

David DEIDA

Intégrer son identité masculine

Les défis des relations hommes-femmes

Voici une vision audacieuse et percutante du rôle et de la place de l'homme dans notre monde moderne ! Quitter la vieille peau démodée et archaïque du "macho" non pas pour devenir une "mauviette", mais pour intégrer sa réelle identité masculine, tel est le propos de David Deida.

Il s'agit d'aller plus loin que le modèle de parité dans le couple, la femme et l'homme visant à exprimer pleinement leur polarité sexuelle – dans leurs relations intimes comme dans la vie quotidienne.

Que veulent les femmes ? Et vous, quels sont vos désirs ? Quelles sont vos peurs ? L'auteur n'aborde pas la sexualité de manière pratique, mais au sens psychologique comme une ouverture totale à l'amour, proche du Tantra. Cette polarité reconquise permettra à la femme et à l'homme de mettre cette nouvelle conscience au service de leur aventure humaine dans le couple et en tant qu'êtres.

Ce titre est le premier en français d'une série portant sur l'intégration de la spiritualité et de la sexualité. Le prochain sera davantage destiné aux femmes.

Subjuguant, surprenant, dérangeant, hors des sentiers battus du développement personnel, ce manuel ne vous laissera pas sans réaction !

David Deida est mondialement connu pour ses séminaires sur l'éveil et les relations hommes-femmes ; il est salué par Ken Wilber et N.D. Walsh. Ses livres, best-sellers, sont publiés dans plus de 15 langues.

ISBN 978 2 84058 276 2



9 782840 582762

19 €
Editions Le Souffle d'Or

David DEIDA

Intégrer son identité masculine

SOUFFLE
D'OR

David DEIDA

Intégrer son identité masculine

Les défis des relations hommes-femmes

chrysalide



éditions
LE SOUFFLE D'OR



NE VOULANT PAS ABIMER LA RELIURE
DU LIVRE DE MON AMI, PARDONNEZ
LES ZONES D'OMBRES ...

PARDONNEZ MOI AUSSI LA NON
VERTICALITÉ DE CERTAINES PAGES
ET LA TAILLE DE CE DOCUMENT
LUMINEUX (6H DE TRAVAIL) ...
ÉTANT EN RUPTURE D'ÉDITION, JE
SOUSHAITE QU'UNE PARTIE DE CE PDF
VOUS INSPIRE ET VOUS ÉCLAIRE SUR
VOTRE ROUTE ...

AVEC AMOUR 🥰

MERCI 😊

P.V.

Intégrer son identité masculine

Les défis des relations hommes-femmes

David Deida

Traduction : Véronique Massin

Le Souffle d'Or
5 allée du Torrent
05000 Gap
www.souffledor.fr

Sounds True, Inc., Boulder, CO 80306

© 1997, 2004 David Deida

Traduit de l'américain par Véronique Massin

Relecture par Sylvain Perriollat

Titre en anglais : *The Way of the Superior Man*

© 2005 Le Souffle d'Or

Tous droits réservés pour tous pays

Illustration couverture : Marie Loiseau

Photocomposition : A' Prim / Serres (05)

Impression et façonnage : à l'atelier / Gap (05)

Dépôt légal : septembre 2005

ISBN 2 84058 276 7

Le Souffle d'Or

5 allée du Torrent

05000 Gap

www.souffledor.fr

Sommaire

Introduction	13
1. La voie d'un homme	27
1. Cessez d'espérer que les choses finiront par changer	29
2. Vivez le cœur ouvert même dans la souffrance	32
3. Vivez comme si votre père était mort	34
4. Connaissez vos vraies limites et ne les falsifiez pas	35
5. Ne quittez jamais votre perception la plus profonde	38
6. Ne changez jamais d'avis juste pour faire plaisir à une femme	41
7. Votre but le plus élevé doit passer avant votre relation	43
8. Penchez-vous juste au-delà de votre limite	45
9. Agissez pour l'amour	48
10. Appréciez les critiques de vos amis	53
11. Si vous ne connaissez pas votre but le plus profond, découvrez-le – maintenant	55
12. Soyez prêt à tout changer dans votre vie	57
13. N'utilisez pas votre famille comme excuse	63
14. Ne vous égarez pas dans les tâches et les devoirs	67
15. Cessez d'espérer que votre femme va devenir plus facile	70
2. La relation avec les femmes	77
16. Les femmes ne sont pas des menteuses	79
17. Faites-lui des compliments	83
18. La supporter conduit à lui en vouloir	85

19.	N'analysez pas votre femme	89
20.	Ne suggérez pas à une femme de régler elle-même son problème émotionnel	92
21.	Accompagnez son intensité – jusqu'à un certain point	997
22.	Ne forcez pas le féminin à prendre des décisions	100
3.	Travailler avec la polarité et l'énergie	103
23.	Votre attirance pour le féminin est inéductable	105
24.	Choisissez une femme qui est votre opposé complémentaire	109
25.	Sachez ce qui est important chez votre femme	116
26.	Vous désirerez souvent d'autres femmes	120
27.	Les jeunes femmes vous offrent une énergie spéciale	122
28.	Chaque femme possède une « température » qui peut vous pacifier ou vous irriter	125
4.	Ce que veulent réellement les femmes	131
29.	Choisissez une femme qui veut de vous	133
30.	Ce qu'elle veut n'est pas ce qu'elle dit	135
31.	Décryptez ses reproches	139
32.	Elle ne veut pas réellement être le centre de votre vie	144
33.	Votre bonne conduite passée ne signifie rien pour elle	148
34.	Elle veut vous voir assumer vos responsabilités afin de pouvoir se détendre	151
5.	Votre part d'ombre	155
35.	Vous recherchez la liberté en permanence ...	157
36.	Reconnaissez vos désirs les plus sombres	161

37.	Elle désire le « tueur » qui est en vous	166
38.	Elle a besoin que votre conscience s'accorde à son énergie	170
6.	L'attraction féminine	175
39.	Le féminin existe en abondance	177
40.	Permettez aux femmes plus âgées d'exprimer toute leur magie	180
41.	Transformez vos désirs charnels en dons	184
42.	Ne laissez jamais votre désir se dissiper ou se dépolariser	187
43.	Utilisez l'attraction féminine pour traverser les apparences	193
7.	Pratiques corporelles	299
44.	L'éjaculation doit être convertie ou choisie en toute conscience	201
45.	Respirez sur tout l'avant de votre corps	208
46.	Éjaculez en remontant votre colonne vertébrale	213
8.	Le yoga intime des hommes et des femmes ...	223
47.	Tenez compte de l'asymétrie fondamentale ...	225
48.	Il vous incombe de guider la croissance au sein de la relation intime	231
49.	Insistez sur la pratique et sur la croissance	235
50.	Revivifiez votre motivation dans la solitude et auprès d'autres hommes	239
51.	Pratiquez la dissolution	245

Avis important

Bien que le lecteur puisse trouver quelque intérêt aux pratiques, disciplines et notions présentées dans ce livre, il est entendu que ni l'auteur, ni l'éditeur n'ont pour objectif de proposer un avis d'ordre médical, psychologique, affectif, sexuel ou spirituel – pas plus que ces pratiques, disciplines et notions ne visent à constituer un diagnostic, une prescription, une recommandation ou un traitement pour un problème d'ordre médical, psychologique, affectif, sexuel ou spirituel. Chaque être humain a des besoins qui lui sont spécifiques, et cet ouvrage ne peut tenir compte de ces différences d'un individu à l'autre. Toute personne souhaitant s'engager dans un programme thérapeutique, préventif, curatif ou de santé générale doit le faire exclusivement en consultation avec un médecin, psychothérapeute ou autre professionnel diplômé et qualifié. Toute personne atteinte d'une maladie vénérienne, ou toute autre maladie des organes sexuels ou de la prostate, doit consulter un docteur en médecine et un professeur de yoga sexuel qualifié avant de pratiquer les techniques sexuelles décrites dans ce livre.

Avec ma plus profonde gratitude

Pour les partenaires intimes et maîtres

Qui ont baigné ma vie de leur amour et de leur sagesse

*Puisse ce livre favoriser la libération
de votre être profond
afin qu'une multitude d'individus
bénéficient encore davantage
de votre existence et de votre amour.*

Introduction

Ce livre est un guide pour devenir un nouveau type d'homme, un homme incarnant le prochain stade d'évolution. Cet homme est masculin, sans aucune honte – il est déterminé, sûr de lui et a des objectifs clairs, menant la vie qu'il a choisie avec intégrité et humour – tout en étant sensible, spontané et spirituellement vivant, à l'écoute de son cœur qui lui dicte de découvrir et vivre sa vérité la plus profonde.

Cet homme-là est totalement captivé par le féminin. Il adore faire l'amour, prendre sa femme et la conquérir – mais pas comme le macho ancien style. Non, ce qu'il désire, c'est la submerger de tant d'amour qu'elle en disparaisse, que tous deux en disparaissent pour se fondre dans la plénitude de l'amour même. Cet homme-là, qui se voue à incarner l'amour sur cette terre, par son travail et par sa sexualité, mène sa vie en homme libre qu'aucune convention extérieure ou couardise intérieure ne vient entraver.

Ce nouvel homme n'est pas une brute mue par la peur, se posant en quelque King Kong en charge de l'univers. Ce n'est pas davantage une mauviète « New Age », sans caractère, naïf et utopiste. Il a intégré *et* son masculin, *et* son féminin, et ne se raccroche plus ni à l'un, ni à l'autre. Il ne ressent pas le besoin d'avoir toujours raison, de toujours se sentir en sécurité, ni de sans cesse se montrer coopératif et charitable tel l'androgyné Monsieur Gentil Garçon. Il vit simplement en écoutant ce qui réside au plus profond de son être,

offrant intrépidement ce qu'il est, ressentant dans l'instant éphémère l'ouverture de l'existence, pleinement résolu à magnifier l'amour.

Afin de mieux comprendre l'objectif de ce guide, abordons tout d'abord quelques principes de sexualité et de croissance spirituelle déjà développés dans un autre de mes livres, *Intimate Communion*¹.

Il n'y a encore pas si longtemps, les rôles modernes de l'homme et de la femme étaient clairement définis et bien distincts. Les hommes étaient censés aller gagner de l'argent à l'extérieur. Les femmes étaient censées rester à la maison et s'occuper des enfants. Bien souvent, les hommes manipulaient leur femme par leur prédominance physique et financière, et par la menace. Bien souvent, les femmes manipulaient leur homme par des douceurs ou privations sexuelles. Le macho pur et dur et la femme au foyer soumise en sont les caricatures poussées à l'extrême. Si vous lisez ce livre, vous avez probablement dépassé ce premier stade d'identité sexuelle – ou du moins pouvez-vous en sourire.

Puis vint un stade (encore non révolu) où les hommes et les femmes cherchèrent à équilibrer leurs énergies intérieures masculine et féminine, devenant ainsi plus semblables. Aux États-Unis, par exemple, durant les années 1960, les hommes commencèrent à mieux exprimer leur féminin intérieur. Ils apprirent à se laisser aller dans le flux de la vie. Ils s'écartèrent de leur attitude masculine rigide, à une seule dimension, pour adopter les cheveux longs, des vêtements colorés, la nature, la musique et un style de vie plus insouciant, plus sensuel, comme autant de moyens d'embellir ou faire grandir le rayonnement, l'énergie et une force de vie féconde – de magnifier le féminin.

1. David Deida, 1995. *Intimate Communion*, Deerfield Beach, Florida : Health Communications, Inc.

Pendant ce temps, les femmes se livrèrent à l'exercice inverse. Elles magnifièrent leur masculin intérieur – lequel se manifeste, au niveau du caractère humain, par une direction, c'est-à-dire des objectifs clairs, et une vision. Les femmes acquirent une indépendance financière et politique. Elles affermirent leur carrière, se concentrèrent davantage sur des objectifs à long terme, se firent de plus en plus nombreuses à suivre des études de haut niveau, apprirent à mieux affirmer leurs besoins et leurs désirs.

Si vous lisez ce livre, vous êtes selon toute vraisemblance parvenu(e) à un meilleur équilibre que vos parents. Si vous êtes une femme, vous êtes probablement plus indépendante et plus sûre de vous que votre mère. Si vous êtes un homme, il est probable que vous exprimiez davantage vos émotions que votre père et que vous ayez l'esprit plus ouvert. Ou, du moins, ces attitudes vous semblent-elles plus acceptables, même si vous ne les exprimez pas vous-même. Souvenez-vous, il n'y a pas si longtemps, un homme qui se faisait faire un brushing ou une coloration, ou une femme qui portait un tailleur-pantalon, était souvent regardé(e) de travers.

Qu'au fil des ans, les hommes aient embrassé leur féminin intérieur et les femmes, leur masculin intérieur, fut une bonne chose. Ils devinrent moins fragmentés, plus complets. Ils devinrent moins dépendants les uns des autres : les hommes pouvaient changer les couches, et les femmes étaient tout à fait capables de vider les pièges à souris. Les machos se firent plus souples et plus sensibles. Les femmes soumises se firent plus indépendantes et plus sûres d'elles. En termes de rôle social, la différence entre les hommes et les femmes s'estompa. Cela constitua un progrès pour tout le monde.

Mais ce stade d'équilibre ne représente qu'une deuxième étape de la croissance, une phase intermédiaire et non le point final. Les effets secondaires de cette tendance vers une similitude des deux sexes peuvent être considérés comme l'une des causes majeures des frustrations et problèmes de

couple qui marquent notre époque. Cette tendance vers la parité a engendré une égalité financière et sociale, mais elle a aussi débouché sur une neutralité sexuelle. Les comptes bancaires s'équilibrent tandis que les passions s'émoussent. Les hommes sont moins machos, mais le sexe et la violence ne cessent d'augmenter à la télévision comme au cinéma. Les femmes maîtrisent davantage leur compte en banque, mais sont de plus en plus nombreuses à consulter un médecin ou autre thérapeute pour une maladie liée au stress. Pourquoi ?

Durant mes stages et mes consultations, j'entends des femmes indépendantes et qui ont « réussi » se plaindre que beaucoup d'hommes soient devenus des « femmelettes », trop faibles et ambigus pour pouvoir leur faire confiance et compter sur eux. Des hommes sensibles et aimants se plaignent que beaucoup de femmes soient devenues des « mecs », trop endurcies et caparaçonnées contre les émotions pour pouvoir vraiment les aimer. Serait-ce là l'expression ultime de la sagesse sexuelle et de l'évolution humaine ? N'y aurait-il pas un autre cap à franchir ?

Pour répondre à ces questions, il nous faut bien comprendre la nature de la passion sexuelle et de l'ouverture spirituelle. L'attirance sexuelle repose sur la polarité sexuelle, c'est-à-dire la force passionnelle qui forme un arc entre les pôles masculin et féminin. Toutes les forces naturelles circulent entre deux pôles. Les pôles Nord et Sud de la Terre créent une force magnétique. Les pôles positif et négatif de la batterie de votre voiture, ou d'une prise de courant, créent un flux électrique. De même, les pôles masculin et féminin créent le flux du sentiment sexuel, formant la polarité sexuelle.

Cette force d'attraction circulant entre les deux pôles masculin et féminin est précisément la dynamique qui, bien souvent, a disparu des relations d'aujourd'hui. Pour vivre une réelle passion, il faut un conquérant et un conquis ; sinon, ce ne sont que deux copains qui décident de se frotter dans un lit.

Chacun de nous, homme ou femme, possède à la fois des qualités intérieures masculines et féminines. Les hommes peuvent porter des boucles d'oreilles, s'étreindre tendrement entre eux, communier avec la nature en dansant dans les bois. Les femmes peuvent faire la vidange de la voiture, acquérir une énorme puissance politique et financière, boxer sur un ring. Les hommes peuvent s'occuper des enfants. Les femmes peuvent se battre pour leur pays. Cela, nous l'avons prouvé. À peu près n'importe qui peut, à n'importe quel moment, activer soit son énergie masculine, soit son énergie féminine. (Encore que l'on puisse toujours éprouver une forte préférence pour l'une des deux, ce que nous allons voir dans un moment.)

Cette récente parité, ce « deuxième stade » qui marque les relations d'aujourd'hui, se traduit par ceci : quand les hommes et les femmes se cramponnent en permanence à une similitude « politiquement correcte », même dans les moments d'intimité, l'attirance sexuelle disparaît. Ce n'est pas seulement le désir physique – mais l'essence même de toute la relation qui commence à se tarir. L'amour peut rester tout aussi profond, l'amitié peut rester tout aussi forte, mais la polarité sexuelle s'estompe – sauf si, dans les moments d'intimité, l'un des partenaires est disposé à incarner le pôle masculin et l'autre, le pôle féminin. Pour jouer sur le terrain de la passion sexuelle, il est indispensable de stimuler les différences entre le masculin et le féminin.

Cette remarque s'applique aux relations hétérosexuelles comme aux relations homosexuelles. La polarité sexuelle, comme le sait très bien la communauté gay et lesbienne, n'a rien à voir avec le sexe de la personne. Quoi qu'il en soit, il faut toujours deux pôles pour qu'une sexualité passionnée perdure dans une relation : masculin et féminin, dessus et dessous, mec et « nana » – quel que soit le nom que vous donniez à ces pôles réciproques du jeu sexuel.

Il ne tient qu'à vous : vous pouvez vivre une amitié amoureuse entre deux semblables mais, lorsque vous désirez une

forte polarité sexuelle, l'un des deux partenaires doit être plus masculin et l'autre, plus féminin.

Peu importe que les deux partenaires soient deux hommes ou deux femmes. Peu importe si, dans une relation hétérosexuelle, l'homme incarne le pôle féminin et la femme le pôle masculin. Peu importe que vous inversiez les rôles tous les jours. La polarité sexuelle requiert une polarité énergétique, une force d'attraction fondée sur la différence entre le masculin et le féminin. Cette différence n'est pas nécessaire à l'amour, mais elle est absolument indispensable pour une passion sexuelle qui perdure.

Pour certaines personnes, dont l'essence sexuelle est plus équilibrée, la polarité sexuelle n'a pas vraiment d'importance. Ces personnes-là ne désirent pas vraiment une grande passion dans l'intimité. Elles ne recherchent pas une joute érotique effrénée. Elles lui préfèrent plutôt une amitié civilisée, bâtie sur l'amour et le partage, loin des montagnes russes de la passion. Ces personnes-là trouveront ce livre sans intérêt, voire choquant.

Ce livre s'adresse spécifiquement aux personnes qui possèdent une essence sexuelle plus masculine et à leur partenaire – dont l'essence sexuelle est plus féminine puisque l'on attire toujours sa réciproque. Ces personnes-là sont inévitablement attirées par des relations fondées sur la différence, pour le meilleur ou pour le pire.

Votre essence sexuelle est le fondement de votre identité sexuelle, de votre moi profond. Si votre essence sexuelle est plus masculine, vous allez peut-être prendre plaisir à rester à la maison pour jouer avec vos enfants, bien sûr, mais, au plus profond de vous-même, vous êtes habité par le sentiment d'une mission à accomplir. Peut-être ne savez-vous pas encore quelle est cette mission, mais, tant que vous ne l'aurez pas découverte et manifestée pleinement, vous ressentirez un vide au tréfonds de vous-même, même si votre vie intime et familiale est emplie d'amour.

Si votre essence sexuelle est plus féminine, vous aurez beau avoir exceptionnellement bien réussi sur le plan professionnel, votre moi profond ne sera pas comblé tant que l'amour ne coulera pas à flots dans votre vie intime et familiale.

La « mission », ou quête de la liberté, est la priorité du masculin, tandis que celle du féminin est la quête de l'amour. Voilà pourquoi les personnes dotées d'une essence masculine vont préférer regarder un match de rugby ou un combat de boxe à la télévision plutôt qu'un film romantique. En effet, qu'est-ce que le sport ? C'est atteindre la liberté, par exemple en échappant à un placage ou en faisant barrage à la volée de coups de poings de votre adversaire, et mener à bien sa mission, en marquant un essai ou en étant toujours debout au bout de dix rounds. Pour le masculin, la mission, la compétition et tout remettre en jeu (ce qui n'est rien d'autre que faire face à la mort), sont autant de formes d'extase – comme en témoigne la popularité dont jouissent auprès des hommes les récits de guerre, les actes d'héroïsme accomplis au péril de sa vie, les matchs retour.

Pour le féminin, c'est la quête de l'amour qui touche le moi profond. Qu'il s'agisse de séries télévisées à l'eau de rose, de romans d'amour ou de discussions entre amies sur les relations, c'est le désir d'amour qui se manifeste dans les activités de loisirs féminines.

Le féminin désire être inondé d'amour, et si la plénitude du grand amour se fait attendre, chocolat et crèmes glacées – ou un bon roman d'amour – feront l'affaire. Le masculin, lui, désire la plénitude d'une vie menée en repoussant ses limites, et s'il n'a pas le cran de le faire lui-même, il en contempera le spectacle à la télévision, sous la forme d'événements sportifs et autres séries policières.

Bien sûr, même les hommes et les femmes les plus comblés aiment regarder du sport et manger une glace. Je veux simplement insister sur la chose suivante : même si tout le monde est doté de qualités tant masculines que féminines

et peut les utiliser à n'importe quel moment – par exemple pour envoyer promener un collègue exécration ou pour s'occuper des enfants –, la plupart des hommes et des femmes possèdent aussi une essence plus masculine ou plus féminine. Et celle-ci se manifeste dans leurs choix de loisirs, autant que dans leur mode de fonctionnement sexuel préféré.

Réfléchissez-y : préféreriez-vous que votre partenaire sexuel soit physiquement plus fort que vous, ou le sentir physiquement vulnérable ? Qu'est-ce qui vous enflamme le plus : plaquer votre partenaire sous votre corps, ou être plaqué¹ sous le sien ? Succomber dans les bras d'un partenaire sensible et puissant, ou le sentir s'abandonner et se pâmer dans vos bras ? Il se peut que vous aimiez les deux, selon le moment, mais qu'est-ce qui vous embrase le plus ?

Ou bien ces deux alternatives vous galvanisent-elles autant l'une que l'autre ? En d'autres termes, un partenaire sexuel physiquement plus faible vous attire-t-il autant qu'un partenaire plus fort, ou d'une force égale en tous points à la vôtre ?

La plupart des individus, environ 90 % selon mon expérience, semblent avoir une préférence bien marquée. La plupart des individus préfèrent de façon très nette, soit que leur partenaire écrase le cafard qui clopine vers eux, soit exécuter eux-mêmes le travail, peut-être même avec ardeur, et sentir le craquement sous leur pied. La plupart des individus préfèrent nettement regarder un téléfilm parlant d'amour qu'un match de boxe sanglant, ou l'inverse. Peut-être apprécieront-ils autant l'un que l'autre, selon le moment, mais leur essence profonde sera plus touchée par l'un des deux. Si vous avez déjà eu l'occasion de voir un groupe

1. Afin de faciliter la lecture, toutes les phrases seront désormais rédigées au mode masculin, mais il va de soi que tous les articles, pronoms et adjectifs doivent s'entendre aussi bien au masculin qu'au féminin. (NdT)

d'hommes regarder un match de Coupe du monde de football, vous savez bien combien l'essence masculine peut s'émotionner devant une troupe de congénères qui repoussent leurs limites et donnent tout ce qu'ils ont – ou qui se font massacrer s'ils faillissent à leur mission.

Ainsi, environ 90 % des individus possèdent une essence sexuelle plus féminine ou plus masculine. Passionnément, avec amour et ardemment, ils aimeraient, en plus de vivre une amitié amoureuse, être conquis par leur partenaire intime, ou le conquérir, du moins de temps en temps. Et cela vaut aussi bien pour les hétérosexuels que pour les homosexuels.

Restent environ 10 % d'individus, hommes ou femmes, hétérosexuels ou homosexuels, qui possèdent une essence plus équilibrée. Combat de boxe ou film d'amour suscitent en eux autant, ou aussi peu, de réactions émotives. Il ne leur importe guère que leur amoureux soit physiquement plus fort ou plus vulnérable qu'eux. La polarité sexuelle ne revêt tout simplement pas autant d'importance dans leurs relations.

Mais, quels que soient votre sexe ou votre orientation sexuelle, si vous voulez vivre une profonde plénitude sexuelle et spirituelle, vous devez connaître la nature de votre essence sexuelle innée – masculine, féminine ou équilibrée – et la respecter. Vous ne pouvez pas nier votre véritable essence sexuelle en la recouvrant pendant des années de couches et de couches d'une énergie factice, puis espérer connaître votre vraie mission ou vivre libéré dans des flots d'amour. Ce livre est un guide destiné à vous aider à rompre avec les faux-semblants et à vivre en accord avec votre essence, et s'adresse plus particulièrement aux personnes qui possèdent une essence sexuelle masculine, ainsi qu'à leurs partenaires d'essence féminine.

Dans un effort bien intentionné visant à offrir les mêmes droits et chances aux hommes et aux femmes, de nombreuses personnes étouffent leur véritable essence sexuelle sans

y prendre garde. Cela n'est pas nécessaire ; il est tout à fait possible d'assurer l'égalité tout en restant fidèle à son essence masculine ou féminine. Mais la plupart des gens ne vivent pas conformément à leur essence – et souffrent.

La plupart des gens oublient que la similitude qui fonctionne au niveau professionnel ne fonctionne pas dans l'intimité pour environ 90 % des couples : ceux dans lesquels chaque partenaire possède une essence, non pas équilibrée, mais soit masculine, soit féminine. Si l'on veut que la passion circule dans ces couples polarisés, les différences entre le masculin et le féminin doivent être magnifiées dans les moments d'intimité, et non pas étouffées. Lorsque les obligations familiales et professionnelles gommant ces polarités, l'attraction sexuelle décline, de même que la santé physique et la profondeur spirituelle.

Contraindre votre essence masculine ou féminine afin de devenir un personnage faussement équilibré affecte quasiment toutes les parties de votre être. De nombreuses personnes d'essence féminine manifestent toute une palette de symptômes et troubles physiques – pourquoi ? Tout simplement parce que leur énergie féminine s'est « tarie » tandis que, année après année, elles faisaient circuler une énergie masculine excessive dans leur corps afin de se fondre dans le style masculin de travail. Et de nombreux individus d'essence masculine, cherchant à se mettre à l'unisson du style féminin de coopération et de circulation d'énergie, se déconnectent de leur sens de la vie, de la mission à accomplir, et inhibent leur vérité profonde, effrayés des conséquences s'ils restaient authentiques et fidèles à leur essence masculine. D'où ces plaintes si fréquentes sur les « femmes-mec » et les « femmelettes ».

En outre, lorsque vous niez votre véritable essence, vous vous refusez la possibilité d'un amour réel et authentique. L'amour, c'est l'ouverture, encore et toujours. Et la vraie spiritualité, c'est la pratique de l'amour, la pratique de l'ouverture. Une personne qui nie sa propre essence et

enfouit ses vrais désirs est divisée, et incapable de se détendre dans la totale ouverture de l'amour. Son esprit se sent à l'étroit et se recroqueville. Ne pouvant éprouver l'aisance naturelle et la puissance spontanée de sa propre essence, elle se sent menacée et a peur. La peur est la manifestation de son incapacité à s'ouvrir pleinement dans l'amour. Cette personne-là est spirituellement handicapée, profondément entravée, même si elle pense avoir réussi sa carrière et vivre une relation stable.

Ainsi, au niveau culturel, nous avons progressé en termes de liberté personnelle, d'égalité sexuelle et de droits sociaux mais, sur le plan spirituel, nous sommes restés dans la frustration et la peur. Au nom de l'autonomie individuelle et de la justice sociale, débordant de bonnes intentions, nous avons commis l'erreur de nier, gommer et neutraliser nos différences masculines et féminines. Ce faisant, nous avons bien souvent fini par nier nos désirs fondamentaux les plus profonds, gravés dans notre véritable essence sexuelle. Nombreux sont ceux, aujourd'hui, qui pensent posséder une essence sexuelle équilibrée ; mais, dans la plupart des cas, ces personnes ne font en fait que réprimer les désirs naturels dictés par leur véritable essence masculine ou féminine.

Pour pouvoir vraiment prendre sa vie en main, il est important de reconnaître et accueillir ce qui est réel. Ce livre aborde nombre de points que bien souvent nous nions ou esquivons. Supposons que vous soyez réellement doté d'une essence sexuelle équilibrée : dans ce cas, quelle que soit la personne en face de vous, vous n'allez tout simplement pas vous sentir particulièrement touché, sexuellement parlant. En revanche, imaginons par exemple que vous soyez un homme hétérosexuel réellement doté d'une essence sexuelle masculine : là, vous allez être plus ou moins en permanence sexuellement attiré par les femmes d'essence féminine croisées tout au long de la journée, au travail et dans la rue, mariées ou encore adolescentes. Du moment qu'elles irradient le féminin, vous allez ressentir une attraction. Dans

ce cas, comment allez-vous transformer ce problème sexuel potentiel en qualité spirituelle ?

Autre exemple : si votre essence sexuelle est masculine, vous reconnaîtrez probablement que, en toute franchise, votre relation intime ne revêt pas autant d'importance à vos yeux que la « mission » de votre vie – ce qui ne vous empêche pas de désirer, désespérément peut-être, une relation intime riche et dynamique. Comment résoudre ce dilemme souvent mal compris ?

Pour répondre à de telles questions aussi clairement que possible, j'ai choisi d'écrire ce livre comme si je m'adressais au type le plus courant de personne dotée d'une essence sexuelle masculine : un homme hétérosexuel. Comme je l'ai déjà mentionné, il existe de nombreuses autres combinaisons entre le genre, l'essence et la préférence sexuelle. Par exemple, vous pourriez être une femme hétérosexuelle d'essence masculine, mariée à un homme d'essence féminine, ou bien un homme homosexuel d'essence masculine, en couple avec un homme d'essence féminine – les principes décrits dans ce livre s'appliqueraient toujours à vous. Je fais confiance au lecteur pour ajuster comme il convient la tournure des phrases en fonction de sa situation spécifique si celle-ci n'entre pas dans la catégorie la plus courante.

Le texte aurait en effet été bien trop complexe si j'avais essayé de prendre en compte tous les cas de figure, déclinant toutes les permutations possibles entre les « il » et « elle », « essence sexuelle masculine », « essence sexuelle féminine » et « essence sexuelle équilibrée » – et ce, pour chaque relation hétérosexuelle, bisexuelle et homosexuelle possible. Finalement, j'ai opté pour la simplicité, vous laissant le soin d'effectuer vous-même la permutation requise. Si vous-même ou votre partenaire possédez une essence sexuelle masculine – quelle qu'elle puisse être votre anatomie, votre état civil ou votre préférence sexuelle – ce livre vous aidera à clarifier votre vie et vous permettra de donner ce que vous avez de mieux à offrir, au travail comme dans votre vie privée, sexuellement et spirituellement.

Intégrer son identité masculine s'adresse explicitement aux personnes qui d'ores et déjà respectent l'autre sexe et les autres préférences sexuelles, et qui considèrent que les hommes et les femmes sont socialement, financièrement et politiquement égaux. Nous voilà maintenant prêts à passer au stade suivant, fondé sur le respect mutuel et l'égalité, mais célébrant les passions sexuelle et spirituelle inhérentes à la polarité masculin/féminin.

L'heure est venue d'évoluer au-delà de l'idéal du macho pur et dur, tout dans la colonne vertébrale et rien dans le cœur. L'heure est aussi venue d'évoluer au-delà de l'idéal de la mauviette, tout dans le cœur et rien dans la colonne vertébrale. Cœur et colonne vertébrale doivent être réunis au sein d'un seul homme, puis transcendés dans la plus pleine expression possible d'amour et de conscience – ce qui requiert de profondément s'abandonner dans l'ouverture infinie du moment présent. Cela demande un nouveau type de cran. Telle est la voie de « l'homme supérieur »¹.

1. Selon le titre anglais de ce livre : *The Way of the Superior Man*. « Supérieur » n'implique ici aucun jugement de valeur ; il convient d'entendre par là un homme déterminé à grandir, un homme en devenir qui ne se satisfait plus d'un quotidien exclusivement régi par ses pulsions et ses conditionnements. (NdT)

Cessez d'espérer que les choses
finiront par changer.

Première partie

La voie d'un homme

Cessez d'espérer que les choses finiront par changer

La plupart des hommes commettent l'erreur de penser que les choses finiront par se faire : « Si je travaille suffisamment maintenant, un jour je pourrai me reposer », ou : « Un jour, ma femme comprendra telle ou telle chose, et elle cessera de se plaindre », ou encore : « Je fais cela maintenant seulement pour pouvoir mener plus tard la vie que je désire vraiment ». L'erreur masculine consiste à penser que les choses finiront par être radicalement différentes. Mais tel n'est pas le cas. Cela n'en finit jamais. Tant que la vie est là, elle met votre créativité au défi de lutter, jouer et faire l'amour avec l'instant présent, en donnant ce que vous avez d'unique à offrir.

Rien ne prendra jamais fin, alors cessez d'attendre des jours meilleurs. À partir de maintenant, consacrez au moins une heure par jour à faire ce que vous espérez faire une fois que vos finances se seront améliorées, ou que les enfants auront grandi et quitté la maison, ou que vous aurez rempli toutes vos obligations afin de vous sentir libre de faire ce que vous désirez vraiment. N'attendez plus. Cessez de croire au mythe du « Un jour, quand tout sera différent... ». Faites ce que vous aimez faire, ce que vous attendez de pouvoir faire, ce pour quoi vous êtes né – maintenant.

Prenez au moins une heure par jour pour faire ce que vous aimez – ce que profondément, dans votre cœur, vous sentez devoir faire – malgré les contraintes quotidiennes qui semblent vous en empêcher. Toutefois, sachez-le bien : vous pourriez bien découvrir qu'en fait, vous ne pouvez ou ne voulez pas vraiment le faire ; qu'en réalité, le futur dont vous rêvez n'est qu'un fantasme.

La plupart du temps, remettre les choses au lendemain n'est qu'une excuse masquant l'absence de discipline pour vivre avec créativité. Des finances limitées et les obligations familiales n'ont jamais arrêté un homme réellement désireux de faire quelque chose – mais constituent une bonne excuse pour celui qui n'a pas vraiment envie de relever le défi et se montrer créatif. Découvrez dès aujourd'hui si vous êtes prêt à faire ce qu'il faut pour donner pleinement ce que vous avez à offrir. Pour commencer, consacrez au moins une heure par jour à donner le plus pleinement possible ce que vous avez à offrir ce jour-là de telle sorte que, lorsque vous vous coucherez, vous saurez que vous n'auriez pas pu vivre cette journée avec plus de courage, de créativité et de générosité.

Outre le mythe qu'un jour votre vie sera fondamentalement différente, il se peut que vous croyiez, et espériez, qu'un jour votre femme aura elle aussi radicalement changé. N'attendez pas ce jour. Partez du principe qu'elle restera à jamais telle qu'elle est aujourd'hui. Si son comportement ou son caractère vous est vraiment intolérable, vous devriez la quitter – et ne pas regarder en arrière (puisque vous ne pouvez pas la changer). Cependant, si vous trouvez son comportement ou son caractère simplement déplaisant ou fatigant, comprenez bien qu'il semblera toujours en être ainsi : d'un point de vue masculin, le féminin semble toujours chaotique et complexe.

La prochaine fois que vous vous surprendrez à essayer de changer votre femme afin qu'elle cesse de (à vous de remplir le blanc), détendez-vous et donnez-lui de l'amour en la touchant et en lui disant que vous l'aimez

quand elle (voir page précédente). Embrassez-la, disputez-vous avec elle, vociférez à pleins poumons, tout ce que vous voulez, mais ne gaspillez pas vos efforts à vouloir faire cesser ce qui vous horripile. Pratiquez l'amour au lieu de vouloir mettre un terme à ce trait de caractère qui vous ennue. Vous ne pouvez pas échapper aux dissensions avec le féminin. Apprenez à voir avec humour le drame émotionnel sans fin que le féminin semble tant apprécier. Un amour débordant peut rectifier son comportement, mais jamais aucun de vos efforts pour la changer et mettre fin à votre frustration ne le pourra.

Le monde et votre femme ne cesseront jamais de vous confronter à des défis imprévus. Ou bien vous les vivez pleinement, donnant ce que vous avez à offrir au cœur de la tourmente, dès aujourd'hui, ou bien vous attendez un futur imaginaire qui ne viendra jamais. Les hommes dont la vie a eu un sens sont ceux qui n'ont jamais attendu – ni l'argent, ni la sécurité, ni la tranquillité d'esprit, ni les femmes. Sentez ce que vous voulez le plus offrir, à votre femme et au monde, et faites tout votre possible pour le donner aujourd'hui. Chaque instant d'attente est un instant perdu, et chaque instant perdu altère la clarté de votre intention.

2.

Vivez le cœur ouvert même dans la souffrance

Se refermer alors que l'on souffre, c'est nier sa nature véritable.

Un *homme supérieur* est libre dans ses sentiments et

dans ses actes, même au cœur d'une immense souffrance.

Le cas échéant, mieux vaut un cœur blessé qu'un cœur fermé.

Un homme doit apprendre à demeurer dans sa peine et à agir spontanément et avec amour même à partir de cette blessure.

