

Comment apporter une dimension spirituelle à vos amours

Table des matières

1	Se libérer de l'attachement	2
2	La puissance du pardon	2
3	Pratiquer la méditation du regard	2
4	Exprimer vos attentes amoureuses	3
5	Se ressourcer	3
6	Vivez une retraite de Tantra en couples	3

Pour moi, l'aspect spirituel de l'existence nous ramène à l'importance de l'évolution intérieure. La spiritualité nous permet de redonner un sens à notre vie au-delà du matérialisme et des occupations quotidiennes.

Parce que les relations amoureuses sont certainement l'espace le plus précieux pour développer la connaissance de soi et évoluer comme être humain, la dimension spirituelle de l'amour est essentielle. La vie moderne avec toutes ses obligations et ses distractions nous éloigne parfois du sens profond de l'amour et de l'être aimé. Voici quelques conseils pour apporter une dimension spirituelle dans votre relation amoureuse.

Se libérer de l'attachement : le sentiment d'amour véritable s'exprime à travers le désir profond de chérir l'autre. Trop souvent dans les relations amoureuses, nous évaluons la réussite de notre couple en fonction de ce que l'autre nous apporte. Au point de vue spirituel, l'autre nous permet de se dépasser, de devenir une meilleure personne, de traverser nos ombres et de développer nos qualités intérieures. C'est à travers notre désir de le chérir et d'évoluer ensemble qu'il est possible de retrouver la dimension spirituelle de notre relation amoureuse.

Un couple qui vit une spiritualité à travers leur relation on la force de s'aimer à travers leur perfection, d'évoluer ensemble pour devenir de meilleures personnes et de créer un sanctuaire d'amour au quotidien.

La puissance du pardon : On oublie parfois que la personne que nous aimons et avec qui nous partageons notre quotidien est également un être qui vit ses souffrances et qui traverse des épreuves. Lorsque l'autre commet des gestes qui nous offense, il est important de se rappeler que ces gestes ne sont pas contre nous mais qu'ils sont des moyens malhabiles de fuir ses souffrances et de se protéger.

Lors de ces moments, il faut se rappeler de ne pas prendre les choses de manière personnelle et de développer un cœur de compassion. Notre amour pour l'autre nous permet de rester en ouverture afin qu'il traverse ses épreuves avec plus de dignité et de douceur.

Pratiquer la méditation du regard : Prenez quelques minutes pour faire cette pratique de méditation chaque semaine. Partagez un moment de silence ensemble et regardez-vous dans les yeux. Ne cherchez rien de particulier, rencontrez simplement

l'autre au-delà des apparences, des paroles et des gestes. Cette méditation permet une reconnexion puissante avec l'être aimé.

Exprimer vos attentes amoureuses : Autant au début du couple que dans les années qui suivent, il est important d'exprimer nos attentes sur la relation amoureuse. Je vous invite le plus souvent possible à nommer de manière constructive vos attentes pour permettre à l'autre de savoir ce que vous désirez vivre à travers la relation amoureuse. Ainsi, il est plus facile de garder le cap et de ne pas laisser le quotidien nous éloigner l'un de l'autre.

Se ressourcer : Afin de continuer d'évoluer au plan spirituel, il est important de continuer les activités qui nous nourrissent et qui sont importantes pour vous. Il arrive trop souvent que, le désir d'être avec l'autre et de tout partager, nous éloigne d'activités précieuses que nous faisons pour soi. La méditation, le yoga, la lecture ou toutes autres activités de ressourcement doivent continuer à nourrir la personne que vous êtes et vous permettent d'offrir le meilleur de vous à l'autre.

Vivez une retraite de Tantra en couples : Cliquez [ici](#) pour voir les détails de la prochaine fin de semaine de ressourcement spirituel pour couples.

Namaste,
Martin Bilodeau