est dans l'énergie du cœur, pour se transcender avec l'univers. C'est une énergie de guérison qui peut nourrir le monde extérieur. Il faut se rééduquer dans une conscience tantrique de l'amour.

Il n'y a jamais de hasard dans les rencontres que nous faisons sur notre trajet. La relation de couple nous amène à rentrer en contact avec nous-même. Pourquoi restons-nous dans une relation ?

Est-ce que c'est juste pour soi ? Qu'est-ce que je recherche ? Est-ce que je suis libre dans cette relation ? Qu'est-ce que j'ai besoin de regarder en moi ? Que m'apporte cette relation ? S'il y a un véritable équilibre ajusté, du bien-être, c'est super, aucun problème. S'il y a peur de lâcher l'autre à cause de la solitude, peur d'être abandonné, s'il y a une habitude de cette relation qui en même temps pourrit et empêche d'être dans une propre liberté d'être, stop !

Ce n'est pas la durée qui est importante, mais l'intensité de ce que l'on vit, la vérité de ce que l'on vit, le juste de ce que l'on va vivre.

On peut partager une relation très courte mais avec des choses très fortes qui vont nous marquer pour toute une vie.

Qu'est-ce qui se joue dans la rencontre ? Parfois tous les sens vont s'ouvrir... Le premier contact est énergétique, une rencontre des corps énergétiques. On sait.

La difficulté est d'être dans l'ouverture mais pas dans la projection. Vivre les choses dans l'instant. Éviter l'idéalisation du prince charmant. Écouter ce qui se passe dans l'instant présent, avec discernement.

Une véritable relation demande de toutes les façons d'avoir fait un travail sur soi, d'avoir débarrassé le terrain de tout ce qu'on peut mettre dans la relation qui ne nous appartient pas. Être libre avec soi. Écouter ce qui est juste pour soi.

Être avec l'autre, c'est un chemin, une expérience de vie. Il n'y a pas forcément l'homme ou la femme d'une vie. Il y a des êtres avec qui on va partager, qui vont nous faire avancer. Peut-être des êtres qu'on va retrouver sur un plan karmique pour libérer certaines choses. Et à chaque fois il faut écouter ce qui se passe à l'intérieur de moi et vivre ce qui est, en allant vers ce qui va me nourrir en permanence, sans se perdre de soi-même.

Dès que je me perds dans la relation : Stop. Dès que je deviens l'ombre de moi-même, que je deviens dépendant(e), que je ne suis plus dans ma propre liberté, que je ne suis plus lieu de respect : Stop !

La relation à l'autre est quelque chose qui nous fait avancer de façon nourrissante. C'est une alchimie qui doit se réaliser sur beaucoup de plans, dans une quête de tout ce qu'on a en soi. Ce n'est pas facile de rencontrer le complément divin, la personne avec qui on va former cette unité et avancer sur le chemin, et ce n'est possible que si on a atteint soi un état de conscience intérieure, d'amour pour soi, d'éveil pour soi.

Les gens qu'on rencontre vont être des gens qui vont nous connecter en apportant des choses intéressantes à notre parcours. On va comprendre des choses, on va travailler, on va être le support d'évolution réciproque.

Prendre sa responsabilité dans la relation de couple, où l'autre est un miroir de moi-même. Il y a rencontre de plaies, de traumatismes, de blessures, mais quand une plaie est cicatrisée, appuyer dessus ne fait pas mal. On peut se perdre si on n'est plus juste avec soi. Un être peut devenir toxique pour nous si on ne se respecte plus suffisamment dans ce qui est important pour nous. Il y a alors dépendance affective, et on n'existe plus que par rapport à l'autre. On ne reste pas dans ce type de relation. On comprend, on arrête une relation qui ne nous nourrit absolument plus.

Il faut reprendre le pouvoir sur soi, retrouver son identité, apprendre à s'aimer, à se regarder dans sa propre valeur. Jusqu'où être prêt à aller pour être aimé ? Il faut une aide pour rétablir l'estime de soi.

La situation peut être à la fois toxique et nourrissante quelque part, amenant à des schémas de répétition dans un essai de réparation du lien initial avec la mère.

Toute notre vie d'adulte vient de notre construction d'enfant.

Le fait d'être amoureux nous reconnecte à l'amour à l'intérieur de nous. L'autre n'est pas en soi la cause d'un sentiment d'amour qu'il ne vient que réveiller. L'autre réveille un espace qui est à l'intérieur de nous.

Il faut écouter ce qui est juste pour chacun, apprendre à être libre dans une relation. Se sentir libre, libre de l'autre. Aimer consiste à respecter la liberté de l'autre. Pour qu'une relation puisse évoluer, elle demande d'être à chaque instant dans l'écoute de l'autre, dans le respect, la liberté de soi

et de l'autre. Sinon, on enferme, et l'autre fuit. Il y a alors projection des peurs à travers jalousie, absence de confiance...

De toutes façons la relation de couple nous amène à travailler sur nous, mais si on ne consent pas à ce travail, si on ne règle pas ses problèmes, on peut détruire la relation.

La véritable relation amoureuse ne peut pas exister si tout n'y est pas.

L'harmonie doit être sur tous les plans (cœurs, sexualité, échange des désirs, des centres d'intérêts, corps, âme, esprit.). S'il n'y a correspondance que sur un domaine, il n'y a pas communication. Se sentir le cœur super ouvert mais ne rien avoir à dire, est une impasse à la relation. Un manque de communication sur un des plans est un signal d'alarme.

Porter attention à la manière d'exprimer les choses. Exprimer ses besoins à soi sans reproche, sans culpabilisation, avec liberté. Respecter les temps de l'autre. Se faire du bien autrement en allant voir des amis, dans le contact avec un animal... Trouver le moyen de combler le vide qui n'appartient qu'à nous.

Aimer, c'est accepter que l'autre soit heureux sans notre présence, mais savoir qu'il l'est davantage ou différemment avec nous.

L'amour, c'est le plus !