Imaginez que vous échouez dans un projet important, ou que vous mentez à votre femme et qu'elle s'en aperçoit, ou que vous la surprenez à se moquer de vos petites déficiences au lit. Comment réagissez-vous à cela, que se passe-t-il au niveau de votre corps, de votre respiration, de vos yeux ? Voyez si vous réagissez à une personne ou une situation qui vous blesse en vous repliant sur vous-même, en vous cachant ou en vous refermant. Voyez si à certains moments vous avez du mal à regarder quelqu'un dans les yeux, ou si votre poitrine et votre plexus solaire se durcissent et se contractent. Ces signes indiquent une réaction inappropriée face à la souffrance. Lorsque vous êtes contracté et refermé sur vous-même, vous ne pouvez pas agir. Vous êtes enfermé dans votre propre tension autoprotectrice, vous n'êtes plus un homme libre.

Durant ces moments de fermeture automatique, l'*homme supérieur* pratique l'ouverture. Ouvrez le devant de votre corps de telle sorte qu'il ne demeure aucune tension dans votre poitrine et votre plexus solaire. Debout ou assis sur une chaise, complètement redressé et bien droit, ouvrez le devant de votre corps, assouplissez votre poitrine et votre ventre, qu'ils deviennent vastes et libres. Respirez profondément, dans votre poitrine, votre plexus solaire, jusque dans le bas-ventre. Regardez directement dans les yeux la personne qui se trouve en face de vous, en ressentant votre souffrance ainsi que cette personne. Votre intelligence pleine et entière ne peut s'exprimer spontanément dans la situation que lorsque le devant de votre corps est détendu et ouvert, que vous respirez pleinement et profondément, que votre regard ne se protège pas et est directement relié aux yeux de l'autre personne. Pour agir en *homme supérieur*, en samouraï de la relation, vous devez ressentir l'ensemble de la situation avec tout votre corps. Un corps fermé est incapable de percevoir les signes et signaux subtils, et donc incapable de maîtriser la situation.

3.

Vivez comme si votre père était mort

Un homme doit aimer son père, tout en étant détaché,
s'il veut être libre, des attentes et critiques de ce dernier.

Imaginez que votre père vient de mourir ou, s'il est déjà mort, rappelez-vous ce moment-là. Un sentiment de soulagement est-il associé à cette mort ? Maintenant qu'il n'est plus, existe-t-il une part de vous-même qui soit heureuse de ne plus avoir à se montrer à la hauteur de ses attentes ou à essuyer ses critiques ?

Qu'auriez-vous changé dans votre vie si vous n'aviez jamais essayé de faire plaisir à votre père ? Si vous n'aviez jamais essayé de lui montrer que vous valiez quelque chose ? Si vous ne vous étiez jamais senti ployer sous son regard critique ?

Pendant les trois prochains jours, livrez-vous chaque jour à au moins une activité que vous avez évitée ou supprimée à cause de l'influence de votre père. Entraînez-vous ainsi à vous libérer de ses attentes subtiles, qui maintenant font peut-être aussi partie de votre propre jugement sur vous-même. Pratiquez cette liberté une fois par jour pendant trois jours, même si les attentes de votre père suscitent encore en vous un sentiment d'angoisse, de limitation, d'indignité ou d'accablement.

4.

Connaissez vos vraies limites et ne les falsifiez pas

Il n'y a rien de déshonorant pour un homme à reconnaître ses peurs, sa résistance et ses limites. Il se trouve tout simplement que chaque homme a des limites, une capacité de croissance et une destinée qui lui sont propres. Ce qui est déshonorant, c'est de mentir, à lui-même ou aux autres, à propos de ce qu'il est réellement. Un homme ne doit pas faire semblant d'être plus éveillé qu'il ne l'est – pas plus qu'il ne doit vivre en sous-régime. Plus un homme est fidèle à lui-même, plus il est de bonne compagnie pour les autres, plus il leur apporte et plus on lui fait confiance, sachant qu'il est authentique et pleinement présent. Le plus important n'est pas tant où se situe la limite d'un homme, que sa détermination à vivre à la vraie hauteur de cette limite, à ne pas s'illusionner ou rester en deçà par paresse.

Prenez une facette de votre vie – peut-être votre relation intime, votre carrière, votre relation avec vos enfants, ou votre pratique spirituelle. Imaginons par exemple que vous exercez tel ou tel métier pour gagner votre vie. En quoi vos peurs vous empêchent-elles de faire davantage pour l'humanité, de gagner plus d'argent ou d'assurer votre subsistance d'une manière plus créative et plus agréable ? S'il n'existait absolument aucune peur en vous, gagneriez-vous votre vie exactement de la même manière qu'aujourd'hui ?

Votre limite se situe là où vous vous arrêtez net, ou là où vous ménager vos peurs, vous empêchant ainsi de pleinement donner ce que vous avez à offrir.

Avez-vous perdu le contact avec les peurs qui limitent et façonnent vos revenus et votre type de gagne-pain ? Si vous pensez que vous n'avez pas peur, c'est que vous vous êtes voilé la face, que vous vous mentez à vous-même. Tous les hommes ont peur, à moins d'être parfaitement libéré. Si vous ne pouvez pas reconnaître cela, vous vous bernez, et vous bernez les autres. Vos amis ressentiront votre peur, même si vous-même ne la ressentez pas. Ainsi, ils perdront confiance en vous, sachant que vous vous leurrez, que vous vous mentez à vous-même, et que vous allez donc probablement leur mentir à eux aussi, sciemment ou non.

Mais peut-être connaissez-vous très bien vos peurs : votre peur de prendre des risques, votre peur d'échouer, ou de réussir. Peut-être votre vie vous convient-elle, et redoutez-vous les changements que pourrait susciter un nouveau métier, même si celui-ci se rapproche davantage de ce que vous désirez réellement faire de votre vie. Certains hommes ont peur de la peur, et se tiennent donc très en deçà de leur maximum. Ils choisissent un métier qu'ils savent pouvoir bien exercer sans trop d'efforts, et ce qu'ils peuvent donner reste donc toujours très en deçà de leur potentiel. Leur vie est relativement sûre et confortable, mais morte. Il sont dénués du vivant, de la profondeur et de l'énergie créatrice qui caractérisent un homme vivant à son maximum. Si vous êtes ce type d'homme, restant en deçà de votre véritable mesure, travaillant dur peut-être, mais pas à votre maximum, les autres hommes ne pourront pas avoir confiance en vous ; ils ne pourront pas penser que vous pouvez, et allez, les aider à vivre eux aussi à leur maximum et à offrir ce qu'ils ont de mieux à donner.

À titre d'expérience, décrivez à haute voix votre limite sur le plan professionnel. Par exemple : « Je sais que je pourrais gagner plus d'argent, mais je suis trop paresseux pour

y consacrer les heures de plus que cela demanderait... Je sais que je pourrais offrir plus pleinement mon vrai talent, mais j'ai peur de ne pas réussir, ce qui ferait de moi un raté sans le sou... J'ai passé quinze ans à grimper les échelons, et j'ai peur de tout quitter pour repartir à zéro, même si je sais que j'ai passé la plus grande partie de ma vie à faire des choses qui ne m'intéressent pas vraiment... Je pourrais gagner ma vie d'une manière plus créative, mais je passe trop de temps à regarder la télé au lieu de m'employer à être inventif. »

Rendez honneur à votre limite. Rendez honneur à vos choix. Soyez honnête avec vous-même à leur propos. Soyez honnête avec vos amis à leur propos. On fera bien plus confiance à un homme qui a peur et qui le sait, qu'à un homme qui a peur et ne le sait pas. Et un homme qui a peur mais demeure dans sa peur, vivant à sa pleine mesure, donnant ce qu'il a à offrir à partir de sa peur, sera une source d'inspiration plus crédible qu'un homme qui a peur et se tient en retrait dans la zone de confort, refusant de ressentir, seulement ressentir sa peur dans le quotidien. Un homme libéré est libre de reconnaître ses peurs, sans les dissimuler ni jouer à cache-cache avec elles. Vivez les lèvres collées à vos peurs, embrassez-les, sans vous tenir en retrait, mais sans brutalement les violer non plus.

5.

Ne quittez jamais votre perception la plus profonde

L'éternité doit être la demeure d'un homme, instant après instant.

Sinon, il est perdu, toujours en lutte, avalant avidement quelques bouffées de fumée. Un homme doit faire tout ce qu'il faut pour entrevoir puis intégrer cette perception toujours renouvelée, et organiser sa vie autour de celle-ci.

Faites de votre vie un processus continu de transformation, vous attachant à vivre ce que vous êtes aux niveaux les plus profonds et les plus libres de votre être. Tout le reste est secondaire. Votre travail, vos enfants, votre femme, votre argent, vos créations artistiques, vos plaisirs – tous sont superficiels et vides s'ils ne baignent pas dans l'océan profond de votre amour conscient. Aujourd'hui, combien d'heures avez-vous passées focalisé sur le monde de l'impermanence – sur des événements, des individus, des pensées, des expériences – et combien de fois votre attention s'est-elle reposée, détendue, dans sa source ? Vers quoi votre attention se tourne-t-elle en ce moment même ? Pouvez-vous percevoir sa source ? Ne serait-ce qu'un instant, pouvez-vous percevoir ce qui vous permet d'avoir conscience de votre attention et qui lui permet d'en être consciente ? Pouvez-vous percevoir la nature profonde de l'attention ? Que se passe-t-il lorsque, sans efforts, vous laissez simplement votre attention retrouver sa source ?

Cette source ne change jamais et est toujours présente. Elle est le chant silencieux et constant qui sous-tend et imprègne la musique de la vie. Immergez-vous dans cette source, ressentez-la aussi profondément que possible, puis revenez à votre travail, à votre vie privée, à votre famille, à vos efforts créatifs. Quand vous gagnez de l'argent, faites-le à partir de cette source. Voyez ce qu'il arrive aux détails de votre vie quand vous vivez de manière plus constante à partir de cette source.

Recherchez ce qui peut vous aider à favoriser aussi bien votre repos dans cette source, que votre activité créative à partir de cette dernière. Lisez des livres qui vous rappellent qui vous êtes en réalité. Passez du temps avec des êtres qui vous inspirent et vous rappellent cette source. Méditez, contemplez ou priez quotidiennement afin de vous immerger dans la source.

Si vous êtes comme la plupart des hommes, de puissantes habitudes rivent votre attention sur les événements et les tâches de la journée. Année après année, les jours et les nuits défilent, et la vie vous glisse entre les doigts, votre attention absorbée dans le monde apparent des responsabilités indispensables. Mais tout cela est vide si nous ne vivons pas nos responsabilités comme des expressions de notre être profond et de la vérité de notre cœur.

Connaissez l'éternité. Faites tout ce qu'il faut pour cela. Et de cette profondeur de l'être, vivez les détails de votre vie. Par contre, si, au nom de vos engagements professionnels, vous remettez à plus tard votre pratique d'immersion dans la source, votre vie s'égrènera en heures et en jours de travail, puis s'envolera. C'est seulement en étant bien ancré dans Cela qui est plus vaste que la vie que vous pourrez jouer la vie avec humour, sachant que chaque tâche est un mirage du nécessaire.

Même pendant les moments les plus communs, devant la télévision, en rangeant la cuisine, percevez votre identité véritable. Ressentez la Connaissance infinie dans laquelle

chaque instant paraît et disparaît. Tous ces instants sont faits de la même clarté absolue, de la même complétude, du même humour lorsque vous accueillez chacun d'entre eux en étant enraciné dans votre perception la plus profonde. De tout ce qui s'est jamais produit, rien n'a jamais fait la moindre différence pour l'Un que vous êtes.

6.

Ne changez jamais d'avis juste pour faire plaisir à une femme

Si une femme suggère quelque chose qui modifie le point de vue d'un homme, celui-ci doit modifier sa décision en se fondant sur son nouveau point de vue. Mais un homme ne doit jamais trahir ses propres connaissances et intuition les plus profondes afin de faire plaisir à sa femme ou de « la suivre ». Tous deux s'en trouveraient appauvris. Ils finiraient par s'en vouloir mutuellement, et la couche d'inauthenticité accumulée au fil du temps amoindrirait leur amour, ainsi que leur capacité à agir librement.

Vous devez toujours écouter votre femme, puis décider en fonction de votre propre opinion. Si vous choisissez de suivre la suggestion de votre femme alors même que, dans votre cœur, vous ressentez profondément qu'une autre décision serait plus sage, cela revient en fait à dire : « Je n'ai pas confiance en ma propre sagesse ». Vous vous diminuez en vous disant cela. Et vous amoindrissez la confiance que votre femme a en vous – pourquoi devrait-elle se fier à votre sagesse si vous-même ne le faites pas ?

Chaque fois que vous niez votre vérité profonde pour faire plaisir à votre femme, tout le monde percevra votre manque d'authenticité. Tout le monde sentira que votre sourire forcé dissimule une division intérieure. Même si vos

amis, vos enfants et vos collègues vous aiment, ils n'auront pas confiance en vous puisque vous-même ne faites pas confiance à votre propre intention profonde. Plus important encore, votre propre sentiment de ne pas être authentique amoindrira votre capacité à agir avec clarté. Vos actes ne seront pas en accord avec votre être profond.

Par contre, si vous écoutez votre femme, considérez tout ce qu'elle dit puis prenez la décision qui vous semble la meilleure, là, vous agissez en accord avec votre être profond. Car dans ce cas, voilà ce que vous dites : « Ma sagesse la plus profonde me conduit à prendre cette décision. Si je me trompe, j'en tirerai les enseignements et ma sagesse s'en trouvera plus grande. Je suis prêt à avoir tort, et à grandir grâce à cette erreur. J'ai confiance dans le fait d'agir en me fondant sur ma sagesse la plus profonde. »

Cette foi en vous-même incite les autres à avoir confiance en vous. Il se peut que vous vous trompiez, mais vous avez envie de le savoir et, si tel est bien le cas, de faire de cette erreur une occasion de grandir. Vous êtes prêt à écouter les autres mais en fin de compte, c'est vous qui prenez la responsabilité de votre propre décision. Il n'y a personne d'autre à critiquer.

En revanche, si vous abandonnez votre vraie décision pour suivre celle de votre femme, vous lui reprocherez son erreur si elle s'est trompée, et vous vous sentirez amoindri si elle a raison, car vous vous serez refusé l'occasion d'agir à partir de votre être profond et de grandir en tirant la leçon de vos erreurs. Soyez ouvert, ne refusez pas de changer d'opinion en fonction de ce que votre femme aura pu vous révéler – par ses paroles et par le langage de son corps –, puis prenez votre propre décision en vous appuyant sur votre connaissance et sagesse intuitive la plus profonde. Cette décision sera peut-être bonne ou peut-être mauvaise, mais vous aurez agi au mieux et vous renforcerez votre capacité future à agir.

7.

Votre but le plus élevé doit passer avant votre relation

Chaque homme sait que le but le plus élevé de sa vie ne peut être réduit à une relation. S'il donne la priorité à cette relation, il s'affaiblit, dessert l'univers et prive sa femme d'un homme authentique capable de lui offrir sans partage toute sa présence.

Reconnaissez que si vous deviez choisir entre une relation intime parfaite et atteindre votre but le plus élevé, vous choisiriez ce dernier. Le simple fait de le savoir réduit souvent une grande part de la tension qu'engendre en un homme le sentiment de devoir donner la priorité à sa relation alors qu'en fait, sa plus haute priorité se trouve ailleurs.

Votre mission est votre priorité. Tant que vous ne saurez pas quelle est cette mission et que vous n'aurez pas aligné votre vie dessus, vous ressentirez un vide. Votre présence dans le monde sera amoindrie, de même que votre présence pour votre partenaire. La prochaine fois que vous vous surprenez à « céder » à votre femme, à remettre votre mission à plus tard et à nier votre véritable but afin de passer du temps avec elle, reprenez-vous. Dites à votre femme que vous l'aimez, mais que vous ne pouvez négliger le but ultime de votre cœur. Dites-lui que vous passerez une demi-heure (ou une autre durée précise) avec elle, en lui consacrant une

attention absolue et en étant pleinement présent, mais qu'ensuite vous devrez retourner à votre mission.

Votre femme sera plus comblée par une demi-heure par jour d'attention entière et d'amour enchanteur, que par plusieurs heures de présence tronquée et divisée (puisque vous n'êtes pas réellement à ce que vous faites). Quand vous passez du temps avec votre femme, cela doit être parce que vous en avez réellement envie, que vous préférez cela à toute autre chose. Sinon, elle le percevra. Et aucun de vous deux ne sera satisfait.

8.

Penchez-vous juste au-delà de votre limite

À n'importe quel moment, la croissance d'un homme est optimisée s'il penche juste au-delà de sa limite, de sa capacité, de sa peur. Un homme ne doit pas être trop paresseux, stagnant béatement dans la zone de sécurité et de confort. Mais il ne doit pas non plus aller trop loin au-delà de cette limite, se stressant sans nécessité, incapable d'intégrer ce qu'il vit. Un homme doit juste légèrement se pencher au-delà du début de la peur et de l'inconfort. En permanence. Dans tout ce qu'il fait.

Une fois que vous reconnaissez avec honnêteté votre véritable limite, le mieux est de vous tenir juste au-delà. Très peu d'hommes ont suffisamment de cran pour pratiquer cet exercice. La plupart se contentent de la voie de la facilité, ou s'autoglorifient en empruntant la voie extrêmement difficile. Votre manque d'assurance peut vous conduire à douter de vous-même et donc à prendre la voie de la facilité, ce qui vous empêchera ne serait-ce que d'approcher de votre vraie limite ou de ce que vous avez réellement à offrir. Ou bien, votre manque d'assurance peut vous conduire à forcer, encore et encore, pour chercher à remporter la victoire sur votre propre sentiment d'impuissance.

Dans un cas comme dans l'autre, vous fuyez votre véritable état du moment, qui bien souvent est la peur. Et si vous vous acharnez à éviter votre peur, vous ne pouvez pas vous détendre dans Cela qui est au-delà de la peur.

Votre peur est la définition la plus fine de votre moi. Vous devez la connaître. Vous devez la ressentir quasiment en permanence. La peur doit devenir votre amie, de telle sorte qu'elle ne vous mette plus mal à l'aise. Bien au contraire, la peur primaire vous montre que vous avez atteint votre limite. Coller à votre peur, rester là où se trouve votre limite, permet une réelle transformation. Ni paresseux, ni agressif, vivre votre limite assure que votre perception de l'instant sera la moins déformée possible. Vous acceptez d'être avec ce qui est là, plutôt que d'essayer de le fuir en faisant marche arrière, ou bien en le laissant derrière vous pour poursuivre quelque but lointain.

La peur de la peur peut vous inciter à rester en arrière, menant une vie qui n'est pas à la hauteur de vos capacités réelles. La peur de la peur peut vous inciter à aller de l'avant, menant une vie fictive, décentrée, tendue et à côté de l'instant présent. En revanche, la capacité de ressentir cet instant, y compris votre peur, sans essayer de lui échapper, engendre un état de spontanéité humble et vivante. Vous êtes prêt à accueillir l'inconnu au fur et à mesure qu'il se déploie, car vous n'êtes ni tiré en arrière, ni poussé au-delà de l'horizon de l'instant présent. Vous vous tenez exactement sur le fil du rasoir.

En vous penchant juste au-delà de votre peur, vous défiez vos limites avec compassion, sans chercher à fuir le sentiment de la peur elle-même. C'est avec un cœur ouvert que vous posez un pied au-delà du terrain solide de la sécurité. Vous vous tenez dans le territoire de l'inconnu, vierge et en éveil. Là, le poids de l'être profond vous conduira au seul lieu où la peur n'a plus cours : l'éternelle chute libre vers votre vraie demeure – là où vous résidez en permanence.

Appropriiez-vous votre peur, et penchez-vous juste au-delà. Dans chaque facette de votre vie. Dès maintenant.

9.

Agissez pour l'amour

Un homme devrait pénétrer le monde comme il pénètre sa femme : pas simplement pour son intérêt ou son plaisir personnel, mais pour faire grandir l'amour, l'ouverture et la profondeur.

La prochaine fois que vous ferez l'amour avec votre femme, efforcez-vous de percevoir quel est votre désir ultime, votre plus profond désir dans la vie. Voyez ce qui vous pousse à faire tout ce que vous faites dans la vie et, plus particulièrement, à vous unir à votre compagne. Il peut y avoir de nombreux motifs de moindre importance, mais quelle est votre raison ultime, votre raison la plus profonde ?

Pour la plupart des hommes, cette raison ultime est la volonté de découvrir leur réalité la plus profonde, de jouir d'une liberté totale et d'un amour sans partage, et de donner ce qu'ils ont de mieux à offrir.

Pourtant, de nombreux hommes se contentent d'un petit peu de liberté et d'amour, et d'un don incomplet. Ils apprécient la liberté d'acheter une belle voiture, d'avoir des rapports sexuels relativement fréquents et de faire la grasse matinée le dimanche. Ils font généreusement don de leurs économies à une bonne cause, achètent avec amour un diamant à leur femme, entraînent de bon cœur une petite équipe sportive. Il s'agit là de bien agréables libertés et de

réels cadeaux, qui font la différence dans la vie des gens. Mais, pour beaucoup d'hommes, ce n'est pas encore assez.

La liberté ou l'amour dont ils jouissent et la manière dont ils ont offert leurs dons leur laissent souvent un sentiment d'incomplétude. Il manque encore quelque chose. Il existe toujours un désir d'aller plus loin, de se dégager de leurs chaînes, de mener une vie d'où aurait disparu ce subtil sentiment de contrainte, de solitude, de tension sous-jacente et de peur. Et, dans bien des cas, malgré tous leurs efforts, ces hommes ont toujours le sentiment qu'ils n'ont pas encore donné ce qu'ils ont de mieux à offrir. Profondément, leur vie leur semble vide, de même que leurs relations sexuelles.

Quand, sûr le plan sexuel, un homme offre son vrai don à sa femme, il la pénètre et la fait s'épanouir dans l'amour au-delà de toutes limites. Il en va de même avec le monde. Faire réellement s'épanouir une femme, aussi bien que le monde, exige de l'authenticité, de la persévérance et le courage du cœur. Un homme doit connaître la réalité de son être profond et être prêt à donner pleinement ce qu'il a à offrir. Sans rien retenir. Il doit être disposé à consacrer sa vie sexuelle et sa vie en général à faire grandir l'amour, en pénétrant sa femme et le monde de ses vrais dons. Cette volonté est rare.

Nombreux sont les hommes disposés à jouir de leur femme et à la faire s'épanouir médiocrement, partageant quelques orgasmes et quelques brefs instants d'émotion avant de s'empresser de passer en revue leur emploi du temps du lendemain. Nombreux sont les hommes disposés à jouir du monde et à le faire s'épanouir médiocrement, gagnant quelques euros et offrant aux bonnes causes une obole suffisante pour ne pas avoir l'impression que leur vie ne sert à rien.

Mais rares sont les hommes disposés à accomplir réellement leur tâche, à employer tout ce dont ils disposent pour libérer leur femme et le monde en leur ouvrant les portes des plus profonds degrés de vérité, d'amour et d'ouverture. Très peu d'hommes sont prêts à donner leur génie le plus

profond, leur véritable don, la poésie de leur être même, à chaque instant de leurs relations sexuelles et de leur vie. La plupart des hommes sont amollis par les doutes et les incertitudes. Ou bien, la peur les fait retenir leur réalité profonde. Ainsi dupent-ils leur femme et le monde juste assez pour en tirer le plaisir et le confort dont ils ont besoin pour apaiser le sentiment de fausseté et d'incomplétude qui les taraude.

En revanche, si vous êtes prêt à découvrir et révéler votre vérité, à prendre vos peurs à bras-le-corps et à donner tout ce que vous avez, vous pouvez pénétrer le monde et votre femme à partir du cœur de votre être et les faire s'épanouir dans un amour sans limite. Vous pouvez conquérir votre femme si profondément que sa reddition fait exploser votre cœur dans la lumière. Vous pouvez vous introduire dans le monde avec un amour si constant que le monde s'ouvre pour recevoir vos dons les plus profonds.

Fondamentalement, il n'existe aucune différence entre pénétrer la féminité de votre femme et entrer pleinement dans le monde. Ces formes de relation requièrent toutes deux de la sensibilité, de la spontanéité, ainsi qu'une solide connexion à la réalité profonde afin de pénétrer le chaos et la fermeture avec amour.

Ni les femmes, ni le monde ne sont prévisibles. Tous deux sembleront souvent résister à vos cadeaux et tester votre capacité à persévérer. Et, tout aussi sûrement, tous deux répondront avec tendresse à l'authenticité de vos soins, prodigués sans tension, à la liberté exprimée par votre humour et au déploiement de votre amour indéfectible. Ils s'ouvriront dans l'amour et vous recevront pleinement – pour de nouveau vous résister et vous tester quelques instants ou jours plus tard. Il est impossible d'anticiper les réactions des femmes et du monde, et ceux-ci ne peuvent pas davantage être trompés. Ils savent quand vous ne faites que batifoler. Ils veulent vous recevoir « pour de vrai ».

Il existe deux manières de gérer les femmes et le monde sans desservir vos vrais dons ou consumer la force de votre être profond. L'une consiste à renoncer à la sexualité et au monde, vous consacrant pleinement à la voie que vous avez choisie, sans vous laisser distraire ni accepter le moindre compromis, libéré des exigences apparemment constantes des femmes et du monde.

L'autre consiste à les prendre tous les deux jusqu'à les faire exploser en miettes, à les conquérir par l'épée de votre amour, à donner ce que vous avez vraiment à offrir en dépit des chicanes permanentes de la femme et du monde, à extraire vos dons authentiques de cette friction opposition-soumission, à projeter l'amour depuis la liberté de votre être profond alors même que votre corps et votre esprit succombent avec béatitude sur la croix des inévitables plaisirs et souffrances, attractions et répulsions, gains et pertes. Aucun don resté non offert. Aucune limite à la profondeur de l'être. Seulement l'ouverture, la liberté et l'amour en legs de votre étreinte avec les femmes et avec le monde.

Si vous voulez un rendez-vous d'amour avec les femmes et avec le monde, autant aller jusqu'au bout et les conquérir depuis les profondeurs de votre être véritable, les faisant s'épanouir par les vastes dons de votre cœur ardent.

Sinon, si vous les pénétrez furtivement simplement pour satisfaire vos propres besoins, votre femme et le monde percevront votre manque de ferveur, de profondeur, de vérité. Au lieu de céder amoureusement à votre amour, ils vous détournent, aspireront votre énergie et vous entraîneront dans des complications sans fin, de telle sorte que vous finirez par quasiment ne rien faire d'autre que chercher à échapper aux contraintes.

Vous pouvez être un renonçant et vivre seul, loin des femmes et du monde. Mais si vous choisissez de fréquenter les femmes et le monde, vous vous sentirez piégé par eux – sauf si vous êtes libre au cœur du chaos, vous abandonnant dans

le don, ne retenant rien, vous fondant en permanence dans l'ouverture de l'amour. Quoi qu'il arrive, vaille que vaille, coûte que coûte – telle est la voie de l'homme supérieur.

10.

Appréciez les critiques de vos amis

La capacité d'un homme à recevoir une critique directe de la part d'un autre homme est une mesure de sa capacité à recevoir l'énergie masculine. S'il n'entretient pas une bonne relation avec l'énergie masculine (par exemple son père), il se comportera en femme et sera blessé, ou se mettra sur la défensive, au lieu de tirer profit des critiques des autres hommes.

Environ une fois par semaine, vous devriez vous asseoir avec vos amis hommes les plus proches, et discuter de votre vie et de ce dont vous avez peur. Cette conversation doit être brève et simple. Vous commencez par expliquer où vous en êtes, puis vos amis vous proposent une expérience qui vous apprendra quelque chose ou vous confèrera une plus grande liberté dans la vie. Voici un exemple :

« J'aimerais avoir une liaison avec Caroline, mais je ne veux pas faire souffrir ma femme. J'ai peur qu'elle ne s'en aperçoive », pourriez-vous dire.

« Cela fait six mois que tu parles de Caroline. Tu gaspilles ton énergie avec ce fantasme. Ou bien tu couches avec elle d'ici demain soir, ou bien tu oublies tout et tu n'en parles plus jamais », pourraient répondre vos amis, vous confrontant ainsi à votre hésitation et à votre médiocrité.

« C'est bon. Je sais que je ne vais pas le faire. Je vois maintenant que j'ai trop peur de détruire mon mariage pour

coucher avec Caroline. Mon couple est plus important que mon désir de Caroline. Je vais oublier tout cela et me reconcentrer sur les priorités de ma vie. Merci. »

Vos proches amis hommes doivent vous confronter à votre médiocrité en vous suggérant une action concrète qui, d'une manière ou d'une autre, va vous sortir de votre routine. Et vous, de la même manière, vous devez leur offrir votre franchise sans détour si vous voulez tous grandir. Entre bons amis, la médiocrité de l'autre ne doit pas être tolérée. Si vous avez atteint votre limite, vos amis doivent respecter cet état de fait, mais ils doivent aussi vous tirer du pétrin. Ils doivent honorer vos peurs et, avec amour, sans vous forcer, continuer malgré tout à vous stimuler.

Attendre de ses amis hommes uniquement un soutien, sans aucune remise en cause, témoigne peut-être d'un problème non résolu avec le père, que celui-ci soit mort ou vivant. L'autorité paternelle est une force qui, avec amour, guide et remet en question. Sans cette force masculine dans votre vie, vous n'êtes plus encadré, et risquez donc d'errer, privé de tout repère, dans le marécage de votre propre ambiguïté et indécision. Vos meilleurs amis hommes peuvent vous fournir la lumière crue – non tamisée par la peur de blesser – qui vous permettra de voir dans quelle direction vous voulez vraiment aller.

Choisissez des amis hommes qui vivent eux-mêmes à leur maximum, faisant face à leurs peurs et se tenant juste au-delà d'elles. Ces hommes-là peuvent vous aimer, sans pour autant vous protéger de l'indispensable confrontation avec la réalité de votre vie. Vous devez pouvoir être certain que ces amis vous diront ce qu'ils pensent réellement de votre vie, vous proposeront une action spécifique qui fera la lumière sur votre situation, et vous apporteront le soutien nécessaire pour vivre dans la liberté juste au-delà de votre limite – ce qui n'est pas toujours, et même rarement, confortable.

11.

Si vous ne connaissez pas votre but le plus profond, découvrez-le – maintenant

Un homme dépourvu de but dans la vie est complètement perdu, dérivant et s'adaptant aux événements au lieu de les créer.

Un homme qui ne connaît pas sa finalité dans la vie mène une existence malingre, impuissante – pouvant même le conduire à l'impuissance sexuelle, ou à pratiquer le sexe avec indifférence, de manière mécanique.

Votre vie doit être régie par votre but le plus profond. Tout dans votre vie, de votre régime alimentaire à votre carrière, doit s'accorder à ce but si vous voulez agir dans le monde avec cohérence et intégrité. Si vous connaissez votre but, votre aspiration la plus profonde, le secret de la réussite consiste à discipliner votre vie de telle sorte qu'elle favorise votre quête et réduise au minimum les possibilités de vous en écarter.

En revanche, si vous ne le connaissez pas, vous ne pouvez pas harmoniser votre vie à cette finalité. Chaque facette de votre vie est dissociée de votre être profond. Vous allez au travail mais, comme celui-ci n'est pas relié à votre but ultime, ce n'est qu'un gagne-pain. Vous vazez à vos activités quotidiennes, vous passez du temps avec votre famille,

vos amis, mais vous ne faites qu'égrener un long chapelet d'instantanés dépourvus de sens, n'allant nulle part, sans aucune profondeur.

Déconnecté de votre être profond, vous vous sentez faible. Et ce sentiment de vide, d'impuissance, affectera non seulement votre « érection » dans le monde, mais également celle avec votre femme.

Par contre, lorsque vous connaissez votre but véritable, c'est-à-dire l'aspiration la plus profonde de votre vie, chaque instant peut devenir une expression pleine et entière de ce désir. Chaque instant de travail, chaque instant d'intimité, est rempli de la puissance de l'aspiration de votre cœur. Vous ne passez plus simplement d'un moment à l'autre, d'un geste à l'autre ; au travail comme auprès de votre femme, vous vivez la réalité de votre vie et prodiguez les dons de votre amour, instant après instant. Une telle vie est pleine en soi à chaque instant.

L'homme supérieur n'attend pas d'être comblé par son travail et par sa femme, car il est déjà plein. Pour lui, travail et intimité sont des occasions de donner ce qu'il a à offrir, et de se dissoudre dans ce don.

12.

Soyez prêt à tout changer dans votre vie

Un homme doit être prêt à tout donner pour réaliser son but ultime, à accomplir ou effacer son karma, puis à abandonner cette forme de vie spécifique. Il doit être capable de ne pas savoir quoi faire de sa vie, d'entrer dans une période d'incertitude et d'attendre qu'une vision, une nouvelle forme de but, se dessine. Ces cycles où alternent un agir vigoureux et des plages vides sont naturels pour un homme qui se défait peu à peu de sa gangue de karma tandis qu'il se libère et s'ouvre à la vérité.

Au fur et à mesure que vous apprendrez à vivre selon votre pleine mesure, votre but ultime commencera à lentement se dévoiler. Dans l'intervalle, de nombreux buts se présenteront à vous, l'un après l'autre, chacun approchant davantage de la plénitude de votre but ultime – comme si ce dernier se trouvait au centre de votre être et était entouré de cercles concentriques, représentant chacun un but secondaire. Votre vie consiste à traverser chacun de ces cercles, ou strates, de l'extérieur vers le centre.

Les buts périphériques sont souvent ceux qui vous ont été légués ou inculqués par vos parents et votre enfance. Votre père était-il pompier ? Vous avez voulu devenir pompier – ou, par réaction, pyromane. De toute façon, les strates

extérieures, les buts que bien souvent vous vous fixez durant les premières années de votre vie, ont toutes les chances de ne constituer que des approximations très éloignées de votre véritable but ultime.

Si ce dernier est de méditer afin de réaliser Dieu, il se pourrait bien qu'avant de pouvoir vous consacrer entièrement à cette pratique, vous deviez vous frayer un passage au travers de diverses strates : sexualité effrénée, consommation de drogues, mariage, éducation des enfants, plan de carrière... Ce n'est qu'ensuite, une fois épuisés votre attirance pour tout cela et votre besoin de l'accomplir, que vous pourrez vous adonner à plein temps à la méditation.

Au fur et à mesure que vous dissoudrez chaque strate et vous rapprocherez du centre, vous vivrez de plus en plus à chaque instant en fonction de vos buts plus profonds, puis de votre but ultime, quelle qu'en soit la nature. Toutefois, vous ne vivez probablement pas encore votre but ultime. Il vous reste probablement à effacer du karma, ou à satisfaire votre besoin d'accomplir un objectif qui vous fascine encore et vous détourne de votre but ultime.

Il est facile de se sentir déçu par la vie ; la réussite ne vous comble jamais autant que vous le pensiez. Mais il existe une raison à cela : si la satisfaction d'avoir atteint un objectif de moindre importance ne dure jamais bien longtemps, c'est tout simplement parce qu'il s'agit d'une préparation pour progresser vers une plus grande manifestation, celle de votre but ultime. Chaque but, ou mission, est destiné à être vécu pleinement jusqu'à ce qu'il devienne vide de sens, ennuyeux et inutile. Le moment est alors venu de l'abandonner. Il s'agit là d'un signe de croissance, bien qu'on puisse le percevoir comme un échec.

Par exemple, vous pourriez vous engager dans un projet professionnel, y travailler pendant des années et tout à coup, perdre tout intérêt pour cette entreprise. Vous savez qu'en poursuivant encore quelques années, vous en tireriez une rétribution financière bien plus importante. Cependant, ce

projet ne vous dit plus rien. Par ailleurs, même s'il n'a pas encore porté ses fruits, vous avez acquis certaines compétences après y avoir travaillé pendant plusieurs années. Alors, vous vous interrogez : maintenant que vous possédez ces compétences, devriez-vous vous en tenir à ce projet et le mener à bien, même s'il ne présente plus aucun attrait pour vous ?

Et bien, peut-être devriez-vous continuer. Peut-être baissez-vous les bras trop tôt, par peur d'échouer, ou de réussir, ou tout simplement par paresse et manque de persévérance. C'est l'une des possibilités. Demandez à vos meilleurs amis hommes s'ils ont le sentiment que vous êtes en train de vous essouffler, de vous défiler, d'avoir peur de mener ce projet à bien. S'ils pensent que vous baissez trop tôt les bras, persistez.

Mais il existe aussi une autre possibilité : vous avez accompli votre karma dans ce domaine. Ce projet ne constituait peut-être que l'une des strates périphériques et, maintenant que vous avez accompli ce but de moindre importance, vous devez passer à un nouvel objectif, plus proche de votre but ultime.

Voici certains signes indiquant que vous êtes parvenu au terme d'une phase de vie :

1. Vous avez soudainement perdu tout intérêt pour un projet ou une mission qui, jusqu'à présent, vous tenait beaucoup à cœur.
2. Vous n'éprouvez aucun regret d'avoir entrepris ce projet, pas plus que maintenant d'y mettre fin.
3. Même si vous n'avez pas la moindre idée de ce que vous allez faire ensuite, vous avez les idées très claires, vous ne vous posez pas de questions – plus encore, vous vous sentez léger.
4. Vous ressentez une plus grande énergie à la perspective d'abandonner ce projet.

5. Ce projet vous semble presque stupide, comme de collectionner des lacets de chaussures ou de tapisser votre maison de tickets d'autobus. C'est sûr, vous pourriez le faire, mais à quoi cela rimerait-il ?

