

# "L'Amour Inconditionnel"

(Traduction [Robert Geoffroy](http://blogbug.filialise.com), vidéo visible sur <http://blogbug.filialise.com>)

## Comment puis-je décider qui sera mon partenaire ?

Des questions qui ont été sélectionnées par votes et pour lesquels les gens veulent des réponses, moi inclus !

*Si nous admettons que nous nous aimons tous inconditionnellement, comment puis-je décider qui sera mon partenaire ? Est-ce basé sur l'attrait physique ? Cela n'est-il pas contradictoire avec l'état de conscience supérieur ?*

Donc, si vous aimez tout le monde inconditionnellement, comment pouvez-vous décider qui sera votre partenaire ? C'est la question. Il semble qu'il n'y ait plus de préférences. Et s'il s'agit de l'attrait physique, n'y a-t-il pas là une contradiction ? Si l'on est dans un état de conscience supérieur, on ne devrait plus être attiré physiquement par personne. Est-ce ce que la question implique ?

Eh bien, s'agissant de l'amour dont nous parlons, de l'amour inconditionnel envers les êtres humains et autres formes de vie... Qu'est-ce que vous aimez chez l'autre quand vous aimez inconditionnellement. Vous n'aimez pas sa forme physique. Vous n'aimez pas sa forme psychologique, sa personnalité. L'amour inconditionnel va plus profond. C'est un amour transcendant. Ce que vous aimez n'est pas la forme, mais l'essence sans forme de l'autre.

Et vous ne pouvez aimer cela que lorsque vous pouvez sentir cette dimension en vous-même, le sans-forme, quand vous pouvez être suffisamment tranquille et présent. Vous regardez alors un autre être humain et vous pouvez reconnaître quelque chose. Ce que vous reconnaissez, à défaut d'un meilleur terme, c'est la conscience qui est l'essence de cet autre être humain, tout comme c'est l'essence de qui vous êtes. C'est la conscience préalable à la conscience d'être né dans une certaine forme, une certaine personnalité qui est là, dans la forme physique qui est là également.

En chaque être, il y a toujours la dimension de la conscience qui précède la forme bien que l'être humain soit devenu une forme, que la conscience ait assumé une forme, qu'elle se soit incarnée, pour ainsi dire, ce qui ne veut pas dire que la conscience sans forme intemporelle est perdue. Elle est toujours là en tant qu'essence et quand vous pouvez la sentir en vous-même, vous pouvez la sentir chez autrui, parce que vous êtes suffisamment tranquille et présent. À partir de cette dimension en vous-même, vous pouvez la sentir en l'autre. Et c'est l'amour. En fait, c'est la reconnaissance qu'en essence, l'autre est semblable à vous.

C'est bien sûr la dimension transcendante de tout être humain. En plus de cette dimension transcendante, il y a l'identité en tant que forme de chaque être humain. Chaque être humain a une forme physique, une forme émotionnelle et une forme mentale. C'est la personnalité, l'apparence physique et la personnalité faite du conditionnement mental, émotionnel, etc. Il y a donc les deux niveaux. L'amour inconditionnel envers tous les humains concerne l'amour

transcendant. Vous aimez le sans-forme, vous le reconnaissez en l'autre comme étant vous-même.

Or, vous êtes toujours ici en tant que forme également. Et cette forme peut répondre à une autre forme. Il peut y avoir un attrait physique qui n'est pas incompatible avec la réalisation transcendante bien que certaines traditions puissent affirmer le contraire. Ce n'est pas incompatible, il peut y avoir un attrait physique au niveau de la forme. L'attrait peut également concerner la forme mentale et émotionnelle d'un autre être humain, parce que quelque chose fait écho à quelque chose en votre propre forme. Cela veut dire que vous pouvez être attiré par un autre être humain, physiquement ou mentalement, émotionnellement, parce qu'il y a une résonance. Peut-être établissez-vous alors une relation.

Différents niveaux entrent donc en jeu. La transcendance demeure. Elle peut bien sûr être obscurcie par un attachement excessif à la dimension mentale émotionnelle de l'autre. Dans une relation, la réalisation de l'identité en tant qu'essence, comme je l'appelle parfois, peut donc être obscurcie quand l'identité en tant que forme domine complètement, ce qui peut se produire à travers le corps de souffrance, à travers l'identification à des émotions qui remontent. Il y a alors perte du contact avec le transcendant. Oui, ça peut arriver, mais ça n'est pas incompatible. Le défi est pour chacun d'équilibrer les deux dans sa vie, dans ses relations : être en relation avec l'autre au niveau transcendant et en même temps, si c'est ce qui est là, au niveau physique, mental et émotionnel.

