

Le Tao de l'Amoureux

Apprendre à aimer

par Arouna Lipschitz

Ah, l'amour! Dans toute culture, sur tous les continents, à la source de tant de légendes, de contes et de scénarios. Découvrez ici la « Voie de l'Amoureux » comme sagesse initiatique et chemin d'épanouissement.

La « Voie de l'amoureux » ou Tao de l'amoureux — puisque Tao veut dire voie — est un chemin initiatique moderne qui s'adresse à tous ceux et celles qui pensent que la réussite de leur vie amoureuse est un critère essentiel à l'idée qu'ils se font d'une vie réussie. Pourquoi initiatique? Parce que le devenir

amoureux est pour moi la quête contemporaine du Graal et que je m'appuie sur la connaissance des lois de l'univers et de l'énergie pour inviter chacun à co-créeer de nouveaux commencements dans sa vie.

Initio, initial, commencement: c'est l'étymologie même du mot initiation. Se mettre à l'origine de ce qui nous arrive est une invitation à prendre la responsabilité de ce que nous attirons dans nos vies. Responsable mais pas coupable! Pas victime non plus des schémas répétitifs qui « pourrissent » nos relations et dont il est capital de se libérer si on veut initier au lieu de répéter.

Qui dit tradition initiatique dit aussi épreuves initiatiques, en ce sens la Voie de l'amoureux est un chemin d'étude et d'apprentissage de développement relationnel qui met à l'épreuve notre développement personnel.

Est-ce que nos différentes pratiques corporelles, thérapeutiques ou spirituelles augmentent notre compétence relationnelle? C'est avec cette question comme bâton de pèlerin que l'on avance sur la Voie de l'amoureux.

Aimer, ça s'apprend

L'amour ne suffit pas à être un grand amoureux, une amoureuse épanouie: en prendre conscience nous amène à accepter l'idée que tomber en amour ne se commande certes pas, mais qu'en revanche aimer ça s'apprend. Si, à partir de cet éveil, malgré les bleus à l'âme et les blessures du cœur encaissés en chemin, nous ne renonçons pas à notre quête, là commence la Voie de l'amoureux.

Mon livre *52 clés pour vivre l'amour* résume les étapes incontournables du voyage en offrant réflexions et outils pour lever les obstacles relationnels et nourrir notre courage d'aimer et d'être aimé. Car il en faut! Nos mémoires sont si lourdes... Recevoir nous rend si vulnérables... Donner nous fait si peur...

Au commencement est le désir

Je pars de l'idée que sans l'impulsion d'une



Illustration: Frédéric Villbrandt

mystérieuse force, la création n'aurait jamais existé. Nous sommes donc enfants d'un désir de vie humaine. C'est pourquoi tant que nous n'aimons pas la vie sur terre en dépit de nos malheurs existentiels, nous ne pouvons pas nous ouvrir au désir, à l'éros, la pulsion amoureuse... Et la libido ne reste pas longtemps au rendez-vous. De même que le corps est animé par l'énergie sexuelle — ses pulsions et ses besoins naturels comme boire, manger, dormir et faire l'amour — le cœur est animé par une énergie qui a ses pulsions propres qui toutes répondent au besoin vital d'aimer et d'être aimé. Ah! le plaisir de pouvoir dire à quelqu'un: « Je t'adore »...

Être érotique, au sens initiatique du terme, c'est avoir envie d'avoir envie, une expression énergétique de l'éros qui s'enracine et se nourrit du plaisir d'être en-vie, littéralement de notre joie de vivre. Comment être amoureux de quelqu'un si on n'est pas d'abord et avant tout un grand amoureux de la vie?

D'où la première étape sur la Voie de l'amoureux: guérir de la nostalgie de l'ailleurs — de l'absolu, de la fusion, de la perfection, du désir d'avoir ou d'être « tout » sous toutes ses formes: Prince Charmant, princesse de rêve, couple parfait, etc.

Dire un oui inconditionnel à notre naissance en dépit de nos parents, de notre famille, de notre passé est la condition sine qua non du désir durable. Tant qu'on ne s'est pas réconcilié avec son incarnation, la pulsion de mort domine la pulsion de vie dans nos échanges.

