

Dix conseils de Bouddha pour une vie amoureuse épanouie

Table des matières

1	Introduction	2
2	Comment faire face à l'impermanence?	2
3	Pourquoi l'herbe est toujours plus belle chez le voisin?.....	3
4	Les 8 perfections de l'amour.....	4
4.1	Vue aimante	4
4.2	Intention aimante.....	4
4.3	Parole aimante	5
4.4	Action aimante	5
4.5	Mode de vie aimant.....	5
4.6	Pleine conscience aimante.....	6
4.7	Effort aimant.....	6
4.8	Attention aimante	7
5	Résumé	7

Introduction

La sagesse bouddhiste peut vous inspirer à vivre des relations amoureuses plus épanouissantes, profondes et enrichissantes.

Comment faire face à l'impermanence ?

Le premier grand enseignement de Bouddha concerne l'origine de la souffrance et les sources d'un bonheur permanent. Comme vous et moi, Bouddha était un homme en quête d'une vie plus heureuse. Toute sa philosophie et ses pratiques de méditation se basent sur ce principe : « vous ne pouvez trouver qu'en vous-même ce que vous cherchez à l'extérieur ». La vie n'est qu'impermanence. Même lorsque l'on croit que notre vie est parfaite, les conditions changent, tout s'envole en éclat et on a l'impression de revenir à la case départ. Si notre paix, notre joie et notre amour dépendent des facteurs extérieurs, tôt ou tard, ils s'effondreront. Ce qui est permanent est en nous. Bouddha nous enseigne que nous avons une capacité infinie d'aimer, de retrouver une paix profonde et une joie complètement libre en nous. Lorsque l'on cesse de donner tout le pouvoir aux conditions extérieures, on peut libérer en nous ces états positifs. Ainsi, nous reprenons notre pouvoir sur notre vie et la maîtrise de notre esprit.

La loi de l'impermanence se manifeste aussi dans notre vie amoureuse. Même les mariages les plus heureux ont aussi leur part de doutes, de conflits et d'ajustements. La vie de couple n'est pas un long fleuve tranquille du style « ils vécurent heureux jusqu'à la fin des temps ». Les couples qui durent sont ceux qui ont appris à vivre avec la loi de l'impermanence. Ils se sont renouvelés à travers les transformations de la vie. Ils ont continué à nourrir la flamme à travers les orages. Ils ont permis à l'autre de changer, de se guérir, de se transformer. Si nous cherchons l'amour uniquement pour vivre la lune de miel, nous ne connaissons jamais l'amour.

Il est très facile de vivre dans l'illusion que notre relation est parfaite après les premiers mois de lune de miel. Si nous acceptons au départ que la relation amoureuse va toujours être en changement, nous créons en nous l'ouverture nécessaire afin de ne pas résister aux transformations à venir. La vérité est que l'existence comprend une part de souffrance peu

importe que nous soyons seul ou en couple, riche ou pauvre, en santé ou malade. Ce sont des nuages qui passent dans le ciel de l'existence. Derrière ces nuages, il y a un beau soleil toujours lumineux, il est en vous. L'amour et la passion ne pourront jamais venir de l'extérieur. Ils sont déjà en vous!

Pourquoi l'herbe est toujours plus belle chez le voisin ?

Bouddha a enseigné qu'un des facteurs de bonheur réside dans le principe du renoncement joyeux. À l'opposé, nous sommes souvent dans une recherche constante pour combler nos besoins. Nous ressentons toujours un certain état d'insatisfaction sur un aspect ou l'autre de notre vie. Un esprit gouverné par l'ego est toujours à la recherche de plus, mieux, encore. Dès qu'un besoin est comblé, un autre apparaît. Cette course sans fin nous amène parfois même à des comportements compulsifs et destructifs. On s'étourdit dans ce tourbillon de consommation et on en vient à oublier ce que l'on cherchait vraiment. Qu'est-ce qui me comble? Quand est-ce que j'en aurai assez? Il est où le bonheur?

