

Réflexions sur la jalousie ...

Cette réflexion est très largement inspirée par :

Jealousy and the Abyss

by William Pennell Rock

*From the Journal of Humanistic Psychology, Vol. 23, No. 2, Spring 1983, 70-84.
Copyright ©1983 by the Association for Humanistic Psychology. Reprinted by
permission
of the author at www.PlanetWaves.net*

... dont je propose ici une traduction très libre et mise en scène.

Je clame haut et fort que le seul amour est l'amour libre, spontané et gratuit... on me répond que cet amour n'est possible que s'il s'inscrit dans la fidélité, sinon il génère davantage de souffrance que de bonheur. La jalousie et la culpabilité semblent alors être les principales souffrances symptomatiques de cet amour libre, spontané et gratuit... souffrance qui, malgré l'attrait du discours, viendrait rendre cet amour impossible et non « praticable ».

Les expériences et le vécu des uns et des autres semblent me donner tort... de façon écrasante. Dois-je me plier à cette « vérité » ? Baisser la tête et renoncer ? Avant de le faire je souhaiterais méditer sur ces deux symptômes qui me paraissent reliés l'un à l'autre. La jalousie est une douleur subie, une souffrance commise par l'autre. La culpabilité, elle, est une douleur générée par la souffrance commise et que l'on fait subir à l'autre. Souffrance commise et souffrance subie... le Mal commis et le Mal subi... le premier doit être (auto) jugé et (auto) condamné, même avant d'être pardonné, le second doit être justifié, expliqué. Je crois que la culpabilité fait partie de la jalousie, je m'attaquerai donc principalement à la jalousie, surtout qu'elle est ressentie par la « victime » et c'est donc elle qu'il faudrait soulager en premier, non ?

Sur quoi repose ce sentiment de jalousie ? Qu'est-ce que la jalousie ? A quoi fait-elle référence ? Quelles en sont les causes profondes ? Peut-on l'éviter ? Ou tout au moins la dompter, l'apprivoiser ?

Comme toute souffrance lorsqu'elle est ressentie et lorsqu'on choisit d'en prendre profondément conscience au lieu de la fuir, de l'éviter, la jalousie est une opportunité pour chacun de nous de mieux nous connaître et de mieux connaître l'autre à travers la relation qu'on a construite. Une opportunité de prendre conscience de qui on est véritablement au-delà de nos croyances, de nos certitudes, de nos conventions. Une opportunité de se libérer de ses peurs, de ces angoisses les plus profondes. De se libérer de l'emprise de son propre ego. Une opportunité de s'éveiller au tout qui nous entoure en se dépouillant de toutes nos illusions qui nous aveuglent, qui nous empêchent de voir le monde et les autres, non pas à travers un miroir, mais à travers une fenêtre grande ouverte. Et d'accepter avec confiance d'être cette brise, cette bulle, ce papillon qui s'envole enfin vers le monde et les autres... pour les aimer davantage... tous et chacun pour ce qu'ils sont et avec ce que nous sommes vraiment... de cet amour équanime... de cet amour universel qui ne peut être que libre, gratuit et spontané.

Pardonnez-moi cet emportement spirituel...

La jalousie est un sentiment provoqué qui nous prend au ventre et nous tenaille à nous en couper le souffle... elle a été déclenchée par un mot, un geste, un silence, une attitude, un comportement de l'autre, de l'aimé(e) ou tout au moins de ce que l'on en a perçu... et notre première réponse immédiate est la **colère**, la **haine** violemment dirigée vers le stimulus, vers le ou les « coupable(s) ». On se sent trahi, violé. L'aimé(e) a osé trahir le contrat social, familial, moral, affectif ou sensuel qui nous liait à lui et lui à nous. On veut donc le **blâmer**, lui/elle et sa/son complice, se **venger**, récupérer son dû, rétablir ses protections, maîtriser la situation à nouveau... et en toute légitimité.

Une solution préventive à ce genre de situation aurait d'avoir construit une relation basée sur la vérité. La vérité sur les besoins et les envies de chacune des parties, éviter ainsi le mensonge et la tromperie. Ainsi, le contrat social, familial, affectif, sensuel peut alors être **renégocié**, les clauses peuvent en être amendée dans le cadre d'une négociation honnête et sincère... Nos attitudes et comportements face à notre relation amoureuse deviennent alors la résultante d'une négociation de notre liberté relative... ou ne serait-ce pas plutôt de notre droit de « **propriété** », droit de « **posséder** » l'autre ?... optimiste ou pessimiste ?

Il est intéressant de s'apercevoir que, si la jalousie apparaît souvent et naturellement comme légitime car jaillissant, apparemment, d'une souffrance subite car commise par l'autre, ses premières réactions et réponses sont largement à la limite de cette même morale qui la légitimerait. Voire même immorales !

Regardons les mots mêmes utilisés plus haut. « Haine » et « colère » sont souvent à la limite de la morale, même lorsqu'elles sont légitimes... « Blâmer » et se « venger » ne le sont pas moins... « Contrôler » ou « maîtriser » est toujours suspect, peu honorable, surtout lorsqu'on parle d'amour !... « Négocier » en amour n'est pas très noble non plus, même si c'est pour établir une vérité, une sincérité... « Propriété » et « possession », en amour, nous choquent davantage... et pourtant, même si, là encore, on a commencé par parler de liberté.

Ben alors, qu'est-ce qui nous arrive ? Comment en sommes nous arriver là ? A cette immoralité pourtant justifiée par la morale elle-même ?... Le crime passionnel a même été longtemps sinon glorifié au moins pardonné et même toléré et la peine en a souvent été allégée... La jalousie serait un sentiment noble, malgré tout ? Plus noble que la tromperie, que la trahison, que l'infidélité, que l'adultère ! me dites vous avec raison.

Les femmes n'ont pas toujours été égales à l'homme face à cette magnanimité. La « justice » que réclame la jalousie apparaît alors bien subjective, bien suspecte... et parfois même plus suspecte que le « crime » qui la générée.

Ces négociations, cette quête de vérité, de sincérité, ce respect d'une certaine liberté conditionnelle et surveillée apparaissent comme des solutions bien superficielles par rapport à la profondeur de notre souffrance lorsque nous sommes atteints de jalousie, non ?

A partir des mots utilisés plus haut ne devrions-nous pas avoir le courage de nous poser cette question dérangeante : est-ce que j'aime l'autre ou bien suis-je attaché à l'autre ?... vous souriez déjà au piège tendu ?... pourquoi y voir un piège ? Décrivez vous et acceptons de voir en face le regard que l'on pose sur l'autre.

Est-ce ce regard glorifiant que l'on pose sur cette fleur aperçue dans son environnement naturel et qui du coup embellit ce tout et nous en révèle l'harmonie ?... même si nous sommes pas sûr qu'elle sera là demain...