Si vous notez ces signes en vous, il est probablement temps d'abandonner ce projet. Toutefois, vous devez le faire impeccablement, en veillant à tout régler ou à ne pas nuire à un tiers. Votre désengagement prendra peut-être un certain temps, mais il est important que cette strate soit achevée proprement et ne crée aucun nouveau karma, ou obligation, qui pèserait sur vous-même ou autrui dans l'avenir.

La strate suivante se révélera peut-être immédiatement. Le plus souvent, ce n'est cependant pas le cas. Une fois un but accompli, il se peut que vous ne sachiez pas quoi faire de votre vie. Vous savez que l'ancien projet est terminé pour vous, mais vous n'êtes pas sûr de la suite. À ce stade, vous devez attendre que celle-ci se révèle.

Il n'existe aucun moyen d'accélérer ce processus. Peut-être devrez-vous prendre un travail provisoire en attendant que la strate suivante se dévoile clairement – à moins de disposer de suffisamment d'argent pour tout simplement attendre ? Dans les deux cas, il est important de vous ouvrir à une vision de votre prochain but. Pour cela, vous ne devez pas remplir votre temps par des distractions. Ne regardez pas la télévision, ne jouez pas sur votre ordinateur. Ne sortez pas prendre des bières tous les soirs avec vos amis, ne vous mettez pas à donner rendez-vous à une multitude de femmes. Attendez, tout simplement. Peut-être souhaitez-vous faire une retraite, seul, dans un lieu isolé ? Quoi que vous décidiez de faire, maintenez-vous consciemment dans un état d'ouverture et de disponibilité afin de recevoir une vision de la suite. Celle-ci ne manquera pas de se révéler.

Quand elle se dévoilera, elle ne sera probablement pas très détaillée. Généralement, vous sentirez dans quelle direction vous orienter, mais sans en connaître clairement

les étapes concrètes. Lorsque votre prochaine orientation commencera à se dessiner, passez à l'action. N'attendez pas de connaître les détails. Découvrez de manière empirique, par tâtonnements, ce que vous devez faire.

Imaginons par exemple que vous étiez agent de change, et soyez parvenu au terme de cette phase. Ayant quelques économies devant vous, vous attendez de voir se révéler la strate suivante. Au bout de trois semaines au cours desquelles vous avez cru devenir fou, ne sachant pas ce que vous alliez faire dans la vie, vous commencez à sentir que vous avez envie d'aider votre prochain. Alors, vous imaginez comment vous pourriez utiliser vos compétences financières afin d'aider des personnes à créer leur propre entreprise. Justement, vous avez quelques amis ambitionnant de sauver le monde, mais ce sont de piètres hommes d'affaires et leurs projets ne semblent guère avancer. Vous les appelez donc afin de leur proposer votre aide.

Tandis que vous les aidez, restez en permanence à l'écoute afin de mieux cerner votre prochain but. Peut-être allez-vous connaître quelques faux départs. Mais finalement, des douzaines d'organismes à but non lucratif vous téléphonent pour solliciter votre avis – comme si l'univers vous soutenait et vous apportait son concours dans cette nouvelle orientation. Vous ne savez absolument pas si vous pouvez gagner votre vie ainsi mais, pour le moment, cette orientation vous semble la bonne. Vous vous y consacrez donc pleinement. Vous prodiguez votre don à cent pour cent, sans rien retenir.

Bientôt, un homme riche entend parler de vous. Il admire votre engagement total et votre volonté de vous mettre au service des autres. Il vous embauche. Vous voilà posé. Vous percevez un bon salaire, vous faites ce que vous avez réellement envie de faire, et vous aidez les autres. Et comme vous aimez ce que vous faites, vous générez de l'amour chez les personnes qui sont en contact avec vous. Votre vie vous semble pleine.

Et puis un jour, quelques années plus tard, c'est fini. Cette strate a été dissoute. Et le cycle recommence, encore et encore, jusqu'à ce que vous les ayez toutes traversées et soyez parvenu à votre but ultime. Alors, vous agissez pleinement, jusqu'à ce que ce but se dissolve lui aussi dans la félicité de l'amour, de l'amour que vous êtes.

13.

N'utilisez pas votre famille comme excuse

Si un homme ne découvre jamais son but ultime, ou s'il s'en écarte en permanence et utilise sa famille comme excuse pour ne pas s'y consacrer, son être profond s'affaiblit, sa profondeur et sa présence lui échappent. Sa femme perd sa confiance en lui ainsi que sa polarité sexuelle avec lui, même s'il apporte beaucoup d'énergie à s'occuper des enfants et de la maison. Bien sûr, un homme devrait participer pleinement à l'éducation des enfants et aux travaux ménagers. Mais s'il le fait au détriment de son but ultime, tout le monde, au bout du compte, finit par en souffrir.

Occupez-vous des enfants et de la maison autant que vous le désirez. Mais souvenez-vous que si vous délaissez trop longtemps votre but véritable pour cela, vous n'aidez réellement personne.

Élever les enfants, comme tout véritable engagement en amour, requiert de transcender vos propres préférences personnelles pour le bien d'un engagement plus large, pour le bien du service d'amour. Il s'agit là d'un élément naturel du statut de chef de famille. Toutefois, cela ne doit pas vous faire renoncer à votre but ultime – vous en ressentiriez de la frustration et finiriez par vous résigner à une vie plus pauvre que celle dont vous vous savez capable.

Cette résignation se communiquera à votre femme et à vos enfants. Ceux-ci percevront votre faiblesse. Votre femme commencera à prendre en charge plus de choses qu'elle n'en a vraiment envie, puisque vous êtes manifestement incapable de le faire vous-même et qu'il faut bien que quelqu'un le fasse. Vos enfants, percevant votre propre manque d'une discipline authentique, défieront votre capacité à les discipliner. Vous pourrez faire tout ce que vous voulez, quand vous niez votre propre but ultime, votre foyer devient une arène où chacun teste votre capacité à tenir bon – et vous n'en sortirez jamais vainqueur.

De toute évidence, en tant que père ou maître de maison, vous désirez donner votre amour, vos compétences, votre énergie et votre temps à votre famille. C'est une joie pour vous, ainsi qu'une nécessité. Toutefois, le motif qui pousse à consacrer du temps à la maisonnée n'est pas forcément symétrique entre les deux partenaires – il s'agit là d'un point que chaque couple devrait éclaircir en permanence. Cette motivation peut aussi varier au fil du temps, pour les hommes comme pour les femmes, au fur et à mesure que leur vie passe par différents stades.

La priorité du féminin, chez les hommes comme chez les femmes, est l'amour dans la relation. La priorité du masculin, chez les hommes comme chez les femmes, est la mission qui conduit à la liberté. En dernier ressort, la vraie liberté et l'amour véritable sont une seule et même chose. Mais pour parvenir à cette unité de l'amour et de la liberté, le masculin et le féminin empruntent des chemins très différents.

Si votre femme possède une essence plus féminine que la vôtre, ou si elle traverse une phase de vie plus féminine que la vôtre, sa priorité sera de faire couler l'amour à flots dans sa vie : son être profond sera bien plus comblé que le vôtre par l'amour qu'elle partage avec les enfants. Vous ressentirez vous aussi une grande satisfaction de cet amour partagé avec vos enfants mais, si votre être profond est masculin, ou si vous vous trouvez dans une phase masculine de votre vie,

cette satisfaction ne touchera pas vos aspects les plus profonds de la même manière. Même si vous aimez vos enfants tout autant que votre femme, votre relation avec eux ne constituera qu'une partie de votre finalité ultime dans la vie.

Quel est votre but ultime ? Pour certains hommes, ce sera leur famille. Si vous êtes l'un d'entre eux, la question de savoir si vous utilisez, ou non, votre famille comme excuse ne vous concerne probablement pas. De nombreux hommes, cependant, aussi grand que puisse être leur amour pour leur famille, ressentent également un appel plus profond. S'ils se désolidarisent de cet appel, leur être profond s'affaiblit, même s'ils aiment sincèrement leur famille et désirent véritablement la servir.

Lorsque vous connaissez votre direction et la vivez pleinement, votre être profond est vivant et fort – ce que vos enfants ressentiront naturellement. Ils ne répondront pas à votre clarté et à votre présence de la même manière qu'à votre ambiguïté – ambiguïté découlant du fait que vous vous êtes détourné de votre but ultime parce que vous jugez « bien » ou « juste » de passer du temps avec eux. Un court laps de temps avec un père absolument présent, tout amour, sans tension intérieure et sûr de sa mission dans la vie aura sur vos enfants un effet bien plus positif que de longues heures passées en compagnie d'un père ambigu dans son intention et qui a perdu le contact avec son but ultime, quel que puisse être son amour pour eux.

Les enfants apprennent de leurs parents par osmose. Si leur père est subtilement affaibli et indécis, cela colorera leur ressenti de son amour. Tout comme vous-même dans votre propre relation avec votre père, vos enfants vont inconsciemment reproduire ou réagir à la tonalité émotionnelle qu'ils absorberont auprès de vous. Votre tonalité émotionnelle essentielle – à l'aise dans votre but ultime ou inquiet dans une intention ambiguë – devient partie intégrante de vos enfants.

Si votre femme et vous travaillez tous les deux, il vaut mieux vous organiser avec d'autres familles pour vous « partager » les enfants, ou engager quelqu'un pour s'en occuper, que de desservir votre but ultime et votre réalité parce que vous vous sentez obligé de passer davantage de temps avec vos enfants. Ce n'est pas la quantité de temps, mais la qualité de la relation qui influence le plus le développement d'un enfant. Les enfants sont extrêmement sensibles à la tonalité émotionnelle. Si vous n'êtes pas pleinement ancré dans votre être profond, en phase avec votre but ultime et menant une vie d'engagement authentique, vos enfants le percevront.

Pour leur bien, pour le vôtre, pour celui de votre femme, découvrez votre but ultime, consacrez-vous pleinement à l'atteindre, et trouvez un moyen de vous occuper de votre famille en même temps. Soyez présent à votre femme et à vos enfants sans compromis ni ambiguïté. N'utilisez pas votre famille comme excuse pour être moins que ce que vous pouvez être. Le contrôle des naissances étant devenu si facilement accessible, les enfants sont un choix. Si vous choisissez d'être chef de famille et d'avoir des enfants, il vous incombe de les servir, de leur donner autant d'amour authentique que possible – mais cela, vous ne pourrez le faire que si vous vivez en phase avec votre but ultime.

Ne privez pas votre famille de votre être le plus profond, et ne l'utilisez pas comme excuse pour éviter les actions nécessaires pour manifester votre vision la plus élevée. Vous pouvez donner de l'amour à votre famille tout en vous engageant dans le travail de votre vie, à condition de vous discipliner et d'être déterminé à suivre en priorité vos desirs les plus profonds. Dans ces conditions, quand vous êtes avec votre famille, vous êtes pleinement avec elle, puisqu'il n'existe dans votre vie aucune tâche chroniquement inachevée pour vous perturber, ni aucune ambiguïté intérieure quant à l'endroit où vous avez envie de vous trouver et ce que vous désirez vraiment faire.

14.

Ne vous égarez pas dans les tâches et les devoirs

Quelle que soit la nature de son but, un homme doit toujours revivifier l'aspect transcendantal de sa vie par des méditations régulières et des retraites. Un homme ne doit jamais s'égarer dans les détails de sa vie et oublier que celle-ci, en définitive et en vérité, n'équivaut à rien d'autre que la vérité ultime de l'instant présent. Jamais les tâches n'apportent à un homme une plus grande conscience ou une plus grande liberté que celles qu'il est capable de vivre dans l'instant présent.

Il vous est probablement arrivé de vous trouver dans le mode du « faire ». Vous êtes totalement polarisé sur une tâche, bien résolu à aller jusqu'au bout. Vous ne voulez pas être dérangé. Si quelqu'un tente de vous interrompre pour vous poser une question, vous l'ignorez, ou répondez à la va-vite afin de ne pas perdre le fil. Cette attitude est très courante chez les hommes. Qu'il s'agisse de capter une information à la télévision ou de terminer un rapport avant minuit, votre attention est polarisée sur la tâche en cours et vous ne voulez pas être dérangé.

Ce mode du « faire » est l'une des plus grandes forces des hommes, et l'une de leurs plus grandes faiblesses. C'est magnifique d'être capable d'abattre un à un tous les

obstacles et de mener une tâche à bien. Maintenir une discipline et rester concentré sur votre objectif est également une bonne chose. Mais si en vaquant aux petites tâches sans fin de la vie quotidienne vous oubliez votre but principal, vous vous réduisez à une machine à futilités.

En ce moment même, alors que vous lisez ces lignes, vous pourriez vous trouver dans le mode du « faire », totalement plongé et absorbé par votre lecture. Si vous deviez mourir à l'instant, quelle serait la texture de votre dernier ressenti ? Ressentez-vous en ce moment l'infini mystère de l'existence, de telle sorte que votre dernier instant serait empreint d'émerveillement révérenciel et de gratitude ? Votre cœur est-il si largement ouvert que votre dernier instant se fonderait dans l'amour parfait ? Ou bien êtes-vous si absorbé que vous remarqueriez à peine la mort planant sur vous, jusqu'au dernier moment où, pffft, tout est fini ?

La qualité de votre présence se mesure à votre capacité à mourir en vous abandonnant librement et avec amour, sachant que vous avez fait de votre vivant tout ce qui était en votre pouvoir pour offrir votre don et connaître la vérité de l'« être ». Ou bien subsiste-t-il en vous des sentiments inexprimés qui entacheraient de regrets votre dernier instant ? Vous ressourcez-vous régulièrement, détendu, émerveillé et empli de respect, dans l'infini mystère ? Ou bien êtes-vous tellement absorbé dans vos travaux et projets que vous ne percevez plus le miracle de l'existence, chaque instant jaillissant du grand inconnaissable pour de nouveau s'y dissoudre ? Votre dépendance au « faire » a-t-elle édifié des œillères qui restreignent votre champ de vision, même en ce moment précis ?

Il est important d'accomplir ses tâches, mais aucune tâche au monde, ni aucune accumulation de tâches, ne pourra jamais vous apporter l'amour, la liberté ou la pleine conscience. Vous ne pourrez jamais en faire assez, ni assez bien, pour enfin vous sentir complet. Le « faire » est tout simplement la nature de votre vie corporelle. Si vous voulez que

le corps perdure, il vous faut manger et respirer. Il vous faut travailler, vous occuper de votre famille, vous brosser les dents. Mais ce ne sont là que les mécanismes, les rouages de la vie sur terre, qui jamais ne vous conduiront à la vérité absolue de l'être.

Lorsque vous accomplissez vos tâches correctement, cela libère votre énergie vitale, vous permettant ainsi de vous occuper de ce qui compte vraiment – la recherche, la réalisation et l'incarnation de la véritable liberté. Avez-vous même la moindre idée de ce que cela signifie ? Avez-vous consacré votre vie à découvrir la vérité ultime de votre propre existence ? Si, en ce moment même, vos tâches ne sont pas une aide dans la poursuite de votre but, abandonnez-les, ou modifiez-les de telle sorte qu'elles le deviennent. Sinon, vous gaspillez votre vie.

Alors que de nombreuses femmes perdent un temps précieux à tourbillonner dans des courants et remous émotionnels, de nombreux hommes dilapident leur séjour sur terre en cherchant à accomplir des tâches. Sans répit, jour après jour, année après année – et vous devenez un robot du devoir. Alors, levez les yeux, regardez l'horizon, et accomplissez vos tâches dans un tout autre esprit : comme si vous faisiez le ménage à fond par une belle journée ensoleillée.

Pour vous aider à vous souvenir de la trivialité de vos tâches quotidiennes, intercalez des pauses, des moments de rappel dans votre emploi du temps. Ces rappels doivent aller droit à votre être profond et chasser le « gras » inutile du moment présent. Considérez votre propre mort. Contemplez une image de l'être le plus éveillé que vous connaissiez. Contemplez le mystère de l'existence. Relaxez-vous dans l'amour le plus profond dont vous soyez capable. À votre propre manière, souvenez-vous de l'infini, puis reprenez votre tâche. Ainsi, vous ne pourrez plus vous égarer et penser que la vie est une affaire de tâches à accomplir. Vous n'êtes pas un robot. Vous êtes le mystère infini de l'amour. Soyez ce mystère, sans oublier vos tâches.

15.



Cessez d'espérer que votre femme va devenir plus facile

Les femmes semblent souvent tester la capacité de leur homme à demeurer fermement ancré dans sa vérité et son but. Si elles le mettent ainsi à l'épreuve, c'est pour sentir sa liberté et la profondeur de son amour, pour savoir qu'il est digne de confiance. Ces tests peuvent prendre différentes formes – se plaindre, faire des reproches, changer d'avis, douter de lui, distraire son attention, voire saper son intention profonde de manière subtile, ou moins subtile. Un homme ne doit jamais penser que ces tests prendront fin et que sa vie deviendra plus facile. Il doit au contraire comprendre – et apprécier – que sa femme fait cela pour percevoir sa force, son intégrité et son ouverture. Ce que la femme attend de l'homme, c'est sa vérité et son amour les plus profonds. Plus il grandira, plus les tests s'intensifieront.

Chaque instant de votre vie est soit un test, soit une célébration. Cela s'applique également à chaque instant passé auprès de votre femme, mais deux fois plus. Non seulement son existence même constitue pour vous une mise à l'épreuve, mais l'un de ses plus grands plaisirs dans l'intimité consiste à vous tester, puis à sentir que vous ne déviez pas de votre cap.

Pour une femme, le comble de l'érotisme consiste à sentir que vous êtes Shiva, le masculin divin : inébranlable, totalement aimant, pleinement présent, et imprégnant toutes choses. Elle ne peut pas vous ébranler, parce que vous êtes déjà ce que vous êtes. Elle ne peut pas vous effrayer et vous faire fuir, parce que vous la pénétrez déjà d'un amour sans peur qui envahit son cœur et son corps. Elle ne peut pas vous détourner, parce que votre engagement indéfectible envers la vérité ne cédera pas à ses ruses. Sentant en vous cette immensité d'amour et de liberté, elle peut alors vous faire confiance, absolument, et abandonner son test pour célébrer l'amour.

Jusqu'à ce qu'elle ait de nouveau envie de vous voir comme Shiva. Alors le test recommencera. En fait, c'est précisément lorsque vous ressemblez le plus à Shiva qu'elle vous testera le plus.

Imaginons que vous vous étiez fixé un objectif d'ordre financier, et que vous avez fini par réussir. Après des mois ou des années d'efforts, votre créativité a porté ses fruits et vous avez gagné une petite fortune. Vous vous sentez heureux, plein, accompli. Vous êtes d'excellente humeur. Vous rentrez chez vous, impatient de partager cette bonne nouvelle avec votre femme.

« J'ai gagné un million d'euros aujourd'hui !

– C'est bien.

– Comment ça, c'est BIEN ?!!! Tu sais combien j'ai travaillé dur pour y arriver !

– Je le sais. J'ai l'impression que cela fait des mois que je ne t'ai pas vu. As-tu pensé à prendre le pain ?

– Oh, désolé. J'ai oublié. Mais qu'est-ce que cela peut faire ? Nous pourrions acheter toute une boulangerie maintenant !

– Je t'ai demandé de prendre le pain trois fois ce matin, et j'ai mis un Post-It sur ton attaché-case. Comment as-tu pu oublier ?

– Je t'ai dit que j'étais désolé. Écoute, je ressors le chercher, ce fichu pain... »

Pourquoi se comporte-t-elle ainsi ? Simplement pour dévaloriser votre succès ? Non. Elle vous provoque parce que votre succès, elle s'en moque totalement si vous n'êtes pas libre et aimant. Et si vous êtes libre et aimant, rien de ce qu'elle peut dire ne peut vous ébranler. Elle veut sentir que vous êtes inébranlable, et vous attaque donc sur votre point faible.

Tout ce que cet instant de succès représente pour vous, elle le sait pertinemment, bien sûr. Mais c'est précisément pour cela qu'elle le rejette. Non pas pour vous blesser – mais parce qu'elle veut percevoir Shiva. Elle veut ressentir votre force. Elle veut sentir que votre bonheur ne dépend pas de sa réaction, ni d'avoir gagné un million d'euros. Elle veut sentir que vous êtes un *homme supérieur*.

Ce n'est pas rien d'être libre à ce point et, dans vos moments de médiocrité, vous souhaiteriez qu'elle ne place pas la barre aussi haut. Mais si vous êtes un homme vivant à sa pleine mesure, déterminé à repousser ses limites et à grandir en faisant de chaque difficulté une occasion de croissance, vous allez vouloir qu'elle vous teste. Vous n'aimerez peut-être pas cela. Mais vous n'avez pas envie qu'elle se contente d'une demi-portion dont le bonheur dépend de l'assentiment de sa femme.

Si vous êtes en phase avec votre mission, vous êtes fondamentalement heureux, malgré les hauts et les bas. Vous n'avez pas besoin des caresses de votre femme pour mener à bien votre mission. Certes, vous appréciez ses caresses, mais vous n'avez plus besoin d'entendre Maman vous répéter quel bon garçon vous êtes. Et votre femme non plus ne veut pas d'un petit garçon à sa maman. Elle a même cela en horreur.

Si votre femme est faible, elle pourra peut-être accepter un homme faible, et donc entrer dans votre jeu, vous

donner le sentiment d'être un bon garçon. Mais si c'est une « bonne » femme, une femme forte, elle ne tolérera pas votre besoin infantile d'être flatté, de collectionner des jouets toujours plus gros, d'être le roi de la montagne. Une bonne femme aimera l'enfant qui est toujours en vous, mais elle veut que votre vie soit guidée par vos vérités les plus profondes, et non pas vos blessures d'enfance non cicatrisées. Elle veut sentir qu'au plus profond de votre être vous avez grandi et dépassé le besoin de bravos et de jouets à un million d'euros. Elle veut sentir la force de votre vérité.

Alors, elle va vous tester. Peut-être n'a-t-elle pas pleinement conscience de ce qui la pousse à agir ainsi, mais elle va titiller vos points faibles, et tout particulièrement dans vos moments de succès superficiel, afin de sentir votre force. Si vous vous effondrez, vous êtes recalé. Vous avez laissé votre femme vous amoindrir. Vous avez montré votre dépendance, votre attente d'un aval extérieur. Et quand bien même vous venez de gagner un million d'euros, vous êtes un faible. Votre femme ne peut pas vous faire pleinement confiance.

Par contre, si vous conservez votre plénitude et votre force, votre sens de l'humour et votre joie de vivre, si son attitude ne parvient pas à altérer votre vérité, vous avez réussi votre examen de passage.

« Chérie, pas de problème, je vais aller chercher le pain », lui dites-vous en la soulevant du sol pour l'emmener sur le canapé en riant, en l'embrassant, en plongeant vos yeux dans les siens, l'amour confiant de vos caresses devenant le levain de son bonheur.

Elle peut alors se détendre et avoir foi en votre Shiva profond. Elle peut libérer les tensions qui compriment son cœur. Vous êtes digne de confiance. Vous n'avez pas besoin de son aval pour vous montrer aimant. Vous êtes aimant, tout simplement. Votre vérité est l'amour. Votre plénitude ne dépend pas de Maman. Vous êtes non seulement un homme, mais un *homme supérieur* : un homme qui fait de

son mieux pour être amour dans le monde et dans l'intimité, un homme dont le cœur reste ouvert et dont la vérité conserve sa force même quand sa femme le critique, un homme capable de voir l'humour qu'il y a à oublier le pain le jour où il a gagné un million d'euros.

C'est en cet homme-là qu'elle peut avoir confiance. Maintenant, ce moment est un moment de célébration. Maintenant, elle peut se détendre et véritablement vous rejoindre dans votre jubilation, sachant que votre bonheur ne dépend pas de ses louanges. Cela durera dix minutes, peut-être. Et puis elle recommencera à vous tester.

Cela n'a pas de fin. Un femme ne cessera jamais de tester son homme, pour le plaisir de ressentir sa force d'amour, sa capacité à transcender les contrariétés, sa persistance dans sa propre vérité, sa capacité à partager cette vérité dans son amour pour elle, même si elle est en train de se plaindre – surtout si elle est en train de se plaindre. Sa récrimination est le commencement de son plaisir. Ce n'est pas vraiment une critique, mais un test de votre « Shivaïté ». La critique se dissout totalement pour se transformer en amour dès qu'elle ressent votre humour et votre joie alors même qu'elle vous assaille de ses piques.

Cela ne s'arrête jamais. Tel est le secret. Vous ne pouvez pas y échapper. Changer de femme n'y fera rien. Suivre une thérapie n'y fera rien. Les prouesses financières ou sexuelles n'y feront rien.

Votre femme vous teste parce qu'elle vous aime. Elle veut ressentir votre vérité. Elle veut ressentir votre amour. Et elle veut ressentir que votre vérité et votre amour sont plus forts que ses flèches. Alors, elle peut se détendre et s'abandonner à la polarité de l'homme et de la femme. Elle peut se fier à vous.

Les femmes les plus aimantes sont celles qui vous testent le plus. Une telle femme veut que vous soyez votre soi le plus plein, le plus magnifique. Elle n'acceptera rien de moins.

Elle sait que vous êtes cela. Elle sait qu'au plus profond de votre cœur, vous êtes libre, vous êtes Shiva. Tout ce qui est moins que cela, elle le harcèlera. Et, comme vous le savez, elle est très douée pour cela.

Pourtant, si votre but est d'être libre, il vous faut en passer par là car c'est la seule manière d'y parvenir.

Les femmes ne sont pas des menteuses

Deuxième partie

La relation avec les femmes

Les femmes ne sont pas des menteuses

« Tenir parole » est un trait masculin, que ce soit chez un homme ou chez une femme.

Une personne d'essence féminine peut ne pas s'en tenir à ce qu'elle a dit, mais ce n'est pas à proprement parler « mentir ». Dans la réalité féminine, les paroles et les faits viennent en seconde position, après les émotions et l'humeur du moment. Quand une femme dit : « Je te hais », ou : « Je ne déménagerai jamais à la campagne », ou encore : « Je n'ai pas envie d'aller au cinéma », ses paroles reflètent plus souvent un sentiment passager qu'une position mûrement réfléchie fondée sur les faits et l'expérience. Le masculin, lui, veut vraiment dire ce qu'il dit.

La parole d'un homme est son honneur. «

Le féminin dit ce qu'il ressent.

→ La parole d'une femme exprime sa réalité du moment.

Quand vous écoutez votre femme, faites-le comme si vous écoutiez l'océan ou le son du vent dans les arbres. Les paroles d'une femme sont les sons du mouvement de son énergie émotionnelle. Bien sûr, il arrive qu'elle s'exprime selon le mode masculin, voulant dire exactement ce qu'elle dit, mais, le plus souvent, et presque toujours dans les moments empreints d'émotion, ce qu'elle dit est l'écho de ses

sentiments. Le discours féminin se rapproche bien plus de la poésie que d'un programme d'action bien précis. Dans un moment d'émotion, ce que dit une femme exprime en réalité ce qu'elle a envie de faire à ce moment-là, mais ce n'est pas forcément ce qu'elle va vraiment faire. Ses sentiments, et donc ce qu'elle va vraiment faire, peuvent changer en cinq minutes. Ils peuvent même changer toutes les cinq minutes.

Chaque fois que vous êtes surpris par les actes de votre femme et lui rappelez : « Mais, tu avais dit que... », vous oubliez qu'elle possède une essence féminine. Ce que dit votre femme est comme un nuage qui passe dans le ciel : bien formé, cohérent, et méconnaissable quelques instants plus tard. Le nuage est une expression des lois physiques qui régissent l'eau, l'air et le vent. Les paroles de votre femme sont des expressions de la physique de ses sentiments, de votre relation et des nuances de la situation présente, visibles ou invisibles. Un instant plus tard, ces paramètres auront changé, et les expressions de votre femme en auront fait de même.

Par exemple, vous lui demandez si elle a envie d'aller au cinéma.

« Non, pas vraiment », vous répond-elle.

Alors, vous l'enlacez, vous la tournez vers vous et vous vous exclamez : « Allons au cinéma ! »

Et elle vous répond : « D'accord ! »

Ce dont elle parle, ce n'est pas de son désir d'aller au cinéma, mais de la manière dont elle ressent votre relation en cet instant-là. Lorsqu'elle dit ne pas avoir envie d'aller au cinéma, si vous vous contentez de répondre « Très bien » et de vous asseoir pour regarder la télévision, vous êtes à côté de la plaque. Même si elle affirme ne pas avoir envie d'aller au cinéma, ce n'est pas vraiment cela qu'elle veut dire.

Il ne s'agit pas d'un mensonge. Pour un homme, ou n'importe quel individu s'exprimant selon le mode masculin,

dire quelque chose qui est faux est un mensonge. Mais, pour le féminin, la vérité est un concept bien diaphane par rapport à la densité du flux de ses sentiments. La « vérité » du féminin, c'est dire ce qui est vraiment ressenti dans le moment présent.

Par conséquent, lorsqu'elle accepte de déménager avec vous à la campagne puis, une fois que vous avez vendu l'appartement, vous dit le contraire, ne commencez pas à hurler : « Mais, tu avais dit que... » ! Quand elle était d'accord pour déménager, c'est qu'elle se sentait heureuse dans votre relation. Quand elle déclare ne plus vouloir déménager, c'est qu'elle n'est pas satisfaite par votre relation. Alors, au lieu de commencer à discuter de ce qu'elle a dit ou pas dit, commencez donc par faire régner l'amour dans l'intimité.

La règle de base est la suivante : ne croyez pas à la lettre ce que dit votre femme, sauf si elle le dit dans un moment d'amour profond et total. Et même alors, sachez qu'elle parle probablement de ses sentiments du moment, et pas forcément du sujet en question. Dans vos projets, ne vous fondez jamais sur ce qu'une femme dit vouloir faire, à moins qu'elle ne soit pleinement habitée par l'amour. Et puis attendez-vous à ce qu'elle change d'avis à tout moment, au rythme de ses sentiments. Gardez à l'esprit que les sentiments d'une femme peuvent être bien plus sensibles à l'invisible que les vôtres. Efforcez-vous de faire la distinction entre les humeurs changeantes de votre femme et sa sagesse intuitive.

Les femmes ne sont pas des menteuses, même si elles semblent souvent l'être aux yeux des hommes. Voilà pourquoi un homme doit, en dernier ressort, prendre ses propres décisions en s'appuyant sur la vérité la plus profonde qu'il peut concevoir. Sinon, s'il s'écarte de sa vérité et se plie à ce qu'exprime sa femme à un certain moment, il finira probablement par lui faire des reproches.

Vous devriez écouter ce que votre femme a à dire et évaluer minutieusement la profondeur de ses paroles. Puis, après avoir pleinement pris en considération ses propos,

vous prenez ce qui vous paraît être la meilleure décision possible au tréfonds de votre être. Ainsi, si votre femme change d'avis par la suite, vous ne lui en voudrez pas d'avoir contrecarré vos plans. Bien au contraire, vous pourrez apprécier la subtilité de sa sensibilité et le climat changeant de ses émotions. Vous pourrez poursuivre ou modifier vos actions en toute liberté, sachant que votre choix est toujours le meilleur que vous puissiez faire puisque vous avez pleinement pris en considération la sagesse profonde de votre femme – ainsi que les fluctuations de son expression et de son humeur.

17.

Faites-lui des compliments

Le masculin grandit par le défi, le féminin grandit par le compliment. Un homme ne doit éprouver aucune honte à exprimer ce qu'il apprécie chez sa femme, et le faire de manière explicite. Complimentez-la sans retenue.

Les hommes grandissent au travers des défis. Pendant l'enfance, les autres petits garçons vous lancent des défis afin de vous inciter à vous dépasser : « J'te parie que t'es pas chiche de sauter par-dessus cette barrière ! ». Puis, au service militaire, on vous traite d'incapable, de chochette et autres insultes et provocations de ce genre afin de vous pousser à donner le meilleur de vous-même. Ainsi, aujourd'hui que vous êtes un homme, vous avez probablement pris l'habitude masculine de mettre les gens au défi, y compris votre femme, afin de les faire s'améliorer et grandir.

Seul l'aspect masculin de votre femme pourra grandir sous l'effet des défis. L'aspect féminin, lui, progresse grâce au soutien et aux compliments. Lui dire : « J'aime tes formes » l'incitera bien davantage à faire de l'exercice que : « J'espère que tu vas cesser de prendre du poids ».

L'éloge fait toujours grandir la qualité de votre femme sur laquelle porte le compliment. « Tu es si belle quand tu souris » est bien plus efficace que : « Tu es si laide quand tu fais

la tête », même si tous deux indiquent votre désir de la voir sourire. Quand vous vous adressez à votre femme, il vaut toujours mieux parler d'un verre à moitié plein que d'un verre à moitié vide.

Les qualités féminines se nourrissent littéralement des compliments. Si vous désirez voir votre femme devenir plus rayonnante, plus tonique, plus heureuse, plus belle, plus aimante, plus puissante, plus profonde, louez ces qualités. Louez-les tous les jours, plusieurs fois dans la journée.

Cette pratique est difficile à acquérir pour la plupart des hommes, mais vous devez apprendre à louer les qualités mêmes qui ne vous semblent pas dignes d'éloges pour qu'elles le deviennent. En d'autres termes, faites l'éloge de la qualité encore embryonnaire que vous souhaitez voir se développer. Si vous savez que votre femme serait en meilleure forme si elle faisait davantage d'exercice, ne lui dites pas cela. Elle le percevrait comme une insulte, un rejet de ce qu'elle est. Non, dites-lui plutôt combien elle est sexy lorsqu'elle porte son justaucorps. Dites-lui combien cela vous fait d'effet lorsqu'elle bouge son corps. Quelles que soient les parties de son corps que vous aimez vraiment, faites-le lui savoir, à maintes et maintes reprises.

Faire l'éloge de ce que vous appréciez vraiment lorsqu'elle fait de l'exercice magnifie ses efforts. Par contre, en lui disant qu'elle devrait faire de l'exercice, vous indiquez qu'elle n'est pas acceptable pour vous telle qu'elle est. Les compliments font de l'effet, pas les informations. Les compliments motivent, pas les défis. Essayez donc. Louez ce que vous aimez en votre femme environ cinq à dix fois par jour. Et voyez ce qu'il se passe.

18.

La supporter conduit à lui en vouloir

Lorsqu'il est trop effrayé, trop faible ou trop peu doué pour pénétrer d'amour les humeurs et les tests de sa femme, un homme finit par être déçu et lui en vouloir. Il voudrait qu'elle soit plus facile à vivre. Mais ce n'est pas entièrement sa faute si elle se plaint et se comporte en mégère : cela traduit aussi un manque, celui d'être pénétrée par l'amour.

Un homme qui se résigne et se contente de supporter les humeurs autodestructrices de sa femme montre par là sa faiblesse. Son attitude reflète son désir d'échapper aux femmes et au monde au lieu de les servir avec amour.

Un homme ne doit pas tolérer les humeurs moroses et récriminatrices de sa femme, mais la servir et l'aimer avec chaque once de son talent et de sa persévérance. Ensuite, si elle ne peut pas ou ne veut pas s'ouvrir dans l'amour, il pourrait décider de mettre un terme à cette relation, sans colère et sans rancœur puisqu'il saurait avoir fait tout son possible.

Tout l'intérêt d'une relation intime consiste à être au service l'un de l'autre dans l'amour et dans la croissance, mieux que nous ne pourrions le faire par nous-mêmes. Sinon, pourquoi vous engager dans une telle relation si votre amour et votre croissance sont mieux servis par une vie de célibat ?

L'intimité vise à vous faire grandir davantage que vous ne pourriez le faire seul, par l'art du don mutuel.

L'un des présents les plus importants que vous puissiez offrir à votre femme est votre capacité à ouvrir son cœur lorsqu'il est fermé. Certes, elle est capable de s'extraire par elle-même de son humeur sombre, mais l'éclair masculin de votre amour peut illuminer sa morosité d'une manière qui lui est inaccessible.

Si vous êtes comme la plupart des hommes, cependant, vous finissez probablement par vous sentir accablé par l'humeur de votre femme. C'est une enquiquineuse, une empêcheuse de tourner en rond, vous dites-vous. Vous souhaiteriez qu'elle vous laisse tranquille et se débrouille toute seule. À force, vous finissez même par vous sentir usé, ou frustré. Vous finissez par simplement tolérer les humeurs de votre femme, tandis que le ressentiment s'accumule en vous. Mais quel est donc son problème ? vous demandez-vous. Pourquoi ne peut-elle pas juste être heureuse ?

Soit la partie féminine de votre femme s'ouvre dans l'abandon de l'amour (les moments faciles), soit elle se ferme dans ce qui finit par devenir un test émotionnel de votre capacité à l'ouvrir (les moments difficiles). Ce cycle du féminin est comme les cycles de la nature : il ne prend jamais fin. Plus tôt vous apprendrez à accueillir ces humeurs de fermeture et à danser avec, plus tôt vous grandirez, tous les deux, au-delà du psychodrame et verrez l'humour de cette tragi-comédie.

Au lieu de supporter les fermetures et les plaintes de votre femme, ouvrez son humeur par le tact de votre amour. C'est là le don que vous avez à offrir. Vous grandirez tous deux bien davantage si vous donnez au lieu de tolérer. Un homme supérieur voit les humeurs de sa femme, non pas comme une malédiction, mais comme un défi et une source de distraction.

