

Sexualité et spiritualité **CONJUGALE**

Une invitation au dialogue

11.

CHAPITRE ONZE

Redécouvrons
Notre Amour



Sexualité et spiritualité

CONJUGALE

Une invitation au dialogue

Table des matières

Chapitre	Thème
	Introduction
1	La sexualité conjugale: le grand cadeau de dieu
2	Homme et femme : différents et égaux
3	Le langage de la sexualité : la tendresse
4	Elle doit tenir compte de toute notre vie quotidienne
5	La sexualité nous rend fécond
6	Éduquons-nous pour éduquer
7	Jésus et la sexualité
8	Dans les crises...cherchons ensemble
9	Le pardon rend possible le langage de la tendresse
10	Cultivons le Vécu de la Sexualité
11	Redécouvrons Notre Amour
12	Conclusion: témoignages

1.-RÉFÉRENCES

Un rendez-vous intelligent

Le père Caffarel avait cité Bernard Shaw quand il disait que « mon tailleur est l'être le plus intelligent que j'ai connu dans ma vie. Chaque fois que je lui rends visite, il me prend mes mesures, tandis que les autres m'ont mesuré une fois pour toutes ».¹

Soufflons ensemble sur nos cendres

Pour enlever la poussière qui couvre nos vieilles braises et redécouvrir notre premier amour. Débarrassé des cendres qui le couvrent, ce premier amour brillera, il nous réchauffera et nous pourrons nous dire:

L'époux : « comme tu es belle mon aimée ! Comme tu es belle ! Tes yeux sont deux colombes derrière ton voile.... Tes lèvres un fil d'écarlate ; et tes discours sont ravissants ...tes deux seins, deux faons jumeaux d'une gazelle, qui paissent parmi les lys ».²

L'épouse : «mon bien aimé est frais et vermeil, il se reconnaît entre dix mille... ses yeux sont des colombes, au bord des cours d'eau... ses lèvres sont des lys elles distillent la myrrhe vierge. Ses mains sont des globes d'or, garnis de pierres de Tarsis, son ventre est une masse d'ivoire, couverte de saphirs... tel est mon bien aimé, tel est mon époux, filles de Jérusalem.³

1. Bernard Shaw 1856-1950 Irlandes, autor de « matrimonio desigual

2. Cantique des cantiques 4, 1-5

3. Cantique des cantiques 5, 10-16

2.- QUELQUES IDÉES : L'AMOUR EST TOUJOURS NEUF

2.1. l'amour nous renouvelle

Quand nous nous regardons dans les yeux, nous voyons notre vérité et notre nouveauté et nous faisons en sorte que notre amour soit dynamique. C'est la façon de nous renouveler chaque jour. Si nous prenons des mesures, nous saurons où nous avons grandi ou diminué et nous devons accepter de nouveau. Il s'agit de cela : de ne pas nous cataloguer pour ne pas dire « je sais bien ce que tu penses » « tu fais toujours la même chose » ou « je sais ce que tu vas me dire » si nous utilisons le mètre, nous sommes ouverts à la nouvelle idée, au sentiment nouveau et au désir du moment. C'est que l'amour nous renouvelle, évite que nous nous regardions en tenant tout pour acquis. Soufflons ensemble sur la poussière de la routine pour ne pas fermer la porte à la nouveauté chez moi et à la surprise chez toi et quand nous sentirons ensemble la chaleur de nos corps, disons- nous « je crois en toi et je crois en ta capacité d'être neuve (neuf) chaque jour, parce que si je croyais « seulement en ce que peut démontrer la science, je perdrais beaucoup de choses réelles comme la vie elle-même »⁴. En prenant des mesures je veux t'accepter et te fêter et je veux que ma vie soit imprégnée de toi. Pensons au sens profond des vers suivants de la poétesse cubaine Dulce Maria Loynaz :

4. felix Toran, « ecologia mental » edt grupo planeta, 2014 barcelona

*Si tu m'aimes, aimez-moi entière, non à travers
des zones d'ombre et de lumière
Si tu m'aimes, aimes moi noire et blanche et
grise et blonde et brune
Aime moi de jour et aime moi de nuit et à l'aube,
la fenêtre ouverte
Si tu m'aimes ne me découpe pas, aime moi tel
que je suis ou ne m'aime pas*

2.2. L'amour se renouvelle avec la communication

Communiquer dans l'intimité, c'est déjà nous accepter et nous refuser à dire « je t'aime mais tu dois changer » parce que nous nous tromperions. Le « je t'aime » sincère nous renouvelle et nous met le « mètre » dans la main pour rendre vivant notre amour et pour qu' « on s'appuie sur la passion, l'intimité et l'engagement personnel ».⁵.