Sans la dimension transcendante, une relation ne peut pas finalement être satisfaisante et elle ne peut pas vraiment fonctionner très longtemps... si la transcendance manque complètement dans la relation. L'attrait du corps et de la personnalité ne suffit pas pour maintenir la relation. Ça peut marcher un temps, mais il y a ensuite de la frustration et chacun remarque de plus en plus les limites de l'autre qui ont toujours été là. En vivant ensemble, elles deviennent très manifestes. Tant qu'il y a la réalisation de la dimension transcendante, tout va bien. Ces limites peuvent exister dans l'espace de la transcendance sans affecter la relation.

Maintenant, vous pourriez remarquer qu'il est parfois plus facile de ressentir l'amour inconditionnel envers des gens que vous ne connaissez pas très bien, plus facile qu'avec les gens avec qui vous partagez un passé plus ou moins long, parce que l'identité en tant que forme et le passé de l'autre peut puissamment occuper la place dans votre mental et vos interactions. C'est ici le défi quand il est question de rester présent auprès des membres de sa famille, les parents, les enfants adultes, etc.

Comme vous le savez, Ramdass recommande comme test, si vous pensez que vous êtes illuminés, de passer deux semaines avec vos parents et cela devrait vous dire si vous êtes illuminé ou non. Allez passer deux semaines avec vos parents. Dans la plupart des cas, c'est un bon test, à moins que vos parents soient illuminés, auquel cas ça ne sert pas vraiment. Vous ne découvrez rien.

## Comment puis-je être un thérapeute efficace ?

*Comment puis-je continuer d'être un thérapeute efficace quand la plupart des problèmes de mes patients me semblent désormais presque drôles ? Je ne peux pas continuer d'analyser et d'être en empathie avec du contenu.*

Je me rappelle, il y a de nombreuses années, quand je donnais encore des consultations individuelles, assez souvent, quand les gens me racontaient leur histoire, souvent une histoire faite de souffrance puisque c'était la raison pour laquelle ils venaient, je souriais et parfois, certains se mettaient en colère : « Je suis en train de vous expliquer combien c'est dur pour moi et vous souriez ». Ce n'était pas facile pour moi d'expliquer que je ne souriais pas du tout à cause de leur histoire ou de leur souffrance. Il y avait juste un léger sourire, parce que je pouvais sentir ce qui était au-delà de la souffrance, non pas seulement en moi, mais tout autant en eux. Je pouvais sentir cette dimension de la transcendance en eux, ce qu'eux-mêmes ne pouvaient pas encore sentir. Ce n'était donc pas facile à expliquer.

En particulier pour le thérapeute qui perd de l'intérêt pour les drames engendrés par la vie inconsciente, le défi consiste à amener cette dimension dans la situation. Pendant que la personne parle de ses problèmes, de son histoire, du contenu... Après un certain nombre d'années, je peux comprendre la difficulté à s'y intéresser encore, parce que ce ne sont que des variantes d'un même thème, année après année dans l'existence humaine. Mais pendant qu'elle parle donc, l'écouter, oui, mais en incarnant la conscience pendant que vous écoutez.

Le nouveau travail ne consiste plus à analyser le contenu. La psychanalyse existe toujours, mais il semble qu'il y ait moins de psychanalystes, sauf à New York. Ceux qui ont travaillé longtemps avec des patients, même les psychanalystes finissent par travailler davantage de façon intuitive qu'en utilisant ce qu'ils ont appris. Au lieu d'analyser selon des principes freudiens, ils utilisent davantage leur intuition. Même s'ils ne le savent pas, Ils peuvent incarner cet état de présence, surtout après dix, quinze, vingt, trente ans d'écoute des gens.

Vous commencez à incarner la présence et vous devenez l'espace pour ce qui est dit. Vous écoutez toujours les mots, mais peut-être réalisez-vous que l'histoire est relativement peu importante. C'est très bien et vous n'avez pas besoin de le dire. Vous incarnez la présence. La pièce est remplie de votre présence spacieuse. Vous ne pensez plus pendant que vous écoutez. Vous écoutez l'histoire dans un état sans pensées et vous pouvez sentir la présence que vous êtes. Un changement peut se produire chez votre patient, patient ou client, comme vous voulez.