Il existe de nombreuses manières de traiter ses humeurs avec créativité et de l'aider à s'ouvrir. Chatouillez-la. Ôtez vos vêtements et faites la danse des canards. Chantez-lui des airs d'opéra. Poussez des cris d'animaux. Criez-lui après comme jamais vous ne l'avez fait, puis embrassez-la passionnément. Pressez-vous contre elle, pénétrez-la jusqu'à ce qu'elle fonde. Soulevez-la du sol et faites-la tourner dans la pièce. Cela peut parfois aider de parler avec elle, mais moins souvent que l'humour et l'amour exprimés physiquement.

Si vous avez tout essayé pour la dérider, si vous avez tenté tous les chemins de la créativité, de l'humour et d'un amour intense, et qu'elle refuse toujours de se départir de sa fermeture, alors détendez-vous, simplement. Vous avez fait tout ce que vous avez pu. Si vous n'êtes pas assez doué pour la servir, ou si elle n'est pas assez bien disposée pour recevoir vos présents, peut-être n'êtes-vous pas avec la femme qui convient.

Mais gardez à l'esprit que n'importe quelle femme, si elle possède une essence sexuelle féminine, passera chaque jour par des moments de fermeture qui semblent n'avoir aucune « raison ». Vous ne pouvez pas y échapper, ni en tentant de changer votre femme, ni en attendant que cela s'arrête. Tout ce que vous pouvez faire, c'est développer votre capacité à servir votre femme et à la conduire à l'ouverture. Mais cela n'a pas de fin, même si vous vous montrez passionné, intrépide, aimant et plein d'humour avec elle. Le jour et la nuit se succèdent dans une ronde sans fin, le climat suit un cycle permanent où alternent les périodes de pluie et de sécheresse – et votre femme suivra un cycle permanent où alternent l'ouverture et la fermeture, même si sa vie et votre relation semblent fantastiques.

Si vous en êtes parvenu au point où, frustré par des discussions sans fin qui ne conduisent nulle part, vous ne faites que supporter cette ronde des humeurs féminines,

vous pouvez être certain que le ressenti s'accumule en vous – et probablement aussi en votre femme. Ne tolérez pas ses humeurs. Et n'en parlez pas avec elle. Participez-y. Faites-la s'épanouir dans la plénitude. Émouvez son corps avec votre corps. Ouvrez son cœur avec votre humour. Pénétrez sa fermeture avec votre présence intrépide. Ouvrez son cœur, encore et encore. Elle pourrait y parvenir seule, mais si elle pouvait grandir davantage par elle-même qu'en recevant vos dons, elle ne devrait pas être avec vous.

19.

N'analysez pas votre femme

Les humeurs, et les opinions du féminin sont comme la météo : elles changent sans cesse, alternant rigueur et douceur, et ne jaillissent pas d'une seule et unique source. Aucune analyse ne fonctionnera. Il n'existe aucune chaîne linéaire de cause à effet pouvant mener au cœur du « problème ». Il n'y a pas de problème, seulement une tempête, une brise, un changement soudain du temps. Et ces tempêtes prennent naissance dans les systèmes de hautes et basses pressions de l'amour. Quand une femme se sent pénétrée par l'amour, sa mauvaise humeur peut instantanément s'évaporer et se transformer en joie, quelle que puisse être la raison supposée de sa détresse.

En tant qu'homme, vous désirez probablement découvrir la cause de vos problèmes : vous pourrez ainsi en éliminer la source. En remontant jusqu'à la racine du problème, vous pourrez le résoudre – avec un peu de chance, une bonne fois pour toutes. En conséquence, lorsque votre femme semble avoir un problème émotionnel, vous désirez savoir pourquoi. Vous désirez savoir ce qui la perturbe. Vous présumez qu'il existe une cause spécifique. Vous voulez savoir ce qui a suscité sa détresse afin de pouvoir régler la situation.

Parce que vous l'aimez, vous entreprenez de lui poser des questions afin d'identifier la racine du problème. « Qu'est-

ce qui ne va pas ? Aurais-je fait quelque chose qui t'a contrariée ? Pourquoi pleures-tu ? Vas-tu bientôt avoir tes règles ? Quelqu'un t'a-t-il dit des choses horribles ? »

Vous vous imaginez que lorsque vous découvrirez la cause de sa détresse, le remède suivra automatiquement. Mais cela ne fonctionne pas ainsi ; vos questions ne font probablement qu'aggraver les choses.

Car il est un fait étonnant : 90 % des problèmes émotionnels d'une femme prennent racine dans le sentiment de ne pas être aimée. Alors, ne prenez pas vos distances en vous carrant dans votre fauteuil pour l'analyser, comme un médecin établissant un diagnostic ou un psy questionnant un patient. Donnez-lui votre amour – ce même amour qui motive vos questions – immédiatement et sans qu'elle puisse s'y méprendre. Approchez-vous d'elle, regardez-la dans les yeux, prenez-la dans vos bras et caressez-la, dites-lui combien vous l'aimez, souriez, fredonnez sa chanson préférée et faites-la danser : il y a de fortes chances pour que son problème émotionnel s'évapore. Peut-être lui restera-t-il une situation à résoudre, et peut-être pourrez-vous l'y aider, mais l'aspect émotionnel se sera converti en amour.

Il est très rare que votre analyse la soulage de son humeur. Le plus souvent, votre analyse et vos tentatives d'apaisement ne feront qu'irriter encore davantage votre femme. Posez-lui la question : que préfère-t-elle quand elle ne va pas bien – que vous lui donniez votre amour, ou que vous l'analysiez ? C'est si facile de lui donner de l'amour – de toute façon, c'est ce à quoi vous aspirez vraiment tous les deux. Mais, en tant qu'homme, vous allez plus probablement vouloir régler son problème – ce qui, la plupart du temps, est l'exact opposé de ce qu'elle désire, et exactement ce qui va faire empirer les choses.

La prochaine fois que votre femme est d'humeur sombre, essayez ceci : présumez qu'elle ne se sent pas aimée. Supposez-le simplement, même s'il semble que ce ne puisse pas être aussi simple, qu'il existe certainement quelque

raison à sa détresse, une raison sur laquelle vous pourriez intervenir afin de régler les choses. Pensez qu'elle est une fleur qui a besoin d'être arrosée, plutôt qu'un moteur dont le carburateur a besoin d'être réglé. Ne supposez pas qu'il y a quelque chose à régler. Partez du principe qu'elle désire votre amour et, que cet amour, vous le lui donniez profondément, intensément, en toutes circonstances et avec sensibilité.

Regardez-la dans les yeux avec amour, touchez-la comme elle aime, avec amour, parlez-lui ou fredonnez-lui une chanson avec amour. Puis voyez ce que devient sa tristesse. Ensuite, une fois sa détresse dissoute par votre amour, une fois votre femme redevenue heureuse et détendue, vous pouvez parler de ce qu'il reste éventuellement à régler.

Si vous posez des questions à votre femme alors qu'elle n'a pas encore retrouvé sa bonne humeur, vous faites déjà fausse route. Commencez par lui donner de l'amour, avec vos yeux, vos caresses, vos gestes, le timbre de votre voix. Puis, une fois établie la connexion d'amour, et seulement alors, découvrez ce dont il reste encore à parler.

20.

Ne suggérez pas à une femme de régler elle-même son problème émotionnel

Demander à une femme d'analyser ou de régler ses propres émotions, c'est nier son essence féminine – laquelle, telle l'océan, est pure énergie en mouvement. Une femme peut apprendre à remettre son humeur à Dieu, à ouvrir son cœur quand elle est fermée, à abandonner ses protections et à faire confiance à l'amour, mais jamais elle ne « règlera » quoi que ce soit en analysant son « problème ».

En tant qu'homme, vous pouvez apprendre beaucoup sur vous-même en analysant clairement vos problèmes. Pour vous, l'un des meilleurs moyens de grandir consiste à utiliser votre faculté de discernement, à percevoir ce qui provoque une souffrance inutile dans votre vie, puis à modifier ce que vous jugez devoir changer. Imaginons par exemple que vous vous aperceviez que votre travail ne vous satisfait pas. Vous y réfléchissez. Vous vous rendez compte que c'est parce que votre patron profite de vous, et que vous l'avez laissé faire sans rien dire. Vous déterminez donc que la meilleure manière de traiter ce problème consiste à aller le voir et à lui en parler. Vous vous armez de courage, vous entrez dans son bureau, vous lui dites ce que vous avez sur le cœur, et

c'est fini. Le problème est résolu. On n'en parle plus. Vous avez appris combien il est important de parler à votre patron, et vous vous êtes débarrassé de tous ces relents du passé qui vous pesaient sur le cœur.

Vous appliquez probablement la même méthode dans l'intimité. Votre femme fait quelque chose qui ne vous plaît pas. Vous allez peut-être en parler avec vos amis, ou bien y réfléchir par vous-même. Vous vous rendez compte que votre femme n'est plus aussi attentionnée envers vous. Alors, vous déterminez que vous seriez plus heureux si elle vous faisait davantage de bons petits plats et de massages. Puis vous pensez qu'elle aimerait peut-être elle aussi que vous en fassiez plus pour elle. Vous lui dites donc ce que vous attendez d'elle, puis vous lui demandez ce qu'elle attend de vous. Vous lui proposez d'y réfléchir puis de vous le faire savoir.

Aux yeux d'un homme, cela semble juste et équitable. Mais pas pour une femme. Pour votre femme, c'est une situation où les deux sont perdants. Pourquoi ? Parce que ce qu'elle désire vraiment, c'est un homme capable de trouver tout seul quelles sont ses attentes. Elle veut un homme qui l'aime, qui l'accompagne de son amour, sans tout le temps lui demander ce qu'elle désire.

L'un des plus profonds désirs d'une femme dans l'intimité, c'est précisément de ne pas avoir à toujours tout dire à son homme pour le guider. Elle veut pouvoir se reposer sur lui, le suivre en toute confiance dans la direction qu'il a choisie. Il arrive parfois qu'elle ait envie de prendre les choses en main ; mais le plus souvent, vous la comblerez lorsque vous lui offrirez une direction sans qu'elle n'ait à vous le demander ou vous dire ce qu'elle désire.

Supposons que c'est l'anniversaire de votre femme. S'il s'agissait du vôtre, vous seriez ravi qu'elle fasse quelque chose dont vous avez vraiment envie. Vous pensez donc qu'il en va de même pour elle, et vous lui dites : « Joyeux anniversaire ! Pour fêter cela, nous pouvons faire tout ce que tu veux, aller n'importe où, pourvu que cela te fasse plaisir.

Dis-moi ce que tu veux, et je le ferai. Que veux-tu donc faire ? »

Cette attitude est diamétralement opposée à l'idée que la plupart des femmes se font du cadeau d'anniversaire idéal. La plupart des femmes seraient bien plus enthousiasmées d'entendre : « Tu as trente minutes pour boucler ta valise. Ne me demande pas où nous allons, mais nous serons partis pour tout le week-end. Je me suis occupé de tout. Fais simplement tes bagages, le reste, je m'en charge. Je vais t'offrir le meilleur anniversaire que tu aies jamais connu. »

Au sein du couple (mais pas au travail ni dans une simple amitié), l'un des plus profonds désirs du féminin est de pouvoir lâcher prise et s'abandonner, sachant que l'homme s'occupe de tout. La femme peut alors simplement en profiter sans avoir à tout prévoir elle-même et dire que faire à son homme. Elle peut être pure énergie, pur mouvement, pur amour, sans avoir à analyser toutes les possibilités et décider laquelle est la meilleure. Son homme prenant en charge la direction à suivre, elle peut être ce qu'est le féminin : pure énergie.

Tout comme l'océan, l'état inné de la femme consiste à se mouvoir, avec puissance et sans direction précise. Le masculin construit des canaux, des barrages et des bateaux pour s'unir au pouvoir de l'océan féminin et aller d'un point A à un point B. Le féminin, lui, se déplace dans de nombreuses directions en même temps. Le masculin choisit un but unique et se dirige dans cette direction. Comme un navire fend les flots d'un vaste océan, le masculin décide d'un cap et navigue dans cette direction. L'énergie féminine, elle, est sans direction mais immense, comme le vent et les courants profonds de l'océan, toujours changeante, magnifique, destructrice, et source de vie.

Le même principe s'applique aux questions de l'intimité. Chaque fois que vous essayez de forcer votre femme à se faire plus navire qu'océan, vous niez son énergie féminine. Chaque fois que vous lui parlez et attendez d'elle qu'elle

analyse son humeur et la situation au point de pouvoir régler les choses, vous lui parlez « en masculin ». Elle en est capable, elle pourrait peut-être même le faire mieux que vous, mais cela n'en fera pas une femme heureuse.


Une femme heureuse est une femme détendue, dans son corps et dans son cœur : puissante, imprévisible, profonde, potentiellement déchaînée et destructrice, ou calme et serene, mais toujours pleine de vie, abandonnée à la grande force de son cœur océanique, et mue par elle. Lorsque vous lui demandez d'analyser les émotions de son cœur, c'est comme si vous érigiez des murs autour d'une partie de l'océan pour construire une piscine. C'est plus sûr et plus prévisible, mais bien moins vivant et fécond. La plupart des hommes ont transformé leur femme en « piscine » en la traitant continuellement comme un homme, en lui parlant de ses sentiments comme s'ils pouvaient être analysés au point d'être « réglés ».

Ne perdez pas votre temps à agir ainsi ; plus encore, n'attendez pas de votre femme qu'elle le fasse. Ce serait comme vous forcer, vous, un homme, à lire des romans d'amour ou à aller voir des films romantiques au cinéma. Certes, vous pourriez le faire. Mais cela ne touche probablement pas votre être profond autant que le sien. Et, si votre femme vous contraignait à le faire, encore et encore, vous commenceriez à lui en vouloir. Si elle considérait que le problème fondamental de votre vie tient à ce que vous ne regardez pas assez de feuilletons à la télévision, vous penseriez qu'elle est folle.

Les séries à l'eau de rose, les romans d'amour et les films romantiques touchent profondément de nombreuses femmes parce que la priorité du féminin est l'amour dans la relation. Le masculin, lui, a le but et la direction pour priorité. En analysant votre but et en réalignant votre direction sur ce dernier, vous pouvez résoudre nombre de vos problèmes émotionnels. Mais la priorité du féminin, c'est l'amour, pas le but et la direction.

Les femmes ne deviennent pas libres en s'analysant. Elles deviennent libres en s'abandonnant à l'amour. Pas *votre* amour – le leur. Elles se libèrent en se soumettant à l'immense flux d'amour inhérent à leur être profond et en laissant cette force présente dans leur cœur mouvoir leur vie – ce qui peut comprendre des moments d'analyse, mais implique essentiellement une confiance profonde.

La meilleure manière d'aider votre femme consiste à l'aider à s'abandonner, à faire confiance à la force de l'amour, afin qu'elle puisse ouvrir son cœur, être l'amour qu'elle est, et donner cet amour qui déborde naturellement de son bonheur. Et cela n'implique aucune analyse de ce qui bloque son amour. Analyser les blocages est une affaire d'homme. Les hommes adorent analyser les blocages – sur le terrain de football, sur l'échiquier, à la Bourse, et même dans leur vie intime. Mais il est important que vous, en tant qu'homme, ne projetiez pas sur votre femme votre manière à vous de faire les choses.



Laissez-la être l'océan. Encouragez-la à être aussi libre que l'océan, aussi profonde que l'océan, aussi déchaînée que l'océan, aussi puissante que l'océan. Soyez si plein dans votre manière de l'aimer, si fort et stable dans votre présence, qu'elle ne puisse que lâcher prise et se départir des limites qu'elle a imposé à ses sentiments. Laissez les émotions de son cœur couler à flots, sans protection. Laissez son amour s'exprimer sans limites. Laissez-la devenir folle d'amour.

L'amour possède sa propre intelligence. Rendez honneur à l'intelligence de l'amour en reconnaissant que l'analyse n'est généralement pas nécessaire pour servir l'ouverture de votre femme. Aimez votre femme avec tout votre corps, peut-être en la pressant contre le mur, faisant peser sur elle votre torse et votre ventre, faisant entrer votre amour en elle, respirant avec elle pour qu'elle relâche ses tensions et s'abandonne à l'amour présent dans son cœur, et laissez sa détente et son abandon libérer la sagesse inhérente à son amour. Vous avez beaucoup à gagner de la profondeur de ses dons féminins.

21.

Accompagnez son intensité – jusqu'à un certain point

Quand une femme exprime des émotions intenses, un homme ordinaire n'a qu'une envie : la calmer et en discuter, ou partir et ne revenir que lorsqu'elle aura retrouvé sa « raison ».

Un *homme supérieur*, lui, pénètre son humeur d'un amour imperturbable et d'une conscience sans faille. Si malgré tout elle continue de refuser de vivre plus pleinement dans l'amour, il la laisse aller.

Si vous êtes comme la plupart des hommes, vous ne rafelez pas vraiment des humeurs noires et des émotions hystériques du féminin. Mais pourquoi est-elle si compliquée ? vous demandez-vous peut-être. Quel est son problème ? « Calme-toi, ne te mets pas dans tous tes états », allez-vous peut-être dire à votre femme. La mauvaise humeur féminine vous est si étrangère, elle vous semble si sombre, que vous pouvez même la trouver plutôt rebutante. Et lorsque votre femme se met vraiment en rage, une part de vous-même a peur du grabuge qu'elle pourrait faire. Ses émotions sont tellement plus exaltées et moins prévisibles que les vôtres, que vous aimeriez autant ne pas être dans les parages.

Au fond, la plupart des hommes sont effrayés, ou rebutés, par les émotions féminines – d'où vos tentatives pour les

apaiser ou les fuir. « Je reviendrai plus tard, quand tu seras capable de te comporter de manière responsable », allez-vous peut-être lancer.

Pour le féminin, l'un des plus profonds plaisirs consiste à voir un homme se tenir totalement présent, entier et sans réaction, alors même que se déchainent les tempêtes émotionnelles de sa femme. Quand il reste avec elle dans toute sa présence et l'aime d'un amour qui traverse toutes les couches de turbulences et de fermeture, elle le sent digne de confiance et peut se détendre.

Votre relation au chaos de votre femme reflète votre relation au chaos du monde. Si vous faites partie des hommes qui ont besoin que tout soit proprement rangé dans sa jolie petite boîte, vous essaieriez aussi de faire rentrer les émotions de votre femme dans leur boîte. Si vous faites partie des hommes qui préfèrent embaucher quelqu'un pour s'occuper du désordre de leur grenier ou de leurs finances, vous allez probablement aussi laisser à quelqu'un d'autre le soin de s'occuper des « désordres » de votre femme.

Toutefois, vous pouvez vous entraîner à maîtriser le monde – financièrement, créativement, spirituellement – en apprenant à être libre et aimant au sein même du chaos des émotions de votre femme. Et cela, vous le faites en tenant bon et en l'aimant si fort, que l'amour fait disparaître tout le reste. Ne baissez pas les bras si vous avez l'impression d'échouer, mais tirez les leçons de vos échecs et revenez à l'amour. Prodiguez votre don. Tout comme si vous luttiez à mains nues avec un bœuf ou surfiez sur les vagues de l'océan, pour maîtriser la situation, vous devez fusionner avec l'énergie puissante de votre femme et sentir le flux et le reflux de l'instant, sans relâcher votre présence une seule fraction de seconde.

Vous allez être piétiné par le bœuf, vous allez être submergé par l'océan, et vous allez être blessé par votre femme. C'est ainsi que vous apprenez. Vous vous relevez, vous vous

époussetez, vous nagez jusqu'au rivage, vous vous tournez et faites de nouveau face à votre femme. Il n'existe que deux options : la peur, ou la maîtrise. Vous pouvez abandonner, vous pouvez choisir un bœuf nain ou de minuscules vaguelettes, vous pouvez attendre que votre femme se calme, vous pouvez même la menacer. Ou bien, vous pouvez voir dans l'instant présent un défi lancé à votre capacité de conquérir le monde, ainsi que votre femme, par l'amour.

Respirez pleinement. Restez ferme dans votre corps. Maintenez la présence de votre attention. Quoi que votre femme puisse dire ou faire, donnez-lui de l'amour. Pressez votre ventre contre elle. Souriez. Hurlez puis léchez-lui le visage. Faites tout ce qu'il faut, n'importe quoi, pour percer la coquille de sa fermeture, puis faufilez-vous dans cette lézarde pour y faire entrer votre amour et toucher son cœur. Apprenez à aimer sa colère, ses larmes, son silence hostile. Le monde vous en offrira autant parfois.

Le jeu de la vie consiste à considérer que chaque situation peut être travaillée, à transformer chaque circonstance par un surcroît d'amour, à prodiguer à chaque instant votre don le plus plein et, sachant que tout cela va de nouveau apparaître et disparaître, à ne pas être attaché au résultat.

Vous avez maîtrisé les femmes et le monde lorsqu'il n'existe plus en vous aucun désir, ni d'éviter ni de réussir, pour faire vaciller votre amour ou pour limiter votre liberté.

22.

Ne forcez pas le féminin à prendre des décisions

Un homme se défait de sa responsabilité s'il attend de sa femme qu'elle décide toujours par elle-même puis soit responsable des résultats. Cette attente est une négation de son don masculin. Elle incite la femme à développer son propre masculin. Il est bon pour certaines femmes d'apprendre à stimuler leur capacité à prendre une décision et à s'y tenir. Mais si un homme renonce à la responsabilité qui lui incombe de prodiguer au féminin le don masculin de la clarté et de la faculté de décision, sa femme va devenir chroniquement cassante, acariâtre, et ne plus croire à son amour. Elle cessera de s'abandonner à l'amour avec lui, elle cessera d'avoir foi en sa capacité masculine, et deviendra elle-même l'homme qu'elle ne trouve pas en lui.

Votre femme vous demande votre avis, et vous lui répondez : « Fais comme tu veux. Quoi que tu fasses, cela me va très bien. » Cette réponse est celle d'un ami, pas d'un amant. En tant qu'amis, vous désirez vous traiter équitablement et vous accorder l'un à l'autre un espace et une indépendance. En tant qu'amants, vous-même et votre femme êtes plus que de simples amis. Vous incarnez toute la dynamique de la polarité masculin/féminin. N'aimeriez-vous pas que votre femme se fasse déesse et vous offre ses dons féminins ?

Pour les susciter, vous devez offrir vos dons masculins. Or, l'un de vos dons les plus précieux réside dans votre capacité à envisager toutes les options, puis à prendre une décision en vous fondant sur cette vision de tous les résultats possibles.

Une femme, elle, s'appuie sur ce qu'elle ressent comme étant juste, ce qui constitue souvent la meilleure manière de prendre une décision. Dans l'intimité, cependant, il ne s'agit pas simplement de prendre la meilleure décision, mais de le faire tout en maintenant la force de la polarité masculin/féminin qui, au tout début, vous a attirés l'un vers l'autre. Si cette polarité diminue, les conflits vont commencer à se faire jour. Et si elle disparaît, l'attraction elle aussi disparaît, et avec elle la vie du couple.

Si vous voulez que votre femme incarne le féminin, vous devez incarner le pôle masculin. Offrir votre vision des choses lorsqu'une décision doit être prise est l'une des manières de prodiguer votre don masculin. Même pour les décisions les plus futiles, ne dites jamais : « Fais comme tu veux ». Si votre femme vous demande quelle paire de chaussures lui va le mieux, prenez position. Ne vous contentez pas d'un : « Les deux te vont bien ». Non, dites-lui quelque chose comme : « J'aime bien les rouges, mais le plus important pour moi est que tu sois heureuse. » Ainsi, elle est libre de porter ce qu'elle veut, tout en recevant le don masculin de votre faculté de décision.

Supposons que votre femme ait à prendre une décision relative à sa carrière. Peut-être va-t-elle se fonder sur son ressenti, selon le mode féminin, et opter pour ce qu'elle ressent être la meilleure décision. Ou bien, adoptant le mode masculin, elle va s'appuyer sur la réflexion, en envisageant les diverses options possibles et leurs résultats. Comme vous possédez une essence sexuelle masculine, vous allez naturellement pouvoir contribuer à son processus masculin de prise de décision. Plus important encore au regard de votre couple, si vous n'y contribuez pas, vous allez tous les deux

être « dépolarisés » par l'énergie de l'autre. Elle sera dans le masculin, vous serez dans la neutralité, et personne ne se trouvera dans le pôle féminin. Cela ne pose pas de problème pour de courtes périodes, mais si cela devient chronique, vous allez tous les deux commencer à devenir davantage des amis que des amants. Privés du sel de la polarité, vous ne serez plus que deux copains discutant des options possibles.

Si vous refusez d'offrir votre don masculin en vous retranchant derrière des phrases telles que : « Ça m'est égal, fais comme tu veux », votre femme devra apprendre à puiser dans sa propre capacité masculine. Autrement dit, elle va commencer à accorder davantage de confiance à son masculin qu'au vôtre. Puis elle vous fera de moins en moins confiance, pour tout. Elle refusera de s'abandonner à vous, même sur le plan sexuel, car elle n'aura pas pu se détendre et avoir confiance en vous durant la journée. Vous ne lui avez pas offert votre clarté et votre perspective masculines, aussi doit-elle se les prodiguer elle-même en devenant l'homme qu'elle ne trouve pas en vous.

Dans ce cas, la pratique consiste à toujours aider votre femme à prendre ses décisions en lui donnant votre point de vue et en lui indiquant vos choix, tout en lui faisant savoir que vous l'aimez quelle que puisse être sa décision. Souvent, son ressenti féminin constituera une meilleure base que votre analyse masculine. Alors, encouragez-la à sentir la situation et à faire confiance à son ressenti. Mais, pour préserver la polarité et le bonheur du couple, expliquez-lui toujours ce que vous feriez et pour quelles raisons, même si vous pensez qu'elle devrait décider par elle-même.

Votre attirance pour le féminin
est inéluctable

Troisième partie

Travailler avec la polarité et l'énergie

Votre attirance pour le féminin est inéluctable

Les hommes masculins sont attirés par l'énergie féminine sous toutes ses formes – femmes épanouies, bière, musique, nature, etc. Si un homme cherche à dissimuler cette attirance, il révèle par là une certaine honte de sa propre essence sexuelle.

Comme la plupart des hommes, vous dissimulez probablement combien vous vous sentez chaque jour sexuellement attiré par des femmes. Au travail, dans la rue, chez l'épicier, vous voyez des femmes qui vous font de l'effet. Parfois, vous éprouvez un réel désir physique ; mais, le plus souvent, vous vous sentez comme traversé par une vague rafraîchissante et revigorante. La vue d'une femme particulièrement rayonnante peut vous remplir d'allégresse pour toute la journée. L'odeur d'un parfum peut vous transporter dans un paradis enchanté. Un sourire peut vous faire chavirer dans une inefable béatitude.

Il existe deux manières de traiter cette attirance quotidienne envers le féminin : la sage et la folle. Pour réagir avec sagesse, vous devez comprendre pourquoi vous ressentez cette attirance, et envers qui. Votre essence sexuelle est toujours attirée par sa contrepartie énergétique. Les

hommes masculins sont attirés par les femmes féminines. Les hommes féminins sont attirés par les femmes masculines. Les hommes dont l'essence est équilibrée sont attirés par les femmes dont l'essence est équilibrée.

Environ 80 % des hommes possèdent une essence plus masculine. Ces hommes-là, dont vous faites probablement partie, sont attirés par tout ce qui est féminin. Pas seulement les femmes féminines, mais tout ce qui possède une énergie féminine, tout ce qui est rayonnant, vivant, fécond, relaxant et mobile. L'énergie féminine vous sort du mental et vous ramène à votre corps. La musique, la bière, la nature, les femmes, sont toutes des formes d'énergie féminine.

Vous n'êtes pas seulement attiré par les femmes au corps de déesse. Il suffit qu'une femme soit libre et rayonnante dans son énergie féminine pour que vous soyez attiré, parfois plus, parfois moins, mais toujours assez pour jeter un coup d'œil furtif sur ses formes. Cette attirance est non seulement naturelle, mais saine. Elle exprime une polarité, un flux tout aussi naturel que la polarisation qui fait circuler l'électricité entre le pôle positif et le pôle négatif d'une batterie. Il n'y a pas à en avoir honte. C'est pour cela qu'il existe des hommes et des femmes. La polarité est l'essence de la nature, depuis le magnétisme qui circule entre les pôles Nord et Sud de la Terre, jusqu'à l'attraction qui circule entre votre essence masculine et le rayonnement féminin d'une femme.

Si vous êtes gêné par votre attirance pour les femmes, c'est que vous n'êtes probablement pas à l'aise avec votre propre essence masculine. Si vous trouvez avilissant pour une femme d'être « l'objet » de votre attraction polaire, cela signifie que vous avez probablement renié votre essence masculine. Vous vous êtes émasculé, énergétiquement parlant, en condamnant et réprimant vos désirs innés. Vous êtes plus enclin à nier votre essence sexuelle qu'à vous y sentir à l'aise.

Toute attitude négative vis-à-vis de votre attirance pour les femmes est un signe de peur – à un moment ou un autre, on vous a dit qu'une telle attirance était « mauvaise ». Mais votre attirance pour les femmes, tous les types de femmes, est naturelle, normale, et belle. En fait, ce n'est qu'un autre aspect de ce désir qui, un jour, vous conduira à la liberté spirituelle.

Votre désir d'une femme est un aspect de votre aspiration à l'Un et à sa félicité. Reconnaître votre désir, c'est reconnaître votre aspiration à accueillir la vie. Embrasser la vie, lâcher prise dans l'Un afin que tous les opposés, y compris le masculin et le féminin, trouvent leur unité dans l'amour, c'est être spirituellement libre. Un jour, vous reconnaîtrez que tout désir est un aspect de votre impulsion innée à prodiguer l'amour. Du début à la fin, votre attirance pour les femmes peut être considérée comme le geste essentiel de votre cœur, votre aspiration à l'amour et à l'unité.

Si vous êtes un homme doté d'une essence sexuelle masculine, vous ressentirez toujours la polarité sexuelle avec quiconque incarne l'énergie féminine. Vous ressentez peut-être cette attirance de nombreuses fois par jour, à l'égard d'un grand nombre de femmes. Ne vous en privez pas – les femmes sont une bénédiction ! Le féminin, même sous les formes non humaines d'une luxuriante île tropicale, d'une bière bien fraîche ou de votre morceau de musique préféré, pourrait bien faire la différence entre la platitude et l'extase. De notre acceptation de l'attirance sexuelle, même vis-à-vis de la musique ou d'un lieu, découle notre capacité à connaître le plaisir physique.

L'attirance sexuelle et avoir des rapports sexuels sont cependant deux choses très différentes. Il existe une grande différence entre choisir d'être intime avec une femme, et simplement être attiré par son énergie et son rayonnement. L'intimité est un choix entre deux personnes qui désirent s'engager à mutuellement s'aimer et se servir ; le frisson de l'attirance, en revanche, est un flux d'énergie naturel, ne

reposant sur aucun choix, entre votre essence masculine et n'importe quelle forme d'énergie féminine. Quand une femme s'abandonne à son rayonnement féminin, elle est comme une belle musique ou une brise tiède venant de l'océan. Vous n'avez pas besoin de coucher avec elle pour être rempli d'une joie ineffable.

Si vous êtes comme la plupart des hommes, une femme rayonnante peut vous inspirer pendant des heures, ou même des jours entiers. Gardez à l'esprit que le désir qu'elle éveille en vous est une bénédiction en soi. Obéir à ce désir et la poursuivre de vos avances est une toute autre question, qui relève de savoir si cette action vous servirait tous les deux, ou non. Mais le simple stimulus ressenti en admirant une femme rayonnante est l'un des présents que la nature vous offre : le cadeau de la bénédiction féminine.

La prochaine fois que la vue d'une femme fait tressaillir votre corps, abandonnez-vous à ce délicieux frisson. Laissez ses vagues d'énergie féminine traverser votre corps, tel un massage profond. Respirez profondément, sans résister à la joie que vous procure sa vue. Inspirez cette joie, faites-la circuler dans tout votre corps, jusqu'aux orteils. Ne restez pas planté là à la dévisager, ne lui adressez même pas la parole. Laissez seulement l'énergie de l'attraction circuler librement dans votre corps. Apprenez à amplifier et prolonger votre désir, afin que sa force ouvre et déploie tout votre corps et votre souffle. Recevez la vision de cette femme comme une bénédiction.

24.

Choisissez une femme qui est votre opposé complémentaire

Si un homme est par nature très masculin, il sera attiré par une femme très féminine, c'est-à-dire complémentaire de son énergie. Plus il est neutre ou équilibré, plus il préférera une femme d'essence équilibrée. Et s'il est par nature plus féminin, son énergie trouvera son complémentaire dans la forte direction et détermination d'une femme plus masculine. En comprenant leurs besoins, les hommes peuvent apprendre à accepter une femme dans son intégralité. Par exemple, un homme plus masculin peut s'attendre à ce qu'une femme qui le galvanise vraiment soit également relativement impétueuse, indisciplinée, « cinglée », chaotique, sujette aux revirements et « menteuse ».

Pourtant, sur le plan de l'énergie, ce type de femme sera bien plus bénéfique et stimulant qu'une femme plus équilibrée ou neutre – et donc posée, raisonnable, « fiable » et capable de s'exprimer d'une manière qu'il peut comprendre.

Il vous est probablement arrivé de rencontrer une femme qui semblait fantastique, puis de découvrir en elle une nature émotionnelle déroutante, voire inquiétante, dont vous n'avez pas vraiment envie. Elle semblait incroyablement sexy, mais elle était aussi un peu fantasque ou « cinglée », disant une chose à un moment et le contraire juste après.

Il vous est probablement aussi arrivé de rencontrer des femmes très raisonnables et solides, ne semblant pas changer constamment d'avis et avec qui vous pouvez avoir des conversations dont vous ne sortez pas complètement frustré ou exaspéré. Pourtant, bien que vous puissiez aimer ces femmes et apprécier de passer du temps avec elles, elles n'éveillent pas en vous autant de passion que celles dont les propos changent d'une minute à l'autre, mais dont le moindre mouvement vous enflamme.

Pourquoi les femmes ne peuvent-elles pas se comporter davantage comme les hommes ? Depuis la nuit des temps, de nombreux hommes se sont posé cette question. Mais, bien sûr, si vous possédez une essence sexuelle masculine, ce sont précisément ces manières d'être les moins conformes au comportement d'un homme qui, sexuellement parlant, vous attirent le plus. L'éclat féminin d'une femme, l'énergie qui meut son corps, sa spontanéité et son mystère si vivifiants, sans parler de son ravissant sourire : voilà ce qui vous attire. Et plus une femme est féminine dans son être profond, moins il y a de chances pour qu'elle manifeste des traits masculins tels que dire clairement et sans équivoque ce qu'elle pense et ce qu'elle désire – ses propos exprimeront essentiellement son ressenti du moment.

Une femme d'essence sexuelle plus féminine vous dira qu'elle vous aime puis, un instant plus tard, lorsque vous aurez fait quelque chose dont vous n'avez même pas conscience, qu'elle vous déteste. Telle est la beauté du féminin – pour une femme, la charpente masculine des mots et des faits compte bien moins que la fluidité de la relation et du ressenti. Remerciez Dieu de l'existence de telles femmes qui vivent pleinement leur profondeur océanique et leurs courants émotionnels.

Vous êtes toujours attiré par votre réciproque sexuelle. Ainsi, si vous êtes d'essence plus féminine, vous serez attiré par une femme plus masculine. Vous avez probablement déjà rencontré de tels couples. L'homme est plus rayonnant et

plus vivant que la femme. La femme est plus attachée que l'homme à sa direction dans la vie. La relation est plus importante pour l'homme, tandis que la femme aime rester seule une grande partie du temps. Ces signes indiquent une relation où l'homme possède une essence plus féminine et la femme, une essence plus masculine.

D'autres hommes, dont l'essence sexuelle est plus neutre, préfèrent les femmes qui sont elles aussi plus neutres, dont l'essence n'est ni particulièrement masculine, ni particulièrement féminine. Ce type de couple peut parler de tout, et apprécie de le faire. Ils ont les mêmes loisirs, les mêmes amis, voire le même plan de carrière. Bien que tout aussi aimant, ce type de couple est généralement moins passionné sur le plan sexuel que les couples très polarisés. Il est très rare qu'un couple neutre ou équilibré se hurle dessus, se jette des coussins à la figure, s'empoigne, roule pêle-mêle à terre – puis cesse tout à coup de se battre pour faire passionnément l'amour à même le sol.

Il se peut que, sans y prendre garde, vous vous soyez dépolarisé et ayez par là même dépolarisé votre partenaire, vous retrouvant ainsi dans une relation qui semble neutre, mais ne l'est pas vraiment. Seuls à peu près 10 % des couples sont réellement d'essences neutres ou équilibrées. Une autre dizaine est constituée d'un homme féminin et d'une femme masculine. Mais si vous appartenez aux 80 % restants, vous possédez une essence sexuelle masculine et votre femme, une essence sexuelle féminine. Cela signifie que, la plupart du temps, sa manière d'être vous frustre, vous exaspère – ou vous enflamme. Bien plus rares sont les moments où elle est simplement votre camarade sexuellement neutre.

Cette fausse neutralisation de la relation, ou dépolarisation, est l'une des principales raisons de la rupture des couples. La charge revigorante de l'amour sexuel s'affaiblit, tandis que tout ce qui vous irrite, vous et votre partenaire, conserve toute sa force. La clé ne consiste pas à

Couples de
personnes de
types opposés

essayer de changer les manières féminines irritantes de votre femme, mais à l'aider à cultiver la profondeur et la puissance régénérante de ses bénédictions féminines.