En prenant des mesures, nous pouvons crier « je suis ici, tu me vois ? » même si mon corps a changé, je suis le même (la même) et si nous nous mesurons nous comblerons le désir de la passion, nous embrasserons notre corps qui cherche l'amour et caresserons l'âme qui a besoin de compréhension. Et, à d'autres moments, nous supplierons « aime moi quand je le mérite le moins parce que c'est quand j'en ai le plus besoin »⁶ parce que je veux rire, m'abandonner et me livrer en toute confiance.

*L'amour est ce qui ne peut pas se perdre
L'amour change le passé*

5. esperanza bosch y otras, en « la violencia contra las mujeres » edt S.XXI.2013 Barcelona.

6. Proverbe chinois

L'amour fait que deux soit un sans cesser d'être eux même

L'amour remplit tous les creux que vous vous créez

L'amour est ce qui permet de vous voir dans les moments de difficulté

2.3. l'amour est énergie

Notre coexistence fait des nœuds qui coupent le flux énergétique entre nous : l'anxiété, la négativité, les refus, les critiques, les jugements, les indifférences et la culpabilité en sont la cause. Tout cela dessèche nos corps. Tous ces éléments additionnés l'ego, l'immaturité et le manque d'humilité ferment les voies énergétiques de l'amour. Seul un amour renouvelé par des gestes de tendresse peut nettoyer ces voies, redonner l'empathie, ôter les peurs, réjouir et induire la compassion qui redonnera la complicité à nos corps. Laissons le geste affectueux, le sourire chaleureux ou le regard chargé de promesse faire couler l'énergie de nouveau. Toute cette énergie qui va de l'un à l'autre en sera enrichie ! N'ayons pas peur de nous montrer tendres et amoureux avec la personne que nous aimons, ou d'avoir honte de lui demander qu'elle nous livre son corps.

3.-UNE ANECDOTE : « LE VASE CHINOIS »

Il s'agit d'un couple de jeunes mariés. Un jour ils allèrent au marché et virent un vase chinois aux couleurs chatoyantes. Ils l'imaginaient dans un coin de l'entrée de leur nouvelle maison. Débordants d'enthousiasme, ils le chargèrent dans leur voiture, et avec un soin suprême, ils

l'emmenèrent chez eux. Ils cherchèrent un piédestal, et ils le posèrent dessus. Il n'y avait pas de poussière et rien qui ne puisse ternir les couleurs et l'attrait du vase. Tous les jours ils contemplaient « leur acquisition » et se félicitaient de leur achat. « Comme ça fait bien ! Quelle bonne idée nous avons eu ! » Ils partaient au travail, revenaient, se délectaient et chaque fois qu'ils sortaient ou entraient, ils admiraient vase. Les jours et les mois passèrent et les expressions de joie, les regards et les satisfactions produites par la contemplation d'un semblable ornement étaient de moins en moins fréquents. A la veille de Noël, ils devaient faire le grand ménage. Ils déplacèrent t les meubles, mirent des objets dans un coin pour que la maison fut propre et prête pour la fête. Ils rangèrent le vase pour éviter de le casser. Ses couleurs disparurent et une plante verte le remplaça. Notre couple continua à entrer et sortir et des jours passèrent sans qu'ils ne se rendent compte de l'absence du vase.

4.-POUR DIALOGUER EN COUPLE :

Nous commençons le dialogue en rappelant ce qui suit :