Ou bien

Est-ce ce regard satisfait que l'on pose sur cette fleur cueillie ou empotée et que l'on a placée là au centre du salon pour pouvoir en jouir à sa guise et en toute sécurité, pour pouvoir en prendre soin, pour en maîtriser ou contrôler son environnement pour notre propre épanouissement ?

Encore un peu de temps pour réfléchir ?

Le pot ? et oui ce peut être une ou plusieurs de ces institutions autour de l'amour : une idée du couple, de la famille, du mariage... de l'amitié même... ne sont-elles pas là pour protéger nos investissements affectifs dans des situations « contractuelles » d'attachement ? Prendre soin de l'autre revient alors à codifier ses attitudes, son comportement, à répondre aux conventions fixées... à « entretenir » sa relation... J'avais aussi appelé cela les contenants de l'amour... souvent confondus avec le contenu d'ailleurs. Certains appellent çà « incarner son amour »... le modeler, lui donner une forme satisfaisante pour soi et pour l'autre, une forme rassurante, apaisante... une forme consensuelle, faites de compromis et de petits « sacrifices »... d'ailleurs ces sacrifices viendraient presque sanctifier cet amour, non ?

Certaines cultures ne mesurent d'ailleurs la force de l'amour que dans la douleur dans laquelle elle nous plonge... des comportements machos, possessifs, agressifs, protecteurs sont alors glorifiés. Plus il y a de pleurs, plus il y a de sang et plus on aime et on se sent aimé... on bombe le torse, on montre ses tatouages et ses biscotos, on rougit ses ongles, noircit son regard et retrousse ses babines...

Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai moins envie d'aimer tout à coup... pas vous ?

Alors ? Vous savez au fond de vous que l'amour est et doit rester inconditionnel. Vous sentez au fond de vous qu'être aimé c'est se sentir en confiance pour s'épanouir sous le regard bienveillant de l'autre, se sentir apprécié pour qui on est au-delà de ce qu'on est ou de ce qu'on fait, sentir que l'autre nous aide à nous développer au-delà de nous-même quelque soit ce qu'il lui en coûte. C'est d'ailleurs comme ça que nous aimons nos enfants... non ? De cet amour inconditionnel, gratuit, libre et spontané...

Ben vous voyez ! C'est possible ! et pas seulement pour un seul enfant ! Et pas seulement pour les vôtres !

Ah oui, c'est vrai, ce n'est pas la même chose... je fais une confusion malsaine encore... décidément... pardonnez moi...

Reprenons cette histoire de couple...

Vous voulez être aimé(e) de cette façon, n'est-ce pas ? La moindre des choses serait alors d'aimer l'autre aussi de la même façon, non ? L'aimer en reconnaissant qu'il ou elle ne vous appartient pas, que vous ne le ou la possédez pas. Qu'il ou elle est fondamentalement libre et que votre amour doit donc être fondamentalement gratuit.

C'est quoi cette grimace ? Vous avez du mal ?... pas facile en effet... surtout quand on finit par réaliser que finalement on est davantage attaché à l'autre... et oui car c'est de là que vient notre douleur et notre souffrance... de cet attachement, pas de notre amour... et notre jalousie est là pour nous révéler toute cette vérité troublante et dérangeante...

Du coup, vers qui doit être dirigé le blâme finalement ? Vers celui ou celle qui revendique et vit sa liberté fondamentale ou vers celui ou celle qui « immoralement » s'est attaché à l'autre et voulait l'attacher à soi ? hm... une petite pause... un verre d'eau ?

Le superficiel était quand même plus confortable... bon aller, prenons notre courage à deux mains et finissons-en ! D'accord, acceptons de poursuivre cette introspection personnelle de plus en plus profondément vers le cœur de cette jalousie... attachez vos ceintures... la descente est une véritable descente aux abîmes... aux abîmes de votre être... de votre existence même... la métamorphose que cela exigera sera douloureuse mais tellement libératrice... en tous les cas on me l'a promis... Quoi ? Vous pensiez que j'allais être votre guide ? Vous rêver ! Je suis comme vous... un homme normal avec un ego énorme ! Un bagage lourd et mal adapté à ce genre de voyage... et un bagage vivant qui ne se laissera pas abandonné si facilement !

Prêt(e) ?

Nous avons vu déjà que la manière la plus compulsive, mais la moins pertinente de traiter notre jalousie est d'essayer de contrôler notre aimé(e), de manipuler notre relation selon des conventions externes, afin de la protéger. Et c'est sûrement la solution la moins efficace.

Quelques illusions que vous puissiez avoir quant à qui est à blâmer ou qui est fautif, la jalousie est en vous ; pas dans la relation. Manipuler votre amoureux est un palliatif bien pauvre. Pour maîtriser les circonstances externes en faisant que votre amoureux se conforme à une certaine manière de se comporter, est rater une belle opportunité. Vous manquerez toujours l'opportunité que vous offre la jalousie -- et toute douleur d'ailleurs -- si vous blâmez les autres. Ce n'est pas que l'autre ne peut pas être blâmé, mais qu'en matière de réalité intérieure, le blâme est toujours non pertinent. Et son blâme ne vous soulagera pas ni ne protégera votre relation.

Nous avons vu aussi que la manipulation de l'autre est une « solution » externe. En se déplaçant vers l'intérieur, nous utilisons la situation créée par la jalousie comme une opportunité pour clarifier

notre communication avec l'autre et pour mieux négocier avec lui. Faire ainsi est constructif pour la relation, mais reste toujours « périphérique », évitant ainsi d'évoquer la vraie opportunité que présente la jalousie. En pénétrant davantage vers le noyau, nous passons à un niveau plus personnel : nous-même et nos propres réactions. C'est là que nous pouvons réellement traiter la jalousie : n'essayant pas de blâmer ou contrôler notre partenaire, mais voyant qui nous sommes.

C'est parti, pénétrons au plus profond de notre jalousie... couche par couche... apprenons à découvrir la vérité de cette jalousie. Connaissance non théorique, mais conscience existentielle de l'attachement à ces racines mêmes.

NOS CROYANCES DYSFUNCTIONNELLES

La première couche de l'oignon est nos notions non approfondies au sujet de la façon dont on devrait se comporter dans une relation amoureuse. Quelle est notre croyance ? Croyons-nous que si nous sommes dans une relation avec quelqu'un, nous devrions être avec elle exclusivement et devrait-elle être exclusivement avec nous ? Bien, d'où vient cette croyance ? Est-elle basée sur une certaine idée inavouée que l'autre est notre possession ? Est-ce que l'autre est un objet qui doit être manipulé et formaté sous la forme qui nous convient ? C'est seulement en possédant l'aimé que nous pouvons lui dire comment être. Ainsi, si nous sommes poussés à manipuler et à contrôler, d'une manière plus ou moins subconsciente ; c'est que nous avons déjà transformé l'amoureux en une de nos possessions. C'est quelque chose à regarder de près. Une personne peut-elle être la possession d'une autre ? Quelles croyances traînons-nous avec nous au sujet de la relation entre deux individus ?