Si vous êtes comme la plupart des hommes, vous vous êtes probablement privé d'une partie de l'énergie féminine de votre femme en vous forgeant une carapace contre ses aspects qui vous irritent le plus. Par exemple, elle ne vous exaspère plus, parce que vous avez appris à ne pas la prendre trop au sérieux. Ou vous avez appris à avoir l'air attentif alors que vous ne prêtez qu'une oreille distraite à son bavardage sans fin. Ou encore, vous avez appris à lui donner chaque jour sa dose d'affection afin d'étancher sa soif de câlins qui dépasse largement la vôtre.

Cette approche n'est pas la bonne. Le féminin est une source infinie d'amour, d'inspiration et de puissance, tant physique que spirituelle. Les femmes féminines sont reliées aux éléments de la nature d'une manière généralement inconnue aux individus plus masculins, comme vous-même. Les femmes féminines peuvent sembler exaltées, peu fiables, voire irresponsables d'un point de vue masculin ; mais ces femmes sont simplement dépourvues du besoin masculin de vivre dans un monde régi par la raison et la maîtrise.

Les femmes féminines sont libres de ressentir les flux du vivant que vous êtes incapable de percevoir. Elles sont libres d'être mues par des courants d'énergie dont la plupart des hommes n'ont pas conscience. Elles sont libres de laisser leur corps exprimer les débordements de leur cœur, non entravées par les objectifs et la structure qui vous gouvernent. Le corps féminin est libre d'être ému par l'amour, et par la vie elle-même – ce qui fascine la plupart des hommes. Contempler une femme exprimer librement son extase physique est l'une des visions les plus bouleversantes que puissent avoir la plupart des hommes.

Les hommes iront jusqu'à payer pour voir un corps de femme exprimer l'extase – même si elle simule, comme dans un film pornographique. Dans notre culture séculaire,

la plupart des hommes ne connaissent de l'extase que son aspect sexuel ; s'ils paient, c'est donc pour contempler cette forme de libre expression du corps, au cinéma, sur scène et dans les salons privés du monde entier. Dans les cultures qui admettent une plus grande spiritualité, cependant, les hommes regardent le corps des femmes avec la même révérence émerveillée, mais pour un autre type d'expression : pas simplement pour les voir exprimer l'extase sexuelle d'une manière qui leur est inconnue, et qui les captive au plus haut point, mais également pour leur capacité à exprimer l'extase spirituelle.

En Inde, par exemple, les danseuses sacrées sont traditionnellement des femmes féminines formées dès leur enfance à mêler talent artistique et dévotion profonde, laissant la force divine mouvoir leur corps dans une danse qui fait perler des larmes dans les yeux des hommes et ouvre leur cœur. Une femme qui est à l'aise avec son essence féminine est à l'aise avec l'énergie, que celle-ci soit sexuelle ou spirituelle. Pour une telle femme, rien ne sépare le sexe et l'Esprit. Son abandon sexuel, si elle se trouve avec un homme de valeur, est le même que son abandon dévotionnel ou spirituel. Elle s'ouvre de la tête aux pieds, recevant au tréfonds de tout son corps la force d'amour divine, s'abandonnant à son flux infini qui la fait vibrer, ondoyer et se cambrer.

Les femmes plus masculines ou neutres sont moins susceptibles de laisser leur corps s'exprimer aussi librement. Pourtant, c'est cette libre expression de l'extase qui invite un homme masculin à quitter son monde mental de pensées et d'objectifs pour célébrer l'instant présent, dans sa chair, par son cœur. Que ce soit au strip-tease ou dans un temple sacré, voilà des millénaires que les hommes sont attirés par la contemplation de la manifestation féminine de l'extase. En de telles occasions, les femmes font l'objet d'un véritable culte. Les hommes clament leur admiration à la déesse qui danse devant eux, d'une manière qui leur est tout à fait

inhabituelle en public. L'apogée de tels moments est à la fois totalement sexuel et totalement spirituel. Les hommes en repartent transformés et inspirés par la puissance rédemptrice de la manifestation féminine la plus libre. C'est là l'un des dons sans pareils de la forme féminine, de la femme.

C'est là ce que vous offre une femme d'essence sexuelle féminine. Une femme qui n'est qu'émotion. Une femme dont vous pouvez être certain qu'elle va changer d'avis. Une femme qui est bien plus sensible que vous aux flux des énergies subtiles au sein de votre relation. Une femme qui vous offre la félicité et un émerveillement révérenciel dans l'extase, à la fois sexuelle et spirituelle, que son corps exprime si librement et si merveilleusement.

C'est un tout, un « lot unique ». Vous ne pouvez pas avoir une femme qui se montre toujours logique, constante, raisonnable et, le moment venu, emplit votre chair et votre cœur d'énergie, dans l'instant présent et pour de longues heures, par l'expression physique de son amour et de son extase. Elle peut faire appel à une énergie masculine raisonnable lorsqu'elle le désire mais, si son essence est féminine, la plupart du temps elle voudra danser, dans une colère noire ou une joie enchanteresse, au-delà de votre besoin de raison.

Aussi, choisissez une femme qui est votre opposé complémentaire – c'est-à-dire, pour la plupart des hommes, une femme plus féminine. Seule une femme féminine peut vous offrir ce dont vous, un homme masculin, avez besoin. Toutefois, ces dons vont de pair avec le chaos relatif et les cyclones émotionnels que redoutent la plupart des hommes. Comprenez que ces turbulences sont des aspects de cette même énergie qui vous enflamme. De fait, vous pouvez apprendre à être enflammé aussi bien par sa danse de colère que par son ronronnement langoureux. Cette capacité est l'un des cadeaux que vous, vous pouvez lui offrir. Vous pouvez apprendre à demeurer libre et fort, quelle que soit l'émotion qu'elle manifeste. Cette émotion ne vous fait plus

quitter la pièce, vous détourner, vous dissocier. Vous pouvez rencontrer l'immense énergie de votre femme et demeurer dans la plénitude de votre être, l'aimant au travers de l'orage, embrassant l'intégralité de sa puissance féminine dans tous ses aspects, sombres et lumineux.

Vous ne serez heureux dans l'intimité que si vous choisissez comme partenaire une femme qui est votre contrepartie sexuelle. Et vous ne pourrez survivre à une telle intimité que si vous pouvez accueillir ses aspects sombres comme ses aspects clairs. Il faut du temps pour développer une telle capacité et une telle force mais, ce faisant, vous apprenez à offrir à votre femme, et au monde, un homme dont les dons ne sont pas étouffés par la peur de la puissance et du chaos féminins.

LE PRIX
À PAYER

25.

Sachez ce qui est important chez votre femme

Le féminin est la force de vie. Plus un homme est masculin, plus l'énergie féminine de sa femme (par rapport à d'autres qualités) sera importante pour lui.

Si vous cherchez une associée pour votre travail, vous allez probablement désirer qu'elle possède certaines qualités, comme par exemple le sens des affaires, la fiabilité et la faculté de persévérer en dépit des difficultés pour atteindre un objectif. Dans le cadre d'une relation amicale, vous allez certainement préférer une femme honnête, sachant faire preuve de compassion, ayant le sens de l'humour et qui vous respecte. Pour une épouse, vous désirez probablement une femme qui incarne et exprime librement l'énergie féminine et l'amour.

Plus vous cherchez une femme qui vous donne tout, moins vous en obtenez. Les compétences professionnelles sont pour la plupart des facultés masculines (qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme). L'amitié est par elle-même neutre, non sexuelle. La passion sexuelle, en revanche, requiert une polarité très nette entre votre essence masculine et l'énergie féminine de votre femme. Bien souvent, si vous ne donnez pas la priorité à la finalité de votre relation, ces

différentes énergies s'annulent mutuellement, faisant de votre couple une alliance sexuellement neutralisée.

Vous pouvez partager de nombreux aspects dans l'intimité – travail, amitié, responsabilités parentales, passion sexuelle – à la seule condition de déterminer une seule et unique priorité au sein de cette relation, et de laisser toutes les autres activités s'organiser autour de l'objectif principal qui vous a réunis. Par contre, si vous n'exprimez pas clairement ce qui est important, tous les aspects entreront mutuellement en conflit. Elle voudra de l'affection alors que vous désirez terminer un travail. Elle voudra parler de sa journée alors que vous vous sentirez d'humeur amoureuse. Vous finirez tous deux par aller à l'encontre de vos vrais désirs, et votre relation sera réduite à un partenariat fonctionnel, mais fade.

Au fil du temps, la polarité sexuelle et l'attraction vont diminuer. Vous commencerez à regarder d'autres femmes pour y trouver des délices féminins revigorants, ces mêmes délices que vous avez souillés et effacés de votre couple en obligeant votre femme à être tout pour vous, sans distinction : partenaire de travail, amie, mère, amante. Et pour finir, les dons profonds qui vous avaient réunis au départ se dissolvent dans l'ambiguïté de votre relation.

En d'autres temps et dans d'autres cultures, vous auriez pu avoir plusieurs partenaires, chacune satisfaisant un objectif différent, chacune apportant à l'ensemble des compétences, des fonctions et des énergies sexuelles différentes. Dans notre monde moderne, cependant, la polygamie n'est pas vraiment de mise. Pour des raisons sociales et psychologiques, la plupart des hommes et des femmes d'aujourd'hui désirent limiter le champ de leurs relations intimes à un seul partenaire à la fois – même si, comme la plupart des hommes, il vous est arrivé de caresser l'idée d'avoir plusieurs femmes, ou au moins une maîtresse ou deux, remplissant chacune une fonction différente.

À force de vouloir que votre compagne remplisse un si grand nombre de fonctions, votre relation finit par tourner à l'utilitaire. En parlant constamment de finances, de travail, de problèmes domestiques et de l'éducation des enfants, vous transformez votre femme en un compagnon neutre. Vous finissez par vous connaître mutuellement tellement par cœur, que le mystère de l'enchantement sexuel se standardise en un rituel mécanique – baisers, caresses, coups de langue, coups de reins, giclée, et ronflements. Vous commencez à avoir la nostalgie de ce désir si intense que vous avez jadis connu avec votre femme. La domesticité remplace le mystère, et les conversations remplacent les galipettes.

Pourtant, si vous possédez une forte essence masculine, vous aurez besoin d'être fréquemment revivifié par le pouvoir d'une forte essence féminine, faute de quoi vous vous sentirez las et accablé par la vie. Peut-être recherchez-vous cette énergie féminine revivifiante dans quelques bières, quelques parties de golf ou des magazines montrant des femmes nues. Ou bien, vous leur préférez des séances de massage ou de longues promenades sur la plage. Certes, ces substituts, ainsi que de nombreux autres, peuvent temporairement vous détendre et vous redonner le sourire ; mais très peu peuvent vous galvaniser aussi profondément, dans votre corps comme dans votre cœur, que la force absolue de la sexualité féminine offerte par une femme qui irradie l'amour.

Vous êtes le seul à pouvoir décider de ce qui est important pour vous dans la relation. Vous êtes le seul à pouvoir clarifier ce qui constitue pour vous la finalité de votre couple. Cependant, si vous aspirez à vivre dans votre couple la transmission passionnée de l'amour, la guérison revivifiante de l'énergie sexuelle et la culture du cœur par un engagement mutuel envers l'éveil spirituel, prenez garde. Ne forcez pas votre femme à être votre comptable attitrée sur demande. N'exigez pas d'elle qu'elle vous aide en permanence à régler vos problèmes de budget, tel un conseiller financier

professionnel. Ne vous focalisez pas sur les corvées quotidiennes tout en négligeant la transmission physique de l'amour pendant des jours et des jours. Ne réduisez pas la plénitude de son énergie féminine à de simples rôles fonctionnels. Votre femme possède la capacité d'éveiller votre cœur et de remplir votre corps de vie. Vous devez toutefois lui en laisser l'occasion – tout en lui offrant la plénitude de votre transmission masculine de l'amour.

Si vous désirez que votre femme soit votre épouse sexuelle et spirituelle, pas simplement votre camarade de chambre, vous devez remplir vos obligations domestiques et professionnelles de telle sorte que le pouvoir de votre union n'en soit pas amoindri. Elle peut être la mère de vos enfants et votre partenaire de travail, sous réserve que ces fonctions n'empiètent pas sur votre objectif primordial : vous aider mutuellement à grandir en servant l'amour en permanence, et vivifier mutuellement votre être profond par la transmission physique de l'amour – ce qui requiert la polarité sexuelle.

Si les obligations quotidiennes émoussent ces deux aspects de votre amour – éveil spirituel et transmission sexuelle –, vous finirez tous les deux par aller chercher ailleurs de quoi vous revivifier et vous accomplir. Vous rechercherez l'énergie féminine sous la forme d'un pack de bière, ou d'une maîtresse. Votre femme recherchera la direction masculine en militant pour une cause sociale ou en menant sa carrière comme un homme. Votre relation sera reléguée au rang d'un partenariat « politiquement correct » axé sur les obligations domestiques. Peut-être est-ce exactement ce que vous désirez. Ou peut-être pas. Dans les deux cas, si vous voulez que le pouvoir de votre couple perdure et augmente, pour tous les deux, vous devez savoir ce qui est important pour vous, quelle est la finalité de votre relation – et aménager toutes les autres activités autour de cette priorité centrale.

26.

Vous désirerez souvent d'autres femmes

Tout homme doté d'une essence sexuelle masculine désirera la variété sexuelle. Même s'il aime profondément sa partenaire et lui est complètement dévoué, il désirera par nature avoir des relations sexuelles avec d'autres femmes. La manière dont un homme gère son désir pour d'autres femmes, cela lui appartient. Toutefois, il doit savoir qu'il n'existe aucun moyen d'éviter de tels désirs. Il doit également savoir que donner suite à ces désirs finit souvent, même si l'expérience se révèle sur le moment grisante et vivifiante, par compliquer sa vie bien plus que cela n'en vaut la peine en soi.



Même si vous êtes totalement dévoué à votre partenaire intime, il vous arrive probablement de songer à avoir des rapports sexuels avec d'autres femmes. Même si vous êtes pleinement comblé par vos relations sexuelles avec votre femme, il est probable que cela ne vous empêche pas de désirer d'autres femmes. Votre désir pour d'autres femmes ne traduit pas un manque au sein de votre couple, mais reflète votre nature d'individu masculin sexué.

Cependant, ce désir ne doit pas donner prétexte à de multiples relations sexuelles, pas plus que le fait d'aimer regarder la télévision n'est une excuse pour devenir un légume obèse vissé sur son canapé. Les désirs jaillissent de

nombreuses sources, comme par exemple vos dépendances, votre héritage biologique, les conditionnements remontant à votre enfance, votre cœur ouvert. Pour mener une vie d'intégrité impeccable, vous devez identifier la source de votre désir afin de savoir quand, pour le plus grand bien de tout le monde – y compris vous-même –, il vous faut discipliner votre comportement.

Le fait est que vous éprouvez probablement du désir pour d'autres femmes que votre compagne – et ce que vous faites de ce désir reflète votre finalité dans la vie. Si celle-ci consiste à jouir du plaisir physique quelles que puissent en être les conséquences, alors, collectionnez les conquêtes. Si vous désirez être un gentil petit garçon et faire plaisir à « Maman », faites ce qui va rendre votre femme heureuse. Si votre but est la libération dans l'amour et la liberté, pour vous-même et autrui, faites tout ce qui peut magnifier l'amour et la liberté dans votre vie et celle des personnes que vos actions affectent.

La décision vous appartient. Souvenez-vous seulement que l'autodiscipline n'est pas l'autocensure. L'autocensure, c'est refouler et combattre ses désirs, en les gardant aussi enfouis que possible et en les laissant s'exprimer le moins possible. L'autodiscipline, c'est laisser les désirs de nature plus élevée gouverner les désirs secondaires, non pas par la résistance, mais par une démarche aimante ancrée dans la compréhension et la compassion.

Le nombre de femmes avec lesquelles vous avez des relations sexuelles, cela vous regarde. Cependant, avant d'envisager de connaître plus d'une femme, il vaut mieux prouver votre capacité vis-à-vis d'une seule. Si ce n'est pas concluant avec une – si votre relation intime actuelle ne se caractérise pas par une communion profonde, une passion vivifiante et un bonheur spirituel –, vous n'avez pas réussi l'examen de passage ; il est alors préférable de discipliner votre désir pour d'autres femmes puisque, selon toute vraisemblance, personne n'en tirera le moindre bénéfice.

27.

Les jeunes femmes vous offrent une énergie spéciale

En général, la jeunesse confère à une femme une énergie féminine rayonnante et vivifiante, que rien n'est encore venu entacher – une jeune femme tend à être moins affectée par les couches masculines édifiées pendant des années pour se protéger. De tout temps, il a été reconnu que les jeunes femmes offrent à un homme une qualité d'énergie particulièrement revigorante. Les femmes plus âgées peuvent conserver ou même avoir développé la fraîcheur et le rayonnement de leur énergie, mais la chose est rare.


Imaginez que vous roulez dans la nuit, raccompagnant chez elle votre baby-sitter de dix-huit ans. Elle est si fraîche, si innocente, si pleine de vie... Vous pouvez sentir qu'elle se livre totalement à vous. Vous réfléchissez à toutes les conséquences. Vous regardez sa peau éclatante, ses yeux si clairs, son prodigieux sourire. Sa manière de bouger, de parler, de rire, vous remplit de bonheur et d'énergie. Vous arrivez devant chez elle. Elle vous dit bonsoir, sort de la voiture et rentre chez elle. Vous ne démarrez pas tout de suite, vous restez là un moment, respirant lentement, un large sourire au tréfonds de votre être.

Il y a quelque chose d'unique à se trouver auprès d'une jeune femme, une chose unique que ressentent tous les hommes dotés d'une essence masculine. Vous vous sentez vivifié par elle. Le simple fait d'être assis près d'une jeune femme peut vous remplir de joie et de vitalité. Vous n'avez peut-être rien en commun, mais cela n'a pas d'importance : c'est son énergie qui vous ravit et vous stimule.

L'énergie féminine juvénile, encore intacte, vous enflamme et ouvre votre cœur. Vous vous sentez réellement plus heureux en compagnie de jeunes femmes. Vous vous sentez plus empli d'énergie, plus vivant, plus aimant. Dans notre culture, les femmes assument généralement de plus en plus de tâches et responsabilités masculines au fil des ans, et leur rayonnement commence à décliner. Il n'en va pas tout à fait de même dans d'autres cultures. Les femmes conservent et même développent leur rayonnement. Mais, même dans ces cultures empreintes d'une plus grande sagesse, il est reconnu que les jeunes femmes offrent une énergie spéciale, fraîche, non déflorée et vivifiante.

Notre culture réduit cette énergie juvénile à sa dimension sexuelle, alors qu'il s'agit en fait d'une transmission d'énergie à tout le corps, qui touche autant le cœur que les organes génitaux. Dans d'autres cultures, les jeunes femmes étaient honorées pour leur faculté d'offrir un renouveau spirituel, s'occupant des lieux saints et se consacrant aux arts sacrés au lieu de seulement servir de pâture aux regards concupiscent. En tant qu'homme, il vous incombe d'honorer le don d'une jeune femme, ce don qui a le pouvoir de vivifier votre cœur, sans violer son honneur en lui imposant votre désir sexuel.

Si vous éprouvez du désir, qu'à cela ne tienne. Faites-le circuler dans tout votre corps. Apprenez à gérer l'intensification du désir sans avoir besoin de l'expulser dans un spasme libérateur. L'un des grands éléments de la maîtrise de la sexualité consiste à apprendre à vivre un désir et un plaisir physiques de plus en plus intenses, sans ressentir le



besoin de vous débarrasser de cette force tout simplement parce que vous ne pouvez pas la gérer.

Quand vous vous sentez réellement vivifié par une jeune femme, inspirez sa fragrance. Inspirez son énergie. Détendez votre corps et laissez votre cœur s'ouvrir en sa présence. Absorberez sa beauté par tous les pores de votre peau. Laissez l'amour irradier de votre cœur vers elle. Maintenez une attitude respectueuse, de telle sorte qu'elle se sente libre de prodiguer son don sans avoir à subir les complications de vos propres visées. Redistribuez autour de vous l'énergie qu'elle vous a donnée, transmettez à toutes vos relations les dons d'une vitalité éclatante et d'un cœur passionné, afin que d'autres puissent bénéficier de la liesse offerte par cette femme qui, pour le moment, prodigue les dons juvéniles d'un rayonnement et d'une force de vie encore non profanés.

28.

Chaque femme possède une « température » qui peut vous pacifier ou vous irriter

Certaines femmes sont plus « chaudes », d'autres plus « froides ».

En règle générale, les blondes, les femmes à la peau claire, les Japonaises et les Chinoises sont plus froides. Celles qui ont la peau mate, les brunes, les rousses, les Coréennes et les Polynésiennes sont plus chaudes. Même si un homme choisit d'entretenir une relation intime durable avec une seule femme, ses besoins en matière de température d'énergie féminine peuvent fluctuer au fil du temps. Une femme chaude qui avait enflammé sa passion plusieurs années auparavant peut maintenant l'irriter. Une femme plus froide qui avait jadis apaisé son cœur peut maintenant lui sembler ennuyeuse.

En comprenant quel effet les différentes températures d'énergie féminine peuvent avoir sur lui, un homme est en mesure de faire des choix de vie plus avisés.

Vous avez probablement certains goûts en matière de femmes. Peut-être préférez-vous les blondes. Ou les Asiatiques. Ou encore prenez-vous tout particulièrement les rousses. Vos goûts ont diverses origines : votre petite enfance, l'influence culturelle, peut-être même votre patrimoine génétique. Mais ils sont également liés à l'effet que l'énergie d'une femme peut avoir sur vous.

Certaines femmes sont rafraîchissantes. Être en leur compagnie, c'est comme boire un thé glacé par une chaude journée d'été. Il vous est peut-être arrivé de qualifier une femme de « blonde glaciale » ou de dire qu'elle avait des yeux « d'un bleu arctique ».

D'autres femmes sont chaudes. Elles sont enflammées, volcaniques, impétueuses. Peut-être avez-vous rencontré une « rousse ardente » ou une « Latine au sang chaud ».

Bien sûr, les rousses et les Latines ne sont pas toutes « chaudes », et les blondes ne sont pas toutes « froides ». Nous pouvons néanmoins parler de la « température » d'une femme. La plupart des hommes peuvent percevoir intuitivement la différence entre une femme « froide » qui les apaise, et une femme « chaude » qui les échauffe, quels que soient les mots qu'ils emploient pour en parler. Et cette différence explique en grande partie pourquoi les hommes ont des goûts différents en matière de femmes, et pourquoi vos goûts peuvent varier au fil du temps.

Vos goûts sont déterminés par bien davantage qu'une simple préférence psychologique. L'énergie joue un rôle majeur dans vos préférences. Une superbe femme peut très bien vous laisser indifférent. Vous voyez bien qu'elle est éblouissante, vous comprenez pourquoi vos amis la trouvent si séduisante, mais elle n'est tout simplement pas à votre goût. Les femmes n'offrent pas toutes le même type d'énergie féminine. Et l'une des formes les plus simples de cette différence est celle qui existe entre une énergie féminine chaude et une énergie féminine froide.

Pour mieux comprendre, vous pourriez examiner votre relation à la nourriture. Certains hommes raffolent des piments mexicains ou de la cuisine orientale épicée, tandis que d'autres préfèrent des aliments plus apaisants et plus rafraîchissants comme la salade, les sucreries ou le lait. Et, chez n'importe quel homme, le besoin de tel ou tel type de nourriture peut fluctuer au fil du temps. Il en va de même vis-à-vis de l'énergie féminine.

Si vous êtes un homme particulièrement placide et flegmatique, qui a peut-être du mal à se motiver, une femme chaude est probablement préférable. Sa nature impétueuse peut stimuler votre système et vous faire bouger. Si au contraire vous avez tendance à vous emporter facilement, à avoir vous-même le sang chaud, une femme plus froide pourrait vous apaiser et apporter un équilibre à votre corps et à votre psyché.

En fonction de votre santé, de votre style de vie, de vos obligations professionnelles, de votre état émotionnel, vous aurez peut-être besoin de différents types d'énergie selon le moment. L'important est de bien percevoir ces différences, afin d'être conscient du choix que vous faites et de son effet sur vous.

Ne pas comprendre comment se modifient vos besoins en matière d'énergie féminine pourrait vous faire douter de votre relation intime actuelle. Quand votre vie vous semble morne et ennuyeuse, vous serez probablement attiré par une femme plus chaude, plus piquante. Celle-ci vous apportera le feu qui vous manque. Toutefois, quand vous traversez une période difficile, que vous avez l'impression d'être « sur le grill », une femme chaude pourrait être trop pour vous. Vous serez peut-être plus attiré par le regard et le contact apaisants d'une femme froide.

Imaginez que vous êtes marié à une femme chaude. Pendant des années, vous avez apprécié sa passion, ses colères vous ont amusé, et vous étiez ravi de sa rapidité à s'enflammer sur le plan sexuel. Puis votre carrière a pris un nouveau tournant. Vous dirigez maintenant toute une équipe, et le travail doit être accompli dans des délais serrés. Toute la journée, vous devez gérer les émotions et la résistance de toutes ces personnes. Vous êtes sous pression cinquante heures par semaine. Vous transpirez quasiment toute la journée. C'est le coup de feu permanent, vous êtes sur des charbons ardents. Votre vie est devenue très « chaude », comme si vous passiez la journée dans une cocotte-minute.

Un soir, vous rentrez chez vous, où vous retrouvez votre femme de brasse. Elle se frotte contre vous, impatiente d'aller plus loin. Vous, vous avez plutôt envie de vous poser un peu. Vous lui dites que vous avez besoin de quelques minutes pour vous détendre. Elle décide alors de passer sa tenue d'aérobic et de se rendre au centre de remise en forme afin d'exercer son corps si souple. Peu après, sa meilleure amie sonne à la porte. Vous lui ouvrez et l'invitez à entrer. Vous remarquez qu'elle se meut bien plus lentement que votre feu follet de femme. Sa présence vous semble apaisante et relaxante, bien qu'elle ne soit pas le type de femme vers lequel vous vous sentez généralement attiré.

La voix de cette femme paraît si rafraîchissante... Elle voit que vous êtes fatigué et, parce qu'elle vous connaît depuis des années, elle propose de vous masser la nuque. Elle pose ses mains sur vos épaules – mais avant même qu'elle ne commence à vous masser doucement, vous sentez des vagues d'énergie rafraîchissante, revivifiante, se répandre dans votre corps. Vous laissez échapper un soupir de bien-être. Après un bref massage, elle vous dit au revoir. Elle reviendra voir votre femme un autre jour.

Votre femme rentre à la maison, pleine d'énergie, et commence à virevolter et s'activer dans la maison. S'apercevant tout à coup de votre fatigue, elle vous demande pardon et vous embrasse passionnément. Très vite, sa main se glisse entre vos cuisses mais vous, vous pensez toujours à son amie, vous rappelant combien son énergie était rafraîchissante et vous demandant ce que vous allez bien pouvoir faire.

Comprendre ce qu'il se passe, voilà ce que vous devriez faire. Vous aimiez vraiment beaucoup le tempérament torride de votre femme mais, maintenant que vous bouillez toute la journée au travail, vous avez besoin d'être équilibré par une énergie plus froide. Cela ne signifie pas que vous deviez mettre fin à votre union. Cela ne signifie pas forcément que vous deviez coucher avec son amie rafraîchissante.

Cela signifie que vous devez trouver un moyen d'équilibrer votre vie.

Vous pouvez adopter un régime alimentaire moins échauffant. Vous pouvez abaisser la température de votre corps, en portant une casquette les jours de soleil et en vous habillant plus légèrement, avec des vêtements qui « respirent » davantage. Vous pouvez faire des promenades apaisantes autour d'un lac ou le long d'une rivière, et laisser leurs eaux absorber la chaleur de votre journée. Ou bien, vous pouvez recevoir une énergie rafraîchissante directement d'une femme, même d'une manière non sexuelle.

Vous pourriez par exemple vous faire faire un massage professionnel par une femme dotée d'une énergie rafraîchissante. Parfois, il suffit même de rester un petit moment dans la même pièce qu'une femme à l'énergie froide. Quoi qu'il en soit, il importe de prendre conscience que vos besoins énergétiques fluctueront tout au long de votre vie. Il s'agit là d'un fait que vous devez apprendre à gérer. En attendant, il est important de ne pas prendre une variation de vos besoins énergétiques pour une raison de mettre fin à votre mariage. Il est également important de savoir que vous pouvez recevoir l'énergie d'autres femmes d'une manière entièrement non sexuelle, si tel est votre choix.

En définitive, c'est à vous de choisir. Quand les besoins d'un homme changent et que l'énergie dont il a besoin – celle-là même qu'il ne trouve pas auprès de sa femme – lui est dispensée par la collègue qui occupe le bureau voisin du sien, il finira peut-être par avoir une liaison avec elle, peut-être même par divorcer. Un autre homme pourrait parler à sa femme de ce changement de besoin énergétique, et découvrir que celle-ci a le pouvoir de se renouveler et de lui offrir ce parfum d'énergie féminine qui l'apaise et le ragaillardit tant.

Veillez cependant à ne pas confondre besoins énergétiques et engagement d'amour. Les besoins énergétiques sont relativement faciles à équilibrer. Vous pouvez probablement

obtenir l'énergie dont vous avez besoin par des massages ou un changement de régime alimentaire. Si vous réagissez trop radicalement, décidant de quitter votre épouse pour une femme dont l'énergie vous revitalise davantage, vous pourriez avoir la mauvaise surprise, quelques mois plus tard, lorsque vos besoins auront de nouveau changé, de réaliser que vous avez fait un choix bien superficiel.

Vous devez décider par vous-même comment gérer votre besoin de l'énergie féminine particulière qui emplit votre corps de vie, arrondit vos angles et pacifie votre esprit guerrier. Toutefois, un renouveau énergétique ne fera pas une différence fondamentale si, au plus profond de vous-même, votre cœur ne devient pas plus libre, plus ouvert et plus aimant. Un verre de jus de fruit glacé, des vacances à Hawaï ou une rousse peuvent équilibrer temporairement votre physiologie, mais seul un engagement profond et continu à pratiquer l'amour peut vous conduire au-delà de vos peurs, au-delà de votre sentiment de séparation, pour vous mener à l'absolue liberté de l'être qui est votre vérité ultime. Rappelez-vous votre priorité, puis décidez de la conduite à tenir.

Quatrième partie

Ce que veulent réellement les femmes

Choisissez une femme qui veut de vous

Si un homme désire une femme qui ne veut pas de lui, il ne peut pas gagner. Son état de demande sapera toute possibilité de relation, et cette femme ne pourra jamais avoir confiance en lui. Un homme doit déterminer si une femme veut de lui, mais se fait désirer, ou si elle ne veut vraiment pas de lui. Si elle ne veut pas de lui, il doit immédiatement cesser de la poursuivre et panser par lui-même ses blessures.

Si un jour vous désirez nouer une relation avec une femme mais que celle-ci semble repousser vos avances, parlez-en à vos amis. Demandez-leur de vous dire franchement ce qu'ils en pensent : cette femme ne veut-elle vraiment pas de vous, ou se fait-elle seulement désirer ?

Si vos amis vous disent en toute franchise que cette femme ne veut pas de vous, n'y pensez plus. Vous ne pourrez jamais entretenir une bonne relation avec elle, même si elle change d'avis. Dès lors qu'elle vous aura senti en demande, dès lors qu'elle aura senti que vous avez plus besoin d'elle qu'elle n'a besoin de vous, elle ne fera jamais confiance à votre masculin.

La priorité du masculin est la mission, l'objectif, la direction dans la vie. La priorité du féminin est l'amour dans la relation. Si une femme sent que votre féminin est plus

intense que le sien – que la relation intime revêt plus d'importance pour vous que pour elle –, elle basculera automatiquement en mode masculin. Elle voudra de l'espace, elle voudra être libre de suivre sa propre direction, et le fait que vous vous accrochiez à elle lui répugnera.

Quand vous désirez établir une relation avec une femme qui ne le souhaite pas autant que vous, vous ne faites que tendre le bâton pour vous faire battre. Bien sûr, vous devez discerner si elle joue seulement les femmes inaccessibles, ou si elle est réellement moins intéressée que vous. Voilà pourquoi vous devez poser la question à vos amis, et même aux siens. S'il s'avère qu'elle a réellement moins envie de vous que vous avez envie d'elle, il est temps de prendre conscience que cette relation est vouée à l'échec. Les pôles se sont inversés lorsque votre désir féminin d'amour a rencontré son désir masculin de liberté. Une telle situation ne constitue pas un terrain viable pour une relation entre un homme d'essence masculine et une femme d'essence féminine. Dans ce cas, il vaut mieux tirer un trait et panser vos plaies – il est inutile de continuer à démontrer que votre désir féminin est plus intense que le sien.

30.

Ce qu'elle veut n'est pas ce qu'elle dit

Parfois, une femme requerra quelque chose de son homme en termes clairs, non pas pour qu'il le fasse, mais pour voir s'il est assez faible pour le faire. En d'autres termes, elle teste votre capacité à faire ce qu'il convient, et non ce qu'elle demande.

Dans ce cas, si l'homme obtempère, la femme sera déçue et irritée. L'homme, médusé, se demandera ce qui suscite la colère de sa femme et ce qui pourrait bien la contenter.

L'homme doit garder à l'esprit qu'il ne suscitera pas la confiance de sa femme en satisfaisant ses requêtes, mais en magnifiant la réussite, l'amour et la conscience dans leur vie quelles que puissent être ses requêtes.

Voici une histoire vraie : un homme plutôt paisible et sensible apprenait le yoga sexuel. Dans ce yoga, il est important d'apprendre à court-circuiter l'éjaculation, en faisant circuler l'énergie stimulée dans tout le corps et dans le cœur, dans une sorte d'orgasme de tout le corps, au lieu de perdre cette énergie en l'expulsant dans un spasme libérateur. Il apprenait aussi à exprimer sa passion animale au lieu de toujours rester calme et passif pendant les rapports sexuels.

Un jour, cet homme et sa femme roulaient en voiture. Passant devant un parc, ils décidèrent spontanément de

s'arrêter, coururent dans les bosquets et firent frénétiquement l'amour sous les arbres. Aucun des deux n'avait encore fait l'amour en plein air. Et ils étaient là, se griffant, poussant des râles, hurlant, s'assaillant mutuellement dans une joute passionnée... C'était une grande nouveauté pour eux.

Tout à coup, l'homme réalisa qu'il allait éjaculer s'ils ne calmaient pas leur ardeur pendant quelques secondes. « Arrête un moment, demanda-t-il à sa femme. Sinon, je vais venir. »

Mais la femme continua à se démener, et même encore plus vigoureusement. « Je veux que tu viennes en moi, implora-t-elle. Je veux que tu me remplisses de ta semence. »

L'homme n'avait qu'une fraction de seconde pour décider de ce qu'il allait faire ; il choisit de tout oublier et de céder au vœu de sa femme. Il éjacula en elle, et se détendit.

Mais, lorsqu'il regarda sa femme, celle-ci paraissait manifestement contrariée. « Qu'est-ce qui ne va pas ? demanda-t-il.

– Tu es venu.

– Mais, c'est toi-même qui m'as dit que tu voulais que je te remplisse de ma semence !

– Oui, mais je l'ai dit pour sentir que tu étais assez fort pour ne pas le faire ! »

L'homme se sentit déçu et vide. Il savait qu'il n'avait pas respecté sa pratique de yoga sexuel. Sur le moment, il avait bien senti qu'il ne fallait pas éjaculer, mais il avait cédé au souhait de sa femme. Et maintenant, elle était déçue. Quand elle avait dit désirer être remplie de sa semence, ce qu'elle désirait, en fait, c'était sentir qu'il avait la force suffisante pour s'en tenir à ce qu'il savait devoir faire, et ne pas éjaculer. Cela aurait été bien plus érotique pour elle, cela aurait bien davantage renforcé la polarité et engendré sa confiance que son obéissance à sa requête.

Votre femme vous soumet probablement à de tels tests en permanence. Son plus grand désir est de percevoir votre conscience la plus profonde, votre intégrité inébranlable, votre amour indéfectible, votre foi en votre mission. Elle vous demandera rarement directement ce genre de chose. Elle aura plutôt tendance à tenter de vous détourner de votre vérité afin de s'assurer que cela lui est impossible – que vous tenez bon tout en continuant à l'aimer.

Si vous êtes un homme faible, vous aurez du mal à supporter ce trait féminin consistant à vouloir une chose et en demander une autre. « Mais pourquoi donc ne me dis-tu pas simplement ce que tu veux vraiment, au lieu de dire une chose et d'en avoir une autre en tête en t'imaginant que je vais démêler le vrai du faux ? » vous insurgerez-vous. Mais cela, c'est l'opinion d'un homme qui ne comprend pas que les femmes sont une incarnation du féminin divin. Et le féminin divin n'accepte rien de moins que le masculin divin.

Le masculin divin, c'est la conscience. Un *homme supérieur* pratique le maintien de sa pleine conscience en toutes situations. Si le fait d'éjaculer se traduit par un amoindrissement de votre intégrité, une diminution de votre présence, un effondrement de votre conscience, alors, vous ne devriez pas éjaculer. Même si votre femme vous le demande. Sur-tout si elle vous le demande.

