

«Entre ciel et Terre»

... en guise de “préambulaire”, pour un regard novateur, pionnier, aux fins de tenter de sortir des sentiers battus, des impasses de traditions atteintes de sclérose et générant de la toxicité bien trop souvent ... !

Le chemin de l'Amour Conscient



Si vous savez que partir à l'étranger en voyage organisé limite vos perceptions et diminue votre joie de faire des découvertes par vous-même, sachez aussi qu'à vouloir faire correspondre une vie de couple à un fantasme familial et conventionnel, vous perdez tout l'intérêt de l'amour : l'inconnu.

Une relation amoureuse est avant tout un voyage dans l'inconnu, notre rapport à l'autre ou à l'autre sexe nous mettant face au tout autre en nous-mêmes, toute une gamme de qualités et de dimensions inexplorées de notre être, au-delà du “moi” que nous connaissons si bien. En nous obligeant à confronter l'inconnu en nous-mêmes, l'amour aiguise nos sens et nous invite à grandir en évoluant hors des chemins balisés.

C'est pourquoi si nous voulons goûter toute la profondeur et toute la richesse du potentiel de l'amour, nous devons explorer ce territoire vierge par nous-mêmes, sans l'aide d'une carte touristique. S'évertuer à faire correspondre la relation à une image bien précise dans notre esprit nous empêche de développer nos ressources les plus profondes. Nous devons au contraire faire face aux vrais défis auxquels nous sommes confrontés. Ce qui nous fait le plus défaut aujourd'hui, ce n'est pas un idéal à poursuivre, mais le sentiment de vivre une véritable aventure. Le rêve de l'amour nous fait perdre de vue le chemin de A/amour, qui nous mènera toujours vers l'inconnu.

Ce terme, de chemin* nous ramène au grand défi de l'existence humaine : le besoin de s'éveiller, chacun à sa manière, à toutes les possibilités de la vie. La nature d'un chemin est de nous conduire quelque part, et c'est bien là notre plus profond désir que d'aller de l'avant. Chaque fois que nos vies sont animées par cette énergie, nous ressentons un indéniable élan de vitalité intérieure qui confirme cette réalité.

Malheureusement, nous sommes rarement à l'unisson avec cette force de vie en nous. Pour reprendre une image du poète soufi Rumi « Aveugles que nous sommes, nous croyons notre cheval perdu quand bien même il nous porte au loin tel le vent. »

— ... sens premier de “sādhanā” en sanskrit, le cheminement spirituel ... [note du transcripteur]

p. 24

Nous autres humains sommes « l’animal inachevé ». Notre nature est ouverte et malléable à souhait et nous ne cessons de découvrir ce dont nous sommes capables. Bien que pourvus d'un corps humain à la naissance, nous n'avons pas encore toute notre humanité. Devenir humain signifie découvrir tout notre potentiel et apprendre à vivre avec. Pour cela, “nous devons mettre au monde”* plus que ce que nous sommes vraiment, et devenir plus ouverts à ce que la vie nous offre.

Toute la gamme des capacités humaines est à exploiter. Nous avons besoin de force, d'ardeur et de ténacité pour persévérer et faire avancer les choses ...

--

* dans le sens de “maïeuticien(e)” [“d’accoucher” de notre propre Humanité.]

p. 27

... [quand] notre énergie, de jeunesse ne suffit plus à faire face, à moins de porter toute notre attention sur nos postures de défense, elles ne feront que se durcir, au risque de tomber dans le rigorisme. Nous ne le répéterons jamais assez : « *si nous ne faisons rien, notre “karma” nous enterrera* ».