En fait, nous ne sommes pas réellement dans une relation amoureuse si nous pensons que nous possédons l'autre, parce que l'essence de l'autre est fondamentalement libre. Quelque soit le contrôle périphérique que nous puissions exercer sur notre relation, nous ne pouvons pas toucher cette liberté intérieure qu'un être humain est. Nous pouvons contrôler notre partenaire de sorte que lui ou elle semble nous aimer, mais nous ne pouvons pas inciter une personne à nous aimer.

En pénétrant davantage vers l'intérieur, regardons la situation rationnellement et de façon réaliste. Et prenons l'exemple basal de la sexualité, car je sais que j'aurais toute votre attention !

Chacun de nous avons notre propre sexualité, et chacun de nous devons en prendre soin comme nous le pouvons. En regardant bien, on peut s'apercevoir que seules quelques personnes peuvent satisfaire mutuellement leur sexualité au sein d'une relation. Avoir ainsi la croyance que notre amoureux devrait pouvoir être en mesure de se satisfaire de notre relation peut déjà être incorrect et injuste. Nous ne sommes pas responsable de la sexualité de l'autre. Nous ne pouvons pas prendre le contrôle de sa sexualité. Nous ne la possédons pas. Elle est sienne. Et ce qu'il fait avec est essentiellement sa propre affaire.

Les dents qui grincent ? Les oreilles qui sifflent ?

Cette perspicacité peut pourtant probablement nous aider dans nos propres rapports avec la jalousie, davantage que toute autre. Nous pouvons avoir, d'une façon ou d'une autre, l'idée que notre sexualité et sa sexualité ne font qu'une. C'est une belle expérience en effet. En fait, une relation peut passer par une longue période où il y a une union pure de deux sexualités. Mais dire que c'est ce qui doit être pour toujours et obliger l'autre à se comporter selon cette croyance ne fonctionnera pas... Ou pas aussi longtemps que l'on voudrait.

Les fausses croyances contribuent inévitablement à la douleur de la jalousie. Examinons nos croyances, et laissons tomber celles qui ne sont pas fonctionnelles.

C'est la première couche de notre ego à éliminer... on se sent déjà plus léger non ? Oui, mais plus vulnérable... et alors ?... ne doit-on pas apprendre à faire confiance à notre aimé(e) ?

Laissez vous aller... ce ne sont que des idées après tout... vous avez toujours la possibilité de déchirer ce papier et de revenir vous réfugier dans vos premières croyances confortables... bien au chaud...

NOS PROJECTIONS

La deuxième couche de notre ego dont on doit se débarrasser pour poursuivre notre voyage c'est la projection.

Parfois nous suspectons que notre partenaire nous ment. Le soupçon est toujours là à partir du moment où il y a un « contrat » qu'on se doit de contrôler, de surveiller... « La confiance n'empêche pas le contrôle » nous disent les comptables. Soit, je sens encore ce malaise d'une relation contractuelle qui ressemble bien à de l'attachement... bref, passons et revenons à la projection.

Une raison pour laquelle nous pouvons avoir ces perceptions est peut-être parce que nous hébergeons nous-même des pensées d'être « infidèle. » En fait, si nous sommes dans une relation où nous avons un engagement mutuel de ne pas avoir de rapports sexuels avec quiconque d'autre, nous commençons pourtant inévitablement à avoir le sentiment de vouloir être avec d'autres. Tôt ou tard, si nous ne partageons pas ces pensées, ou si nous ne prenons pas conscience du fait que nous pourrions avoir de tels sentiments, nous imaginerons que notre partenaire, lui ou elle, les a. Ceci est une projection. Nos sentiments jaloux peuvent venir du fait que nous sentons que nous pourrions être infidèle, et ainsi nous suspectons que notre « associé » le soit parce que nous refusons de nous rendre compte que nous entretenons nous-même une telle tentation. Et notre jalousie jaillit d'une simple projection d'une complète irréalité !

Une perception projetée et une *vraie* perception ne se vivent pas de la même façon. Nous pouvons apprendre à distinguer les deux. Encore, le défi est de se rendre compte, pour s'examiner.

NOTRE ENVIE

Une autre peau que nous devons nous arracher est l'envie.

L'envie est souvent confondue avec la jalousie. Nous avons déjà éprouvé ce que nous pensions être une énorme jalousie, alors que nous ne ressentions que de l'envie parce que notre partenaire avait une chose et que nous n'en avions pas. Une amitié, une complicité, des éclats de rire partagés... D'accord, il ou elle profite d'un moment agréable avec un(e) ami, et nous en sommes exclus. Nous voudrions bien profiter d'un agréable moment avec quelqu'un comme ça, pas forcément avec cette même personne d'ailleurs. L'envie est le désir ardent frustré pour l'expérience de l'autre. C'est un phénomène différent et plus superficiel que la jalousie.

Ne nous éternisons pas... mais avouons quand même que c'est comme même un sacré arrachement...

NOTRE CULPABILITÉ

Une autre peau sensible à arracher est la culpabilité. La culpabilité peut nous affliger si nous nous sentons mal parce que nous sommes jaloux. Depuis la révolution sexuelle, quelques personnes soi-disant libérées pensent qu'il n'est pas bon de se sentir jaloux. On nous dit que nous ne devrions pas nous sentir jaloux, nous devrions aller au delà. Ainsi si nous partageons cette croyance et que nous nous sentons jaloux, nous allons éprouver inévitablement de la honte et de la culpabilité. Mais le jugement là encore est vraiment non pertinent. La jalousie est jalousie. Ce n'est ni bon ni mauvais. Elle est c'est tout, et c'est une opportunité.

Cette peau peut nous être plus facile à arracher... on nous a appris à nous déculpabiliser pour bien des choses...

Faisons une pause, une escale... nous voilà quand même un peu écorchés... pas facile...

Se rendre compte du sentiment réel et de la source vraie allège souvent les sentiments. Nous pouvons éprouver ce que nous décrivons comme jalousie, mais quand nous examinons vraiment les sentiments, ce qui est vraiment là est plutôt de la colère d'avoir été laissé pour compte, en dehors de quelque chose qui était amusement – l'envie. Ce ne sont pas vraiment des sentiments de jalousie. Ce sont simplement des sentiments de tristesse ou de colère à être exclu de quelque chose qui se produit, quelque chose dont vous seriez en droit de jouir par certains côtés.