Votre femme vous demandera de faire toutes sortes de choses, chaque jour que Dieu fait. Ne vous laissez pas détourner de votre vérité, de la direction que vous souffle votre cœur. Sous la requête superficielle de votre femme, se cachent son vrai désir et son vrai besoin : être pénétrée par votre intégrité ardente, pouvoir se fier à l'indéfectibilité de votre amour, sentir jusque dans ses os que votre présence masculine divine l'emporte sur votre faiblesse.

Votre femme est une forme de la déesse : elle vous raille, vous teste, vous séduit, tout aussi prête à vous trancher la tête de son courroux si vous vous montrez faible et incertain dans votre vérité, qu'à se soumettre à la force de votre

amour si vous êtes constant et fort dans votre conscience aimante.

Sachez que ce qui satisfait le plus votre femme est votre force dans l'amour, dans la liberté et dans la conscience. Si ses requêtes et ses désirs peuvent vous détourner de ce qu'elle sait être votre objectif le plus élevé, elle sera déçue et en colère contre vous, même si vous n'avez fait que lui obéir. Agissez toujours de manière à manifester votre conscience la plus pleine. Passez toujours les requêtes de votre femme par le fil de l'épée de votre discernement, ne les prenez jamais pour argent comptant – passez-les toujours au crible de votre sagesse la plus profonde et suivez la voie de votre vérité ultime, même si cela semble devoir la décevoir. Si votre femme sent que vous êtes fort et clair dans la vraie direction de votre cœur, elle ne sera pas déçue. Et si malgré tout elle est déçue par votre vérité ultime, vous ne devriez pas être avec elle.

31.

Décryptez ses reproches

Les femmes recherchent toujours le masculin divin dans un homme, quelle que soit la nature de leurs reproches ou de leur humeur. Un homme doit prendre les doléances de sa femme comme une sonnette d'alarme l'incitant à accorder sa vie à ses propres vérité et objectif. En revanche, s'il prend les reproches de sa femme au pied de la lettre, il sera immédiatement dévié de son cap, car leur teneur reflète davantage l'humeur de sa femme à ce moment-là qu'une observation minutieuse de ses tendances à lui au fil du temps. Les récriminations d'une femme doivent être considérées comme un rappel, une incitation à se recentrer, et peut-être une indication sur la manière de le faire. Mais, la plupart du temps, la nature de ses reproches ne décrit pas le point sous-jacent qui doit réellement être modifié.

Votre femme vous apostrophe : « Comment peux-tu passer autant de temps devant la télévision alors que nous devons payer le loyer dans quelques jours, que les échéances de la voiture sont en retard et que tu viens juste de perdre ton travail ?

- Ne t'en fais pas, j'ai un entretien d'embauche demain !
- Et bien, pourquoi est-ce que tu ne te remues pas un peu ? Cela fait des semaines que tu as dit que tu allais ranger le garage. Je peux à peine arriver jusqu'à la voiture !

– D'accord, d'accord... Je rangerai le garage cet après-midi. »

Votre femme ne répond rien et vaque à ses occupations, mais vous pouvez sentir la tension et la colère qui bouillonnent en elle. Vous n'aimez pas être dans les environs quand elle est dans cet état. Vous décidez de prendre le large.

« Je serai de retour dans quelques heures et alors je rangerai le garage », lancez-vous en attrapant votre veste et en vous dirigeant vers la porte.

Le bruit d'un verre cassé se fait entendre depuis la cuisine. Vous revenez donc sur vos pas, et vous vous retrouvez face à une furie. « J'en ai par-dessus la tête ! explose-t-elle.

– Mais, qu'est-ce qu'il se passe ? J'ai dit que j'allais ranger le garage. Que t'arrive-t-il ? interrogez-vous.

– J'en ai assez, ça ne peut plus durer ! hurle-t-elle, reculant tandis que vous vous approchez, ne vous laissant pas la toucher.

– Je ne comprends pas. J'ai dit que j'allais ranger le garage. J'ai rendez-vous demain pour un entretien d'embauche. Tout va bien se passer, il n'y a pas de problème. Que veux-tu à la fin ? »

Vous avez probablement déjà eu une conversation de ce genre avec votre femme. Cette situation recèle une clé pour aider le masculin à grandir et se libérer. Et elle révèle une erreur courante des hommes vis-à-vis de leur femme.

Ce dont votre femme se plaint est rarement la cause réelle de sa revendication. C'est une erreur de croire à la teneur de ses reproches puis d'y répondre point par point. Lorsque ses récriminations portent sur des problèmes financiers, c'est en général parce qu'elle ressent une lacune dans votre capacité masculine à diriger votre vie avec clarté, en suivant un but précis avec intégrité et sagesse. L'argent lui-même est secondaire. Si vous étiez pauvre mais pleinement conscient, heureux, intègre, sans peur, drôle et aimant, prodiguant votre don maximum au monde et à votre femme, celle-ci ne se plaindrait pas de manquer d'argent.

Quand vous dites que vous allez ranger le garage, puis que les semaines passent sans que vous le fassiez, ses reproches ne concernent pas réellement le garage. Bien sûr, elle apprécierait un garage bien rangé, mais ce n'est là qu'un point superficiel. Le fond du problème, c'est que vous n'avez pas fait ce que vous aviez dit. Vous lui avez donné votre parole, et vous ne l'avez pas respectée. Et cela la blesse, profondément.

Peut-être vous semble-t-elle faire une montagne d'un rien. Pourquoi cela la rend-elle si hystérique ? Ce n'est qu'un garage. Mais elle, ce qu'elle ressent, c'est votre manque d'intégrité. Ne pas encore avoir rangé le garage vous semble une chose peu importante, mais cela montre que vous ne vous en tenez pas à votre parole, à votre but.

Votre parole témoigne de votre finalité, de votre essence masculine. Quand vous ne la mettez pas à exécution, votre femme perçoit que votre masculin est faible. Elle a l'impression que vous la laissez tomber. Elle ne peut pas faire confiance à votre direction masculine – et ressent donc un grand manque. Le temps passant, elle va se forger sa propre protection masculine contre votre manque d'intégrité. Elle va commencer à se préserver de la souffrance que lui cause votre manquement à mener les choses à bien. Elle va se durcir, devenir cassante et tendue. Pour vous, le garage n'est qu'un détail sans importance. Pour elle, vous avez manqué à votre parole. Elle ne peut pas vous faire confiance.

C'est comme si votre femme se négligeait. L'essence du féminin, c'est l'énergie, ou le rayonnement. Si elle cesse de s'occuper d'elle, si elle devient morne et terne, toujours fatiguée, sans entrain, elle ne pourra plus vous prodiguer l'énergie féminine que vous désirez dans l'intimité. Vous continuerez peut-être à l'aimer, mais vous commencerez à chercher ailleurs cette énergie féminine.

Au niveau de la polarité, vous êtes attiré et stimulé par son rayonnement féminin. Tout pareillement, votre femme est attirée et apaisée par votre clarté, votre direction, votre

intégrité et votre présence masculines. Quand elle vous reproche de regarder la télévision, sa récrimination porte généralement davantage sur l'ensemble de votre vie, sur votre manque de persévérance et de clarté. Si votre femme avait le sentiment que vous vivez pleinement dans la clarté de votre but, si elle vous sentait pleinement présent lorsque vous vous trouvez en sa compagnie, vous pourriez dire : « Je vais me détendre un peu en regardant la télé pendant une demi-heure », cela ne poserait aucun problème. Ce n'est pas le fait en soi de regarder la télévision qui l'ennuie, même si telle est la nature de son reproche.

Vous devez écouter votre femme davantage comme un oracle que comme un conseiller. Elle s'exprime généralement d'une manière très détournée, mais révélatrice. Ses paroles révèlent les habitudes inconscientes qui vous empêchent de vous éveiller pleinement dans la conscience. Votre manque de conscience la fait souffrir. Elle ne le dira pas en ces termes, mais il s'agit bien de cela.

Ne discutez pas avec elle du garage et de l'entretien d'embauche. Elle ne parle pas de cela, même si ce sont là ses paroles. Dans son reproche, entendez plutôt l'univers vous donnant quelques clés sur votre vie. Regarder la télévision maintenant, est-ce vraiment la meilleure manière de vivre ce moment ? Vous avez parfois besoin d'une récréation, mais il arrive aussi que vous soyez seulement paresseux et essayiez d'oublier les responsabilités que vous avez créées dans votre vie.

Avez-vous délibérément menti à votre femme en affirmant que vous alliez ranger le garage ? Ou avez-vous juste laissé « couler », comme vous le faites pour tant de vos engagements ? Pouvez-vous réellement reprocher à votre femme d'être blessée par le manque d'intégrité dont témoigne votre vie ?

Si elle ne peut pas vous faire confiance pour vivre votre vie en exprimant votre sagesse la plus profonde et votre plein potentiel, elle ne peut pas vous faire confiance pour sa

vie à elle. Ne pouvant pas se fier à votre impeccabilité masculine, elle va naturellement compenser en surdéveloppant la sienne. Elle ne sera pas seulement masculine pour elle, elle le sera également pour vous. S'il lui faut vous rappeler votre entretien d'embauche ou le fouillis du garage, c'est elle qui fournit la direction masculine, à vous deux. Et cela engendre un stress. Son corps va commencer à en montrer les stigmates. Devant compenser vos lacunes, elle va devenir moins rayonnante et moins détendue dans sa gloire et son pouvoir féminins.

Les cernes sous les yeux de votre femme et les rides qui marquent son visage peuvent en dire beaucoup sur la clarté avec laquelle vous vivez votre finalité ultime. Certes, votre femme a elle aussi des habitudes inconscientes dont elle doit se défaire, mais il arrive également qu'elle soit le reflet des vôtres. Essayez, du mieux de vos capacités, de déterminer lesquels de ses « problèmes » sont en fait un reflet physique extrêmement sensible de la manière dont vous menez votre vie. Vous savez combien vous pouvez vous baratiner vous-même. Elle le sait aussi. Cela la fait simplement plus souffrir que vous.

32.

Elle ne veut pas réellement être le centre de votre vie

Une femme semble parfois vouloir être la chose la plus importante dans la vie de son homme. Toutefois, si tel est le cas, elle a le sentiment que celui-ci ne se dédie pas pleinement au grandir et au service du divin puisque c'est elle sa priorité numéro un. Elle pensera que son homme dépend d'elle pour être heureux, et se sentira étouffée par son état de demande et sa dépendance. Ce que désire réellement une femme, c'est que son homme se dédie totalement à son but le plus élevé – tout en l'aimant pleinement. Elle ne l'admettra jamais, mais elle veut sentir que son homme serait prêt à sacrifier leur relation au nom de son but le plus élevé.

Un homme doit partir à la guerre. Dans un dernier adieu, il étreint sa femme en larmes.

« S'il te plaît, ne pars pas, implore-t-elle.

– Tu sais bien qu'il le faut, répond-il.

Ils se regardent profondément dans les yeux.

– Tu sais que je t'aime, lui dit-il.

– Oui. Je le sais. Et je sais aussi que tu dois partir », réplique-t-elle, fondant de nouveau en larmes, le cœur brisé.

Il tourne les talons et passe la porte, partant accomplir son nécessaire destin, tandis que sa femme le regarde disparaître au coin de la rue, submergée de chagrin – et de fierté.

Cette scène dramatique à outrance traduit un principe énergétique profond : bien que votre femme semble vouloir être la chose la plus importante de votre vie, en réalité, elle peut davantage vous faire confiance et vous aimer si elle ne l'est pas.

La priorité d'un homme est son but le plus élevé, et non son couple. Votre femme le sait. Au tréfonds d'elle-même, elle veut réellement qu'il en soit ainsi. La femme de la scène que nous venons de décrire se sentirait bien désarçonnée si son homme lui disait soudain : « J'ai changé d'avis. Tu es plus importante pour moi que la liberté de l'humanité. Tu es ce que j'ai de plus important dans ma vie, et je me moque que l'on ait besoin de moi ailleurs pour servir l'humanité – je reste avec toi. » Une part d'elle-même en serait heureuse, mais une autre, plus profonde, se sentirait déçue, vidée de sa substance, trahie.

Et pourtant, quand son homme passe la porte pour aller accomplir sa mission, elle pleure, souhaitant qu'il n'ait pas à partir. Mais il le doit. Et elle le sait.

Si votre femme est devenue la finalité de votre vie, vous êtes perdu. Vous avez un don à prodiguer, un but à accomplir. Vous êtes mû par un profond élan de votre cœur ; si vous avez perdu le contact avec cet élan, vous allez tomber dans l'incertitude. Vous prendrez des décisions, par obligation, mais celles-ci ne seront plus guidées par une motivation plus profonde. Peut-être adopterez-vous les buts de votre femme, car ils seront plus intenses que les vôtres. Peut-être comblerez-vous votre besoin d'une direction par des objectifs régis par l'extérieur, acceptant n'importe quel emploi ou devenant un mari et un père médiocre et sans avenir, un homme qui ne s'ouvre pas à sa vision la plus élevée.

Veillez à ne pas remplacer votre véritable finalité par des responsabilités par défaut. Il est facile de remplir vos journées de devoirs et d'obligations, ne vous arrêtant pour respirer que le temps suffisant pour regarder n'importe quoi à la télévision ou bâcler un rapport sexuel. Il est également facile d'abandonner totalement une vie d'engagement absolu envers la vérité et de vous contenter d'une vie ordinaire d'engagement total envers le travail, la famille, le partenaire intime et les amis. Cependant, vous ne pourrez être un *homme supérieur* dans votre travail, vis-à-vis de votre femme, de vos enfants et de vos amis qu'en vivant ces relations comme autant d'occasions de prodiguer vos dons les plus profonds, et non comme un pis-aller parce que vous n'avez pas le cran de découvrir votre élan profond et de vivre en accord avec cette finalité.

Si votre être profond n'est pas le moteur de votre vie, si vous ne prodiguez pas vos dons les plus élevés, tout le monde ressentira votre manque de but véritable. Vos enfants défieront votre autorité. Vos collègues profiteront de vous. Vos amis n'attendront pas grand-chose de votre part. Et votre femme ne vous fera pas confiance.

Bien qu'elle puisse sembler vouloir être le centre de votre vie, ce n'est pas là son vrai désir. Son vrai désir, c'est que vous sachiez ce qui constitue réellement le centre de votre vie, afin de pouvoir vous faire confiance. Même si vous devez partir quelque part pour accomplir votre but, comme un homme partant à la guerre, elle vous fera confiance et vous aimera – sous réserve que votre but soit réel et authentique.

Si vous passez votre temps à regarder la télévision, lire des magazines ou jouer de l'argent aux cartes, votre femme ressentira la banalisation de votre vie. Elle sentira que vous vous contentez de peu, et n'appréciera guère la futilité de votre vie.

En revanche, si vous avez découvert la finalité de votre être le plus profond, et si votre vie tout entière s'accorde à

ce but profond, votre femme ressentira la vérité de vos choix. Elle ne les appréciera peut-être pas toujours, mais elle les aimera, et elle vous aimera pour avoir le courage de vivre votre vérité. Elle pourra se détendre et vous faire confiance parce que, même si vous regardez la télévision, lisez des magazines ou jouez de l'argent aux cartes, elle saura que vous ne compromettrez jamais votre plus haute finalité dans la vie – ce qui inclut, mais sans lui donner la prééminence ou en dépendre, votre relation avec elle.

33.

Votre bonne conduite passée ne signifie rien pour elle

Ce qu'a fait un homme par le passé ne signifie rien pour le féminin. Il pourrait être absolument parfait depuis dix ans, il suffit d'un faux pas de trente secondes pour que sa femme se comporte comme s'il n'avait jamais rien fait de bien.

Le féminin répond à l'énergie du moment, oubliant le comportement passé de son homme. Les antécédents d'un homme n'ont aucun sens pour sa femme, qui vit dans le ressenti de l'instant présent. Les hommes attachent beaucoup d'importance au comportement passé d'un autre homme, aussi pensent-ils que leurs propres antécédents devraient compter. Mais, pour une femme, cela ne compte pas.

La journée a été longue et difficile. Quand vous rentrez enfin chez vous, vous trouvez votre femme dans tous ses états. Vous avez oublié que vous deviez dîner avec des amis ce soir-là, et il est maintenant très tard. Votre femme est furieuse.

« Je suis désolé d'être en retard, mais c'était spécial aujourd'hui, vous justifiez-vous. Cela fait des mois que je ne suis pas resté tard au bureau mais là, il le fallait absolument. Tu ne peux probablement même pas te souvenir de la dernière fois où j'ai oublié un de nos rendez-vous. Je n'oublie quasiment jamais ce genre de choses.

– Tout ce que je vois, moi, c'est qu'aujourd'hui tu l'as oublié. »

Il est inutile d'essayer d'apaiser sa colère en vous référant au passé. Pour le féminin, le passé ne compte pas. Ce qui compte, c'est le ressenti de l'instant. Si vous la décevez, peu importe que vous ne lui ayez pas fait faux bond depuis des mois, ou même des années. Votre bonne conduite passée ne signifie rien pour son sentiment présent, qui est celui de votre défaillance.

En tant qu'homme, il vous est probablement facile de pardonner et d'oublier l'erreur occasionnelle d'un autre homme dont les antécédents sont excellents. Ce que vous ne supportez pas, c'est le manque d'intégrité et le manquement constant d'un homme à sa parole. Mais il vous est relativement facile de passer l'éponge sur une erreur commise par un homme par ailleurs impeccable. Vous savez qu'il fait vraiment de son mieux, et que cette erreur ne constitue qu'une rare exception.

Pour le féminin, en revanche, le passé n'a aucune importance. Un seul mot malheureux au bout de cinq heures d'ébats amoureux jusque-là parfaits pourrait terrasser votre femme aussi complètement que si vous veniez de passer deux heures à commettre bourde sur bourde.

Au lieu de vous mettre en colère parce qu'un seul petit faux pas dans un long parcours sans faute la met dans un tel état, faites immédiatement basculer l'énergie entre vous deux. Souvenez-vous, le passé ne compte pas pour le féminin : votre erreur sera donc aussi vite oubliée que vos excellents états de service. Dès que vous la voyez furieuse, exprimez immédiatement un grand bonheur. Choquez-la par votre amour. Faites-la sourire et rire avec votre humour. Lèchez-lui le cou, ou soulevez-la du sol en faisant semblant d'être King Kong. Surprenez-la d'une manière ou d'une autre, mais aimante, et l'ardoise émotionnelle sera effacée. Votre défaillance momentanée retournera dans le néant, aussi dénuée de sens que votre long passé de bons et loyaux services.

Restaurer l'amour et le bonheur dans l'instant présent, ne justifiez pas votre petit faux pas en lui opposant un long passé d'excellence.

34.

Elle veut vous voir assumer vos responsabilités afin de pouvoir se détendre

Une femme doit pouvoir être convaincue que vous allez prendre les rênes si elle relâche son attitude masculine. Cette attente s'applique à tous les domaines : financier, sexuel, émotionnel et spirituel. L'homme n'a pas vraiment à faire tout le travail, mais il doit être capable de prendre le gouvernail afin que sa femme puisse se détendre sans peur dans son féminin.

Certaines femmes désirent être à la barre la plus grande partie du temps. Ce désir d'être aux commandes – qu'il s'agisse de monopoliser la télécommande de la télévision ou de choisir la ville où vous allez vivre – est un désir masculin, chez les hommes comme chez les femmes. Si votre femme possède une essence plus masculine, elle préférera assumer la direction de vos vies la plupart du temps.

Si elle possède une essence féminine, en revanche, elle souhaiterait parfois pouvoir se relaxer et ne plus être aux commandes. Elle souhaiterait se détendre dans son féminin et vous laisser prendre les décisions. Si vous n'êtes pas capable de prendre les commandes, si vous ne savez pas dans quelle direction vous voulez aller, votre femme sentira bien que vous « pataugez ». Il lui faudra reprendre les choses en

main, puisque vous n'en êtes pas capable. Elle ne pourra pas se détendre.

Or, plus votre femme habitera son féminin, plus elle sera rayonnante. Comme vous l'avez probablement remarqué, le rayonnement de votre femme peut changer d'un instant à l'autre. À un moment, elle peut sembler lasse et morose. Puis soudain, peut-être après un compliment ou un gage d'amour de votre part, elle est resplendissante. Elle semble avoir rajeuni de quinze ans. En une seconde, les rides de son visage se sont effacées.

Si vous voulez que votre femme puisse se relaxer dans son féminin et resplendisse de son rayonnement naturel, vous devez la libérer de l'obligation de tenir les rênes. Non pas en lui donnant des ordres, mais en sachant où vous allez et comment vous allez y parvenir – sur tous les plans, y compris financier et spirituel.

Si vous nourrissez la moindre incertitude ou ambiguïté à propos de votre avenir financier, votre femme le sentira. Vous n'avez même pas besoin d'en parler : elle lira votre incertitude ou votre ambiguïté dans votre corps, dans vos yeux, elle l'entendra dans le timbre de votre voix. N'entendez pas par là que vous deviez gagner des fortunes – vous devez juste assumer la responsabilité de vos finances et prendre en compte votre avenir. Vous pourriez choisir de devenir moine : l'important, c'est que vous soyez clair, que vous assumiez vos responsabilités et que vous agissiez en accord avec votre sagesse la plus profonde. Dans ce cas, votre femme peut se détendre. Elle sait où vous en êtes et quels sont vos plans. Elle peut ressentir votre intégrité. Elle peut se fier à la direction que vous empruntez, car elle sait que celle-ci vient du plus profond de votre être. Elle ne flotte plus dans les nimbes de votre incertitude, mais prend appui sur un terrain solide, forgé par votre clarté.

Votre direction spirituelle est encore plus importante. Où va votre relation ? Que faites-vous tous les deux de votre

vie ? Quel en est le sens ? Comment allez-vous tous les deux continuer à grandir sans rester enlisés dans les ornières de la médiocrité ?

Si votre femme a le sentiment que vous avez perdu votre direction spirituelle, elle va elle-même rechercher une direction et vous l'imposer, puisque vous semblez ne pas en avoir. Si elle vous sent totalement absorbé dans votre travail, par exemple, et constate que lorsque vous n'êtes pas plongé dans le travail vous êtes plongé dans la télévision, elle va se poser des questions sur votre relation : « Est-ce à cela que se résume notre relation ? Est-ce là la vision la plus élevée que puisse avoir mon homme ? » Si elle sent en vous un manque de clarté, sur le plan financier ou sur le plan spirituel, elle ne pourra pas se détendre auprès de vous. Elle va automatiquement entreprendre de diriger sa propre vie, et probablement aussi la vôtre. Elle développera sa propre direction masculine, puisque la vôtre est inexistante. Et cela va amoindrir son rayonnement.

Plus vous semblez ambigu, financièrement et spirituellement, plus elle aura besoin de consacrer son attention et son énergie à ses propres direction et buts masculins. Pour certaines femmes, qui ont besoin de développer leur énergie masculine, c'est une excellente chose. Mais d'autres ont déjà développé leur masculin. Ces femmes-là aimeraient pouvoir s'en départir et recevoir le vôtre en cadeau. Comment savoir s'il est sain pour votre femme de déterminer sa propre direction ? Si la poursuite de cette direction la rend de plus en plus épanouie et heureuse, alors, c'est une bonne chose pour elle. Si elle devient de plus en plus stressée, de plus en plus dure, de plus en plus sujette aux sautes d'humeur, cela signifie qu'elle stimule trop sa direction masculine. Elle se contraint à des efforts qui pourraient bien traduire votre propre irresponsabilité.

Comment pouvez-vous être plus responsable ? Pas nécessairement en assumant davantage de tâches, mais en connaissant votre but le plus profond, puis en organisant vos

finances et votre vie spirituelle conformément à ce but. Pour que votre femme se détende dans son rayonnement et son bonheur féminins, elle a besoin de sentir qu'elle peut monter dans votre train et que celui-ci va exactement là où elle désire se rendre. Peu importe que votre femme gagne plus d'argent que vous ou moins – ou même que ce soit elle qui gagne tout l'argent du ménage. Ce qui compte, c'est qu'elle puisse sentir votre clarté, votre sagesse, votre certitude dans votre direction – et votre amour. Tant qu'elle a le sentiment que vous ne négligez pas les finances et organisez vos vies de manière à permettre la manifestation de l'amour le plus profond et des dons les plus complets, elle pourra se fier à votre direction masculine et se détendre dans le rayonnement de son cœur féminin.

Cinquième partie

Votre part d'ombre

Vous recherchez la liberté en permanence

Le masculin trouve essentiellement l'extase dans la libération d'une contrainte. Cela peut prendre diverses formes : faire face à la mort et en réchapper, atteindre un objectif (et donc en être dégagé), disputer une compétition (danger de mort rituel).

Le masculin cherche en permanence à s'affranchir des contraintes afin de connaître la liberté. Bien souvent, le féminin ne comprend pas ces comportements et besoins masculins.

Le masculin a pour motivation de base de s'affranchir de toute contrainte afin de jouir de la liberté. Quelles sont les formes les plus courantes de l'extase masculine ? L'orgasme en est une. L'orgasme masculin typique, comme vous le savez certainement, implique une montée en tension (contrainte) jusqu'à ce que la digue finisse par céder, libérant votre énergie et votre tension. Vient alors, telle la paix de la mort, une vacuité, un bienheureux oubli de tout. Le masculin recherche en permanence cette délivrance, d'une manière ou d'une autre.

La plupart des sports fournissent ce frisson de joie masculin que suscite la libération d'une contrainte. Dans le rugby, par exemple, une équipe est contenue par l'autre, qui forme un mur afin de la bloquer. Le défi consiste à percer

ce mur et porter le ballon jusqu'à la liberté. Les individus d'essence masculine s'échauffent au-delà de toute raison au cours de ce rituel de mise à l'épreuve et de délivrance. Quand celle-ci se produit, les hommes poussent des hurlements de joie et se perdent en acclamations, comme si leur vœu le plus profond venait d'être exaucé – ce qui est bien le cas. Quelle qu'en soit la forme, la percée dans la liberté constitue la principale motivation du masculin. Tous les objectifs masculins – au travail, sur le coussin de méditation ou sur le terrain de rugby – visent une plus grande liberté.

Ce désir de liberté inclut aussi le sentiment de la mort, ultime peur et liberté du masculin, sous une forme ou une autre. L'orgasme n'est-il pas qualifié de « petite mort » ? Ne souhaitez-vous pas que votre équipe favorite « massacre » ses adversaires, n'espérez-vous pas « faire un carton » à la Bourse ?

Vous connaissez probablement aussi les aspects sombres du désir masculin de liberté. La guerre, qui est motivée par le désir de liberté, constitue une entreprise fondamentale du masculin. La plupart des sports représentent un rituel de guerre, mais la vraie guerre fait elle aussi vibrer la plupart des hommes. Même les films de guerre – montrant des hommes qui vont au bout d'eux-mêmes, lui sacrifiant tout, se battant contre la mort elle-même, motivés par une noble cause – suscitent en eux une intense émotion. La capacité de faire face à la mort au nom de la liberté, que ce soit littéralement dans une guerre ou rituellement sur un terrain de football ou un échiquier, est l'acte masculin ultime et éveille chez les hommes les émotions les plus profondes.

La liberté spirituelle requiert la même faculté de faire face à la mort : pour vivre libre en esprit, vous devez être prêt à faire face à vos peurs et à renoncer à tout ce qui limite votre amour – à rompre avec l'attachement au confort et à la sécurité qui restreint la capacité de la plupart des hommes à marquer un « essai » spirituel. Là, l'équipe adverse est

votre propre besoin de sécurité personnelle. Vous menez une guerre contre votre propre ego. Vous libérer, c'est mourir à votre besoin d'être un moi séparé. Sans ce besoin, que restait-il à contraindre ? La mort de l'ego, la soumission absolue à la volonté de l'Un, est la liberté ultime. Peu d'hommes renoncent suffisamment à eux-mêmes pour pouvoir se détendre dans une liberté aussi profonde, car ils ont peur de l'absence totale de tension. L'absence de tension, c'est l'absence de pensées, aucun sens d'un moi protégé, aucune mission à accomplir. La fin du jeu masculin.

Pourtant, cette fin de match sans tension, sans protection, est exactement ce que vous recherchez en permanence, au travers de l'orgasme, en jouant le tout pour le tout à la Bourse ou en gagnant une guerre : vous êtes prêt à vivre de petites formes de « mort » et d'extase masculines – mais pas la mort de votre sens d'un moi séparé pour enfin devenir cette liberté que vous vous êtes seulement autorisé à goûter de manière éphémère.

Les hommes aimeront toujours se confronter à des formes de « mort » et à les traverser pour accéder à la liberté, que ce soit au travers des matches de boxe, des films policiers, des arts martiaux, de l'orgasme, de la philosophie (l'éclair révélateur qui libère la tension de l'ignorance) ou de la mort de l'ego. Vous devez reconnaître la prééminence de votre désir de liberté. Vous pourrez ainsi jouir de formes d'extase masculine secondaires, tout en vous consacrant à la plus haute de toutes : transcender la peur de la mort, en faisant face à la tension réductrice induite par votre sens d'un moi séparé, puis en lâchant prise pour enfin connaître cette liberté absolue que vous avez toujours pressentie au tréfonds de vous-même, mais seulement recherchée dans des formes temporaires.

Le féminin, lui, ne recherche pas la liberté, mais l'amour. La félicité d'une femme ne se trouve pas dans la vacuité, mais dans la plénitude. Sa méthode n'est pas l'élimination, mais l'abandon. Voilà pourquoi une femme est contrariée

lorsqu'un homme commence à ronfler sitôt passé l'orgasme. Lui, dans la vacuité suivant l'éjaculation, a enfin atteint la bienheureuse liberté qu'il a passée la journée à rechercher, d'une manière ou d'une autre. Mais elle, c'est l'amour et la plénitude qu'elle aspire à vivre au travers du sexe – et un homme qui ronfle n'est pas vraiment fait pour la combler.

Le féminin recherche la plénitude et abhorre le vide. La femme remplira ses étagères vides de colifichets, de coquillages et de cailloux ramassés dans des lieux qui ont pour elle une signification particulière. Quand elle manque d'amour, elle cherche à se remplir avec des glaces, du chocolat ou des conversations sans fin ; elle ne cherche pas à évacuer son stress devant la télévision ou par un orgasme, comme le font souvent les hommes. Son aspect sombre aime l'intensité émotionnelle des feuilletons télévisés ou des romans d'amour, et non l'agression physique des matchs de boxe ou des films pornographiques. Pour combler son sentiment de vide spirituel, elle livre son cœur afin d'être remplie d'amour. Sa pratique de base pour atteindre l'unité spirituelle consiste à s'abandonner à la plénitude dévotionnelle de l'amour infini, et non à transcender la peur de la mort de l'ego pour atteindre l'infinitude sans contrainte de la liberté absolue.

Au final, la quête féminine de l'amour et la quête masculine de la liberté parviennent à la même destination : l'être illimité et infini, votre nature véritable, qui est à la fois amour absolu et liberté absolue. Mais, tant que vous n'aurez pas déposé les armes, pleinement détendu là où vous résidez en permanence, votre femme continuera de s'abandonner – à vous, au chocolat et au shopping – dans l'espoir d'être emplie d'amour, et vous, vous continuerez de vous désempir – par la télévision, l'orgasme et la réussite financière – dans l'espoir d'être délivré du stress et de connaître la liberté totale.

36.

Reconnaissez vos désirs les plus sombres

Si un homme renie l'aspect sombre de son désir masculin de liberté, il entrave le flux de sa force masculine, comme s'il pinçait un tuyau. Son énergie ne coulera pas librement, et son attention sera accaparée par des aspirations non satisfaites.

Plus important encore, en entravant ainsi son énergie, il affaiblit sa capacité masculine à se tenir sans peur dans la mort que constitue la vie consciente. Il ne sera pas en mesure de faire face à l'inconnu, au territoire sans fond de l'être, et d'exprimer cependant tout l'amour de son cœur.

À quand remonte la dernière fois où vous avez réellement conquis votre femme – où vous l'avez réellement « prise », sauvagement, tendrement, sans la moindre inhibition ? Ou cela date-t-il de si longtemps que vous êtes captivé, voire excité, quand vous voyez une scène de viol à la télévision ou au cinéma ?

Si vous ne parvenez pas à exprimer vos passions sombres avec amour, celles-ci s'enfouissent dans votre psyché. Vos désirs sombres se coupent de votre cœur. Au lieu d'étreindre votre femme avec une force masculine et une passion ardente – la jetant sur le lit, arrachant ses vêtements et la plaquant sous votre corps, vous abandonnant tous deux à un

amour extatique –, vous allez fantasmer sur des manières de dominer une femme qui n'ont rien d'aimant.

Le désir de conquérir est l'aspect sexuel de ce même désir masculin qui vous incite à percer les lignes de l'équipe adverse sur un terrain de basket, rompre les barrières intellectuelles pour mieux comprendre, ou dépasser la peur de la mort afin de jouir de la liberté spirituelle. Désirer conquérir une femme, c'est désirer franchir ses résistances afin d'ouvrir son cœur et son corps à un amour extatique. Votre plaisir, vous le trouvez en la libérant de toutes les restrictions conventionnelles imposées par sa psyché, de telle sorte qu'elle n'ait plus d'autre choix que se soumettre à l'amour.

Si ce désir masculin de conquête se dissocie de votre cœur, ce n'est plus par l'amour, mais par la violence et la coercition que vous allez vouloir rompre la résistance d'une femme. La plupart des hommes, même si peu d'entre eux consentiront à le reconnaître, ont pour fantasme de forcer une femme à avoir un rapport sexuel contre sa volonté. Et la plupart des femmes ont le fantasme inverse – être forcées à avoir un rapport sexuel contre leur volonté. L'aspect sombre du désir féminin, être forcée à se soumettre, est aussi intense que l'aspect sombre du désir masculin de pénétrer la résistance d'une femme. Ce qui différencie le viol de la conquête, c'est l'amour.

La conquête repose sur deux dynamismes : votre femme qui s'abandonne pour recevoir votre amour viril, et vous-même qui la « forcez », tendrement, à s'abandonner à une plus grande extase. Si vous refusez d'exprimer ces pôles sombres masculin et féminin avec amour, et avec humour, ceux-ci se manifesteront tout de même – mais selon des modes exempts d'amour tels que fantasmes de viol ou intérêt obsessionnel pour les feuilletons télévisés, les histoires tragiques de pertes et de brutalités, et la pornographie violente.

L'énergie sexuelle est la base de votre force vitale physique, et votre relation à la conquête révèle votre relation à la vie dans son ensemble. Il en va de même pour votre femme. Si celle-ci a peur de s'abandonner complètement pour recevoir votre amour dans tout son être, elle aura également peur de s'abandonner à l'amour du divin afin de le laisser la pénétrer de toutes parts. Elle ressentira un manque essentiel et, pour combler ce vide, elle cherchera à être remplie par « l'amour » de la nourriture, du shopping, des réunions sociales ou des conversations.

Si vous avez peur de vous abandonner complètement à l'extase de l'amour physique avec votre femme – en dépassant toute volonté de contrôle et tout sens d'un moi séparé de sorte que votre cœur et le sien ne fassent plus qu'un dans une passion sans réserve –, vous aurez également peur de vous abandonner totalement à la liberté divine. Vous vous accrocherez à votre désir de maîtrise et à votre sens d'un moi séparé au lieu de traverser votre peur pour vous abandonner à l'infinitude inconnaissable et sans limites de l'existence. Vous vous sentirez saturé de votre propre tension, et chercherez à l'évacuer selon les modes masculins habituels : télévision, éjaculation, travail.

Vous devez apprendre à lâcher prise, absolument, lorsque vous faites l'amour avec votre femme. À moins de choisir une vie de célibat, vous ne pouvez y échapper. Vous devez **être aussi intrépide vis-à-vis de votre désir sexuel** que vous l'êtes vis-à-vis de **votre aspiration spirituelle**. La peur masculine essentielle est la perte de soi – laquelle constitue également le désir masculin essentiel. Ainsi, si vous êtes comme la plupart des hommes, vous voulez bien vous perdre selon des modes contrôlables comme le sport, les journaux et l'orgasme, mais vous continuez à avoir peur de vous perdre « pour de vrai » dans l'extase d'amour avec votre femme, abandonné à l'infini inconnaissable qui réside au-delà du mental.

À titre d'expérience, la prochaine fois que vous ferez l'amour avec votre femme, ressentez-la au-delà de vos propres frontières physiques et émotionnelles. Ressentez-la si profondément que vous perdez conscience de vous-même pour devenir pleinement conscient d'elle. Sentez-vous en train de bouger en elle, sentez vos frontières se dissoudre au point de devenir votre femme, pleinement conscient de son souffle, de ses mouvements, de ses émotions. Aimez-la en vous abandonnant comme jamais encore vous ne vous y étiez autorisé. Sentez non seulement au travers de vos frontières, mais également des siennes, afin de vous dissoudre tous les deux dans la force immense de votre amour. Relaxe vous si totalement dans la force de l'amour que seul l'amour subsiste.

Laissez cet amour emporter votre femme, emplissant son cœur et son corps au-delà du possible, de telle sorte qu'elle n'ait plus d'autre choix que se soumettre à la profondeur et à la force de votre amour. Le corps détendu et spontané, laissez votre amour la pénétrer si profondément qu'elle en est terrassée, les yeux embués de larmes, tandis que vous-même vous vous abandonnez, oubliant toute peur, donnant seulement de l'amour.