Les relations amoureuses nous aident à nous libérer de nos conditionnements car en nous montrant clairement nos blocages, elles ne cessent de nous confronter à ce que nous ne supportons pas en nous, réveillant nos pires peurs et nos pires névroses en technicolor. Une personne qui vit seule ne se rend pas compte de ses schémas d'habitude parce qu'elle vit avec, tandis que la relation de couple renforce la conscience que nous avons de toutes nos “failles”. Quand la personne aimée réagit à nos schémas névrotiques, ils nous sont renvoyés en pleine figure et nous ne pouvons plus les ignorer. À partir du moment où nous prenons conscience de nos blocages, le désir d'aller dans une nouvelle direction commence naturellement à naître en nous. Il y a un ferment, et de là une réelle possibilité de changement et de renouveau. Notre chemin commence à se dévoiler.

p. 31

Être un guerrier du cœur signifie accueillir tout ce qui arrive dans la relation, quelles que soient les difficultés, comme une occasion de grandir et de découvrir, de nouvelles ressources intérieures.

[...]

Conscience : voir clairement ce qui est

La principale qualité d'un guerrier est la conscience. Plus grande est notre conscience, plus nous pouvons faire face à ce qui nous arrive. La conscience est notre ressource la

plus puissante pour évoluer et relever les défis de la vie.

p. 36

L'influence psychologique des parents sur les enfants est particulièrement forte dans une société comme la nôtre où les familles élargies, les communautés unies et les rituels d'initiation, qui atténuent cet impact, ont pratiquement disparu. Les enfants qui grandissent dans une famille nucléaire à l'écart d'un réseau de parenté élargi, ont moins d'espace en dehors de leurs parents, et moins de modèles harmonieux de comportements masculins et féminins^[1]. La relation parent-enfant est, soit trop étroite, soit trop distante, ce qui laisse présager dans les deux cas des difficultés dans les relations futures.

[1] La situation est très différente dans une famille élargie. Si les parents sont physiquement absents ou émotionnellement distants ou perturbés, il y a les tantes, les oncles, les cousins et les grands-parents pour répondre aux besoins d'amour et de guidance sans cesse croissants des enfants. [...] La famille nucléaire moderne est devenue une cocotte-minute où les problèmes des parents concernant l'amour et l'intimité sont directement transmis à leurs enfants.

p. 128

L'ordinaire sacré

Ce serait diviser la réalité en deux, entre une terre profane et dégradée en bas et un ciel pur et saint en haut. Le sacré n'est pas quelque chose qui viendrait en plus dans notre vie, par le biais d'activités ou de croyances spéciales. Nous n'avons pas non plus besoin d'entrer en "religion" ou de "renaître" d'une façon spectaculaire pour le découvrir.

La vie a son propre caractère sacré naturel. Cette nature sacrée brille le plus quand nous parvenons à mettre de côté nos vieilles histoires et nos vieilles croyances favorisant un état d'esprit dualiste où le "soi" est opposé au monde, ce dernier étant perçu comme "l'autre". Quand nous échappons enfin à cette lutte entre le soi et l'autre et que nous pouvons nous ouvrir simplement à ce qui est, nous commençons à percevoir l'ordre sacré naturel, de la terre et du ciel, de la vie et de la mort, de l'esprit, du cœur et du corps, dissimulé par le chaos apparent du monde. Quand les « portes de la perception sont libérées », nous pouvons apprécier toute la merveille du jeu de la réalité, où le soi et l'autre ne sont plus que des points de vue changeants et provisoires.

p. 168

Les sociétés pré-technologiques, plus proches de la terre, ont toujours admis le besoin humain fondamental de se relier aux énergies plus vastes de la vie. Ce mode de vie en harmonie avec la nature était le pivot sacré de la vie des gens, autour duquel tournaient les préoccupations plus terre-à-terre. Pour les Amérindiens, les activités les plus ordinaires (chasser un animal, manger, éduquer un enfant, s'asseoir avec des

amis ou simplement marquer le passage du temps et des saisons) étaient autant d'occasions d'apprécier le caractère sacré de la vie.

