



## L'amour conscient et les blessures du cœur

*Extrait de "Le couple, cet inconnu - oser l'intimité" de John Welwood*

L'amour conscient se développe dans une relation où les deux conjoints partagent une communion d'être à être, car il s'agit d'amour de l'être et non de la personnalité. Dans ces moments de communion, je suis touché par les profondeurs de mon être et de celui de ma compagne en même temps. De jour en jour, notre vie intérieure commence aussi à se mouvoir en synchronie. Son visage est devenu pour moi plus familier que mon propre visage. Je partage ses désirs et je ne peux me séparer de sa souffrance. Il y a une telle interpénétration entre nous, si profonde, que je ne pourrais plus jamais être vraiment séparé d'elle.

Et pourtant je suis séparé. Quelle que soit l'intimité de notre relation, nous ne pourrions jamais partager entièrement tous nos rôles : elle ne saura jamais vraiment ce que cela fait d'être moi et je ne saurai jamais vraiment ce que cela fait d'être elle. Malgré les moments d'unité ressentis quand nos êtres se touchent, l'union totale reste pour toujours inaccessible. Plus nous sommes proches, plus la moindre distance nous fait l'impression d'un énorme ravin.

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. Une partie de moi voudrait lui épargner sa souffrance et tout faire pour elle, mais il n'y a rien que je puisse faire pour la protéger de sa vie et de notre mort. Quand le cœur se sent à la fois plein et vide, je trouve la réponse à la question posée dans la chanson d'amour : « Pourquoi l'amour doit-il être aussi triste » ?

Ce genre de tristesse n'est pourtant pas un problème. Selon Chögyam Trungpa, **l'amour est « inconditionnel. Il a lieu parce que notre cœur est**



**complètement à nu.** » La musique des chansons d'amour est souvent triste parce que l'amour que nous inspire l'autre réveille en nous un désir profond de fusion. « Vous voudriez faire couler le sang de votre cœur, donner votre cœur aux autres. » Le mot anglais pour triste, *sad*, est lié étymologiquement à *satisfied* (satisfait), ou *sated*, qui signifie littéralement « plein ». **La tristesse de l'amour est une plénitude de sentiment qui naît de la soif d'ouverture et de lien.** C'est pourquoi il y a dans l'amour une plénitude douce et triste du cœur qui ne demande qu'à s'épancher.

**Ma solitude** étant ce qui m'incite à sortir de moi-même, elle n'a pas besoin de m'isoler. **Simple présence à la vie**, elle est ce que je partage avec toutes les créatures de la terre. Elle est une **profondeur intérieure d'où jaillit une quantité de trésors** : l'envie de se donner totalement, d'écrire un poème ou une chanson, d'offrir quelque chose de grand ou de beau pouvant toucher la personne que j'aime dans sa superbe solitude. De là le plus beau cadeau que je puisse offrir : moi-même, la totalité de ce que je suis, dans tout mon désir de vivre et de mourir aussi pleinement que possible.

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. **Chérir la croissance de ceux que nous aimons** nous permet d'exercer nos capacités plus vastes et nous aide à mûrir.

Dans un essai écrit dans les années vingt, Orage affirmait que l'amour conscient est quelque chose d'extrêmement rare. La sagesse, la vérité ou la créativité n'étant généralement pas ce que les gens attendent en premier



lieu des relations amoureuses, ils recherchent avant tout des relations fondées sur la camaraderie ou des intérêts communs. Mais si l'amour conscient est encore rare aujourd'hui, ce n'est plus une possibilité aussi éloignée car l'amour non conscient ne fonctionne plus aussi bien. De plus en plus de couples s'apercevant qu'une relation est plus excitante quand elle les aide à développer leurs ressources les plus profondes et leurs meilleures qualités, on pourra voir dans l'amour conscient non plus un luxe mais une nécessité. **C'est pourquoi toutes les difficultés rencontrées dans une relation nous offrent l'occasion rare de découvrir que l'amour est un chemin sacré qui nous invite à cultiver la totalité et la profondeur de ce que nous sommes.**

### L'autre rive de l'amour

Au final, **l'amour conscient nous conduit au-delà de nous-mêmes, et il renforce notre lien avec la vie.** L'amour entre deux êtres n'a pas la place de grandir sans cette vision plus large. Un tel amour nous donne un sentiment de parenté avec la vie dans sa totalité, ce que Teilhard de Chardin appelle « un amour de l'univers ». Ce n'est qu'ainsi que l'amour, comme il le dit, « se transforme en lumière et en puissance infinies. »

**Le chemin de l'amour s'élargit en cercles de plus en plus larges.** Il commence à la maison – où l'on doit d'abord trouver sa place, se faire un ami de soi-même et découvrir la richesse intrinsèque de notre être dissimulée sous des couches de confusion de d'illusions égocentriques. Si nous parvenons à apprécier la nature fondamentalement bonne qui est en nous, nous verrons que nous avons plus à offrir que nous ne le croyions à notre partenaire amoureux.

En outre, un homme et une femme attachés au développement de leur conscience et de leur esprit voudront naturellement partager leur amour autour d'eux. Les nouvelles qualités qu'ils ont cultivées en eux – **la générosité, le courage, la compassion et la sagesse** – peuvent s'étendre au-delà du cercle de leur relation. **Ces qualités sont l'enfant spirituel d'un couple, ce que leur union apporte au monde.** Un couple peut ainsi s'épanouir quand leur vision et leur pratique n'est plus seulement focalisée



sur eux-mêmes, mais qu'il y a un sentiment plus large de communauté et de don de soi.

Dès lors, l'amour d'un couple peut continuer à s'élargir, comme le suggère Teilhard. Plus l'amour qu'éprouvent deux êtres est profond et passionné, plus ils se sentiront concernés par l'état du monde dans lequel ils vivent. Ils auront conscience de leur lien avec la terre et feront de leur mieux pour protéger ce monde et tous les êtres vivants qu'ils peuvent aider. **Aimer la totalité de la création est l'expression la plus élevée de l'amour, qui enracine et enrichit la vie du couple. C'est le grand amour et la grande voie, menant au cœur de l'univers.**