Les couches externes de la jalousie ne sont pas vraiment de la jalousie. Elles sont des réactions appartenant à d'autres systèmes. Si nous pouvons les voir ainsi, et les séparer hors de ce que nous ressentons vraiment en nous, nous pouvons déjà soulager une bonne partie de la douleur sans même arriver à la jalousie. Ce qui se passait était alors de l'indignation morale, de l'envie, de la culpabilité ou de la crainte, ou un autre genre de sentiments.

Jusqu'à ce point, en épluchant notre sentiment de jalousie, nous nous apercevons que les émotions primaires sont tristesse ou colère. Toutes les deux sont créées hors de toute attente. Nous sommes fâché avec notre amoureux, nous sommes triste parce que lui ou elle a violé nos attentes. Mais nous sommes finalement responsables, parce que nous avons créé ces attentes et nous y tenons fermement. L'envie est la source de la souffrance. Une tension est alors créée dans notre conscience entre ce qui est et ce que nous voudrions qui soit. Cette tension est la base de toute notre douleur.

Une fois que la colère et la tristesse résultant de nos espérances rompues sont épluchées au loin, une fois que le blâme sur l'autre est enlevé et que la colère disparaît, une fois que nous voyons les sentiments superficiels autour de nous-mêmes et qui ne sont pas vraiment au cœur de la jalousie, nous sentons nous vraiment soulagés ?... pas si sur... ne ressentons-nous pas une peur ?

Nous avons appris à arracher nos peaux de l'illusion, afin de nous rapprocher du cœur de notre jalousie. Il s'agit ici d'éveiller notre conscience. Les discussions sur la projection, l'envie et la culpabilité ne sont que des signaux d'alarme, mais nous devons apporter à notre propre situation interne de jalousie notre propre conscience.

Arrêtons nous là sur le bord du chemin et posons nous ces questions et étudions la réalité de nos sentiments. Afin de dépasser un sentiment négatif, nous devons peut-être entrer de plus en plus profondément dans notre propre expérience authentique. Pas ce que nous avons pu lire dans un roman ou pu voir dans un film. Pas ce que quelqu'un nous a dit de ressentir. Ce que nous ressentons réellement en nous.

Je vous laisse à cette intimité nécessaire...

Alors ? Plus détendu ?... pas vraiment hein ?... vous la sentez cette peur ?... vous m'en voulez, on m'avait pourtant dit que cette descente serait salutaire et libératrice... et pourtant nous voilà envahis par cette peur, cette angoisse... étrange, non ?

On continue ?... au point où nous en sommes... affrontons nos peurs... bombons le torse, respirons par le ventre et hop !... on saute !

NOS PEURS ET NOS ANGOISSES

La première peur que nous touchons est la peur de perdre. La jalousie voit beaucoup de choses qui peuvent être perdues. La peur de perdre son amant(e) est la plus grande. Le reste de la peur autour de la jalousie est en fait l'angoisse ; c'est-à-dire cette peur étrange sans véritable objet.

La première angoisse vient de la perte de son amour-propre. Toutes sortes de doutes auto suggérés montent en nous. Nous n'avons pas assez d'humour ? Quelque chose ne va pas avec notre corps ? Nous commençons à projeter nos propres insuffisances sur les actes des autres. Si notre amour-propre est bas, un épisode de jalousie sera l'occasion pour nous prouver que finalement nous ne sommes pas vraiment « aimable ». On s'en doutait et bien voilà, maintenant on le sait et ça fait mal...

Eh ! on va pas se laisser abattre comme ça non ? Examinons bien ces idées qui nous traversent. Notons qu'elles appartiennent toutes à d'anciens mécanismes par lesquels nous nous dévalorisons tout seul. En d'autres termes, nous nous rabaissions déjà depuis longtemps et avant que l'aimé(e) soit venu(e) nous donner une excuse de cette perte d'estime de soi. Maintenant nous sommes juste en train d'utiliser l'autre comme prétexte.

Alors, voici autre chose que nous pouvons faire au sujet de la jalousie : commencer à nous rendre compte que nous nous rabaissions déjà tout seul et que l'inclination à le faire est bien là indépendamment de la situation qui aurait généré notre sentiment de jalousie. Approprions-nous notre propre tendance à nous dévaloriser. Apprenons à traiter nous-même ce problème, sans le mettre sur le dos de notre aimé(e).

D'accord ? C'est bon ? on respire toujours par le ventre ?... OK, on continue alors...

Plus profond que la peur qui provient d'une perte d'amour-propre est la « peur pour le nid ». Un de nous deux est davantage préoccupé par la sécurité de la relation. Souvent c'est la femme nous dit-on, mais ne rentrons pas dans ce jeu je sens que cela va vous distraire. Nous craignons pour notre foyer, craignons que la source de sécurité biologique ou de la famille soit menacée. Depuis que les femmes sont devenues plus libres il faut bien que les hommes, même les plus machos éprouvent une telle insécurité jalouse, non ?

C'est un niveau plus profond encore de la jalousie. Mais il y a encore plus profond...

NOS PEURS INFANTILES

Plus profondes que la crainte pour le nid et plus près du cœur de la jalousie, sont les peurs de l'enfance qui sont activées par la situation actuelle. Nous pouvons toucher les limites de plusieurs de ces peurs en regardant profondément en nous afin de trouver dans notre mémoire des traces de nos peurs infantiles d'avoir été abandonné, par exemple. Ces souvenirs viennent de diverses pertes ou menaces, commençant à la naissance. Pendant notre jeune enfance nous avons voulu gagner spécialement l'amour du parent du sexe opposé, mais nous ne pouvions pas réaliser ce but primitif, ainsi nous nous sentions constamment frustré et insatisfait. Parfois même nous devenions morbidement coupable et concluons que nous devrions abandonner notre but Oedipien parce que nos désirs incestueux étaient le Mal. Quel déchirement !

Nous portons en nous, pour le reste de notre vie, des souvenirs et des traumatismes de notre tendre enfance. Plus tard, dès que notre aimé(e) ira chercher quelqu'un d'autre, tous ces traumatismes remontent à la surface. Maintenant si nous nous éveillons profondément à cette conscience, nous pouvons réellement éprouver à nouveau ces traumatismes de l'enfance, nous

pouvons réaliser alors que ce que nous éprouvons dans cette jalousie actuelle provient en fait d'une mémoire résiduelle profonde d'abandon.

Toutes ces peaux qui nous collent font partie de l'illusion, pas de la réalité. La souffrance est bien réelle pourtant. Mais ces illusions proviennent du passé, de l'enfance, ou elles sont des illusions à propos du présent, des croyances illusoire, qui ne sont pas liées à la réalité actuelle. C'est un aspect très significatif de ces peurs et de ces angoisses qui accompagnent la jalousie. Si nous avons le sentiment d'être jaloux, et nous prenons conscience de ces peurs, soudainement nous commençons à voir qu'elles ne sont pas vraies. Nous nous torturons avec des craintes irréelles.

