

Chapitre 1

Comment matérialiser les promesses invisibles et le pouvoir de l'amour

Même si, la plupart du temps, nous refusons de l'admettre ouvertement, il arrive que nos relations prennent une mauvaise tournure, que ce soit avec les membres de la famille, des amis, un amoureux, voire un pur étranger. Avant même de nous en rendre compte, nous aurons blessé quelqu'un involontairement ou, au contraire, quelqu'un nous aura vexés et nous aurons battu en retraite. Il ne s'agit pas là d'un jugement de valeur. Nous sommes tous passés par là plus d'une fois ! Vu de l'extérieur, ça peut sembler anodin. Cependant, à chaque incident, grandit en nous le sentiment que tout ce qui risque de changer dans nos relations, c'est la nature des fautes que l'on reproche à l'autre.

En voici la raison.

En dépit de nos meilleures intentions, ces conflits tendent à se reproduire. Avant même qu'on s'en rende compte, certains comportements affligeants s'installent. On est de plus en plus porté à agir ou à parler sous le coup de la colère ou de la frustration. Voici ce qui se passe : chaque fois que cette irritation apparaît,

une sorte de callosité se forme autour de notre cœur et grossit « naturellement », un peu comme le font les stalactites dans une caverne.

Nous connaissons tous ces structures aux formes étranges pour les avoir vues dans un livre ou un film. Suspendues tels des glaçons sombres à la voûte des cavernes, elles sont formées de sels de calcium qui s'y déposent lentement, par couches, en conséquence de l'écoulement continu d'une eau enrichie en minéraux.

En gardant cette image en tête, songez à ce sentiment de déception, de trahison ou de manque de respect que vous éprouvez vis-à-vis d'autrui et qui « s'écoule » peu à peu de votre être. Voyez-vous le parallèle ? Chacune de nos réactions négatives à une situation indésirable produit un effet distinct mais similaire.

Lentement mais sûrement, se forme en nous et autour de nous une sorte de carapace destinée à nous protéger de toute nouvelle souffrance. Cependant, alors que cette couche protectrice semble nous isoler de blessures émotionnelles ultérieures, elle accomplit cette tâche à prix fort, au prix, en fait, de tout ce qui pourrait compter pour nous.

Cela devrait aller de soi mais ce n'est pas le cas : on ne peut à la fois protéger son cœur de la souffrance et l'ouvrir. Pas plus qu'il n'est possible de se mettre à l'ombre et, en même temps, de sentir la chaleur des rayons du soleil sur son visage.

Plus on accepte, à son insu, de vivre dans l'ombre d'anciennes peurs et de regrets persistants, plus on se coupe du plaisir de faire de nouvelles découvertes et d'explorer de nouvelles avenues, non seulement chez son partenaire, mais également en soi.

Imaginez un enfant qui ne peut comprendre pourquoi le beau rosier en pot que son parent lui a donné et qu'il garde sur le rebord de sa fenêtre a cessé de croître, pire encore, qu'il commence à flétrir. Rien de ce qu'il fait pour le soigner ne lui redonne la santé. Il ne veut pas que son parent le sache, car il craint d'être la cause du problème.

Heureusement, le parent comprend ce qui trouble son enfant et découvre la fleur fanée qu'il a cachée. Il sourit et lui explique ceci : « Mon petit, tu n'as rien fait de mal. Nous allons régler le problème. Ton rosier a cessé de croître parce que ses racines débordent du pot. Pour qu'il soit heureux et en santé, nous devons le transplanter dans un pot plus grand, ce que je t'aiderai volontiers à faire. »

Quand une relation nous semble rabougrie, usée ou trop exigeante et qu'on est porté à dissimuler ses sentiments ou à se reprocher ses échecs, la même solution s'impose : nous avons besoin d'un pot plus grand.

Pas plus qu'un rosier ne peut survivre quand ses racines sont confinées, nos relations ne peuvent s'épanouir si elles sont à l'étroit. Dans ce cas, c'est notre cœur qui se trouve confiné, coincé derrière un mur d'idées préconçues qui, en plus de restreindre nos relations, privent notre cœur de l'amour qu'il désire plus que tout au monde.