Il peut toujours arriver que vous vous mettiez à dire des choses qui ont quelque chose à voir avec l'histoire, mais cela émane de la présence. Cela peut être des allusions très utiles. Comment dépasser la situation, comment aller au-delà de la réaction, des réactions habituelles. Ce qui est beaucoup plus important, c'est que vous représentez là l'espace et c'est le vrai thérapeute ou le guérisseur, si vous voulez le nommer ainsi, qui a cessé de faire quoi que ce soit. C'est l'être qui fait le travail. La thérapie n'est plus un faire. Dans « Un cours en miracles », il y a cette belle formulation : « Écarte-toi doucement et laisse la guérison être faite ». Le sens du faiseur, du faire disparaît.

Je recommande donc à la personne qui a posé la question d'être là en tant qu'incarnation de la présence au lieu de penser qu'il vous faut nécessairement répondre toujours au contenu et l'analyser. Dans certaines thérapies, on pratique l'acceptation inconditionnelle. Il y a une thérapie en particulier pour laquelle « l'acceptation inconditionnelle » est un mot clé. J'ai malheureusement oublié le nom de la personne qui a créé ça. Ceux qui pratiquent cette sorte de thérapie qui comprend l'acceptation inconditionnelle sont perçus parfois par leurs clients comme n'étant pas intéressés.

Peut-être est-ce parce qu'ils ne sont pas vraiment présents. 6/49 [Je tente le coup (peut-être faudra-t-il ici joué le « blasé » en interprétant)] Ils restent distants et disent : « Ah, oui, OK, qu'est-ce que vous ressentez ? Vous ressentez cela. Vous vous étiez senti en colère et la colère est à nouveau là maintenant. Oui ! » J'ai entendu certains de leurs clients dire : « Ce que je dis ne l'intéresse pas » Or, si vous êtes vraiment présent – l'acceptation inconditionnelle implique une présence profonde et je pense que les clients ne ressentiront pas que vous n'êtes pas intéressé, parce qu'ils ressentiront surtout le champ d'énergie de la présence.

### **Comment peut-on travailler avec des émotions puissantes ?**

*Comment sait-on si l'on réprime la peur ou la colère sous un état de calme artificiel ou si l'on accepte vraiment ce qui est ? Comment peut-on travailler avec ces émotions puissantes sans se duper soi-même ?*

Oui, c'est une bonne question. Il est facile de se duper soi-même. Il est plus facile de se duper soi-même que de duper les autres. Souvent, les gens autour de vous peuvent reconnaître des choses que vous ne pouvez pas voir vous-même. Si vous êtes dans la répression plutôt que dans l'acceptation, d'autant plus si vous vivez avec des gens, vous allez voir tôt ou tard que ce qui a été réprimé ne peut plus l'être davantage et que cela vous envahit soudainement.

Un bon test pour savoir s'il y a véritable acceptation ou si c'est de la répression consiste à vous observer vous-même dans vos relations et face aux circonstances, en particulier quand un conflit éclate. Comment vivez-vous ce conflit ? Comment vous en sortez-vous avec des gens ou des situations difficiles ? Il s'agit de s'observer soi-même, mais là encore, c'est tout à fait étonnant de voir à quel point cela semble si difficile pour tant de gens de reconnaître vraiment leurs propres schémas. Et, en même temps, tout le monde autour d'eux peut savoir qu'ils les ignorent complètement.

Comme je le fais parfois, je pourrais vous recommander de proposer aux membres de votre famille et à vos amis proches de remplir anonymement un questionnaire à votre sujet. Si vous ne le faites qu'avec une seule personne, vous risquez d'obtenir une vision déformée, mais si dix personnes parmi vos amis et famille disent des choses similaires vous concernant, il devrait bien y avoir là quelque vérité. Permettez-leur de le faire de façon anonyme. Et vous lisez alors les réponses : « C'est moi, ça ? Je ne suis pas comme ça ! » Oui, mais il y a dix personnes qui vous disent que vous êtes comme ça ! C'est vraiment amusant de constater à

quel point les gens peuvent être aveugles dès qu'il s'agit de leurs propres schémas. Il y a une propension incroyable à l'aveuglement.

C'est une bonne chose, comme je le disais, que des situations aient tendance à faire ressortir ce qui a été réprimé et la vie vous donne exactement l'expérience dont vous avez besoin pour révéler votre propre inconscience (si inconscience il y a). Parfois, des gens qui pratiquent des enseignements spirituels confondent la volonté avec l'illumination. J'ai vu plus spécialement des pratiquants occidentaux du zen qui étaient très tendus. Ils étaient très tendus, ils n'étaient pas du tout dans le relâchement du maître zen. Ils essayaient inconsciemment de l'imiter. Ils se comportaient donc d'une façon rigide et parfois presque agressive. Le maître zen peut apparaître agressif, mais il y a chez lui autre chose à l'arrière-plan.