La célèbre position du « Sitting Bull » (*taureau assis*) exprimait une attitude sacrée. En alignant le corps sur la terre et le ciel, cette posture de méditation universelle nous indique comment aborder notre vie et nos relations d'une façon expansive et pleinement ancrée. En prenant notre place sur terre, en ralentissant et en étant simplement présents, nous avons accès à la profondeur de notre être. Dès lors que nous sommes vraiment ancrés dans ce bien-être, les conflits d'opposition — que ce soit pour combattre les autres ou nous accrocher à eux pour aller mieux — disparaissent. Et en allant toujours plus loin dans ce vaste espace qui s'étend devant nous, nous avons accès à l'immensité, les potentialités infinies qui sont en nous et nous incitent à nous aventurer là où nous ne sommes encore jamais allés.

Malheureusement, en voulant conquérir la nature, notre société technologique a brisé notre lien naturel avec ces forces essentielles qui agissent en nous. Coupés de la profondeur de la terre et de l'immensité du ciel, nous éprouvons un sentiment indicible de privation et de manque, de la peur face à tout ce qui nous semble étranger et le besoin téméraire de nous relier à quelque chose qui soit à la fois porteur de sens et intense.

p. 169

La magie ordinaire de la vie est là en face de nous quand nous sommes pleinement et directement reliés aux choses telles qu'elles sont.

Tant que nous resterons confinés dans des attitudes conventionnelles ne laissant voir qu'une partie de la situation à la fois, nous serons prisonniers de l'esprit dualiste et ne pourrons accéder à la vision sacrée. C'est pourquoi les maîtres spirituels se comportent souvent d'une manière irrévérencieuse, voire outrageuse pour secouer les gens et les faire sortir de leur état d'esprit habituel limitant leur perception de la réalité. Le regard sacré naît dans ces moments où nos manières habituelles de voir les choses s'effondrent, nous pouvons alors nous élever au-dessus de nous-mêmes et nous libérer de notre vision fragmentée. Sans filtre, nous voyons la vie dans son ensemble, dans toutes ses contradictions — ce qu'aucune idée ne pourra jamais contenir. Même si cela put sembler douloureux à première vue, cela illumine réellement, comme Job s'en rendit compte lorsque son monde s'écroula et que “Dieu” lui révéla l'immensité indicible de la vie au-delà des préoccupations terrestres.

À la lumière de ce qui précède, les défis auxquels sont confrontés les hommes et les femmes désireux d'unir leurs énergies ne sont pas seulement des souffrances personnelles, mais aussi des invitations ; s'ouvrir au jeu sacré de l'inconnu et de l'inconnu, du visible et de l'invisible et des ressources plus larges nées du contact intime avec les grands mystères de la vie.

p. 171

En quête de l'homme et de la femme authentiques

La danse de Shiva représente l'essence de la puissance masculine, à la fois totalement

détachée et totalement engagée. Dans une main il tient un tambour, symbolisant la musique de la création, et, de l'autre, une flamme, le pouvoir de la destruction. Shiva est le « Seigneur de la danse » ; il peut aussi bien créer que détruire, selon les circonstances, tout en voyant au-delà, le grand Tout d'où elles proviennent. Et s'il peut danser et faire l'amour dans un abandon enjoué et passionné, c'est précisément parce qu'il n'est pas concerné par les petites choses de la vie. Si vous vous demandez comment il fait, sachez qu'il sourit d'une manière impénétrable et qu'il montre d'une troisième main son pied levé disant simplement : « Laissez faire. »

Un homme qui développe en lui sa force d'engagement détaché peut guider et ordonner ; il est capable de s'affirmer et d'agir en fonction de ses convictions, fondées sur sa soif de vérité et n'a pas à se justifier. Il ne s'enlise pas dans des préoccupations matérialistes et reste ouvert à tous les possibles. Cette énergie peut apporter de la force et de la stabilité dans sa relation, et sa femme pourra alors se détendre et s'épanouir.

La puissance sauvage de la femme est généralement symbolisée par le sang et la couleur rouge, qui représente la vitalité et la fertilité. Dans la tradition hindoue, la déesse-mère noire Kali dansant avec un collier de crânes représente le grand océan de sang du commencement à la fin de la vie. Dans la tradition bouddhiste tibétaine, la femme sauvage — la Dakini courroucée/enjouée, la « danseuse du ciel » — est souvent représentée en train de boire du sang ou de verser du sang menstruel sur un miroir.