Qu'est-ce que cela veut dire ? D'où cela vient-il ?

AU CŒUR DE NOS ILLUSIONS

Nous nous rapprochons du cœur de la jalousie, vous ne le sentez pas ? Les réactions qui sont périphériques, les peaux plus superficielles que nous venons d'arracher, entourent le cœur. Ce cœur est la source de la jalousie -- la première illusion. Le cœur doit être là pour que toutes les autres illusions soient là.

Au cœur on y trouve une peur encore plus profonde. Dans son premier aspect, elle ressemble à la peur de rester seul. Cette crainte, nous l'avons vu, vient aussi d'une situation d'enfance, des mémoires de quand nos parents nous ont laissé seuls. Là nous étions, épeurés dans notre coin, pleurant, et personne ne nous a entendu.

Cette peur profonde ressemble à la peur de la mort. A nouveau, quelque chose va nous être enlevé -- notre propre être ! C'est comme ça que nous nous sentons vulnérable. Woody Allen a dit que tant que nous nous sentions mortels nous ne pourrions jamais être véritablement décontractés.

Il y a quelque chose au sujet de la jalousie, ce sentiment qui nous prend au ventre, qui est comme la peur de mourir. Elle est à ce point instantanée et à ce point réelle.

Quelque chose qui ressemble beaucoup à la peur de mourir, et c'est assez intéressant, est la peur de l'amour. Quoi ? vous ne me croyez pas ? Laissez vous faire...

Quand nous aimons, nous entrons tellement dans l'autre que nous nous perdons. Nous employons l'expression « tomber amoureux » parce que c'est réellement comme tomber dans un grand abîme. Nous perdons notre identité, notre sens de l'autonomie. Et c'est exactement ce qui se produit quand nous sommes amoureux. Nous perdons notre propre conscience de qui nous sommes. Nous avons peur d'y perdre notre âme. Nos amis d'ailleurs ont déjà essayé de nous prévenir...

Les peurs de la solitude, de la mort, de l'amour, toutes ont l'aspect de la peur du néant insondable -- la peur qu'il n'y ait plus rien. La mort nous le suggère d'ailleurs au plus profond de nous. Quand nous mourons, nous ne savons pas ce qu'il y a là-bas. La seule chose que nous savons est qu'elle n'est pas comme ici. En ce qui nous concerne, la mort ressemble à l'oubli. Le néant est là dans notre conscience à toute heure. La jalousie nous ramène immédiatement à cette peur d'être oublié.

Toutes ces peurs -- de la mort, de l'amour, de la solitude, et du néant -- sont comme le cœur de la jalousie. En fait, elles convergent tous vers ce cœur. Le cœur lui-même est existentiel. Il concerne notre propre existence. Ainsi la jalousie n'est pas fondamentalement un problème relationnel, pas un problème de l'amour, mais un problème de « religion ». La jalousie est fondamentalement un problème spirituel.

Par « religion » je ne veux pas dire croyance ou moralité. Je veux dire « religion » dans le sens fondamental de la façon dont nous concevons notre propre existence -- nos sentiments, nos sens, notre solitude intérieure, toutes ces réalités que nous éprouvons mais que nous ne pouvons jamais vraiment partager avec un autre. Chaque être humain se lie à sa propre existence. Dans cette relation là nous sommes totalement seul. C'est-à-dire que nous n'avons aucune compagnie. Et c'est cela que d'être un humain -- rester seul et établir des relations avec le monde et les autres comme reflets de notre propre existence.

La vérité de notre religion n'a rien à voir avec le fait d'aller à une église ou à un temple, mais avec la façon dont nous intégrons cette conscience existentielle, que nous ne pouvons pas communiquer ou partager, et qui est en nous, et vraie. Les rapports que nous lions avec cette existence sont la base de la « religion », et cette matière religieuse est le cœur de la jalousie. La jalousie dans son noyau expose comment nous, comme être humain, nous nous lions à notre existence.

Vous avez un regard un peu perdu... l'extase spirituel ? Hm je ne le crois pas... je vous ai largué ? non... vous vous accrochez, car le meilleur reste à venir vous le sentez... Si cette religiosité vous paraît lointaine alors revenons à notre nombril... à notre ego. Car c'est là que tout se passe.

NOTRE EGO

A la base de la question de l'existence il y a la question, qui est ce « je » qui produit tout ce sentiment, toutes ces peurs ? Qui est ce « je » qui perd son amour-propre, qui a un nid à protéger, qui a peur ? Qui est ce « je » qui dit « mien » ? Qui est ce conglomerat d'espérances et d'attentes et qui se perpétue en possédant ? Qui est ce « je » ?

En Orient, ils l'appellent l'ego. En Occident, nous employons le mot « ego » dans le sens de l'amour-propre ; ou dans la psycho analyse, il est notre capacité de faire face à la réalité. Je vous propose d'utiliser ce mot comme quelque chose de plus fondamental. Notre ego est celui qui identifie, celui qui s'alimente de notre amour-propre, celui qui est la composition de toutes nos espérances, celui qui se perpétue par nos possessions. En bref, l'ego est celui qui peut devenir jaloux.

L'ego et la jalousie sont tous les deux illusoire. Ben oui, désolé de vous le dire aussi crûment...

Dans nos expériences de jalousie, nous sommes arrivés à cette perspicacité qu'elle n'est pas réelle. Nous étions jaloux, et alors, soudain, nous ne sommes plus jaloux, et nous regardons de nouveau le moment où nous l'étions, et nous estimons qu'il n'était pas réel du tout non plus. Il a disparu parce qu'il n'a aucune base. C'est ce que je veux dire au sujet de l'ego. L'ego est ce que nous éprouvons mais qui n'est pas réel. La jalousie non plus n'est pas réelle. S'en rendre compte c'est ressentir cette joie que nous ressentons quand vous prenez conscience de cette irréalité, ou quand on réalise que nous avons plus de raison d'être jaloux.

Ouf ! Quel soulagement ! Tiens allez, je vous embrasse tellement je me sens mieux ! Quoi, vous n'êtes pas mon aimé(e) ?... Zut ! Ne lui dites pas... on n'est pas obligé de tout dire, si ?