Nous voulons avoir une confiance totale et celle-ci s'obtient quand nous travaillons sur l'acceptation mutuelle. Ceci nous procure de la sécurité, nous ôte les peurs et nous ouvre les portes pour que nous puissions entrer l'un dans l'autre avec beaucoup de respect. C'est que « l'amour est respectueux » dit R Tagore. Le respect n'est pas l'affection. Nous sommes respectueux quand

nous reconnaissons que nous avons notre propre vie et quand nous nous réjouissons que l'autre ait sa propre vie et développe pleinement son identité. « Aime seulement celui qui désire que la personne aimée se transforme en elle-même » dit Lain Entralgo. Essaye de découvrir le mystère de ton couple et réjouis-toi de tout ce qui le concerne. C'est la meilleure façon de le respecter. Mais, attention ! Si tu cesses d'être toi-même pour qu'elle ou lui soit ce qu'elle ou il souhaite, tu aimes par obligation, par gratitude. Le meilleur que tu puisses donner, quand tu aimes, c'est ta propre personne, ton être tout entier...si tu renonces à une partie de toi-même, tu refuses de donner le meilleur que tu puisses donner à ton couple. Il serait bon que vous prêtiez attention à ce que se disaient des amoureux dans un film : « mon souhait n'est ni que tu m'aimes, ni que tu te livres à moi, ni que tu me doives quelque chose ou que tu me remercies, ni que tu m'admires, mon souhait est tout simplement que tu existes et que tu grandisses. Ce souhait serait la meilleure garantie de l'amour.

4.1. Vivons-nous le coït parce que nous croyons avoir cette obligation ou ce devoir pour notre couple ? agir ainsi, ne serait-ce pas nous manquer de respect ? si nous n'avons pas suffisamment confiance pour dire oui ou non devant la demande sexuelle, quelles raisons nous en empêchent ?

4.2. En vivant nos rencontres sexuelles pensons-nous : est-ce que je serai à la hauteur de ce que elle (ou lui) demande ? Ou est-ce la crainte et la peur qui nous empêchent d'être totalement spontanés dans la rencontre intime, si nous mettons à nu notre âme avant notre corps, l'union sera facile et agréable

4.3. Avons-nous ressenti dans certaines occasions que l'habitude, le temps et la routine commandent dans nos rencontres sexuelles ?

4.4. avons-nous transformé notre couple en vase multicolore aux belles formes, en quelques choses d'habituel et non tant désiré ? pourquoi cela nous est-il arrivé ? comment pouvons-nous nous améliorer ?

5.-PRENONS DES RÉOLUTIONS DANS NOTRE PRIÈRE

Tous les deux : Seigneur, nous voulons que ce moment de silence soit un regard au plus profond de nous-même. Nous savons que seulement avec les yeux de l'amour, nous voyons le plus authentique. Nous Te manifestons le désir que nos rencontres sexuelles soient imbibées de Ton amour pour que ni la force, ni la violence, ni l'habitude, ni la routine ou ni l'ennui ne cachent les braises de notre premier amour. Nous faisons un moment de silence parce que du silence sort la clarté et les mots justes.

L'épouse : nous savons qu'avec le contact physique, nous ne nous connectons pas en totalité et nous voulons que l'éros, la spiritualité et le souvenir du premier amour fassent de nos rencontres une fête.

L'époux : nous savons que « le besoin d'être touchés, pris dans les bras, soutenus avec affection, sont quelques-uns des désirs les plus profonds de notre cœur et qu'ils sont des signes très concrets de notre désir de nous fondre avec toi » ⁷ touche-nous et apprend- nous à toucher nos corps.

7. Wunibald Müller. "Besar es orar". La sexualidad como fuente de espiritualidad. Edt Sal terrae. 2005 Santander

Tous les deux : que tous les deux nous criions sans peur et confiants. Touche-moi, touche-moi, s'il te plaît ! Parce que ta caresse me guérit, qu'elle manifeste ton respect pour moi et qu'elle est signe de ta bonté, de ta joie et de ton don.

L'époux : le risque, c'est que nous donnions trop d'importance au final de notre rencontre intime (l'orgasme). Nous voulons que Toi, Tu sois présent dans ce temple de notre intimité.

Tous les deux : aide- nous à jouir davantage des préparatifs, de la tendresse et du plaisir final parce que ,si nous ne sommes pas égoïstes, Tu pourras assister à la fête.

L'épouse : nous voulons, Seigneur, que Tu sois à notre amour ce que le vent est aux voiles du bateau.

Tous les deux : Nous déploierons les voiles de notre vie pour prendre le vent de Ton amour et naviguer avec joie.

Tous les deux : nous voulons que tout ceci ne reste pas que des mots, notre « intimité » a trop de mots. Comme Dante, nous voulons nous convaincre que celui qui peut exprimer son amour avec des mots aime peu.



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12

end-international@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com