Au sein de cet abandon et de cet amour, laissez se manifester votre désir masculin tout entier, sombre et lumineux. Faites et soyez ce dont vous avez toujours eu envie avec elle, dans l'amour, spontanément, ressentant profondément votre femme et au-delà d'elle. Par moments, veillez aussi à permettre à ses énergies et à ses désirs de vous emporter là où vous ne seriez jamais allé par vous-même.

En reconquérant la force intégrale de l'aspect sombre de votre amour masculin, vous ne retrouverez pas seulement votre capacité à conquérir votre femme dans une extase qui dépasse le moi personnel ; vous retrouverez aussi vos capacités spirituelles. Vous développerez le courage de lâcher prise et de faire face à la mort de votre ego. En vous ouvrant à l'aspect sombre de votre désir sexuel et en laissant la force

de l'amour elle-même vous entraîner au-delà de votre besoin de maîtrise et de la peur qui vous ligote, vous permettrez à votre force masculine spirituelle de couler à nouveau sans entrave. Vous cultiverez votre capacité à « mourir » dans l'amour, sans aucun besoin de vous cramponner à votre moi.

Au fil du temps, au fur et à mesure que cette force circulera plus librement en vous, vous vous découvrirez une plus grande capacité, qui se sera développée d'elle-même, à vous abandonner à la « mort » spirituelle, à la dissolution de votre sens d'un moi séparé dans la liberté de l'infini. Au lieu de vous agripper à votre moi, vous serez davantage en mesure de vous détendre plus pleinement dans **la conscience de votre identité véritable** – et ce faisant, vous reconnaîtrez le Grand Tout, l'Un sans limite, qui vous vit depuis toujours, et qui n'est autre que vous-même. Il faut cependant du cran pour lâcher prise au point de perdre votre sens d'un moi individuel et séparé. Et ce cran-là, vous ne l'aurez pas si vous n'osez même pas abandonner votre sens d'une séparation entre vous et votre femme lorsque vous faites l'amour.

Pour réellement conquérir votre femme dans l'amour, vous devez vous abandonner dans une adoration confiante de son propre cœur – son cœur qui en vérité est le vôtre. Un tel courage vous préparera, et peut-être même vous initiera, à adorer et faire confiance à la conscience elle-même, ce qui vous confèrera une capacité toujours plus grande à vous abandonner **afin de devenir l'Un sans limite que vous êtes réellement.**

37.

Elle désire le « tueur » qui est en vous

Parmi de nombreuses autres qualités, une femme désire le « tueur » chez son homme. Une femme n'est pas stimulée par un homme effrayé qui lui crie de tuer un cafard ou une souris tandis qu'il reste juché sur une chaise et la regarde faire.

Elle n'est pas stimulée par un homme qui, ayant entendu des bruits bizarres, lui demande de se lever en pleine nuit pour aller voir s'il n'y a pas un cambrioleur dans la maison.

L'absence de peur, ou la capacité de transcender la peur de la mort au nom de l'amour, constitue une forme fondamentale du don masculin ultime.

Votre femme ne désire pas que vous soyez un tueur, mais votre capacité à tuer la galvanise. Et votre incapacité à tuer la démoralise complètement. Par exemple, imaginez qu'un énorme cafard traverse le salon. Sauter sur le canapé et hurler à votre femme de le tuer n'est pas fait pour la stimuler.

Ou bien, imaginez qu'au cours de la nuit, vous entendez des bruits bizarres au rez-de-chaussée. Vous avez peur, et demandez à votre femme de descendre voir ce qu'il se passe : elle ne va certainement pas être transportée par votre vaillance masculine.

Dans les deux cas, votre femme va ressentir votre peur. Elle ne désire pas que vous soyez vraiment un tueur, mais elle veut sentir que vous êtes capable de faire face à la mort si cela s'avère nécessaire. En fait, elle veut vous sentir capable de tuer s'il le faut. Si un forcené s'introduisait chez vous et s'apprêtait à tuer vos enfants, votre femme ne serait probablement pas très satisfaite si, ayant la possibilité de vous interposer, vous vous contentiez de lui dire : « Je vous en prie, Monsieur le Forcené, faites comme il vous plaira. »

L'énergie masculine sombre du guerrier, de celui qui pourrait regarder la mort en face et tuer s'il le fallait, constitue une part essentielle de vous-même. Il est actuellement très en vogue de réprimer l'aspect sombre tant masculin que féminin, ce qui transforme une grande part de la population en femmelettes côté masculin et, côté féminin, en dames patronnesses. Mais, sous le vernis de gentillesse de la plupart des femmes, se dissimule la déesse courroucée qui trancherait volontiers la tête de chacun de ces hommes « New Age » sans trempe. Et sous le sourire patient de la plupart des hommes, est tapi le guerrier d'amour qui préférerait conquérir sa femme et l'emporter dans l'extase plutôt que l'écouter ressasser vainement ses états émotionnels.

Mais, de nos jours, l'énergie masculine sombre a été si minutieusement réprimée, que l'homme ordinaire préfère plaquer un sourire sur son visage mort d'ennui plutôt que pénétrer la tension de sa femme d'un amour absolu. Et il se montre tout aussi timoré pour bouleverser sa vie de confort et de sécurité bien programmée afin de pénétrer sa propre peur de la mort.

Bien qu'elle puisse commencer par la rejeter, votre femme, si elle est d'essence féminine, désire percevoir votre intrépidité, votre absence de peur. Elle veut sentir votre capacité à faire face à sa fermeture, à sa colère, à sa tension, sans essayer de restreindre sa force féminine. Elle veut sentir votre persévérance dans l'amour, une persévérance telle que

sa fureur ne vous découragera pas. Elle veut sentir votre capacité à exprimer pleinement vos propres désirs et à la conquérir parce que vous l'aimez, sans être effrayé par son énergie sombre.

Si elle désire percevoir votre capacité à exprimer cet aspect masculin sombre, ce n'est pas simplement pour être conquise ; c'est aussi parce que cela témoigne de votre capacité globale à faire face à la mort et à la connaître, qu'il s'agisse de la vôtre ou de celle des autres. C'est en effet cette capacité qui fait de vous un homme digne de confiance, aussi bien en tant que guerrier humain que guerrier spirituel. La connaissance de la mort vous rend humble et courageux. La connaissance de la mort arrache la cuirasse de votre cœur, permettant ainsi la connaissance de l'amour. Cette connaissance de la mort et de l'amour est la porte qui vous permet de traverser vos peurs, de ne plus vous agripper à la sécurité, de pénétrer dans le mystère inconnaissable qui se tient au-delà de votre petite bulle d'importance personnelle protégée.

Ce désir de votre aspect sombre dans l'amour est un cadeau que vous fait votre femme : honorer ce désir en cultivant l'aspect sombre et sans peur de votre amour va amoindrir votre besoin de protéger votre moi et, libéré de votre besoin de réconfort et de votre fausse assurance, chaque instant se fera plus nu, plus vulnérable – et plus authentique. Au lieu de sourire à votre vécu actuel, retranché derrière l'écran de la sécurité et prenant part du bout des lèvres à l'instant présent toujours porteur d'un danger de mort, vous abandonnerez votre îlot de confort avec amour et conquerrerez chaque instant, le pénétrant jusqu'en son cœur, pour découvrir que vous êtes cet instant. Plonger toujours plus loin est votre seule liberté.

Le « tueur » que désire votre femme est celui qui sait que la vie est un processus de mort, de morts successives conduisant à Cela qui ne peut être perdu. Seul le sacrifice de la peur peut permettre à votre cœur de demeurer sans

protection. Faire face à l'éventuel cambrioleur venu troubler votre nuit montre seulement à votre femme que vous êtes prêt à tout perdre dans l'amour.

38.

Elle a besoin que votre conscience s'accorde à son énergie

Un homme doit être capable de manifester une conscience équivalente à l'énergie de sa femme. La destructrice féminine doit rencontrer le destructeur masculin. La déesse de la dévotion doit rencontrer le dieu de l'amour tout-pénétrant. Qu'il s'agisse de son aspect sombre ou lumineux, un homme ne peut rester enlisé dans aucune des facettes de sa capacité masculine, pas plus qu'il ne peut y échapper – sinon, c'est sur ce point que sa femme le testera. Généralement, ses tests porteront d'abord sur l'aspect sombre. C'est seulement lorsque sa confiance aura été établie sur ce plan, seulement lorsque l'amante féminine sombre saura que l'amant masculin sombre viendra à sa rencontre et la satisfera, que le test se portera vers les aspects lumineux.

Comme vous le savez probablement, votre femme est capable de se faire sorcière, esclave sexuelle, amazone, déesse de la lumière, mère nourricière, diablesse, amante experte, initiatrice avisée, bête sauvage – et tout ce qui s'en approche de près ou de loin. En règle générale, elle ne cessera de manifester encore et encore l'énergie à laquelle vous ne pouvez pas vous accorder.

Si, par exemple, vous êtes particulièrement rebuté par sa colère, elle semblera exprimer encore et encore l'énergie de

la colère. Si vous êtes incapable de l'accueillir par un amour farouche qui convertit sa colère en passion, elle continuera de tester votre capacité à le faire. Chaque énergie de votre femme que vous ne serez pas capable de transformer en amour par la force, la clarté et l'humour de votre conscience se manifestera, encore et encore, tant que vous ne pourrez pas y faire face.

Peut-être arrive-t-il fréquemment à votre femme d'être tendue et nerveuse. Vous avez essayé de lui en parler à d'innombrables reprises, mais sans aucun effet. Vous cessez donc d'essayer d'arranger les choses. Vous apprenez à supporter sa tension.

Sans décider consciemment d'être tendue, elle continuera à vous tester. Vous subirez ces tests jusqu'à ce que votre conscience soit capable de faire s'épanouir votre femme au-delà de sa tension. Un homme ordinaire pourrait décider de la laisser régler elle-même son « problème ». Mais, si elle désirait s'en occuper elle-même, elle ne serait pas en relation avec vous. Elle aspire autant à votre conscience – claire, puissante et libre – que vous aspirez à son rayonnement. Si vous ne pénétrez pas ses humeurs, elle ne peut pas ressentir votre conscience et votre liberté dans cette conscience. Au lieu de cela, elle a le sentiment que vous baissez les bras, impuissant face à son énergie.

Le secret consiste à vous mettre au diapason de son énergie, en manifestant une conscience dont témoigne tout votre corps. Même si elle se déchaîne en hurlements et casse des assiettes, votre corps doit rencontrer son énergie. Votre corps tout entier doit exprimer votre absence de peur et la force de votre amour. Si vous lui dites que vous l'aimez d'une voie faible et en semblant vouloir rentrer sous terre, elle ne vous croira pas. Par contre, si vous allez jusqu'à elle, la prenez dans vos bras et riez tendrement devant l'humour de cet instant, elle ressentira votre liberté si celle-ci est réelle. Elle la percevra, parce que cette liberté s'exprimera au travers de tout votre corps.

Votre corps, votre timbre de voix et votre regard ont pour votre femme une bien plus grande signification que tout ce que vous pourriez dire. Ne lui dites pas que faire, mais faites-le avec elle, avec votre corps. Si elle est tendue et fermée, levez ses bras au-dessus de sa tête et embrassez son cœur. Ne vous contentez pas de lui dire de s'ouvrir. Ouvrez-la, vous, physiquement, par l'ouverture de votre corps.

Il en va de même pour sa félicité : vous devez elle aussi la rencontrer physiquement. Si votre femme est plongée dans l'extase de la soumission dévotionnelle à l'amour divin, votre conscience doit être tout aussi libre. Votre corps, habité par la plus profonde quiétude, la plus profonde puissance, la plus profonde confiance, doit rencontrer le sien. Votre capacité à vous abandonner au travers de vos peurs et à vous affranchir de votre sens d'un moi séparé dans la communion divine doit être aussi intense que son abandon à l'amour. Et cela, vous devez le montrer par votre corps, pas seulement le dire avec des mots.

Si vous ne vous abandonnez pas à cette communion aussi profondément qu'elle, elle quittera cet espace pour rejoindre celui de votre peur, cette peur qui vous limite, et vous testera sur ce plan. Si, face à ses questions sur vos capacités financières, vous vous effondrez ou réagissez sans manifester d'amour, elle continuera de vous questionner sur ce sujet. Si vous vous sentez diminué lorsqu'elle met en doute vos capacités sexuelles, elle continuera de le faire, de manière explicite ou implicite.

Tant que vous n'aurez pas prouvé vos capacités masculines « sombres », elle ne fera jamais confiance à vos capacités masculines « lumineuses ». Votre femme sait intuitivement quel est votre état de conscience. Elle sait que si vous n'êtes pas libre de rencontrer son énergie destructrice sombre et de la conquérir dans l'amour, vous ne serez pas libre de rencontrer avec force et amour la destructrice sombre du monde qui défiera votre liberté spirituelle.

Dans cette situation, il est inutile de chercher à faire plaisir à votre femme. C'est un cadeau qu'elle vous fait. Sous la forme de son humeur et de son émotion, elle vous offre une certaine énergie, et donc une occasion d'apprendre à « maîtriser » cette énergie par votre amour sans peur.

Quelle que soit l'énergie qu'elle vous présente, vous pouvez être certain que le monde vous en offrira autant. S'il vous est arrivé d'essayer d'augmenter vos revenus, ou de vouloir manifester une plus grande clarté sur le plan spirituel, vous savez que le monde va vous mettre à l'épreuve. Seuls votre persévérance, votre absence de peur et votre service aimant le feront battre en retraite.

Et il en va de même pour votre femme. Dans cette situation, vous n'êtes pas là pour lui faire plaisir. Vous êtes là pour apprendre à pénétrer le monde, elle y compris, avec conscience et avec amour.

Le monde vous testera, vous confrontant à des énergies sombres et sauvages, vous opposant sa résistance. Il vous testera, par exemple sur les plans financier et spirituel, exactement de la même manière que votre femme le fait sur le plan émotionnel. Si, par peur, vous dissimulez vos dons les plus profonds à votre femme, la peur vous fera également cacher au monde vos dons les plus profonds. Si, avec elle, vous baissez les bras à un certain stade, vous n'irez pas plus loin lorsqu'il s'agira de prodiguer votre don au monde.

Votre femme connaît vos faiblesses mieux que quiconque. Elle sait où vous allez vaciller et abandonner. Elle connaît le degré de médiocrité dont vous allez vous contenter. Et elle connaît aussi votre véritable potentiel d'homme complet, d'homme vivant la conscience et l'amour en toute liberté.

Son don, si elle est une « bonne » femme, consiste à vous tester par ses humeurs les plus sombres, encore et encore, jusqu'à ce que votre conscience ne soit plus perturbée par le défi féminin, jusqu'à ce que vous soyez capable de la pénétrer de votre amour, tout comme vous êtes sur terre pour

pénétrer le monde de votre amour. Alors, face à votre conscience sans peur, votre femme inondera votre univers d'amour et de lumière.

Le féminin existe en abondance

Sixième partie

L'attraction féminine

Le féminin existe en abondance

Il n'y a jamais pénurie de femmes ou d'énergie féminine.

Si un homme a le sentiment qu'il n'y a pas assez de femmes,

ou que la vie ne lui donne pas ce qu'il désire,

il ne fait que nier sa relation au féminin.

Ce sentiment de manque

– « La vie ne m'a pas gâté »,

« Il n'existe aucune femme qui en vaille la peine » –

provient généralement de la relation à sa mère durant

sa petite enfance. La vie elle-même est le féminin.

Il n'y a jamais pénurie d'énergie féminine, mais seulement
une résistance qui empêche de la recevoir, de lui faire confiance
et de pleinement l'accueillir.

En fait, il faut refuser l'énergie féminine pour se sentir fatigué, desséché, en manque de femme. En ce moment même, vous baignez dans un océan d'énergie féminine. L'énergie féminine emplit votre corps de vie, fait battre votre cœur, anime votre souffle. Il existe tout autour de vous des femmes qui, initiées comme il convient à un abandon mutuel dans l'amour, nourriraient chaque cellule de votre corps d'une énergie féminine stimulante, tonifiante, vivifiante. Si vous vous sentez comme un naufragé solitaire sur votre île masculine de lassitude et de famine, c'est parce que vous refusez d'accueillir les femmes et l'énergie qui vous entourent.

Quand vous vous sentez isolé et las de tout, ressentez l'instant présent comme s'il s'agissait d'une femme. Ressentez-le comme si vous étreigniez une femme, physiquement. Percevez le devant de votre corps comme s'il se pressait contre le corps nu d'une femme, sa douceur et sa vitalité féminines venant vous emplir de ravissement. Sentez ses seins et son ventre contre vous. Respirez profondément, comme si vous vouliez vous pénétrer de son parfum enivrant. Pendant que vous inspirez, recevez profondément dans votre corps non seulement son effluve, mais également l'essence même des délices féminins, comme une manne venant nourrir votre âme masculine.

Détendez votre corps et ressentez l'océan d'énergie féminine autour de vous. Sentez ce qui se trouve autour de vous comme s'il s'agissait d'une femme – votre environnement est sa forme, les sons sont ses gémissements et son rire, la lumière est son sourire. Détendez-vous réellement dans l'instant présent comme vous le feriez auprès de votre amante, vraiment – non pas métaphoriquement, mais physiquement, pleinement présent et avec conviction.

Faites de même auprès des femmes de chair et d'os. Ne les ressentez pas comme de simples amies, collègues de travail ou sœurs, mais comme des bénédictions vivantes dispensatrices d'énergie. Recevez leur colère comme un éclair d'énergie tonifiante. Recevez leur nature sexy comme une bénédiction dynamisante. Recevez leur joie, même lorsque vous êtes déprimé, comme une douce ondée rafraîchissante. Ouvrez votre souffle et votre corps afin de recevoir pleinement le parfum unique d'énergie féminine exhalé par chaque femme, de telle sorte que votre journée devienne un festin d'abondance.

Il est inutile de montrer à ces femmes rencontrées tout au long de la journée que vous faites quelque chose de particulier. Continuez à vous comporter normalement avec elles – mais sans cesser de vous détendre et de jouir de la

profusion d'énergie féminine qui vous entoure, tant sous la forme des femmes elles-mêmes que sous celle de l'instant passé auprès d'elles.

40.

Permettez aux femmes plus âgées d'exprimer toute leur magie

Les hommes devraient aider les femmes plus âgées à exprimer leur sagesse, leur pouvoir, leurs facultés intuitives et leur capacité à guérir. Les hommes ne devraient pas avilir les femmes plus âgées en exigeant, ni même en désirant, qu'elles ressemblent à de jeunes femmes. Chaque âge de la femme recèle sa propre valeur, et l'éclat superficiel se transforme inéluctablement en un rayonnement profond.

Pour de nombreuses raisons, qui vont de la biologie à des motifs spirituels, vous êtes probablement plus attiré sexuellement par les jeunes femmes que par leurs aînées. Sur la plage ou dans la rue, vous êtes certainement plus enclin à vous retourner sur une « jeunette » de vingt ans que sur une femme de soixante. Ce comportement est tout à fait naturel.

Toutefois, l'énergie féminine ne se limite pas à cela. L'attrait sexuel de la jeunesse ne constitue qu'un aspect temporaire d'une qualité bien plus profonde et bien plus fondamentale de l'énergie féminine : le rayonnement. Le rayonnement féminin, ce n'est pas seulement le feu qui embrase les joues d'une jeune femme ou, l'éclat de sa peau ; c'est également le flamboiement de la force de vie elle-même. Le rayonnement

réel d'une femme révèle à quel degré elle est ouverte, confiante, reliée et aimante. Et sa capacité à aimer permet à son tour à la force de vie elle-même d'animer son corps. Telle est, bien au-delà du simple attrait sexy d'une jeune fille en fleurs, la véritable nature et puissance du rayonnement féminin.

Quand une femme est jeune, son corps est plus facilement conducteur de la force de vie – ce qui, en général, la fait paraître plus rayonnante qu'une femme plus âgée. Cependant, même chez les jeunes femmes, il y a celles qui sont seulement belles extérieurement, et celles dont la beauté émane du tréfonds de leur être. Au fil du temps, la peau d'une femme perd sa capacité juvénile à véhiculer la force de vie. Ce qui reste alors perceptible de son rayonnement féminin est essentiellement sa beauté profonde.

En réalité, c'est cette beauté intérieure que vous trouvez si attirante, même chez les jeunes femmes. Il existe une différence entre votre réaction instinctive face à une jolie fille, et l'émerveillement révérenciel qui vous ouvre le cœur, vous faisant presque défaillir, inspiré par une femme qui se meut, respire, sourit et irradie l'énergie féminine comme une déesse. Lorsque vous regardez une telle femme dans les yeux, vous ressentez des abîmes de compassion, d'amour et de mystère. Cette beauté féminine profonde ne diminue pas forcément avec l'âge – ce rayonnement peut en fait être développé, magnifié, célébré dans toute sa splendeur.

Si vous n'êtes plus relié à votre essence masculine profonde de direction et de conscience, vous ne pourrez pas non plus vous relier à la profondeur d'une femme. Vous ne percevrez que son enveloppe extérieure et serez seulement attiré par la manifestation extérieure de son rayonnement, qui bien souvent disparaît une fois passée la jeunesse. Sans le vouloir, vous discréditez les formes profondes et véritables du rayonnement féminin, contribuant ainsi à alimenter le culte de la jeunesse – ce fait de société contemporain qui incite les femmes à adopter un aspect et un comportement

plus jeunes, et plus superficiels, et à nier ainsi la puissance et le rayonnement émanant de leur être profond.

La nature sexy naturelle d'une jeune femme vous emplira toujours d'énergie. Vous ne devez jamais nier ce fait. Mais l'ineffable beauté et la liberté rayonnante d'une femme profonde peuvent faire taire votre mental, ouvrir votre cœur et suspendre votre corps au cœur du mystère de la grâce féminine – tout cela en un instant, par un simple regard ou un simple contact, quel que soit l'âge exprimé par le corps de cette femme. Dans la relation avec une telle femme, il n'existe aucune limite à l'extase que peut engendrer votre union. L'infini rayonnement-amour féminin et le physique sexy temporaire sont tous deux une bénédiction ; il vous incombe de décider, d'instant en instant, et d'année en année, quelles qualités vous allez mobiliser et vénérer par votre présence, vos louanges et votre union.

Le « poids psychique » d'une femme augmente au fur et à mesure qu'elle croît en âge et en sagesse. Elle devient une femme « de poids », capable d'influencer son entourage par une « magie » plus puissante que celle d'une femme moins mûre. Elle a le pouvoir de lire les signes de la nature avec une grande justesse et d'influer sur les événements, avec une toute-puissance à la limite du choquant. Un *homme supérieur* honore et apprécie à sa juste valeur une telle magie, sachant que celle-ci est complémentaire de son mode masculin d'accomplissement.

Une femme plus âgée sera également moins tolérante vis-à-vis de vos fariboles – c'est peut-être d'ailleurs l'une des raisons qui vous font préférer les femmes plus jeunes. Il vous incombe cependant de choisir votre priorité. Si vous êtes attiré par les femmes plus jeunes, assurez-vous que ce n'est pas afin de vivre une relation facile auprès d'une femme qui ne vous mettra pas au défi et vous laissera partir à la dérive. Si votre but est de vous affranchir toujours davantage de vos fardeaux et d'offrir au monde votre véritable don, une

femme spirituellement plus mûre – qui ne vous laissera pas vous enliser dans vos confortables habitudes de sécurité et d'oubli – pourrait constituer une excellente alliée dans votre voyage.

41.

Transformez vos désirs charnels en dons

Quand un homme voit une belle femme, il est naturel qu'il ressente une vague d'énergie traverser son corps – ce qu'il interprète généralement comme un désir sexuel.

Au lieu de laisser son énergie ainsi dynamisée se disperser dans un fantasme mental, un homme doit apprendre à la faire circuler dans tout son corps, en respirant profondément. Il doit considérer ce regain d'énergie comme un cadeau capable de guérir et revivifier son corps, et, par son intermédiaire, de guérir le monde.

Son désir se trouve ainsi converti en un don complet de son cœur. Son désir devient service. Cette conversion du désir ne s'opère pas en niant l'attraction sexuelle, mais en se l'appropriant pleinement, en la faisant circuler dans tout le corps (sans la laisser stagner sous la forme d'un fantasme mental) et en la rendant au monde, dans une offrande du cœur.

Si vous êtes comme la plupart des hommes, l'énergie sexuelle tend à se rendre directement soit dans votre tête, soit dans votre bas-ventre. Elle stimule soit votre mental, vous précipitant dans des fantasmes sur cette femme, soit vos organes génitaux, vous plongeant dans les affres du désir. Votre tête et vos organes génitaux, cependant, ne sont que le pôle Nord et le pôle Sud du tout que constitue votre corps. Un *homme supérieur* fait circuler l'énergie du désir

charnel dans tout son corps, en veillant scrupuleusement à ne pas la laisser stagner dans quelque fantasme ou appendice en expansion.

La finalité du désir sexuel est la création – dont la reproduction ne constitue que l'aspect biologique. En tant qu'homme, vous avez certainement plus à donner au monde que simplement vos enfants. Une belle femme inspire autant la procréation biologique que la créativité artistique, sociale et spirituelle. Lorsqu'on aborde ce sujet, la plupart des hommes créatifs reconnaîtront, d'une manière ou d'une autre, que les femmes sont leurs muses et leur inspiration. Les femmes les engagent dans le monde. Elles les incitent à créer afin de servir l'humanité. Certains hommes vont même jusqu'à affirmer que, sans les femmes, ils ne s'intéresseraient guère au monde.

Si vous êtes un homme, il vous est probablement arrivé d'être inspiré par une femme. En règle générale, ce genre d'inspiration est temporaire car la plupart des hommes ne savent pas cultiver leur relation au féminin. Ils recherchent cette inspiration, l'évacuent dans des spasmes mentaux ou éjaculatoires, puis repartent de plus belle en quête d'inspiration – auprès d'autres femmes, ou bien d'autres sources féminines telles que l'alcool, la drogue ou la nature.

En revanche, si vous apprenez à discipliner ces habitudes qui vous font accumuler puis évacuer la tension mentale et sexuelle, vous pourrez cultiver et magnifier votre inspiration en permanence. Vous pourrez vous sevrer de votre dépendance cyclique à la sexualité et à l'ivresse. Vous pourrez exploiter la force innée du désir sexuel, que celui-ci soit suscité par votre compagne ou par d'autres femmes, afin de convertir en force d'inspiration votre tendance au fantasme et au plaisir charnel.

Pénétrez le désir charnel. Ressentez ce qu'il est réellement, dans sa totalité. Votre désir charnel révèle votre véritable aspiration à vous unir au féminin, à le pénétrer aussi profondément que possible, à recevoir son exquise

lumière comme la nourriture radieuse de votre âme masculine, et à donner à votre femme la totalité de votre être, vous perdant dans ce don, de telle sorte que vous êtes tous deux libérés de votre moi personnel dans l'explosion de votre ofrande mutuelle.

Cette explosion du don absolu pourrait constituer le fondement de votre vie, et non un simple instant d'abandon sexuel. Lorsque vous éprouvez un désir charnel pour une femme, quelle qu'elle soit, respirez profondément et laissez grandir ce sentiment de désir. Autorisez-le à grandir, encore et encore. Ne laissez pas l'énergie s'immobiliser dans votre tête ou votre bas-ventre, mais faites-la circuler dans tout votre corps. Faites de votre souffle l'instrument de cette circulation, baignez chacune de vos cellules de cette énergie dynamisée. Inspirez-la dans votre cœur, puis sentez-la s'en exhiler, en ressentant le monde comme s'il était votre amante. Sur une expiration, entrez dans le monde et pénétrez-le, avec délicatesse et spontanéité, l'ouvrant à l'amour. Par cette pratique, permettez à la nature sexy des jeunes femmes de vous aider à découvrir et prodiguer votre don, au lieu de vous complaire dans un cycle permanent de stimulation et d'évacuation.

42.

Ne laissez jamais votre désir se dissiper ou se dépolarisiser

Quand un homme nie son désir pour le féminin, que ce soit par choix ou suite à la lassitude engendrée par l'habitude, cela révèle qu'il s'est dépolarisé, y compris vis-à-vis du monde. Peut-être cherchera-t-il à se revivifier auprès d'une maîtresse ; mais cette solution n'est généralement que temporaire et source de problèmes, car tôt ou tard il finira aussi par s'habituer à sa maîtresse et donc à la trouver ennuyeuse. Toute femme dont l'homme s'est dépolarisé ressentira son rejet, son dégoût et son éloignement, ce qui engendrera en elle de la colère et un comportement destructeur. Son énergie, privée de la direction masculine, commencera à circuler de manière chaotique, pouvant même devenir autodestructrice. Un homme n'a aucune excuse ; il doit cultiver la polarisation dans ses rapports avec sa femme et avec le monde s'il souhaite demeurer en relation avec eux.

Vous avez le choix. Vous pouvez choisir de prodiguer votre don en tant que renonçant vivant dans la chasteté, n'entretenant avec le monde et les femmes qu'une relation réduite au strict minimum. Ou vous pouvez choisir d'offrir votre don en entrant pleinement en relation avec le monde et avec les femmes. Dans ce cas, vous devez entretenir un certain degré de polarisation ou d'attraction mutuelle. Sinon,

vous finirez par les rejeter, leur résister et leur en vouloir, sapant ainsi votre capacité à offrir votre don.

Vous savez probablement à quoi ressemble votre femme lorsque vous ne faites plus que la supporter au lieu de la pénétrer de votre essence masculine. Elle s'émacie, ses traits se tirent. Son visage triste et éteint témoigne d'un cœur et d'un corps désertés par la clarté et la force de votre amour masculin. Elle ne semble jamais réellement heureuse.

Au bout d'un certain temps, son ressenti finit par s'intérioriser, et son corps commence à manifester des symptômes de maladie. Sa peau semble se flétrir à vue d'œil. Son odeur vous indispose. Plus sa frustration et sa négativité s'accumulent, moins elle vous attire – ce qui, bien sûr, la prive même d'une simple affection usuelle. Lorsque les choses finissent par vraiment aller mal, elle semble si laide et si sombre que vous en éprouvez de la répulsion, et votre retrait total laisse un désert aride au tréfonds de son être. Peut-être allez-vous rester ensemble parce que vous vous aimez, mais vous êtes tous deux totalement dépolarisés et, au lieu de mutuellement vous stimuler, chacun de vous deux est rebuté par l'autre.

Pendant de telles périodes, vous allez probablement aussi finir par ressentir la même indifférence envers le monde. Au fil du temps, il se peut même que vous perdiez tout intérêt pour vos projets et votre carrière. Peut-être allez-vous envisager de changer de travail, ou de trouver une autre femme. La nouveauté, vous semble-t-il, sera en elle-même et par elle-même plus attrayante et plus stimulante que votre travail monotone et votre femme usée.

Et vous avez raison. Une nouvelle femme et un nouveau travail vous stimuleront et vous rendront le moral. C'est exactement ainsi que se comporte un homme médiocre : il demeure avec sa femme et poursuit un projet tant que ceux-ci l'intéressent et le stimulent ; mais, dès que l'excitation semble s'effacer, il passe à une autre source de polarité et

d'émulation – pour en changer de nouveau lorsqu'il se sera lassé, et change ainsi encore et encore, dans un cycle sans fin.

Ce n'est pas le temps qui tue le ravissement, mais l'habitude, la dépolarisation et l'absence de détermination. Un autre homme pourrait trouver très stimulante cette femme qui ne vous apparaît plus que comme une vieille pantoufle usée. Toutefois, ce n'est peut-être pas votre femme qui s'est usée, mais votre capacité à désirer. Certes, il vous semble ne plus rien avoir en commun. Mais votre manque de désir n'est que cela : un manque de désir. Vous avez passé tellement de temps avec votre femme que vous vous êtes « gommés » mutuellement, comme deux aimants qui se sont démagnétisés au contact l'un de l'autre. L'habitude engendre la dépolarisation, et la dépolarisation engendre l'indifférence entre amants.

Chaque fois que vous traitez votre femme comme une simple assistante maternelle ou comme une simple camarade, vous neutralisez ces mêmes différences sexuelles qui vous attireraient secrètement chez votre baby-sitter ou une relation professionnelle. Au fil du temps, vous finissez même par avoir vis-à-vis de votre femme un comportement sexuellement plus neutre qu'avec les autres femmes rencontrées tout au long de la journée.

Il y a toutefois de fortes chances que votre femme soit plus sensible que vous à l'énergie sexuelle, et qu'elle ressente donc avant vous les effets de cette neutralisation sexuelle, ou dépolarisation. Ce jour-là, sa première réaction sera de se sentir rejetée – non pas complètement, mais d'une manière insidieuse et répétée, qui sapera son rayonnement féminin. Même lorsqu'elle sera rayonnante, vous aurez avec elle un comportement sexuellement plus neutre qu'à l'égard d'une femme croisée dans l'autobus. Votre femme se sentira blessée et s'assombriera, et vous éprouverez encore moins d'attraction pour elle.

Bien que vous concourriez tous deux à cette spirale de dépolérisation et d'assombrissement, vous ne devez pas le lui reprocher. Un *homme supérieur* assume toujours la responsabilité pleine et entière des choses – tout en sachant qu'il n'a en définitive aucune emprise sur quoi que ce soit, que tout échappe à son pouvoir. Il agit avec un courage et une persévérance impeccables, n'attendant rien d'autre que le sentiment de complétude qui accompagne l'offrande totale de son don le plus profond.

Quand votre femme paraît repliée sur elle-même, sombre ou carrément laide, pensez qu'elle est une déesse dont le cœur et le corps ont besoin d'être pénétrés par le divin. Reconnaissez le dégoût naissant que son humeur sombre suscite en vous et sentez-vous pleinement responsable de sa transformation. Vous savez combien vous pouvez être déterminé pour mener à bien un projet professionnel, par exemple. Comportez-vous avec la même détermination farouche vis-à-vis de l'humeur de votre femme. Sa morosité est un nouveau défi à relever.

Pouvez-vous pénétrer son corps et son cœur de tant d'amour et d'humour que, malgré elle, elle va éclater de rire, se détendre et s'illuminer ? Pouvez-vous faire surgir l'épouse qui réside en elle, par des gestes et un regard empreints de la même ferveur et du même désir que s'il s'agissait de votre maîtresse ?

Bien sûr, vous n'en aurez pas envie – cela ne fait pas l'ombre d'un doute. Une fois dépolérisé, la dernière chose que vous souhaitez, c'est bien de conquérir cette femme qui ne vous dit plus rien. Pourtant, c'est exactement ce que fait un *homme supérieur*, avec sa femme et avec le monde. Cet homme-là sait que lorsque les choses deviennent monotones et sans attrait, c'est lui-même qui a engendré cette situation. Il sait qu'il n'est véritablement heureux que lorsqu'il prodigue son don pleinement, jusqu'à la dernière goutte. Pour lui, la dépolérisation signifie qu'il a cessé de se donner pleinement, incitant ainsi le monde et sa femme à cesser à leur tour de lui offrir leur plénitude.

Il arrive que vous deviez vraiment aller de l'avant, changer de travail ou de femme. Il n'y a aucun problème à cela s'il s'agit d'un acte véritablement porteur de croissance, si cette décision est claire et apte à vous permettre de continuer à grandir et à prodiguer un don encore plus profond. Mais, le plus souvent, votre envie de changement révèle simplement que vous avez cessé de pénétrer l'instant présent en donnant tout ce que vous avez à offrir et que vous vous êtes endormi dans la routine, vous arrangeant de votre existence au lieu de la mener avec créativité.

Vous pouvez passer des dizaines d'années à vous accommoder de votre travail avant de réaliser que vous avez gaspillé une grande part de votre vie. Avec votre femme, en revanche, il ne faudra pas plus de quelques minutes avant qu'elle ne vous montre sa souffrance. Vous la lirez sur son visage. Vous l'entendrez dans sa voix. Son apparente laideur traduira l'effondrement de son cœur radieux face à votre désir incertain. Votre ambiguïté est aussi laide et rebutante pour elle que son humeur sombre l'est pour vous.

Il suffit d'un instant pour rendre sa pleine détermination à un homme, un instant de réel défi, une situation d'urgence ou une menace exigeant qu'il donne le meilleur de lui-même. Et il suffit d'un instant d'éloge et d'appréciation profonde pour rendre son rayonnement à une femme. Cet instant-là, votre femme peut le rencontrer chez l'épicier ou au centre de remise en forme, pour peu qu'un homme lui fasse comprendre qu'il la trouve à son goût. Elle peut aussi le vivre dans votre cuisine, avec vous.

Au lieu de décider de changer parce que vous êtes trop faible pour surmonter le manque de désir suscité par votre propre neutralisation, efforcez-vous de relever le défi : faites renaître l'amour dans le monde insipide et dans votre morne femme. Par votre corps et par votre inventivité, faites voler en éclats la morosité de votre femme pour la convertir en amour. Même si elle ressemble à un vampire, elle n'en continue pas moins d'aimer danser. Qu'elle aspire

vosre énergie et vous arrache la tête d'un coup de dent, ou qu'elle s'abandonne à votre passion intrépide dépend de la liberté et de la force avec lesquelles vous allez transmettre l'amour.

43.