Alors que faire en attendant d'être totalement guéri et naturellement désirant? Développer son corps amoureux en apprenant à relier énergétiquement cœur et sexe à partir de la tête car « l'énergie suit la pensée ».

Développer son corps amoureux

Si vous amenez votre conscience sur votre envie d'avoir envie, votre pensée va nourrir l'énergie-cœur et déclencher l'éros, l'énergie amoureuse. Cette envie va « booster » la libido, la force de vie qui dépend plus de la tête qu'on pourrait le croire.

La tradition taoïste explique que le point de départ de l'énergie sexuelle est le sexe chez l'homme, le cœur chez la femme. Il faut donc toucher le méridien du cœur pour que la libido se réveille chez une femme et il suffit de toucher le sexe pour que la libido se réveille chez un homme. Un fait grandement reconnu au point de le considérer comme une fatalité: « Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus », les deux sexes ne se comprendront donc jamais, au mieux, chacun doit être très tolérant envers la structure psychique de l'autre.

Le besoin vital d'aimer et d'être aimé.

C'est oublier la fondation complémentaire et interdépendante du Tao, à savoir que nous avons tous en nous une énergie masculine et féminine, un yin dans le yang et un yang dans le yin. Il y a donc deux Mars et deux Vénus dans un couple! Et si l'on veut que l'homme et la femme se rencontrent vraiment et que cela dure longtemps, les deux doivent apprendre à connecter l'énergie-cœur à l'énergie sexuelle, l'organe cœur à l'organe sexe, à partir de l'envie d'avoir envie et du plaisir d'être en-vie.

La danse du donner et du recevoir

Troisième volet indispensable du travail de l'amoureux en devenir: s'engager à travailler sur son féminin-masculin intérieur pour en finir avec la plainte et l'insatiable besoin d'attention propre au féminin négatif de

ceux que j'appelle les passifs-agressifs et sortir du rapport de forces et de domination qui caractérisent le masculin négatif des doux-tyrans.

La danse du donner et du recevoir, du prendre en charge et du prendre soin dans une réciprocité de l'envie de faire plaisir à l'autre (à ne pas confondre avec le vouloir plaire) est l'enjeu de relations conscientes qui permettent d'en finir avec la guerre des sexes: une contribution à la paix dans le monde.

« Aimer, c'est prendre soin de la solitude de l'autre sans prétendre la combler » (Christian Bobin)... J'ajouterai qu'aimer, c'est aussi prendre en charge son envie d'avoir envie sans prétendre que l'autre la réveille...

On aura bien compris qu'être un amoureux durable ne va pas de soi. On ne tombe pas amoureux, on le devient... Tous les jours un peu plus, un peu mieux et à jamais. La Voie de l'amoureux est ouverte à l'infini du désir, d'une tension insatiable, d'un voyage inachevable et jouissif... Jouissance de l'artiste, la part créative en nous, qui sait que pour cultiver un talent, on ne doit jamais cesser de faire des gammes. Il nous arrivera en chemin de rater des notes, d'avoir à retravailler notre partition, à revenir sur des morceaux de plus en plus subtils du passif-agressif ou du doux-tyran: des efforts pour des moments de grâce où l'on se dira que le chemin en vaut la peine. On sera fier d'être en cohérence et en congruence avec l'idée qu'on a d'une vie réussie dans laquelle on aura appris à mieux aimer et à se laisser aimer... imparfaitement. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



PORTRAIT

Philosophe de la relation, Arouna Lipschitz a enseigné le Yoga. Aujourd'hui chercheur en psychanalyse et spiritualité, elle élabore et enseigne « La Voie de l'amoureux » : une approche initiatique de la relation. Auteur d'une trilogie autobiographique : *Dis moi si je m'approche* & *L'Un n'empêche pas l'autre* (Ed. Le Souffle d'or/J'ai Lu), *La Voie de l'amoureux* (Ed. R. Laffont/Pocket), *52 clés pour vivre l'amour* (Ed. Dervy).