Le sang symbolise la circulation de l'énergie, qui maintient la vitalité de notre existence. C'est aussi l'élément de cohésion reliant toutes les parties de notre corps en un tout à même de fonctionner. Si la terre est le socle commun qui nous relie, le sang symbolise la puissance de la terre, qui apporte force et renouveau. Quand elle puise dans cette force, la femme “sauvage” peut être féroce et sanguinaire si nécessaire. Elle n'a que faire des activités, des pensées et des relations pacifiques. Vous ne la trouverez pas installée devant la télévision ou en train de parler informatique. Elle ne tolère pas non plus la malhonnêteté ou l'aveuglement. La passion inconditionnelle de la Dakini consume l'ennui et le manque de sensibilité par la chaleur de sa danse torride. Si vous êtes prétentieux ou hypocrite, elle vous coupera la tête de sa dague et la portera en guirlande autour du cou. Contrairement à la puissance spirituelle de l'homme, qui vise à transcender les phénomènes, la puissance spirituelle majeure de la femme consiste à porter tous les phénomènes en ornements — à célébrer le jeu intrinsèquement sacré des énergies de la vie.

Cette qualité dynamique d'éveil propre à l'énergie “sauvage” de la femme est mal connue dans notre société, particulièrement sous une forme favorable à l'égard des hommes.

p.185/86

La Dakini rouge n'est pas une femme “sauvage” qui, à l'instar d'Artémis, serait distante à l'égard des hommes. Elle danse peut-être sur le cadavre d'un homme,

suggérant que l'esprit sauvage de la femme n'a que faire de l'esprit conceptuel de l'homme, mais elle tient aussi le bâton blanc de son époux, symbolisant son union avec le principe masculin de l'action habile. En foulant à ses pieds l'ego mesquin, elle embrasse la capacité d'attention authentique de l'homme. La Dakini, celle qui incarne le caractère spacieux de la conscience d'où naît l'esprit d'éveil, peut être une aide précieuse pour l'homme à la poursuite de sa nature profonde.

p. 186

En quête de l'homme et de la femme authentiques

Le poète Rilke a dit qu'une relation saine est une relation où les deux partenaires protègent leur solitude respective. Dans une même veine, l'homme et la femme peuvent apprendre à protéger leur propre dimension "sauvage" ainsi que celle de leur partenaire, en cultivant leur lien individuel aux forces les plus profondes de la vie sans puiser l'essentiel de leur sentiment de vitalité de l'autre. Les hommes et les femmes qui sont en contact avec leurs forces naturelles peuvent s'aider mutuellement à honorer leur esprit libre et primordial dans leurs relations de tous les jours, de façon à devenir de formidables alliés s'aidant réciproquement à éveiller leurs forces plus vastes.

Lorsque les énergies "sauvage" d'un homme et d'une femme se rencontrent, ils ne sont plus seulement des amis ou des amants, mais des « époux et des épouses » ayant un rôle énergétique à jouer dans leur développement mutuel. "L'époux" est celui qui nous initie, par un contact intime, à certains mystères auxquels nous n'aurions pas accès par nous-mêmes. Dans certaines traditions tantriques, par exemple, les yogis ont une "épouse" pour les aider à atteindre un objectif plus élevé de pratique ésotérique, par l'union de l'essence rouge féminine avec l'essence blanche masculine. La fonction d'un époux est de nous aider par tous les moyens utiles à nous éveiller à la plénitude de notre être, que ce soit par l'inspiration et l'enrichissement qu'il nous apporte, ses conseils ou ses cajoleries. C'est exactement le genre d'alliance dont les hommes et les femmes d'aujourd'hui ont besoin.

