

CONFERENCE " DE LA DEPENDANCE A L'AMOUR VRAI"

Soumis par Cristina Buffon

22-11-2009

Dernière mise à jour : 17-08-2013

CONFERENCE « DE LA DEPENDANCE A L'AMOUR VRAI »

L'amour de soi est loin d'être de l'égoïsme, mais une condition essentielle pour grandir et se vivre dans le juste lien à l'autre, être capable d'ouverture, d'écoute et d'empathie réelles.

L'amour de soi et pour soi permet de se nourrir en permanence et de se donner, de sortir de la dépendance et de la perte de soi. La fusion est un non amour de soi, mais une dépendance à l'autre, un lien de besoin pour survivre. L'amour est souvent confondu avec l'attachement, le moteur n'est pas le même.

L'amour permet, offre, élève et fait grandir, tandis que l'attachement, enferme, réduit, exige et attend. Le moteur de l'un est la liberté tandis que l'autre est l'emprisonnement.

Vivre sans amour, c'est être dans la lutte, la résistance contre, survivre pour exister, pour imposer, pour se dire dans la force, l'agressivité ou la soumission, pour être victime.

Vivre sans amour, c'est poser des limites contre l'autre et non pour soi, c'est mettre à distance l'autre par peur ou être trop près pour la même raison. J'exige, j'attends, je prétends et je projette mes prismes.

Vivre sans amour, c'est être dans la peur, la culpabilité, le jugement de soi ou la honte, histoire qui nous raconte combien se vit le non accueil de l'être qui se vit en nous : toute notre énergie se tend dans l'urgence de ce que je devrais être, faire ou donner et dans ce que l'autre ou la société devraient faire de même.

Vivre sans amour, c'est n'avoir aucun espace ou je prends le temps de me donner douceur, temps et patience. C'est entretenir l'enfant blessé, sa rage, son impuissance, sa demande d'amour inconditionnel reste comme une plaie ouverte.

Vivre sans amour c'est entretenir le pouvoir, le vouloir, l'avoir et le savoir comme source de reconnaissance, d'illusion d'amour, de protection, de place, d'acceptation et d'intégration.

Vivre sans amour de soi, c'est ne pas avoir l'impression ou le droit de recevoir, d'être aimé de manière inconditionnelle : sans conditions veut dire quoique je fasse, qui que je sois, quelque soient mes intérêts.

Vivre sans amour de soi veut dire ne pas pouvoir offrir ce même amour réellement à l'autre, ce sera un amour conditionnel, limité en fonction d'un certain nombre de critères : l'essence de cet amour partira de la tête et non du cœur.

Vivre sans amour profond, nourrissant et vrai se résume simplement dans la quête illusoire après laquelle court notre humanité : tant dans les vides remplis par nos « trop » manger, fumer, consommer, compulser que par le détournement du sens en le donnant à notre soif de pouvoir, de vouloir, d'avoir et de savoir qui nous raconte une illusion de maîtrise et de contrôle sur nos peurs fondamentales. Ces quatre mamelles de l'ego sont importantes mais au service de notre être et non comme moteur essentiel.

Nous sommes tous en chemin vers ce trésor, en quête, dans la conscience ou non. Une quête de soi et de l'autre, une quête de cet amour vrai, profond qui viendrait étancher cette soif intérieure de vivre et de sens. La quête se vit d'abord avec soi mais à travers l'autre, cet autre censé nous aimer et répondre à nos besoins.

Notre quête de l'autre passe par soi, dans cette exigence de répondre aux besoins et de correspondre à ce que nous identifions comme des repères construits de l'extérieur pour nous définir et définir l'ensemble. La quête de l'amour passe par l'illusion d'abord de ce qu'il devrait être, de ce que serait donner ou recevoir, tandis que l'amour est. Il se vit, se dégage et émane de soi comme une essence, une vibration, l'être. Longtemps, nous le contenons dans l'idéal de paramètres construits, de comment devrait être cet autre pour que je me sente vraiment aimé et rempli, incapable de voir qu'il n'est pas attendu mais réception, qu'il n'est pas offert mais permettre. Nous recherchons un amour profond enraciné dans un socle qui nous permet de nous sentir plein et nourri de l'intérieur. La quête vers l'extérieur peut prendre une vie, jusqu'à ce que nous comprenions que l'écueil reste soi, et toutes ces parties de soi qu'il faut aller voir, rencontrer et visiter, faire émerger pour leur offrir la nourriture du non jugement, de l'accueil et de la compréhension.

Tant que cette rencontre intérieure ne s'opère pas, l'amour reste partiel, confondu avec des sentiments, éventail mêlé de résonances, d'attentes et de vides à combler, d'espoir aussi que l'autre sera « le

bon », l'homme ou la femme qui saura nous offrir ce bonheur tant recherché. Se rencontrer à l'intérieur demande de cheminer, pas après pas, de notre mental à notre cœur. Chemin parsemé d'ignorance, de croyances, de résistance, de lutte, de vide et d'absence, de lourdeurs à libérer et d'ancien à remplacer. Chemin d'espoir et de peur, de retour et d'aller, de renoncement, d'acceptation finalement pour que ce qui prime et que ce qu'on croit s'invalident. Le mental pense, croit, sait, veut, peut, interprète et contrôle. Le cœur accueille, accepte, permet et offre.

MERCREDI 2 DECEMBRE 2009 19H30-20H.-Centre Espace temps, Carouge

STAGE SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 JANVIER 2010