Explorons cette notion essentielle.

Révélation : Les limites invisibles de l'amour sans limite

Comme nous le découvrirons dans les prochains chapitres, il n'y a pas de limites inhérentes aux relations avec les personnes qui nous attirent ou que nous attirons.

En fait, l'une des raisons qui nous poussent vers quelqu'un, c'est que, en sa présence, on découvre en soi de nouvelles possibilités qu'on souhaite explorer aussitôt. Autrement dit, la véritable limite ne provient pas d'une incapacité imaginaire à aimer inconditionnellement. Ce n'est pas « l'autre » qui ne « comprend tout simplement pas ». Ce n'est pas non plus qu'on se trouve coincé dans des circonstances contradictoires. Si l'une ou l'autre de ces situations était vraie, ce serait simplement de la malchance ; cela signifierait que notre capacité à aimer librement, à nous donner entièrement, est limitée par des conditions hors de notre contrôle. Comme nous le verrons, ce n'est pas le cas.

La véritable limite sous-jacente à nos relations tient dans la manière dont nous percevons l'autre et dans les croyances que nous entretenons à son sujet. Ou, plus précisément : notre véritable problème en matière de relations tient dans ce qu'on ne voit ni ne comprend de soi-même.

Voici un exemple. Une des choses qui nous troublent chez les autres, c'est qu'ils ne sont pas à la hauteur de nos attentes, du moins en cas de situation problématique. À nos yeux, la personne s'est avérée incapable de nous « compléter », responsabilité dont on l'avait chargée. Réfléchissons un moment à cela. Est-ce vraiment son incapacité à faire ce qu'on lui avait « assigné » qui nous rend malheureux, ou n'est-ce pas plutôt la limite que nous impose cette fausse croyance qu'on entretient à notre insu et qui veut que les autres soient responsables de ce que l'on ressent ?

Cette fausse croyance, voulant que « ton » but dans l'existence consiste à t'assurer que « je » demeure heureux/heureuse et satisfait(e) de notre relation, l'étouffe au contraire et en supprime toute forme d'amour.

Il importe de considérer cet aspect en revoyant nos relations passées, particulièrement en repensant aux personnes qu'on a aimées ou blessées, ou qui nous auraient blessés. Seulement, alors, sera-t-on en mesure de voir comment cette incompréhension ne peut qu'altérer nos relations en créant, comme on peut l'imaginer, une fausse mais féroce dépendance envers autrui. Les faits qui suivent parlent d'eux-mêmes.

Plus notre estime de soi dépend des autres, plus on a besoin d'eux pour se sentir unique, et plus le ressentiment s'installe quand – comme ce sera inévitablement le cas au fil du temps – ils ne répondent pas à nos attentes.

Ce ressentiment refoulé mène généralement à une explosion de frustration ou de colère à l'endroit de la personne concernée. Évidemment, de tels moments s'accompagnent de la certitude ô combien familière que cette personne doit être « corrigée ». Après tout, n'a-t-elle pas échoué dans le rôle que nous lui avons assi-

gné? Une fois de plus, nos expériences passées en sont la preuve : pourrait-on éprouver ce genre de déception si on ne l'avait pas d'abord « attelée » à nos attentes idéales? Rien d'autre ne permet d'expliquer nos réactions négatives à l'endroit d'un partenaire, voire de quelqu'un qu'on vient tout juste de rencontrer, que la fausse certitude qu'il/elle n'est jamais censé(e) nous perturber. En d'autres mots, quand on croit qu'autrui est responsable de notre bien-être, on s'autorise à l'éperonner jusqu'à ce qu'il fasse les choses à notre manière.

Bref, quand on compte sur l'autre pour répondre à un besoin dont on l'a rendu inconsciemment responsable, cela non seulement nous aveugle mais, pire encore, nous empêche d'atteindre le vrai but – la magie – qui se cache derrière toutes les relations, chose sur laquelle nous nous pencherons maintenant.

Nos relations constituent toutes une sorte de miroir qui, comme celui de la chambre à coucher devant lequel on s'habille le matin, réfléchit notre image et nous renseigne sur notre apparence, qu'on aime ou qu'on n'aime pas selon ce qu'on a décidé de porter ce jour-là.