Mais ce n'est pas en vivant la plupart du temps à la surface de notre être que nous pourrions nous aider mutuellement car, dans ce cas, les différences de l'autre nous apparaissent comme des problèmes.

p. 188/89

Cette voie nous laisse entrevoir de nouvelles possibilités des hommes et des femmes qui se rencontrent dans l'amour et le respect mutuel, dans des positions de force égale, sans avoir à se justifier de ce qu'ils sont ni à en accuser l'autre. En définitive, l'homme profond en nous, la femme profonde en nous, cherche à aider son partenaire à s'éveiller à toute la splendeur de son être. Quand l'intelligence "sauvage" de l'homme et de la femme se rencontrent vraiment, les forces du ciel et de la terre s'unissent pour donner naissance à des êtres humains parvenus à maturité.

p. 191

Une femme n'ayant pas confiance en sa puissance féminine aura aussi tendance à se protéger en se montrant dominatrice et agressive. Dans la mythologie populaire, une image courante de cette tendance à la cruauté chez la femme est la méchante sorcière, qui dévore les gens tout crus ou leur jette un sort pour les garder à sa merci. Si le géant domine par la dureté et la brutalité, la sorcière y parvient par la ruse et la fourberie. La sorcière veut faire du mal aux hommes, contrairement aux Dakinis* qui se servent de leur fureur pour les éveiller. Cela tient à ce que la sorcière est fâchée de ne pouvoir être yin, ne pouvant se fier au masculin pour honorer et protéger cette partie d'elle-même.

Il est important de comprendre que ces éléments ne sont que des fragments de notre personnalité, de vieux résidus karmiques qui ne seront jamais la totalité de ce que nous sommes ...

1. Le terme “sorcière” comporte différentes associations et significations. Il convient de distinguer “la méchante sorcière” des contes de fées d'avec “la sorcière historique”, qui était sans doute une femme douée d'une véritable force dans une culture où elle n'était pas admise. Les “sorcières” étaient probablement des chamans qui utilisaient les plantes et les énergies de la terre à des fins de guérison et de divination.

* ... la « Dakini » voir à ce sujet :
<http://camisard.hautetfort.com/media/00/00/1504239808.2.pdf>
p. 195

On ne peut apprivoiser son partenaire qu'en étant plus fort que ses distorsions. C'est pourquoi si nous sommes bloqués dans notre développement d'homme ou de femme, nous aurons beaucoup de mal à soumettre les monstres de notre partenaire. Ni le macho devant se prouver à lui-même qu'il est un vrai homme, ni le “mâle doux” ne cherchant qu'à plaire ne sont capables d'apprivoiser ou d'amadouer la méchante sorcière, l'homme ne pouvant pénétrer l'agressivité de la femme qu'en exprimant une force équilibrée et mature. De même, ni la femme passive et soumise ni la femme agressive ne peuvent pénétrer les défenses de l'homme. Ce qui pourra le toucher, c'est une présence constante et douce qui l'encourage à baisser la garde et exposer son cœur. Ces éléments agressifs en nous ne porteront leurs fruits que si nous rencontrons quelque chose de plus large chez notre partenaire, l'homme ou la femme authentiques dans toute leur puissance.

De telles prouesses amoureuses permettent à l'homme et la femme de devenir des alliés capables de s'aider mutuellement à mûrir et s'épanouir. C'est là toute l'alchimie sacrée de la sexualité lorsqu'un homme peut exprimer pleinement sa virilité, il fait appel à la femme authentique et vice versa.

p. 200

Apprivoiser “les monstres”
Ouvrir de nouvelles voies

Au fur et à mesure que nous libérons notre esprit sauvage du poids du karma ou des conditionnements du passé qui l'ont déformé, nous ouvrons de nouvelles voies où nos énergies masculines et féminines essentielles pourront s'écouler plus librement. Ce faisant, toutes les différentes zones d'une relation commencent à s'éclairer, à devenir plus vivantes. Nous faisons l'amour avec plus d'intensité, nous combattons avec plus de panache, nous nous révélons plus courageux et nous avons envie de donner encore plus d'amour autour de nous. Il n'y a plus de guerre des sexes car désormais, seul compte le plaisir de danser.