Revenons à l'envie. Comme toutes les peaux superficielles, l'envie repose sur notre ego. Examinons comment fonctionnent les illusions dans l'envie. Tout d'abord, comment savons-nous si nous pouvons être envieus d'une autre personne ? Nous voyons seulement des circonstances et des objets externes. Nous ne savons pas vraiment si l'autre est vraiment heureux avec ce qu'il éprouve. Quand nous regardons l'autre, ce que nous percevons est nos propres projections. N'essayons même pas d'imaginer que nous pouvons voir la réalité d'une autre personne suffisamment pour la comparer avec la nôtre. Il n'y a aucune manière d'entrer dans les autres et vraiment de connaître leur réalité. Mais l'illusion est encore plus profonde.

Dans l'envie nous comparons notre « je » -- qui est notre ego -- avec l'ego affiché par quelqu'un d'autre. Notre comparaison est basée sur l'illusion que nous sommes une entité et que l'autre est une entité différente, et que nous pouvons comparer les deux. L'ego ne peut être « comparé » qu'avec soi-même. Tout ce que nous pouvons faire à la rigueur c'est de nous comparer par rapport à ce que nous avons été ou que nous souhaitons être. Mais pas par rapport à un autre ego.

Notre comparaison est donc basée sur l'illusion. Le « Nous » objet que nous comparons avec une autre personne « objectivée » en dehors de nous, est véritablement un « sujet » -- interne, caché, unique et incomparable, nous-même. Toute notre réalité subjective est objectivée et donc comparée et jugée en rapport à un objet extérieur que nous percevons d'une certaine manière.

Avec l'envie, la possessivité, la jalousie, et même l'ego, nous n'abordons pas les questions morales ou éthiques. Il est non pertinent de dire que ces sentiments ou les actes qui en découlent soient « bons » ou « mauvais ». C'est une question de réalité ou d'illusion, d'authenticité, de sincérité. Quand je parle d'éplucher les différentes couches de notre jalousie, ce que je nous demande c'est

de nous éveiller, de prendre conscience. C'est par la conscience seule que nous pouvons laisser tomber nos illusions. Et ce qui a des illusions, ce qui peut être jaloux, est notre ego.

Le sentiment de jalousie insondable est une éruption, une catharsis profonde de notre ego. C'est pourquoi la jalousie est une grande opportunité, pour nous, de nous regarder fixement en face. Mais c'est difficile. Il exige une conscience impitoyable, parce que l'ego a l'habitude de se cacher, de se dissimuler. Avec une subtilité mortelle il se masque derrière nos comparaisons, derrière le blâme, derrière la faute de l'autre, derrière les problèmes externes que nous avons. Il est difficile d'avoir une prise sur notre ego, parce que sa prise sur nous est encore plus subtile, plus magique. Il nous a lancé un sort en nous faisant croire que nous sommes cet ego là. C'est pourquoi il est si difficile de voir au delà. Ainsi, quand la jalousie nous révèle la véritable source de la souffrance devant nous, elle nous offre une grande opportunité.

C'est bien joli tout ça, avec tout ce charabia, mais qu'est-ce qui crée notre ego en premier lieu ?

L'existence prend soin de nous en tant qu'enfant déjà dans l'utérus de notre mère. Elle continue « à nous oxygéner ». Alors pourquoi est-ce que nous développons cet ego illusoire qui -- au nom de la protection -- nous maintient dans la douleur, nous maintient aliénés, isolés, séparés des autres, et incapables de faire confiance en l'existence même ? Pourquoi ne pouvons-nous plus avoir confiance dans le fait qu'un tout prend soin de nous, et que ce tout c'est aussi tout le monde ? Nous vivons tous dans la peur, et ce qui, en nous, vit dans la peur est cette même chose qui est jaloux : notre ego, incapable de faire confiance à l'existence qui lui a pourtant donné vie.

L'ABÎME

Pour comprendre notre ego, nous devons retourner au coeur de la jalousie. Nous « craignons » la même chose dans l'amour, la mort, et la solitude. C'est l'existence, ou pour certains d'entre nous, Dieu, l'être pur. Parce que ce n'est pas une chose (seulement l'ego voit des choses), il est appelé, en Orient, le « néant », le « vide. »

Laissez moi partager une expérience qui pourrait vous donner un certain sens de ce néant. Quand vous vous réveillez le matin vous êtes dans le crépuscule. Vous êtes dans cette torpeur de la sortie du sommeil, avant que vos pensées commencent à se former, une certaine tangibilité est là. Comme un navire énorme vide, il est là avant même vos pensées. Cela vous fait peur. Les choses bouillonnent alors à l'intérieur et deviennent des réalités. Elles se cristallisent, prennent une identité, et reconstruisent l'ego que vous pensez être.

Ces mots « néant » et « vaisseau du vide » semblent décrire quelque chose qui est exempte de contenu. Ils n'ont pas cette signification. Ils veulent dire que pour l'existence il n'y a aucune chose qui soit vraie. En d'autres termes, l'existence nous présente un flot indifférencié d'expériences jaillissant hors d'un vide, un abîme de l'inconnu. D'ailleurs nous en sommes tous sorti de ce vide, de cet inconnu lors de notre conception.

Seulement voilà, avec nos esprits nous sélectionnons des choses, les interprétons, et disons qu'elles sont vraies. Nos esprits indiquent que les choses externes existent là, selon notre propre référentiel de valeurs et de significations. Ce que nous expérimentons ressemble alors à un kaléidoscope mouvant de plénitude non interprétée. Et ce perpétuel mouvement, perpétuel changement sur lequel nous n'avons aucun contrôle, aucune maîtrise, est véritablement du néant. C'est une plénitude dans laquelle il n'y a aucune chose. Ainsi quand nous arrivons ainsi à la question religieuse de base soulevée par la jalousie, nous devons nous interroger si nous existons vraiment nous-même.

Dans son important travail sur « *L'être et le néant* », Sartre a indiqué que nous, en tant qu'êtres humains, redoutons ainsi cette prise de conscience, ce néant, à partir duquel nous devons pourtant nous créer nous-mêmes pour être quelque chose. Mais, nous ne sommes rien. Nous sommes indifférenciés jaillissant du grand vide. Nous n'avons aucun contenu a priori. Mais c'est si effrayant, si insondable, que nous créons quelque chose pour être : l'ego. L'être et le néant sont l'ego et l'existence, la jalousie et l'abîme. Nous sommes quelque chose de craintif créé hors de rien. Puisque quelque part nous savons depuis toujours que les choses sont irréelles, alors rien à présent ne peut nous menacer ou nous faire peur. Notre sens de la mort est toujours présent parce que le néant est

toujours là. La mort est une porte vers le néant, un retour à la source. Alors nous voilà conscients que, fondamentalement, nous venons du vide ou du néant. C'est notre angoisse fondamentale.