Devant le miroir de nos relations – reflet ininterrompu du déroulement de la relation –, on a la possibilité de voir ce que l'on est à ce moment-là. De cette manière, chaque relation nous révèle quelque chose de notre nature actuelle dont on n'est pas nécessairement conscient. En d'autres mots, chaque fois que je suis à « tes » côtés, il se peut que je rencontre une partie de « moi » que je n'ai jamais croisée. Voici un exemple de ce concept puissant et de la façon dont sa magie agit en nous.

Supposons que, au cours d'une balade en pleine nature, vous vous trouviez soudainement devant une chute imposante et majestueuse. Une fine bruine recouvre le paysage, réfléchissant les rayons du soleil et entraînant la formation de milliers de minuscules prismes de lumière colorée.

Vous n'avez jamais connu un tel moment puisque vous n'avez jamais été la personne que vous êtes à ce moment précis. Dans

des situations semblables, on éprouve le sentiment incomparable de se percevoir soudainement à un tout autre niveau.

Supposons plutôt que vous observiez l'infinité du ciel en pleine nuit. Devant cette étendue sombre, on éprouve soudainement un sentiment de profondeur et de vastitude, comme s'il y avait en soi une présence éternelle. Dans un moment semblable, on entrevoit quelque chose qu'on ne percevrait pas autrement : ce sentiment d'intemporalité qui nous habite a, en fait, toujours été là.

Dans le conte *La Belle au bois dormant*, la princesse sort de son sommeil grâce au baiser du prince charmant. De la même manière, toutes nos relations sans exception peuvent contribuer à nous éveiller, de sorte que non seulement on entre en contact avec un soi plus profond et plus vrai, mais aussi que, à travers cet éveil, on ait accès à un ordre d'amour plus élevé qu'il ne le serait autrement.

Le magnifique magnétisme de l'amour

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous éprouviez un tel attrait pour une personne que vous veniez tout juste de rencontrer et pourquoi, au contraire, vous en détestiez une autre de prime abord ? Pourquoi sommes-nous attirés par certaines personnes tandis que d'autres nous repoussent sans raison apparente ?

Y a-t-il plus mystérieux que ces forces invisibles à l'œuvre en nous qui gouvernent la manière dont nous réagissons aux autres et entrons en relation avec eux ? Par exemple, en amour ou dans d'autres types de relation, pourquoi les contraires s'attirent-ils ?

Comme il est question de cette étrange attirance, profitons-en pour élargir le champ de notre étude. Parmi l'infinité des possibles – ou, comme le disait ma mère, parmi tous les poissons de l'océan –, qu'est-ce qui nous pousse à entreprendre ces relations dont l'influence contribuera à forger littéralement notre destinée ?

L'attirance puissante qu'on éprouve pour une personne s'explique notamment par le fait qu'elle nous émeut comme nul

autre, qu'elle éveille en nous des pensées et sentiments merveilleux qu'on n'éprouve avec nul autre. Ces sentiments ne nous sont pas étrangers. Peut-être avez-vous déjà dit à quelqu'un : « J'aime comment je me sens à ton contact. » Signalons que ce genre de sentiment ne se limite pas à un partenaire amoureux. On éprouve la même conscience et appréciation de soi-même quand on regarde une maman prendre soin de son nouveau-né ou un chiot courir après sa queue, ou quand, dans un champ de fleurs sauvages, les pétales réfléchissent la lumière du soleil.

Coup d'œil sur la « face cachée » de l'amour

Aussi merveilleux que soient ces moments, pour les raisons tout juste énoncées, ils ne forment que la moitié d'une magie encore plus grande.

Il est plus difficile, voire presque impossible, de comprendre l'autre moitié de ce tableau qui, quand on attire des relations indésirables, est régie par les mêmes lois. Songez à ces cas où, pour des raisons qui défient toute logique, on attire vers soi des personnes ou des situations désagréables sans qu'on puisse exercer le moindre contrôle ni y échapper.

Il s'agit là de l'autre face de la loi d'attraction, que l'on perçoit comme négative, compte tenu du fait que l'étrange nature de son pouvoir est exactement à l'opposé de ce qu'on souhaite : il attire vers nous des « visiteurs » indésirables qui, peu importe combien de fois on leur demandera de partir, continueront de frapper à notre porte.