p. 205

La puissance d'éveil de la sexualité

Les théories sexuelles modernes n'ont pas été plus capables d'aider l'esprit occidental à se réconcilier avec le corps. La conception freudienne du but de l'activité sexuelle reste des plus banales elle consisterait à « apaiser la tension sexuelle et assouvir temporairement le désir sexuel (une gratification analogue à la satisfaction de la faim). » Cette attitude envers la vie du corps — aux yeux de Freud un ensemble aveugle et bestial d'instincts, un “quelque chose” qui menace et mine le “je” (saisie/ego) — porte la marque occidentale typique de l'aliénation.

Si les manuels sexuels modernes ont eu le mérite de mettre au grand jour la discussion sur les pratiques sexuelles, l'emphase mise sur les stratégies, les techniques et les buts prescrits encourage l'esprit conditionné à vouloir maîtriser la sexualité.

[...]

La tyrannie de l'orgasme fait du sexe un effort, créant ce qui constitue pour Masters et Johnson la principale cause de dysfonctionnement sexuel dans les temps modernes la pression de la performance.

p. 211

Le centre inférieur du nombril, est le siège de nos instincts, là où nous faisons l'expérience d'une résonance érotique avec l'autre. Pour les Chinois et les Japonais, cette zone (le *tan tien*, ou *hara*) est le centre de gravité du corps, le siège de la force. Le centre supérieur est la zone située autour du cœur, là où nous éprouvons des sentiments plus délicats d'ouverture et d'abandon. L'échange émotionnel passe aussi par, les yeux et la bouche. Si d'autres primates copulent rapidement et par l'arrière, seuls les êtres humains échangent le *chi* — leur énergie vitale — en s'accouplant de face, ventre contre ventre, cœur à cœur.

Le corps physique des amants peut ainsi être comparé à un instrument de musique, le moyen par lequel les différentes énergies vitales des amants tissent une harmonie et un contrepoint naturels. De même qu'on peut tirer toutes sortes de bruits d'un instrument de musique, leur liaison ne sera pas forcément musicale, en l'occurrence intime. S'il n'y a pas d'échange d'énergie vitale, ils auront un sentiment de vide du fait que leur corps aura servi à créer du bruit, et non une chanson. Comme la musique, la sexualité peut être utilisée d'une façon intéressée, pour se distraire ou passer le temps,

mais elle est beaucoup plus puissante quand elle nous éveille à toute la richesse et la vitalité des émotions humaines, dans toutes leurs textures et leurs profondeurs. Les expressions sexuelle et musicale proviennent toutes deux d'un même lieu le flux d'énergie du corps subtil, qui, en animant et modelant la matière brute, est source de créativité.

p. 215

D.H. Lawrence décrit l'intimité sexuelle* comme un renouvellement du sang, « un rapprochement entre le sang électrique surchargé de l'homme et le sang électrique polarisé de la femme qui donne lieu à un échange fantastique modifiant (...) la qualité même de l'être chez les deux partenaires. Le sang est changé et renouvelé, rafraîchi comme l'atmosphère après l'orage. » Le sang serait pour Lawrence une façon de décrire l'énergie vitale circulant dans le corps subtil. Quand il suggère que faire l'amour modifie et renouvelle le sang, il nous montre à quel point cet acte pénètre nos frontières ordinaires, dissout nos blocages et aplanit nos déséquilibres en matière de flux d'énergie subtile.

Communion sexuelle : blessure et guérison

En tant que forme de communion du corps subtil, l'intimité sexuelle brise les barrières et les façades habituelles qui séparent deux êtres au niveau du corps grossier.