En amour, nous sommes à la recherche de la perle rare. On trouve enfin cet être merveilleux qui nous fait vibrer. Lorsqu'il n'est plus « tout nouveau, tout beau », notre regard se tourne souvent ailleurs. Si nous n'apprenons pas à appliquer la sagesse du renoncement joyeux, notre vie amoureuse ressemblera à une succession de relations éphémères. Il sera impossible de rester fidèle à notre partenaire que ce soit au niveau physique ou affectif.

La sagesse du renoncement joyeux nous permet de concentrer notre esprit et nous réjouir de toutes les qualités de notre partenaire de vie. Elle nous invite à renoncer à chercher à tout combler nos besoins à travers lui. Elle nous apprend à ne pas attendre de le changer pour honorer ce que l'on trouve beau en lui. Renoncer ne veut pas dire se résigner, cela veut dire se réjouir et apprécier ce qui est sans chercher continuellement ce qui nous manque.

Lorsque vous aurez quelques minutes, je vous invite à faire une liste de tout ce que vous aimez chez votre partenaire. Notez tous les éléments au quotidien qui vous font du bien, les qualités que vous admirez, ce qui vous séduit de sa personnalité, etc.

Les 8 perfections de l'amour

Dans la tradition bouddhiste, l'amour est certainement une des plus grandes réalisations spirituelles. La relation amoureuse peut être le plus beau laboratoire pour mettre en pratique l'amour et la compassion libre d'attachement.

Bouddha nous enseigne qu'il y a huit perfections à développer pour atteindre le bonheur et trouver le sens profond de la vie humaine. Je vous présente ici ces huit perfections appliquées à la vie amoureuse. J'espère qu'elles vous inspirent dans toutes vos relations.

1. Vue aimante

Voir le monde qui nous entoure avec bienveillance permet de transformer notre vision des autres. Il arrive souvent que nous nous sentons déconnecté des autres ou même anxieux dans une foule. Si nous apprenons à regarder les autres avec compassion, il n'y a plus d'étranger, plus d'ennemi, plus de danger.

Partout où votre regard se pose, regardez avec tendresse et douceur. Ayez un regard d'amour sur le monde, sur les autres et surtout sur votre bien aimé.

2. Intention aimante

On cherche tous l'amour... est-ce bien vrai? Est-ce que tous les jours, vous avez des intentions d'amour? Qu'est-ce qui motivent réellement vos pensées, vos paroles et vos actions? Tout part de vos intentions. Il faut savoir cultiver un espace d'amour en soi pour manifester et attirer l'amour autour de soi.

Je vous invite à fermer les yeux un instant et à regarder quelle place a l'amour en vous. En ce moment, est-ce que vos intentions sont aimantes? Si vous êtes en couple, demandez-vous si vous êtes toujours habité par l'amour en contact avec l'autre. Il est toujours bon de se recentrer sur l'amour.

3. Parole aimante

Les mots sont puissants. Ils peuvent à la fois être des armes de destructions ou des outils de guérison. Ils ont le pouvoir de résonner jusque dans le subconscient des personnes qui les reçoivent. Un petit « je t'aime », « tu es belle aujourd'hui », « je crois en toi » peut faire la différence dans le climat de votre vie amoureuse. Pour nourrir la flamme de votre amour et la tendresse dans votre quotidien, soyez doux dans vos paroles avec l'être aimé.

Ils trahissent parfois nos véritables intentions. Lorsque l'on vit avec une personne, il est essentiel de rester vigilant à nos paroles. Elles se déversent souvent dans son cœur et peuvent influencer directement ses émotions. Lorsque les conflits éclatent, les mots utilisés vont laisser des traces très longtemps et parfois des blessures qui seront difficiles à guérir. Que votre parole, soit toujours au service de l'amour.

4. Action aimante

Si vous voulez connaître réellement quelqu'un, regarder ces gestes lorsqu'elle croit que personne ne le regarde. Nos gestes témoignent davantage de qui nous sommes que nos paroles. On peut dire à l'autre que nous l'aimons toutes les journées, mais ne pas manifester cet amour par des caresses, des services, de petits bisous dans le cou. L'amour se manifeste dans nos actions et se ressent à travers nos gestes. Pour votre partenaire, une étreinte, se faire couler un bain, flatter les cheveux témoigne équivalent probablement à 1 000 textos qui disent « je t'aime ».