Nous avons tous, au moins une fois, éprouvés beaucoup de souffrance dans nos relations. Nous avons tous été, au moins une fois, très compulsifs et possessifs. Nous nous sommes interrogés depuis au sujet de notre douleur, et on entend cette fois cette petite voix qui nous dit :

L'ego, qui provient du néant que nous sommes fondamentalement, peut avoir une réponse négative ou une réponse positive au néant. La chose que nous sommes sait que nous reposons sur le néant. Nous tous savons au plus profond de nous, qu'avant d'être le tout, nous ne sommes rien. La réponse négative à cette conscience est la peur subliminale. Contre cette angoisse du néant, nous créons l'illusion que nous sommes quelque chose. Nous justifions ce projet par des préoccupations au sujet de réalités, accumulantes et possédantes. C'est illusoire de croire que nous sommes celui qui souffre de jalousie. Toute cette structure entière est une réponse négative ou craintive au néant.

Pourtant, ce quelque chose, cet ego, peut également développer une réponse positive au néant. Alors seulement, pouvons-nous nous détacher dans la gratitude pieuse et la célébration sincère de l'autre. Comme pour cette fleur aperçue dans son environnement naturel.

C'est seulement dans ces conditions que nous devenons capables du vrai amour. C'est seulement en disant un oui profond au néant, à l'existence, au tout, que nous nous sentirons bien, comme à la maison, dans le néant. Eventuellement, la réponse positive nous permettra de laisser tomber les « choses » en faveur du néant.

Nous sommes juste une bulle. Nous n'étions rien avant ; nous ne sommes rien maintenant. Une bulle éclairée n'est pas concernée par son vide. Elle est, tout simplement. Elle ne ressemble à rien en particulier, pourtant elle ressent tout, et elle voit toute chose juste comme elle est. C'est pourquoi on dit qu'elle est « éclairée ». C'est une réponse positive et pure à notre situation existentielle donnée.

Vous vous demandez ce que j'ai pu fumer ou si je reviens d'un voyage au Népal ?... encore une projection jalouse !

Abandonnez ces idoles là... vous en avez déjà tant d'autres !

NOS FAUSSES IDOLES

La plupart d'entre nous ne réagissons pas positivement au néant. Au lieu de cela, nous étayons nos réalités de l'ego et vivons dans la peur masquée sous nos illusions. Mais la mort continue à nous ramener au néant ; la solitude continue à nous rappeler le néant ; et l'amour nous rappelle le néant.

Mais lâchez-nous !!!

La mort, la solitude, l'amour sont autant de manières d'éprouver le néant ici et maintenant, et c'est effrayant. Si nous avons une réponse de peur face au néant, nous nous raccrocherons à nos relations amoureuses et amicales, nous deviendrons possessifs. Nous serons obligés de contrôler les autres. Ce sont toutes ces tensions et ces compulsions qui reflètent cette peur fondamentale -- cette réponse négative au néant. Celle d'établir des relations basées sur des contrats, sur l'attachement.

Ainsi l'ego dans sa crainte se protège contre la vérité. C'est le cœur de la jalousie. C'est ce noyau de la jalousie qu'il faut maintenant recracher. Beaucoup d'illusions sont là, beaucoup de circonstances externes nous distraient de ce noyau, mais c'est ce qu'est la jalousie.

A partir de là, nous devons complètement nous retourner et tomber amoureux du néant. Drôle de nom pour un(e) aimé(e), en effet...

C'est ce virage qui apporte avec lui la plus grande perspicacité spirituelle : Le néant est là pour que nous nous décontractions et que nous l'aimions. C'est ce qu'on appelle, en religion, la reddition.

Nous nous rendons au néant et quand nous agissons ainsi, il commence à nous le rendre au-delà de ce que nous avons besoin. Nous n'avons aucun contrôle. Il n'y a pas d'ego qui peut contrôler. Nous sommes là par pure confiance... et c'est tellement bon d'avoir confiance ! Par pur amour... et c'est tellement bon d'aimer avec confiance ! Gratuitement, spontanément et librement... tiens, tiens, ça ne vous dit pas quelque chose ça ?

Ce qui en nous cherche à contrôler exerce l'illusion de notre ego. Nous en sommes tous là -- tous en train de courir à remplir nos vies de possessions, de contrôle, et de manipulations. Pourtant nous le savons déjà que nous ne sommes pas vraiment en position de contrôler. Nos manipulations ne sont que superficielles, mais l'ego aimerait nous faire croire que nous devons contrôler ou bien ce sera le chaos. Si nous avons beaucoup de perspicacité à propos de ce que les choses autour de nous sont vraiment, nous prendrons alors conscience de ce contrôle pour ce qu'il est. Il est comme une molécule pensant qu'il commande l'univers. Un orgueil terrible !

Tout l'organisme de l'existence se déplace de sa propre manière, et nous y sommes pour rien. Le néant est cet organisme qui est le tout. Nous ne sommes pas séparés de cet organisme, et l'impression que nous en sommes séparés n'est que l'illusion de base de l'ego, notre orgueil le plus grossier. Il nous prive de la richesse que le tout donne quand nous nous laissons aller à lui, en toute confiance.

Mais voilà on ne nous apprend pas à être confiant, au contraire, on appelle ça de l'insouciance... pourtant seule la confiance peut montrer le chemin. Nous savons parfaitement que la force d'une relation amoureuse et amicale provient de la confiance pas de l'analyse.

Nous pouvons devenir possessif au sujet de Dieu comme nous le pouvons au sujet d'un(e) aimé(e). Si nous devenons possessif dans la religion, nous adorons un Dieu. Il sera Rama, il sera Jésus, il sera matérialisme dialectique, il sera l'Etat, il sera votre Dieu. « Ma religion est la seule vraie religion. » « Le Dieu auquel je crois est un et unique. » Toute personne qui est très rigide dans sa croyance manifeste les mêmes principes que ceux qui créent la jalousie. En d'autres termes, la personne possessive et le fanatique sont impliqués dans le même cercle infernal. Ils accumulent les mêmes genres de résistance à la même crainte primordiale. Et il peut tuer !

Ainsi, si nous avons une réponse négative au néant, nous deviendrons préoccupés par nos possessions intellectuelles, affectives et matérielles, nous deviendrons ces jaloux hantés par le besoin de contrôler nos aimé(e)s (la jalousie), ou bien nous deviendrons des fanatiques religieux et rigide au sujet de notre croyance.

Quand nous possédons nous devenons possédé. Nous vivons dans une vulnérabilité profonde basée sur l'illusion. La douleur de la jalousie qui nous retourne l'estomac vient de cette vulnérabilité. C'est ce que nous éprouvons réellement. Le moment où nous ressentons cette jalousie est la catharsis essentielle de ce complexe existentiel.

Amen... ça décoiffe hein ! Je vous conseille le Petit Robert illustré, au moins si vous vous ennuyez il y a toujours les images...