(*sexe vient du latin “secare, sedum” qui signifie “couper”, plus clairement ici, “être séparé”)

p. 216

Les moments les plus profonds de la communion sexuelle sont un jeu sacré où de deux on devient un, où toutes les polarités de la vie se rejoignent dans une danse plus vaste. Dans cette mer, le flux et le reflux des opposés — montée et descente, tempête et harmonie, surface et profondeur, friction et glissando, s'emparer et s'abandonner, courroux et tendresse, puissance et vulnérabilité, inspiration céleste et plaisir terrestre — entrent et sortent ensemble. Quand les champs d'énergie polaire de l'homme et de la femme se rencontrent ainsi, ce n'est jamais uniquement physique, émotionnel ou personnel. Les moments de profonde intimité sexuelle génèrent une transfusion d'énergie puissante à un niveau situé bien au-delà de nos modes de rencontre habituels. Lorsqu'un homme devient un homme pur et la femme une femme pure, “le dieu et la déesse” sont là.

p. 217/18

En nous hissant au-dessus de la coquille étroite de la personnalité, la communion sexuelle nous met en contact avec les énergies plus vastes de la vie qui circulent dans notre corps le tonnerre, l'éclair, l'électricité, la pluie, le clair de lune et le soleil. Les amants qui n'ont pas ressenti ces énergies en faisant l'amour n'ont pas goûté toute la richesse de l'expérience sexuelle. Quand il y a véritable communion sexuelle, nos masques mondains tombent et l'esprit vivant peut être ressenti et partagé dans sa

forme la plus pure.

Bien que cette conscience expansive ne remplace pas la réalisation spirituelle — l'éveil total à notre être inconditionné, au-delà des limites étroites du soi — elle nous donne un aperçu puissant de cette possibilité, qui incitera les partenaires d'un couple à apporter plus pleinement une qualité sacrée de présence d'éveil dans leur vie quotidienne.

p. 218

C'est pourquoi l'esprit moderne commet une forme de sacrilège en réduisant la sexualité à une fonction corporelle grossière ou un instinct animal subordonné à l'ego rationnel. Plus nous voudrions définir ou manipuler l'expérience sexuelle, plus nous perdrons le contact avec sa capacité de nous renouveler et d'illuminer toute la gamme de l'expérience humaine. Nous ne pourrions pas apprécier pleinement sa faculté de nous transformer tant que nous ne serons pas reliés à notre esprit sauvage primordial, qui restera à jamais insondable pour l'esprit rationnel. C'est précisément dans ce mystère que résident la force d'éveil et le caractère 'sacré de la sexualité.

p. 219

La volonté d'un couple de travailler ensemble quoi qu'il arrive crée un contexte sacré pour gérer leurs conflits, de sorte que leurs querelles peuvent agir sur eux, les toucher et leur faire voir des choses sur eux-mêmes qu'ils n'auraient pas vues autrement. Ce qui a aussi pour effet d'approfondir leur lien.

Maîtrisés de la sorte, même nos conflits prennent un caractère sacré, jaillissant de l'échange alchimique qui s'est produit entre nous. Comme les traditions tantriques le suggèrent, lorsqu'un homme et une femme se consacrent au développement de leur conscience, alors les « vicissitudes émotionnelles de leur relation personnelle, l'amour et la "détestation", la fierté et la jalousie sont les ornements des Dakinis. » Nous avons vu plus haut que la Dakini représente la qualité d'éveil, le pouvoir de dissiper nos illusions. En cas de turbulences, si les deux partenaires s'en servent comme d'un outil d'éveil, on pourra voir dans ce chaos l'esprit d'éveil en action.

Heureusement, le travail sur la forme n'est pas qu'un dur labeur. Cette pratique nous aide aussi à nous détendre, à faire naître de nouvelles qualités en nous et à réaliser une nouvelle liberté intérieure. Plus un musicien pratique son instrument, par exemple, plus son talent peut s'exprimer pleinement et librement sans qu'il ait besoin de lutter contre les limitations de la technique. Par sa pratique et son dévouement, il ne maîtrise pas seulement la technique, mais, beaucoup plus important, lui-même, en développant une confiance intérieure ...

p. 225

L'homme et la femme qui ne respectent pas la sagesse et la force innées de l'autre cassent la hiérarchie naturelle de leurs relations.

p. 230

Abandon de soi

Honorer la sagesse et la force de l'autre, c'est être prêt à s'abandonner quand l'occasion l'exige.