Ces gens donnent l'impression d'être d'excellents méditants, mais ils peuvent se montrer très abrupts : « Laisse-moi tranquille, je médite ! Non, je ne le ferai pas ! » C'est plus du contrôle que de l'acceptation : « Je ne suis pas en colère, je ne me mets jamais en colère ! Comment peux-tu m'accuser d'être en colère ? » C'est l'exemple bien connu de l'image de soi par rapport à la réalité. ON peut avoir une image de soi en tant que personne spirituelle ou même en tant que personne spirituelle très avancée et nier alors ce qui peut surgir dans son champ émotionnel et qui semblerait la contredire, détonner avec cette image de soi.

Faites donc attention à vos réactions, en particulier dans des situations délicates et au besoin interrogez vos amis et les membres de votre famille, les deux, non pas seulement les membres de la famille, parce qu'il peut arriver qu'une vieille image de soi reste bloquée dans la tête des membres de sa famille qui ne se sont pas rendu compte que vous avez changé. Cela peut arriver. Donc, ajoutez vos amis aux membres de votre famille et peut-être même vos collègues, mais ne leur demandez pas ce qu'ils pensent de vous. Vous risquez de ne pas avoir une réponse honnête.

### **Comment rester présent face à une situation qui me paraît injuste ?**

*Quand je veux dire ce que je pense ou passer à l'action concernant quelque chose qui n'est pas juste, que je pense ne pas être juste, comment puis-je rester présent ? Est-ce possible de le faire sans être animé par l'égo ? Comment puis-je faire la différence ?*

En intervenant concernant quelque chose que vous pensez ne pas être juste, comment rester présent ? Est-ce possible de le faire sans être animé par l'égo ? Quelle est la différence ? Habituellement, l'égo interprète les choses comme n'étant pas juste. Indépendamment de ce qu'est la réalité, l'égo tient à rendre les choses négatives. Pour le dire autrement, l'égo tient absolument à donner tort. Il insiste sur le tort de la personne qui a agi ou qui agit, sur ce qu'il perçoit comme pas normal.

Pour ne pas intervenir à partir de votre égo, ni avec votre égo, vous vous concentrez sur l'action et non pas sur celui qui fait l'action. Vous ne rabaissez pas la personne, ni ne lui donnez tort. Vous pouvez montrer qu'une certaine action n'est pas juste, mais vous n'utilisez aucune « mauvaise » action pour en faire l'identité de la personne qui l'a commise, quoi que

ce soit. Vous pouvez donc montrer ce qui ne va pas sans établir une identité à partir de ce que la personne a fait. L'être n'est pas mis en tort. Si ce qu'il a fait ne convient pas, cela peut être montré, mais en tout être humain, il y a toujours une dimension que j'appelle parfois l'innocence originelle, ce qui n'a pas été affecté par le mal qui règne dans le monde et qui s'appelle en fait l'inconscience.

Donc, même s'il y a toujours beaucoup d'inconscience chez tel être humain, quelque chose d'autre est toujours là, peut-être caché très profondément et c'est sa réalité véritable, ce qu'il est véritablement au-delà de toute cette inconscience. Vous pourrez toujours percevoir si l'égo intervient ou non en vérifiant si vous blâmez quelqu'un, un groupe de gens ou toute une nation. C'est une chose très commune. Les Occidentaux peuvent le faire avec les arabes et réciproquement. Dès qu'un arabe voit un occidental, il peut avoir une opinion dans la tête, un étiquetage et vice versa. C'est très facile pour les humains d'accuser, non seulement une personne, mais tout un groupe d'individus. C'est bien sûr profondément inconscient.

Ils ne peuvent pas voir, disons ce qu'ils appellent une agression américaine au Moyen-Orient, en Irak sans faire la différence entre une action inconsciente commise par le collectif, une nation et tous les gens qui forment cette nation et qui peuvent n'être en rien concernés. Et même quant aux politiciens ou qui que ce soit qui ont provoqué ça, il ne sert à rien de les diminuer, mais il peut être montré que la direction de l'action était juste mauvaise, et vous n'avez pas besoin de faire de Dick Cheney ou de Donald Rumsfeld des démons, parce qu'en leur for intérieur, il y a ce qu'ils sont au-delà de leur conditionnement. Ils n'ont fait qu'agir à partir de leur conditionnement.