Pourtant nous y sommes... et oui... Vous ne vous en êtes même pas aperçu et pourtant nous venons d'atterrir en douceur en plein cœur de la jalousie. En plein cœur du noyau même !

EN PLEIN CŒUR DU NOYAU

On voit maintenant comment une relation avec nos aimé(e)s ou un rapport avec Dieu peut révéler l'ultime. En aimant l'autre ou une image de Dieu nous pouvons éprouver le néant pur en tant que bonheur. Mais si nous possédons, si nous avons un Dieu autour duquel nous avons fixé nos croyances, ou si nous avons un amoureux que nous contrôlons jalousement, ce que nous faisons réellement c'est bloquer notre propre émancipation, notre propre éveil... et le sien par la même occasion. Sous la peur nous ratons l'occasion de libérer ce qui peut nous donner enfin une véritable expérience de bonheur. Nous sommes tellement sous l'emprise de notre propre ego que nous ne pouvons même plus être accablé. Et l'ultime se peut se faire connaître que quand nous nous permettez d'être accablé.

Çà c'est pour ceux qui font dans le sadomaso... il en faut pour tout le monde... mais nous avons tous expérimenté que dans les coups durs nous nous révélons et parfois nous nous libérons de certaines futilités...

Si nous avons cette réponse négative au néant, la base même sur lequel nous nous tenons est fausse. Cette fausse base c'est notre ego, le siège de la jalousie. La personne possédée, ou le Dieu ou le principe auquel nous croyons fermement, est seulement une projection de cet ego. Elle n'est pas réelle. Nous nous référons à une illusion, une projection que nous avons créée pour nous garder nous-même de la peur. Nos yeux sont fermés. Nous ne pouvons pas vraiment voir l'aimé(e).

Et nous voilà aveugle en amour ! Etrange paradoxe, non ? Car aimer n'est-ce pas justement de poser un regard juste sur l'autre... pour qui il est et non pour ce qu'il est pour nous ou pour les autres...

Et c'est ce qui nous arrive à tous. C'est ce qui nous empêche de communiquer véritablement et sincèrement en amour. Puisque l'amoureux est une fausse idole. Que ce soit une personne ou un Dieu, d'une façon ou d'une autre il est faux. Nos yeux sont fermés à la réalité, et ce à quoi nous nous référons à toute heure est notre propre illusion. Alors sur quoi allons nous négocier ? Si nous ne pouvons pas être sincère ?

Voilà le mécanisme de base qui crée la jalousie en premier lieu. Ce que nous voulons vraiment de l'aimé(e), ce que nous voulons vraiment de Dieu, c'est le bonheur. Si nous les possédons, si nous étendons notre contrôle sur eux, si nous nous référons à nos propres projections, nous nous empêchons de vivre ce bonheur. Si notre aimé(e) ou Dieu ne peut nous apporter cette joie en raison de cette illusion que nous avons nous-même créée, nous ne pouvons pas vraiment éprouver le bonheur de l'amour. Nous devons comprendre ce mécanisme de base qui se produit dans notre rapport avec l'existence et savoir qu'en tant que personnes jalouses nous devons faire un choix.

L'amour ne peut pas être canalisé vers un seul objet. Si nous avons un objet d'amour et que nous canalisons tout notre amour vers lui, ce que nous éprouvons est de l'attachement. De même, si nous sommes jaloux, nous n'éprouvons pas de l'amour, nous éprouvons de l'attachement et bien trop souvent du manque, du déficit.

Si nous aimons vraiment, alors nous éprouverons un débordement, une abondance, nous éprouverons de l'amour pour tous. C'est une conséquence normale d'aimer. Ce n'est pas une conséquence normale de l'attachement.

Dans l'attachement, nous canalisons tout notre amour dans une seule direction. Dans l'amour nous éprouvons quelque chose d'une direction qui nous libère dans toutes les autres directions. Chaque relation amoureuse est comme si nous avions jeté une pierre dans un étang. Là où la pierre frappe l'eau, les rayonnements ondulent vers l'extérieur. Quand nous aimons vraiment, notre amour peut s'orienter sur un objet, mais il rayonne dans l'amour pour toute l'existence. C'est pourquoi l'amour serait « religieux » et l'acte d'aimer devient un « acte religieux ».

Dieu est amour... de l'Orient à l'Occident, du Septentrion au Méridien... En fait, peut-être qu'il n'y a que l'Amour.

Ainsi, voici cette opportunité que nous nous offrons en tant que personne jalouse. Quand nous nous attachons à notre jalousie, oublions l'aimé(e) et attaquons nous à notre propre rapport à l'existence. Allons au plus profond de nous-même, épluchons lentement les couches externes de notre ego jusqu'à découvrir le coeur qui est notre propre rapport à l'existence. Alors nous nous libérerons pour aimer encore davantage.

Pour aimer véritablement nous devons aller au delà des besoins névrotiques de toute relation.

A la question que faire face à cette douleur, à cette souffrance fondamentale ? Au lieu de blâmer il faut aimer davantage, encore plus...

Tendre la joue gauche ? je vois bien ce sourire narquois sur vos lèvres... et bien oui s'il le faut oui, tendons notre joue gauche afin de couper court à la peur de perdre ce qui est proprement infantile, et d'aller directement au coeur, au rapport de base que nous avons avec l'existence. Plongeons nous dans plus d'amour.

En d'autres termes, si nous aimons quelqu'un, nous entrons profondément dans cette expérience unique et vivons cet amour en nous laissant être qui nous sommes. Rendons-nous à l'amour. Construisons notre identité sur l'amour par notre ego ou sur l'ego de l'autre. Nous ne sommes pas une personne jalouse. Ni quelqu'un qui essaye de contrôler. Même pas quelqu'un qui a peur. Nous sommes l'amour qui vit pour lui-même au plus profond de sa propre plénitude.

Notre amour est ce bateau que nous ressentons au crépuscule de notre vie. Peut-être nous faut-il juste continuer à naviguer en toute confiance, faire rentrer davantage d'amour libre, gratuit et spontané, de façon plus profonde encore afin que le vaisseau, de sa propre volonté, nous porte à l'autre rivage.

Voilà ce que je crois... ce que je ressens... le voyage a-t-il été si terrible ? Dois-je mériter tous ces procès d'intention en me collant sur le dos ces arrières pensées... dois-je mériter de passer sous cette guillotine. Sous ce couperet acéré de celui qui me répond : « c'est bien joli, mais c'est impossible, trop compliqué ! C'est gentil d'être passé, mais je dois prendre soin de mes plantes intérieures. »

Bien, vu le silence, je propose d'aller prendre un verre quelque part et d'aller se distraire un peu... de remplir ce vide... ça fait un tel courant d'air ! On risque de s'enrhumer non... aller ferme cette fenêtre...

Après ce sera un bisou et au lit !