5. Mode de vie aimant

Comme ce serait merveilleux si nous apprenions à élargir notre sentiment d'amour à toutes les sphères de notre vie. Bouddha nous enseigne qu'il est possible, à différent degré, d'aimer tout ce qui nous entoure. On peut alors considérer les autres comme des êtres chers, précieux qui nous permettent de développer l'amour. Chaque personne est digne d'être aimée. Lorsque nous lui refusons notre amour, nous nous privons d'aimer.

Au travail particulièrement, les relations sont souvent déshumanisées. Vous pouvez décider de conserver une ouverture de cœur même dans un environnement professionnel. Développez un cœur aimant fera de vous une personne plus patiente, plus authentique, plus conciliante et appréciée de tous.

Ensuite, vous serez encore plus ouvert à attirer l'amour dans votre vie. Au retour du travail, vous êtes déjà dans un état aimant, vous pourrez retomber en amour à chaque jour avec celui ou celle qui vous y attend.

6. Pleine conscience aimante

On parle beaucoup de la pleine conscience de nos jours. Ses bienfaits sont essentiels également pour une vie amoureuse et sexuelle épanouies. Imaginez que vous êtes capable d'arriver à la maison la tête complètement libre. Que vous faites l'amour en totale présence à l'autre. Que vous êtes à l'écoute des élans de votre cœur. Vivre en pleine conscience vous offrira une qualité de rencontre avec l'autre que vous avez peut-être perdue dans le tourbillon du quotidien.

Prenez quelques respirations profondes, calmez votre mental et vous serez à nouveau disponible à l'amour.

7. Effort aimant

Parfois, on se motive dans l'action. L'effort aimant est une sagesse qui nous permet de nous rappeler ce qui est important dans notre vie pour y consacrer plus de temps et d'énergie. Par exemple, on peut affirmer avec un certain niveau de certitude que tout le monde veut être joyeux dans la vie. Pourtant, peu de gens sourit tout au long de leur journée. Il suffit d'un petit peu d'effort pour amener un sourire sur nos lèvres et ressentir une vague de légèreté au cœur. Ensuite, c'est contagieux. On sourit aux autres et les autres nous sourit. C'est presque magique!

Dans notre vie amoureuse, nous avons choisi d'aimer cette personne. Nous pouvons lui manifester cet amour tous les jours à travers des petits gestes, des paroles et une vie

sexuelle active qui le comble. Si nous avons décidé que l'amour est au centre de notre vie, de votre relation, il faut s'y engager activement avec enthousiasme. C'est une des clés de tous les couples heureux.

8. Attention aimante

Est-ce que votre esprit est attentif à l'amour? L'amour est partout autour de nous. Dans l'air que nous respirons, la chaleur du soleil, les fruits de la terre, le regard d'un enfant, il est possible de voir la bonté fondamentale dans notre expérience humaine. Voir l'amour, c'est se laisser inspirer par l'amour. Pour développer un cœur heureux, il est essentiel d'entraîner notre esprit à voir la beauté, la bonté et la tendresse, au lieu de diriger toute notre attention sur les aspects négatifs de la vie et des autres. Dans votre relation amoureuse, je vous invite à donner plus d'attention aux gestes d'amour et de tendresse de l'autre qu'à tout le reste. Regardez également comment l'amour s'exprime à travers lui avec les autres, son environnement ou son animal de compagnie. Soyez inspiré par l'amour et accordez votre attention à l'amour sous toutes ses formes pour retrouver la confiance que l'amour existe partout.

Résumé

- ✓ Tout change, tout se transforme, ne vivez pas dans le passé, plongez avec conscience dans ce qui est ici et maintenant.
- ✓ Vous ne pourrez jamais contrôler les choses extérieures, mais vous pouvez toujours contrôler comment vous réagissez aux événements.
- ✓ Les autres ne sont pas là pour vous rendre heureux, le bonheur est en vous.
- ✓ La seule façon de vivre l'amour au quotidien est de manifester un cœur aimant en toute circonstance.
- ✓ Pour vivre la passion amoureuse, demandez-vous comment rallumer la flamme en vous en premier.
- ✓ Votre esprit est un jardin, cultivez l'amour et l'amour vous offrira ses fruits.

Martin Bilodeau