

A Sylvie

Bonjour Sylvie,

Plus j'avance dans mon chemin plus je découvre ce qu'est se donner de l'amour. Je vais parler des trois plans où cela est possible, le plan de la conscience, le plan émotionnel et le plan physique corporel.

Sur le plan de la conscience, c'est ce qui est permanent à notre vie présente passée et future. Chaque fois que vient à la conscience une réalité refoulée, ce OUI c'est l'aimer, c'est l'accepter comme faisant partie de notre vie, si différente de celles des autres.

Personnellement, plus je descends les marches de mes illusions, plus ma réalité est très très ordinaire et même très loin de l'image que j'aurais souhaitée de moi-même. Aimer cela en prenant conscience qu'il ne pourrait pas, pour moi, en être autrement, m'apporte la paix de l'esprit. Bien entendu, mon acceptation, l'amour de ma réalité, est toujours le fruit d'un combat gigantesque dans mon cerveau. Sur ce plan, c'est la prière qui m'est le plus utile pour lâcher prise.

Sur le plan émotionnel, ce sont les attentions que je me donne, le repos, le respect de mes limites, tout ce que l'univers m'envoie de chaleur, de tendresse, de reconnaissance qui permette le lâcher prise émotionnel.

Sur le plan physique, ce sont les mouvements énergétiques, les couleurs que je porte, mes rituels qui me font avancer sur ce chemin de l'amour de moi. Quand je demande à "Dieu" les couleurs que je dois porter chaque jour, si c'est le vert qui m'habille, je gagne toujours un cran supplémentaire, ce jour-là, dans l'amour physique de moi. Petit à petit cet amour sensuel et tendre que je recherchais avec acharnement dans mes relations vient de mon propre corps, ce qui n'empêche pas de le recevoir d'autres personnes, bien au contraire, mais l'attente disparaît petit à petit et la jouissance physique vient de plus en plus de mon propre corps, que je sois seul ou en relation de tendresse.

Je pourrais juste ajouter que s'aimer c'est prendre soin de soi, vérifiez les désirs de son propre corps en les confrontant à sa réalité quotidienne. Et bien entendu se libérer de la honte, de la culpabilité et de la colère qui pourrissent notre corps.

Bien tendrement,
André.

Bonsoir Sylvie,

Je voudrais ajouter à mon dernier mail que mes mains avec la chaleur et l'énergie qui en sort me sont très utiles pour soigner et décontracter mes tensions physiques. Que l'on appelle cela Reiki, bioénergie, Ki ou chi, ce qui passe par les mains est un moyen important de se donner de l'amour. Tu sais tout cela mais j'avais envie de le rappeler.

Bien tendrement,
André.