Cependant, si nous pouvons nous libérer de la prison de nos préjugés sur la nature de cette mystérieuse force magnétique qui agit en nous tout en nous déconcertant entièrement, nous découvrirons quelque chose d'absolument miraculeux. Ces « visiteurs » apparemment adverses remplissent la même fonction cruciale : nous aider à nous éveiller et à prendre conscience de l'existence d'un amour inconditionnel d'ordre supérieur qui vit en nous, et en lequel nous vivons également.

Vous vous demandez peut-être comment cela est possible. Qu'y a-t-il de bon à tirer de ces moments désagréables avec autrui et qu'ont-ils à voir avec l'amour ? Un résumé rapide de ce que nous avons appris jusqu'à maintenant permettra de répondre à cette question.

On a vu que la principale raison qui nous attire vers une personne en particulier, c'est que plus on s'abandonne à la relation, plus on en apprend sur soi-même ; on prend conscience de quelque chose que seule cette relation peut nous révéler.

On apprend aussi que, dans chacun de ces moments révélateurs – au cours desquels on a découvert sur soi-même une certaine vérité autrement inaccessible –, on fait également l'expérience d'une forme profonde de guérison. Une partie inconnue de soi qui, juste avant, se sentait incomplète éprouve désormais un sentiment de plénitude. On peut en témoigner facilement : le pouvoir révélateur de l'amour est également curatif. L'amour ne fait pas que nous intégrer, il nous montre ces parties manquantes de nous-mêmes qui, en fait, n'étaient pas absentes, mais simplement endormies. Appliquons cette compréhension à ce qui paraît être la face cachée de l'amour, son côté sombre.

S'il est vrai qu'il nous est impossible de réaliser nos possibilités les plus élevées sans l'impulsion stimulante de l'amour qui nous éveille à elles, on peut dire la même chose de son action « contraire » dans notre existence. Nous devons aussi apprendre à voir ces parties inconscientes de nous-mêmes qui vivent dans l'ombre et nous privent des révélations apaisantes de l'amour.

Nous connaissons tous certains de ces personnages. Ce peut être la peur d'être blessé de nouveau, ou la méfiance envers autrui, tellement incrustée qu'elle anéantit l'amour avant qu'il n'ait la possibilité de fleurir. Quel que soit son nom ou sa nature, pour guérir, il importe que tout sentiment – ou toute pensée – négatif qu'on entretient soit révélé au grand jour. C'est justement ce que je cherche à souligner : l'amour éclaire ces personnages qui

vivent dans un coin obscur de notre être, nous libérant des limites invisibles qu'ils nous imposent.

Nous venons donc de voir que les forces de l'amour s'expriment dans des directions égales mais contraires. D'un côté, celui-ci est actif; il nous apparaît comme positif dans la mesure où il révèle et affirme en nous ce que nous souhaitons réaliser. Il renforce notre espoir et notre foi en un pouvoir plus grand que soi qui doit être partagé avant de devenir entièrement sien.

De l'autre, l'amour est passif. S'il nous semble négatif, c'est qu'il révèle les parties de nous-mêmes qui sont autolimitatives et qui résident largement dans la partie obscure de notre être. N'eût été la révélation souvent pénible de l'existence de ces limites, nous n'éprouverions jamais le besoin de nous en libérer, encore moins d'aimer sans peur et sans réserve.

Chapitre 2

Le tao de l'amour

Tous se sont sûrement demandé un jour comment il se fait que les contraires s'attirent. Plus précisément, comment cela s'applique à notre propre expérience. Cela signifie-t-il que quiconque nous attire est notre contraire ? En outre, est-ce que cela s'applique à tout ce qu'on attire à soi, situations et gens confondus ?

Il existe une grande confusion autour des lois célestes de l'attraction. Voyons donc ce qu'il est possible d'apprendre sur cette étrange forme de « magnétisme » qui fait « tourner le monde ». Pour ce faire, une courte leçon de physique élémentaire s'impose.