[...]

La notion d'abandon est souvent mal comprise dans notre culture, de même que l'engagement et l'intimité souvent jugés effrayants.

[...]

La faculté de s'abandonner est essentielle dans toute activité de création ou de grâce.

p. 230

Pour s'abandonner il faut pouvoir lâcher prise, renoncer à ce que nous connaissons et nous ouvrir aux situations que la vie nous offre.

La notion d'abandon de soi est souvent mal comprise, comme s'il s'agissait de se soumettre à la volonté d'autrui — ce qui peut avoir des effets désastreux dans une relation. La soumission, c'est s'assujettir à l'autre, le mettre en haut et nous en bas. C'est une attitude fréquente chez les personnes qui n'ont pas confiance en elles et sont avides d'approbation.

[...]

... il y a sacrifice et sacrifice. Quand nous choisissons consciemment de renoncer à quelque chose pour un plus grand bien, le sacrifice est conscient, il nous aide à grandir et à nous affirmer. Mais quand nous essayons de plaire ou d'apaiser notre angoisse aveuglément, au point de ne plus être nous-mêmes, le sacrifice est névrotique et cette forme de soumission ne fait que nous affaiblir.

[...]

p. 231

La soumission est ainsi le fruit d'une faiblesse intérieure, tandis que le véritable abandon exige de se sentir suffisamment fort pour prendre un risque.

p. 232

Au-delà du simple partage des pensées et des émotions, il y a la communion, une profonde reconnaissance de l'être en l'autre. Elle a souvent lieu en silence — que ce soit en regardant notre partenaire dans les yeux, en faisant l'amour, en marchant dans la forêt ou en écoutant de la musique ensemble. Comme si d'un coup nous nous sentons touchés et vus, non pas en tant que personnalités mais dans la profondeur de notre être. Nous sommes pleinement nous-mêmes, et pleinement en contact avec notre partenaire. Ce genre de lien est si rare et si frappant qu'on ne peut manquer de le reconnaître. Si l'on travaille sur la communication elle devient plus spontanée car elle ne dépend pas de la volonté. Et comme elles se situent au niveau de l'esprit et du cœur, la communication et la communion sont des formes de l'intimité plus profondes et plus subtiles que la camaraderie et la communauté.

p. 243

Il est tout aussi illusoire de vouloir s'accrocher à l'autre ou d'utiliser notre proximité

pour nous protéger de la vérité de notre solitude. Nous sommes provisoirement prêtés l'un à l'autre par l'univers, ignorant quand il nous rappellera. Une telle expérience, où nous ne sommes ni entièrement séparés ni entièrement seuls, me met en contact avec la fragilité du cœur. A réaliser que je ne vaincrai jamais complètement ma solitude en fusionnant avec l'être aimé, je me retrouve aux prises avec une souffrance fondamentale dont personne ne pourra jamais “ me sauver”.

p. 245

C'est quand nous sommes capables d'apprécier notre solitude que nous pouvons être nous-mêmes et nous donner vraiment plus, sans avoir besoin des autres pour nous sauver ou nous procurer une bonne opinion de nous-mêmes, notre désir étant au contraire de les aider à devenir davantage eux-mêmes. L'amour conscient serait ainsi un cadeau provenant de nos blessures du cœur.

Toutes les grandes traditions spirituelles nous enseignent que la poursuite obsessionnelle du bonheur personnel ne peut conduire à une vraie satisfaction car les désirs personnels se multiplient sans fin, créant ainsi une insatisfaction permanente. Le vrai bonheur, que personne ne pourra jamais nous prendre, vient de l'ouverture du cœur que l'on sent irradier autour de nous et qui se réjouit du bien-être des autres.

p. 246

« Le Chemin de l'Amour conscient » “Une voie sacrée”, John Welwood - Éditions Le Souffle d'Or © oct. 2010

