



Institut Privé de Sciences Humaines
3 rue Siméon Foucault
44000 NANTES - 02 40 48 42 76

Graines de Sagesse



pour la vie intérieure *

**Coaching Psycho-spirituel
avec Jean-Pierre Le Gouguec**

* A l'origine, les textes proposés dans cette Newsletter sont des réponses à des questions vivantes posées par des personnes en formation à l'IPSH (formation à la Psychologie Transpersonnelle animée par Aruna et Jean-Pierre Le Gouguec). Les thèmes évoqués dans ce contexte ont une portée universelle. Ils intéresseront toute personne concernée par la psychologie des profondeurs et par la spiritualité.

Graine de sagesse n°10 – Mai 2009

"Amour et méditation"

Plus on donne de l'Amour (plus on le "rayonne", plus on l'affirme et le choisit délibérément, même si les autres nous déçoivent en ce domaine), plus on "attire" alors à soi, des expériences **aimantes** ... y compris éventuellement celle d'un nouveau partenaire de vie, plus ajusté à ce que l'on est en vérité.

Le principe est clair : il invite à placer l'ensemble de ce qui fait la vie quotidienne sous l'égide du "Don intentionnel d'Amour" ...

Ceci est un choix de vie (de comportements, d'actions, de paroles) de chaque instant !...

Pour être fidèle à un tel choix de vie, il est indispensable de **fortifier son âme** ... et c'est le sens des **exercices spirituels pratiques** ...

C'est pourquoi, il est sage d'essayer d'établir dans sa vie quotidienne, **un temps de "recueillement"**, de retraite du monde extérieur et des agitations, un temps que l'on consacre exclusivement à soi-même pour prendre soin de son âme et de son esprit ...

Il est essentiel également de comprendre que l'Amour a besoin d'être "développé" et "cultivé" !

... Or comme la Source Originelle de Tout Amour est "Divine", et que le Divin est en soi, si c'est l'Amour que l'on veut vraiment vivre dans sa vie, il est sage alors de consacrer quelques instants dans sa journée au Divin, par la prière et la méditation ...

... Car plus on se relie à la Source suprême de l'Amour, plus (et mieux) on le vivra ! ...

 **Prochaine Graine de sagesse : "L'Amour sincère" ...**

PS : Si vous avez aimé ce petit texte, faites le circuler ! ...