Dans la création, tout ce qui naît est la manifestation de trois forces principales. C'est là un fait scientifique qui confirme également ce que les saints et les sages ont enseigné de tout temps : ce sont les « fils d'or » d'énergies indéterminées qui non seulement s'infiltrent dans tout ce que nous voyons, ressentons et éprouvons, mais constituent également les forces invisibles formant la trame complexe de l'existence.

En Occident, ces trois forces sont nommées en fonction du rôle qu'elles jouent dans la création : la première est dite « active », sa partenaire est dite « passive » et la troisième est dite « transformatrice » ou conciliante.

Voyons comment elles interagissent à l'aide d'un exemple de la vie quotidienne. Vous participez à une fête. Il y a beaucoup de gens autour de vous, mais votre regard est tourné vers une personne se trouvant à l'autre bout de la pièce. Votre énergie est alors « active ».

Comme par magie, la personne vous regarde à son tour. Elle a senti « passivement » l'élément actif de l'attention que vous lui portez.

Tandis que vous devenez tous les deux conscients de ce qui est en train de se produire, une troisième force intervient. Dans l'esprit de l'autre, les associations abondent – positives ou négatives selon des situations semblables vécues dans le passé – et entraînent une réaction. Quelle que soit la forme que prend celle-ci – qu'il/elle vous sourie ou détourne rapidement le regard –, il y a conciliation des forces active et passive sous l'effet de la tension créée. Et la situation continue de se dévoiler...

Ce concept des trois forces créatrices, connu par plusieurs sous le nom de « trinité », constitue le fondement de la majorité des grandes religions. Nous sommes, pour la plupart, familiarisés avec celle du Père, du Fils et du Saint-Esprit. Cette trinité représente les trois aspects créateurs ou « personnes » de la Vie divine unique de laquelle émergent ces forces célestes dans le but de veiller sur le grand cycle de la création, soit la vie, la mort et la renaissance.

En plus des grandes religions, le thème de la trinité se retrouve dans certaines traditions spirituelles qui ont pour ainsi dire disparu. Selon saint Jérôme, théologien des premiers temps du catholicisme : « Toutes les nations anciennes croyaient en la Trinité². » Un bref historique permettra d'étayer ce fait.

Pour les anciens Sumériens, l'univers était divisé en trois domaines principaux, chacun gouverné par une divinité particu-

2. Marie Sinclair, Countess of Caithness. *Old Truths in a New Light*, Chapman and Hall, 1876.

lière : Anu régnait sur les cieux, Enlil, sur la terre, et Ea, sur les eaux. Ces divinités agissaient ensemble comme si elles ne faisaient qu'une; trois forces en une, tel que nécessaire pour établir la création et la gouverner.

Les anciens Babyloniens reconnaissent la doctrine des « trois personnes » en un seul dieu et voyaient le triangle équilatéral comme l'emblème de cette trinité dans l'unité.

En Inde, les trois dieux en un seul sont Brahma, le créateur, Vishnou, le protecteur, et Shiva, le destructeur.

Dans le bouddhisme, la doctrine de la trikāya reconnaît que Bouddha a trois corps, qui sont responsables de l'existence, de l'expérience et de sa perfection.

Bien sûr, nous pourrions citer d'autres exemples mais, pour l'heure, nous nous pencherons sur le tao, afin de voir comment ces trois forces contribuent à créer et à former nos relations.

Le taoïsme est une ancienne école spirituelle chinoise que nous connaissons, pour la plupart, par le symbole suivant :



Ce symbole illustre les deux puissances célestes qui sont responsables, en partie, de la création, soit, comme nous l'avons vu, les forces active et passive. Son étude rapide nous éclairera considérablement sur les caractéristiques uniques de celles-ci.

Une moitié du symbole représente l'obscurité, l'autre, la lumière, soit la nuit et le jour, le vide et le plein, etc.

Ce sont le « yang » et le « yin », des « contraires » qui se complètent secrètement l'un l'autre en une danse incessante. Pour mieux comprendre ce concept, songez aux fonctions systolique et diastolique du cœur humain. Le battement cardiaque consiste en fait en ce que la moitié du cœur se vide tandis que l'autre s'emplit en conséquence. Ces mouvements apparemment