Utilisez l'attraction féminine pour traverser les apparences

Une « bonne » femme est une source d'inspiration pour un homme et l'attire vers le monde. L'homme ne doit cependant jamais oublier que ni le monde, ni les femmes, ne constituent la finalité de son existence. Sa pratique doit toujours consister à aller au-delà des femmes et du monde, sans rien réprimer et sans aucun dédain, afin de pénétrer leur source ou nature même. L'attirance d'un homme envers les femmes doit être convertie en attraction au travers des femmes.

Il doit ressentir son désir sans le réprimer, puis traverser ce désir afin de percevoir la source-énergie du désir.

Il doit traverser la beauté de sa femme afin de connaître le délice dont cette beauté n'est qu'un écho. Toute sa relation au monde de l'apparence s'exprime dans la nature de sa relation aux femmes : obsession, oubli – ou révélation.

Dans votre adoration des femmes, n'oubliez jamais que celles-ci mourront un jour. Lorsque vous éprouvez du plaisir et de l'allégresse, n'oubliez jamais que vos sensations et vos sentiments sont éphémères, et qu'ils ne vous comblent jamais totalement. Les femmes peuvent vous attirer, vous guérir et inspirer vos dons, mais jamais elles ne vous satisferont totalement. Jamais. Et vous le savez.

Voilà pourquoi les femmes suscitent tant de frustration en vous. Vous voyez en elles une promesse qui vous attire, d'une manière ou d'une autre, peut-être plusieurs fois par jour. Et pourtant, tout au long de votre vie vous avez appris, et continuerez d'apprendre, que cette promesse n'est jamais tenue. L'exaucement de vos vœux prend la forme d'une femme, mais jamais sa seule forme ne pourra vous combler totalement.

Rien n'illustre mieux ce miroir aux alouettes que le désir de votre corps pour son corps. S'il vous est arrivé de parvenir à vos fins avec une femme que vous avez désespérément désirée, vous savez très bien que ce n'est jamais aussi bon que vous l'aviez espéré – ou du moins pas pour très longtemps. Vous n'en continuez pas moins à être attiré, encore et encore, par cette même femme ou par d'autres. Mais le scénario reste le même. Vous êtes trompé par le mirage de votre désir. Vous êtes dupé par votre propre excitation. Il n'y a pas lieu de le reprocher aux femmes. Bien au contraire, vous devez les chérir.

Et les ressentir jusqu'à la source. Toucher une femme, et être simplement embrasé de désir pour sa forme est stupide. Les taureaux, les mouches sont embrasés par les formes féminines et le désir. Mirage, désir, manque – c'est une absurde ronde sans fin. Cependant, vous passez une telle part de votre vie à regarder les femmes, à penser à elles et à les désirer, qu'il s'agit là d'une chose dont vous ne pouvez pas simplement vous défaire. Mais qui peut être ressentie au plus profond.

L'élan de votre désir peut devenir le tremplin qui vous conduira à la source dont les femmes ne constituent qu'une promesse.

Les femmes incarnent l'apparence, toute manifestation apparente, tout ce qui se trouve autour de vous, potentiel ou tangible. Et, comme les femmes, toutes les apparences semblent vous promettre ce que vous désirez. Vous attendez de votre travail qu'il vous apporte la réussite. Vous recherchez

l'amour auprès de votre femme. Vous voulez que votre corps vous donne du plaisir. Et vous attendez de l'obéissance de la part de votre chien. Quand vous n'obtenez pas ce que vous désirez – que vous perdez de l'argent, que votre femme vous déteste, que votre corps vous fait souffrir, que votre chien vous mord – vous êtes malheureux.

Quand vous obtenez ce que vous désirez, vous êtes moins malheureux.

Mais vous serez encore moins malheureux quand vous ne ressentirez plus le besoin d'obtenir quoi que ce soit du monde apparent. Simplement conduire votre voiture, sans rien vouloir, juste regarder les arbres défiler le long de la route, peut constituer un apogée de perfection. Dormir profondément, avoir un orgasme, passer une journée à la pêche, plonger votre regard dans les yeux d'un enfant : de telles circonstances peuvent vous détourner suffisamment longtemps de votre quête pour vous permettre de réaliser que vous possédez déjà ce que vous recherchez – que ce que promettent les apparences est la révélation de votre propre nature profonde et intrinsèquement bienheureuse.

Vous êtes ce que vous recherchez, mais vous avez oublié votre propre profondeur et vous cherchez ailleurs. Ne pas trouver engendre un stress qui à son tour crée le besoin de vous en affranchir. Et le cycle se poursuit. Tel un chien, vous cherchez à attraper votre queue, et bien souvent cette queue ressemble étrangement à une femme.

Il n'y a pas lieu de cesser votre quête. Bien au contraire, continuez à poursuivre cette femme. Autorisez-vous à ressentir combien vous la désirez désespérément. Ressentez toute la profondeur de cette démangeaison qui exige d'être grattée. Ressentez le besoin qui, tout au long de votre vie d'adulte ou presque, vous conduit à désirer ardemment une femme, dans votre chair ou en fantasme. Et découvrez ce que vous cherchez réellement. Vous avez tout eu : son corps, ses délices nourriciers, une passion ardente – mais rien de tout cela n'a duré. Et même lorsque c'était là, ce n'était finale-

ment pas aussi bon que vous l'aviez imaginé. Votre besoin est bien plus profond que ce que n'importe quelle femme pourra jamais vous donner. Quel est donc ce besoin ?



Votre désir ultime est l'union de votre conscience et de sa propre lumière, où toutes les apparences sont reconnues comme étant votre nature profonde emplie de félicité, où tout ne fait plus qu'Un. Votre désir d'union avec une femme ne constitue qu'une version miniature de ce besoin spirituel ultime.

Vous pouvez faire de votre désir la porte qui vous ouvrira à l'unité spirituelle. Faites grandir votre désir jusqu'à en devenir presque fou. Alimentez-le par une respiration profonde, un corps détendu et un cœur ouvert. Étreignez votre femme, si vous en avez une, et donnez-lui ce que vous attendez d'elle. Donnez-lui tout. Abandonnez-lui tout. Donnez-lui tant de ce que vous-même désirez d'elle que vous ne savez plus qui est qui – le chercheur est devenu le cherché, et tout mouvement cesse dans l'intensité de l'abandon de soi. Seul subsiste l'Un.

La lumière même de votre conscience se manifeste sous la forme du monde et vous contemple, prenant l'apparence d'une femme. Elle apparaît souvent comme ce que vous désirez et redoutez le plus. Elle est la déesse prête à vous séduire, à vous leurrer, à vous massacrer – et à vous illuminer. Son apparence et votre désir peuvent s'entrechoquer dans une tragédie sans fin de désirs non satisfaits, ou ils peuvent fusionner, devenant la porte d'accès à votre source divine.

Lorsque vous vous trouvez sous l'emprise de l'attraction, laissez votre désir avoir envie de votre femme, mais ne vous arrêtez pas là. Ressentez au travers d'elle. En permanence. Ressentez au travers de son corps lorsque vous faites l'amour. Ressentez au travers de sa colère lorsqu'elle est furieuse contre vous. Ressentez au travers de ses ténèbres lorsqu'elle semble laide. Ressentez au travers de sa beauté lorsqu'elle vous attire le plus. En ressentant au travers de

toutes les formes d'expression de sa femme, *l'homme supérieur* n'est ni détourné de sa voie, ni obsédé. Son attention traverse le mirage de « l'autre », et il est libéré de son besoin dans la révélation de l'Un.

Le désir peut être une porte d'accès à l'unité profonde. L'union sexuelle ne constitue qu'un pâle reflet du mariage inaltérable de la conscience et de la lumière qui lui est inhérente. *L'homme supérieur* étreint sa femme sachant qu'elle est sa propre forme à lui – la révélation de l'unité profonde dans l'amour.

Les femmes peuvent sembler vous restituer votre vraie nature. Ou vous en éloigner. Chaque instant du monde apparent ou de la femme peut constituer un oubli, une obsession ou une révélation. Prenez conscience des sources d'oubli – sexe, fortune, renommée – et pratiquez la révélation de l'unité en ressentant au travers des obsessions. Pratiquez-la avec votre femme, « pour de vrai ». Prosternez-vous devant elle, puis prosternez-vous au travers d'elle, dans les profondeurs de ce qui a seulement semblé être « un autre ».

La législation doit être conçue en toute conscience. Elle doit être le fruit d'une réflexion approfondie, d'une prise en compte des réalités sociales, économiques et culturelles. Elle doit être flexible, capable d'évoluer avec les besoins de la société. Elle doit être transparente, accessible à tous. Elle doit être appliquée de manière équitable. Elle doit être le reflet d'une vision d'avenir partagée.

La législation doit être conçue en toute conscience. Elle doit être le fruit d'une réflexion approfondie, d'une prise en compte des réalités sociales, économiques et culturelles. Elle doit être flexible, capable d'évoluer avec les besoins de la société. Elle doit être transparente, accessible à tous. Elle doit être appliquée de manière équitable. Elle doit être le reflet d'une vision d'avenir partagée.

La législation doit être conçue en toute conscience. Elle doit être le fruit d'une réflexion approfondie, d'une prise en compte des réalités sociales, économiques et culturelles. Elle doit être flexible, capable d'évoluer avec les besoins de la société. Elle doit être transparente, accessible à tous. Elle doit être appliquée de manière équitable. Elle doit être le reflet d'une vision d'avenir partagée.

La législation doit être conçue en toute conscience

Septième partie

Pratiques corporelles

La pratique corporelle est une dimension essentielle de la vie humaine. Elle permet de développer la force, la souplesse, l'équilibre et la santé. Elle favorise également le bien-être psychologique et la cohésion sociale. Elle doit être encouragée et soutenue par la société. Elle doit être accessible à tous. Elle doit être pratiquée de manière responsable et éthique. Elle doit être le reflet d'une vision d'avenir partagée.

La pratique corporelle est une dimension essentielle de la vie humaine. Elle permet de développer la force, la souplesse, l'équilibre et la santé. Elle favorise également le bien-être psychologique et la cohésion sociale. Elle doit être encouragée et soutenue par la société. Elle doit être accessible à tous. Elle doit être pratiquée de manière responsable et éthique. Elle doit être le reflet d'une vision d'avenir partagée.

L'éjaculation doit être convertie ou choisie en toute conscience

Il existe de nombreuses raisons physiques et spirituelles pour lesquelles l'éjaculation doit être convertie en orgasmes non éjaculatoires de tout le corps, y compris le cœur et le cerveau. Mais il existe également des raisons relationnelles. Quand un homme ne maîtrise pas son éjaculation, il ne peut pas satisfaire sa femme sexuellement ou émotionnellement. D'autre part, elle sait qu'elle a le pouvoir d'épuiser ses ressources, de l'affaiblir, de le vider de sa force vitale. Elle a gagné. Ainsi, un homme qui éjacule facilement crée une défiance continue chez sa femme.

À un niveau subtil, elle perçoit qu'elle ne peut pas lui faire confiance. Si elle peut facilement le vider de ses ressources et le dépolariser, il en va de même pour le monde. Cette défiance subtile va imprégner toute leur relation. Non seulement sa femme doutera de lui, mais elle agira de façon à saper ses entreprises dans le monde. Elle prouve ainsi la faiblesse de son homme et le teste, tout en espérant que ces tests lui permettront d'apprendre à conserver son intégrité.

Vous ne serez prêt à neutraliser l'éjaculation que lorsque vous aurez connu les plaisirs bien plus ineffables de l'orgasme non éjaculatoire. En attendant ce moment-là, observez comment vous vous sentez dans les minutes et les jours qui suivent une éjaculation. Si vous avez accumulé une

tension importante durant la journée, éjaculer vous apportera un soulagement et une détente temporaires. Mais, plus votre vie sera régie par un objectif authentique, moins vous accumulerez de tension au cours de la journée. Vous découvrirez alors que l'éjaculation a essentiellement pour effet d'épuiser vos ressources et de vous affaiblir.

Vous éprouvez une grande jouissance pendant quelques instants, mais le prix à payer pour cet éternuement génital sera une plus grande médiocrité dans votre vie quotidienne : le surcroît d'énergie requis pour mener votre vie avec une impeccabilité absolue vous fera tout simplement défaut. Un excès d'éjaculations permet une vie agréable, mais pas transcendante.

D'une manière subtile, un excès d'éjaculations amoindra votre courage, vous conduisant ainsi à prendre moins de risques, professionnellement et spirituellement. Vous vous contenterez d'en faire assez pour vous débrouiller, pour mener une vie confortable, mais vous préférerez regarder la télévision plutôt qu'écrire un roman, méditer ou passer cet important appel téléphonique. Vous serez suffisamment motivé pour mener une vie décente, mais les éjaculations vous auront vidé du surcroît d'énergie requis pour percer votre carapace de léthargie et franchir les obstacles que le monde dresse devant vous. Vous ne pourrez prodiguer qu'une infime part de votre don véritable.

Votre femme peut percevoir tout cela. Certes, il se peut que cela l'excite de vous faire éjaculer et lui fasse plaisir à court terme ; peut-être même se dira-t-elle non satisfaite sexuellement si vous n'éjaculez pas. Mais il existe aussi une part plus profonde d'elle-même que votre tendance à éjaculer fréquemment et trop rapidement a toujours laissée « sur sa faim ».

La plupart des femmes peuvent connaître plusieurs orgasmes, et de plus en plus profonds. Plus important encore, chez la plupart des femmes, les organes génitaux sont naturellement reliés à leur cœur. Lorsque vous éjaculez et perdez

votre érection, vous privez probablement votre femme du plein potentiel de réception et d'expression de son cœur – que lui apportent en revanche de longues heures languoureuses de pénétration exempte de peur et de stress.

Toutefois, ce n'est pas simplement votre pénétration génitale qui touche son être profond. C'est aussi, et surtout, votre abandon en elle, par elle, à l'amour. C'est votre présence la plus totale, la pénétration et possession de tout son corps par votre conscience qui la ravit le plus.

Regardez les choses en face : si vous êtes comme la plupart des hommes, après une éjaculation ou deux vous n'avez plus vraiment envie de pénétrer ou ravir votre femme. Tout ce que vous voulez, c'est vous détendre dans cette bienheureuse vacuité libre de toute tension. Vous ne ressentez plus grand-chose de ce désir de la pénétrer, physiquement ou émotionnellement, qui vous envahissait juste avant d'éjaculer.

Votre femme ressent votre manque de désir. Intuitivement, elle sait aussi, peut-être seulement dans son subconscient, que votre manque de désir s'applique également au monde : si elle attend toujours vos dons les plus profonds alors que vous gisez mollement dans le lit du non-désir, le monde les attend probablement lui aussi. Elle sent que vous lui avez succombé, que vous avez laissé des plaisirs éphémères amoindrir votre capacité à exprimer pleinement votre conscience. Elle sait que vous allez tout pareillement céder au monde.

Une part de votre femme est heureuse de vous avoir fait venir. Elle est heureuse que vous ayez eu du plaisir et que vous vous détendiez. Une autre est déçue que vous vous soyez laissé aller à préférer un spasme certes agréable, mais fugace, au ravissement infini que vous pourriez lui offrir, ainsi qu'au monde.

Mais peut-être n'a-t-elle aucune idée de ce dont elle est privée. Si elle ne s'est jamais trouvée avec un homme

capable de rester pleinement conscient pendant l'acte sexuel, de ne pas céder au réflexe mécanique de l'éjaculation, elle ne connaît même pas l'étendue de sa capacité. Elle ne réalise pas combien l'amour sexuel peut être profond et extatique. Elle n'a jamais été dissoute dans l'amour. Contrainte à s'abandonner totalement, toute trace de fermeture disparaît. Conquise, encore et encore, toujours plus profondément, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien ni personne à conquérir. Seulement l'ouverture, l'amour, rayonnant et vivant, où que le regard se tourne.

Certaines femmes, qui éprouvent le besoin de préserver et protéger leur cœur blessé, vont même jusqu'à vouloir que vous éjaculiez. Elles n'ont ainsi jamais à s'ouvrir totalement, à vous laisser atteindre leurs profondeurs. Elles savent qu'après quelques suçoteries et un rapport relativement bref, vous allez éjaculer – et ce sera terminé. Elles ne veulent pas que vous perséveriez afin de rompre leur fermeture chronique. Elles préfèrent garder le contrôle et vous contraindre à éjaculer au moment où elles le désirent.

C'est plus particulièrement ce type de femme qui bénéficierait le plus de votre capacité pleine et entière à entraîner votre compagne au-delà de toute fermeture. Et c'est tout particulièrement avec ce type de femme que vous pouvez cultiver votre capacité à persévérer dans le don de votre amour. Le monde testera en permanence votre capacité à prodiguer votre don – même, et surtout, face à un refus. Une femme qui refuse votre amour constitue simplement une manifestation de cet aspect du monde.

Au tréfonds d'elle-même, votre femme n'aspire qu'à l'amour, tout comme vous-même. Son refus est une forme de peur. Peut-être a-t-elle peur de rouvrir des blessures datant de son enfance. Peut-être a-t-elle été blessée, étant adulte, et craint-elle, si elle s'ouvre, d'être de nouveau blessée. Toujours est-il que, pour le moment, toute résistance émotionnelle se réduit à une seule et unique attitude : le refus de l'amour.

Votre don masculin sexuel consiste à cajoler, ménager, choquer et caresser son amour, toujours plus profondément afin de faire fondre ses strates de peur. Sans lui imposer vos propres besoins, laissez votre amour pénétrer cette part profonde d'elle-même qui est totalement ouverte à l'amour, qui est l'amour lui-même, et choyez-la jusqu'à ce qu'elle revienne au premier plan. Faites cela lentement, en laissant le temps au temps, non pas par des conversations, mais par une présence, une sollicitude, une conscience communiquées physiquement, et par l'amour fluide de vos corps entrelacés. Lorsqu'elle sentira que votre amour est absolument digne de confiance – que vous êtes véritablement avec elle, que vous vous dédiez à l'amour et que vous n'allez pas vous égarer dans le spasme en vase clos de votre propre plaisir – votre femme commencera à vous faire confiance depuis son espace profond le plus vulnérable.

Mais pas avant. Chaque fois qu'elle vous sent le visage crispé, enfermé dans vos propres sensations, elle a le sentiment que vous êtes « parti », que vous n'êtes pas présent, que vous n'êtes pas digne de confiance. Elle prendra peut-être plaisir à vous donner une éjaculation, mais une part plus profonde d'elle-même, peut-être inexprimée, ne vous fera pas confiance. Pourquoi le devrait-elle ? Pourquoi devrait-elle exposer le tréfonds de son être, son cœur le plus vulnérable, pour simplement vous voir vous tortiller dans un paroxysme de gratification égoïste, puis vous retrancher dans l'indifférence relationnelle post-éjaculatoire ?

Chaque fois qu'elle vous entraîne dans un besoin irrésistible d'éjaculer, c'est elle qui vous conquiert. Elle vous tient sous sa coupe et est votre maître. C'est elle qui tient les rênes, sexuellement, même si vous vous êtes comporté le plus virilement du monde avant l'éjaculation. D'un simple coup de langue, d'un gémissement langoureux, d'un coup de rein enveloppant, elle peut vous vider de votre vie. Et, au tréfonds d'elle-même, elle sait que le monde peut en faire autant.

Un *homme supérieur* peut choisir d'éjaculer occasionnellement. Mais c'est un choix fait librement, avant même de commencer à faire l'amour, non pas une fois qu'il est trop tard, qu'il ne peut plus rien contrôler tandis que son « Grand Huit » physiologique entame son grand plongeon vers l'expulsion libératrice dans une explosion de râles. Un *homme supérieur* se consacre à magnifier l'amour par la sexualité. Il n'accepte rien de moins que la soumission totale du cœur de sa femme, ainsi que du sien, dans la plénitude de l'union divine. Les plaisirs de cette dissolution dans l'amour vont tellement au-delà du jaillissement génital habituel, qu'il est facile, lorsqu'un homme et une femme ont élargi leur capacité sexuelle, de neutraliser ou retarder l'éjaculation.

Tout comme elle vous teste sur le plan émotionnel, votre femme vous testera sur le plan sexuel. Même lorsque vous vous efforcez de ne pas éjaculer, elle peut énergiquement s'employer à vous « arracher » votre éjaculation. Comme toujours, son plaisir le plus profond consiste à sentir votre intégrité, votre force, votre amour, même et surtout lorsqu'elle vous teste. Si vous n'éjaculez pas, mais montrez que l'amour dans toute son ampleur revêt pour vous plus d'importance que le plaisir fugace du soulagement génital, elle saura qu'elle peut véritablement vous faire confiance. Elle n'en continuera pas moins à tester votre capacité d'amour, même lorsque vous lui aurez prouvé que vous êtes capable de neutraliser l'éjaculation au nom d'une félicité bien plus profonde.

Pour résumer, si l'éjaculation ne fait pas l'objet d'un choix pleinement conscient de votre part, votre femme sait qu'elle peut vous contrôler sexuellement. Or, tant qu'elle se sait aux gouvernes, elle ne peut pas vous faire assez confiance pour se détendre pleinement dans la force de votre amour. Elle entourera son cœur d'une certaine protection. Au lieu de s'abandonner si profondément à votre étreinte que celle-ci la dilate dans l'éclatante lumière divine, elle se satisfera de n'importe lequel de ces plaisirs moites qu'elle pourra grappiller avant que votre intérêt ne retombe.

L'insatisfaction sexuelle, émotionnelle et spirituelle de votre femme sera proportionnelle au degré de votre dépendance vis-à-vis de l'éjaculation. De même, le monde sera à de nombreux titres tout aussi peu satisfait par vos dons : ces évacuations récurrentes vous barreront la route de la dissolution totale et consciente dans votre source la plus profonde, vous empêchant ainsi d'exprimer pleinement ce que vous avez à offrir.

En revanche, en renforçant votre capacité à vivre la communion sexuelle la plus profonde, vous renforcez aussi votre capacité à vous dissoudre dans la source de la vie et à en revenir inondé de dons, gonflé de détermination, empli du désir de prodiguer vos dons les plus profonds face à la résistance que vous oppose le monde. Un *homme supérieur* se dissout dans le mystère et en ressort empli d'amour à donner, encore et encore, sans que celui-ci ne s'épuise, dans sa relation sexuelle avec sa femme comme dans sa relation créative avec le monde.

45.

Respirez sur tout l'avant de votre corps

Tous les hommes tendent à avoir des blocages sur l'avant de leur corps, sur une ligne imaginaire allant du sommet de la tête jusqu'au périnée, en passant par la langue, la gorge, le cœur, le plexus solaire, le nombril et les organes génitaux. Sur le plan physique, la principale clé pour triompher du monde et des femmes consiste à maintenir tout l'avant du corps ouvert en permanence. Pour ce faire, il convient de respirer profondément mais sans aucune tension, en faisant descendre l'énergie jusqu'en bas de l'avant du corps et en libérant son attention de tout nombrilisme névrotique.

Quand vous vous faites du mauvais sang, votre estomac se contracte. Quand vous êtes triste, votre gorge se noue. Quand vous vous sentez menacé, vous ressentez comme une boule au niveau de votre plexus solaire. Quand vous pensez intensément, vous fronchez les sourcils et le front. Quand vous songez à l'avenir incertain, vos mâchoires se crispent. Pendant la plus grande partie de la journée, vous bloquez, crispez et contractez l'avant de votre corps, depuis le sommet de la tête jusqu'au bas du bas-ventre.

C'est par l'avant de votre corps, et tout particulièrement votre ventre, que votre énergie rencontre l'énergie du monde.

Quand l'avant de votre corps est ouvert et détendu, votre énergie circule librement, et votre présence emplit la pièce. Vous vous êtes probablement déjà trouvé dans une pièce où une personne semble occuper davantage de place que la plupart des autres. Elle semble forcer l'attention, bien qu'elle ne fasse apparemment rien de particulier pour cela – l'avant de son corps est si ouvert que son énergie s'écoule librement dans la pièce, magnifiant sa présence.

Ces personnes-là sont remarquablement détendues, posées et attentives. Elles ne sont pas totalement focalisées sur elles-mêmes, les épaules rentrées sur une poitrine creuse, grinçant des dents, respirant à peine – cette description est celle d'une personne au ventre et à la poitrine fermés. Si des tensions se sont accumulées sur l'avant de votre corps tout au long de la journée, voire depuis des années, vous serez à peine capable de vous tenir droit sur votre chaise. Vous aurez le ventre et la poitrine serrés. Vos pensées seront centrées sur vous-même. Votre énergie restera prisonnière dans votre tête et votre attention sera limitée à votre propre personne. La pièce ne sera pas remplie par votre présence intense – il se peut même que l'on ne vous remarque même pas.

En ce moment même, observez votre respiration : inspirez-vous si profondément que vous sentez vos organes génitaux se soulever légèrement ? Votre ventre se gonfle-t-il et s'abaisse-t-il, tel un puissant soufflet, au rythme de vos inspirations et expirations ? Votre ventre et votre bas-ventre sont des centres énergétiques tout particuliers. Si votre souffle ne les atteint pas, vous ne pouvez pas recharger vos batteries. Vous vous sentirez faible et peu sûr de vous. Votre impact sur le monde sera minime, largement inférieur à votre plein potentiel.

Inspirez profondément, par le nez, et faites passer votre inspir dans toutes les tensions que vous pouvez observer dans votre corps. Inspirez profondément dans votre bas-ventre. Puis expirez. Sur l'inspiration suivante, remplissez

vosre bas-ventre et la partie supérieure de vosre abdomen. Expirez. À l'inspiration suivante, remplissez tout vosre ventre, puis vosre plexus solaire et le bas de la poitrine. Expirez. Puis inspirez en remplissant vosre ventre, vosre plexus solaire et toute vosre poitrine, dans cet ordre. Inspirez profondément de cette manière plusieurs fois, remplissant vosre ventre, vosre plexus solaire, et enfin vosre poitrine. Puis expirez à fond, lentement et délicatement.

Pratiquez cette respiration de temps à autre durant la journée. Prêtez plus spécialement attention aux parties de vosre corps qui semblent particulièrement tendues ou fermées. Par exemple, si vous sentez une contraction au niveau du nombril, inspirez dans cette zone. Inspirez littéralement dans cette zone et ouvrez-la par la force de vosre inspir. Vous pouvez ouvrir ainsi tout l'avant de vosre corps, comme si vous gonfliez un ballon. Cette pratique vous permet de neutraliser les effets de l'anxiété et de la peur accumulées dans vosre corps, lesquelles amoindrissent vosre présence et vosre force dans le monde. Tout au long de la journée, dès que vous ressentez une tension sur l'avant de vosre corps, inspirez dans cette zone et ouvrez-la.

La principale manière dont vous créez vos tensions physiques, c'est en focalisant vosre attention sur vous, vous recroquevillant sur vous-même si étroitement que vous êtes tout noué. Le principal remède consiste donc à vous oublier pour vous consacrer aux autres. Dès que vous vous surprenez à ruminer vos problèmes, suscitant une tension en nouant l'énergie dans vosre corps, transformez cette énergie en un don pour vosre entourage. Ce dernier peut être très simple, comme laver la vaisselle, ou très complexe, comme fonder une institution caritative. Convertissez en service l'énergie qui se noue sur l'avant de vosre corps. Vosre tension n'est que l'énergie d'un don qui a été refluee et est restée inexprimée, prisonnière dans vosre corps.

Vosre respiration est l'expression première de vosre énergie personnelle. Elle constitue donc l'un des moyens primordiaux de prodiguer vosre don au monde. Vous pouvez utiliser vosre respiration pour ouvrir les nœuds de tension d'autres personnes, exactement comme vous le faites pour vous-même. Si, par exemple, vous vous trouvez avec une personne qui semble relativement tendue, vous pouvez ressentir ses tensions puis inspirer en elles, comme s'il s'agissait des vôtres. En inspirant, vous ouvrez les tensions de cette personne par la force de vosre inspir. Puis, en expirant, vous débloquez toutes les contractions, ne laissant à leur place que détente et amour. Tout cela s'opère sans aucun contact physique, et l'autre personne ne soupçonnera pas le moins du monde que vous êtes en train de faire quelque chose de particulier.

Vous pouvez vous livrer à cette pratique au travail, avec vosre bien-aimée, ou avec l'ensemble des passagers de vosre autobus. Vous pouvez aussi, lorsque vous vous trouvez seul chez vous, imaginer toute la tension présente dans le monde : dans ce cas, inspirez la force de vie dans cette tension afin de l'ouvrir, puis expirez en libérant cette tension dans l'amour afin qu'elle s'y dissolve, comme une poignée de sel lâchée dans l'océan. En pratiquant cette respiration, non seulement vous déroulez l'écheveau de vosre attention tournée sur vous-même, dénouant ainsi les contractions présentes sur l'avant de vosre corps. Mais vous remplissez aussi vosre véritable fonction : servir les autres – qui eux aussi vous servent, à leur propre manière.

De telles pratiques peuvent sembler bizarres. Mais, avant de les cataloguer de balivernes farfelues, essayez-les. Pratiquez-les, et jugez par vous-même des résultats. La prochaine fois que vous vous trouvez avec plusieurs autres personnes, inspirez dans l'avant de vosre corps et ouvrez tous les nœuds, en laissant vosre force se répandre dans la pièce comme une bénédiction, puis en sentant toutes les tensions se dissoudre dans l'océan d'amour de vosre expir. Ensuite,



ressentez le mal-être des personnes qui se trouvent avec vous, ouvrez leurs nœuds par la force de votre inspir, puis laissez-les se dissoudre sur votre expir. Par cette pratique, imprégnez la pièce de votre amour conscient.

En ce moment même, inspirez jusqu'au bas de l'avant de votre corps, en gonflant bien votre ventre et en ouvrant votre plexus solaire et votre cœur. Laissez toute votre force se propager à l'extérieur, dans toute la pièce et au-delà, imprégnant et dissolvant toute tension. Sentez le monde se presser contre votre corps comme une femme nue, vulnérable et pleine de vie, et laissez l'avant de votre corps se presser contre le corps du monde et au-delà, libérant les nœuds de souffrance accumulée.

Utilisez aussi votre souffle lors des étreintes sexuelles avec votre femme pour ouvrir son corps et son cœur, exactement de la même manière. Remplissez-la de la force de votre amour, en faisant descendre votre inspir jusqu'au bas de l'avant de son corps comme s'il s'agissait du vôtre, remplissant son sexe, son ventre et son cœur d'énergie d'amour. Puis expirez, et laissez-vous vous dissoudre tous deux dans l'océan de votre amour. Dans cette pratique, veillez à toujours la *traverser* de votre souffle, de telle sorte que sa tension et sa fermeture se dissolvent dans la force de votre amour, et que vous-même vous dissolviez dans le don.

46.

Éjaculez en remontant votre colonne vertébrale

Pour la plupart des hommes, l'orgasme implique un jaillissement de leur semence et de leur énergie hors des organes sexuels ; ensuite, ils se sentent libérés de leur tension.

Chez *l'homme supérieur*, l'orgasme explose le plus souvent en remontant sa colonne vertébrale, jusqu'à son cerveau, pour retomber dans tout son corps comme une pluie de félicité revivifiante. La technique permettant de convertir les orgasmes déplétifs en orgasmes revivifiants consiste à contracter le plancher pelvien, près des organes génitaux, et à faire remonter l'énergie le long de la colonne vertébrale en utilisant la respiration, le ressenti et l'intention.

Qu'est-ce qu'une éjaculation précoce ? Certains hommes éjaculent avant même de pénétrer le vagin de leur femme. D'autres, au bout de dix minutes de rapport. L'important n'est pas à quel moment vous éjaculez, mais à quel point vous êtes capable de faire de l'étreinte sexuelle une communion profonde dans l'amour, sans aucune frontière. Si l'éjaculation marque la fin de vos ébats amoureux avant que vous-même et votre femme ne vous soyez pleinement ouverts, votre éjaculation peut être qualifiée de « précoce ».

Si vous êtes comme la plupart des hommes, vos premières expériences sexuelles d'adolescent sont passées par la masturbation. Durant l'adolescence, la masturbation constitue essentiellement un exercice fantasmatique solitaire, n'impliquant guère d'amour ni même d'intimité avec un autre être humain. Ces masturbations solitaires répétées finissent par conditionner le corps et le système nerveux à la séquence stimulation génitale-fantasme-montée en tension-éjaculation. Ainsi, quand ils commencent à avoir des relations sexuelles avec les femmes, la plupart des hommes répètent cette séquence. Le sexe est devenu une voie conduisant exclusivement à l'éjaculation, une voie pavée d'images mentales, de repli sur soi et du désir d'évacuer la tension.

Pour réaliser le plein potentiel de la relation sexuelle, vous devez apprendre à re-conditionner votre corps et votre système nerveux. Vous devez apprendre à vous déshabituer de votre mécanisme éjaculatoire, afin de convertir votre orgasme en une profusion d'énergie qui approfondit vos ébats amoureux au lieu d'y mettre fin.

La première étape consiste à vous défaire des habitudes prises lors de vos masturbations d'adolescent. Au lieu de tendre vos muscles au fur et à mesure que monte votre excitation, apprenez à les détendre. Quand vous sentez votre visage se crispier, détendez-le. Quand votre respiration s'accélère et devient ténue, respirez plus lentement et plus profondément. Quand vous sentez votre ventre se contracter et votre poitrine se durcir, ouvrez votre ventre et décontractez la zone autour de votre cœur.

Ensuite, vous devez rediriger votre attention. Lorsque vous faites l'amour, apprenez à davantage ressentir votre partenaire que vos propres sensations. Au lieu d'intérioriser votre attention et de vous focaliser sur le plaisir qui envahit votre corps, dirigez votre ressenti hors de vous-même, à l'intérieur de votre partenaire et au travers d'elle. Ressentez davantage votre partenaire que vous-même. Ressentez ses mouvements, ses gémissements, son énergie intérieure.

Avec la pratique, vous finirez par être capable de ressentir au travers de votre partenaire comme si son corps était une porte donnant sur un vaste espace ouvert d'énergie, de lumière et de conscience. Ce ressenti ouvert, exempt de toute frontière, constitue la base d'une vraie relation sexuelle. Étendez votre amour au-delà de vous-même, puis au travers et au-delà de votre femme. Cela demande beaucoup de pratique, car il existe en vous une forte tendance à vous focaliser sur vos propres sensations physiques, surtout lorsque vous êtes sous l'emprise d'une intense stimulation sexuelle. Neutralisez cette tendance en vous entraînant à ressentir au-delà de vous-même et au travers de votre partenaire comme s'il n'existait absolument aucune obstruction.

Vous devez également devenir très attentif à la profondeur de votre respiration. Celle-ci fait circuler la force de vie dans tout votre corps, ainsi que dans celui de votre partenaire. Si votre respiration est trop faible, la force de vie ne peut plus se répandre dans tout votre corps. Au lieu de cela, elle s'accumule, généralement dans votre tête ou dans vos organes génitaux. Si elle s'accumule dans votre tête, vous allez commencer à fantasmer de plus en plus sur le sexe et sur les femmes. Si elle s'accumule dans vos organes génitaux, vous éprouverez le besoin d'éjaculer, que ce soit en faisant l'amour ou en vous masturbant.

Ainsi, si vous n'avez pas respiré profondément au cours de la journée, c'est empli de fantasmes et d'un besoin irrépressible d'éjaculer que vous aborderez votre partenaire sexuelle. Pour éviter d'éjaculer prématurément, il convient donc principalement de respirer profondément dans tout le corps, avec force, tout au long de la journée. Lorsque vous inspirez, vous devez sentir que votre inspir entraîne l'énergie du haut de l'avant de votre corps jusqu'au périnée, remplissant votre ventre et votre zone génitale. Lorsque vous expirez, vous devez sentir que votre expir fait remonter l'énergie le long de votre colonne vertébrale, depuis votre plancher pelvien jusqu'à votre tête.

comme le
KRIYA.

Cette respiration profonde et circulaire, descendant sur l'avant de votre corps et remontant le long de votre colonne vertébrale, permet à votre énergie intérieure de circuler librement. Votre tête et vos organes génitaux ne sont pas engorgés ou tendus par l'énergie, et votre besoin d'éjaculer s'atténue.

Les rapports sexuels intensifient la force vitale de votre corps. Plus votre excitation monte, plus votre respiration s'accélère et plus votre corps fourmille d'énergie, laquelle tend à se concentrer dans la zone génitale. Si vous ne veillez pas à la faire circuler par une respiration appropriée, cette énergie va s'accumuler dans vos organes génitaux et susciter une tension qui exige d'être évacuée, par l'éjaculation.

Il existe un exercice spécifique auquel vous pouvez vous livrer au cours de la relation sexuelle, notamment à l'approche de l'orgasme. Cet exercice vous permettra de convertir la direction de l'orgasme : au lieu d'éjaculer par votre pénis, votre « éjaculation » remontera votre colonne vertébrale, vous plongeant dans une félicité physique et une ouverture émotionnelle intenses, dépassant largement la brève jouissance et la vacuité qui suivent un orgasme éjaculatoire.

Pour pratiquer cet exercice, vous devez d'abord apprendre à contracter consciemment les muscles de votre plancher pelvien. Cette zone comprend vos organes génitaux, votre anus et votre périnée, c'est-à-dire l'espace situé entre votre anus et vos parties génitales. Cet exercice rappelle beaucoup la contraction exercée lorsque vous voulez vous retenir d'aller aux toilettes.

Entraînez-vous aussi à faire remonter votre plancher pelvien dans votre corps, vers la colonne vertébrale. Ce mouvement soulèvera légèrement votre scrotum vers votre corps.

Puis exercez-vous à simultanément contracter et remonter tout votre plancher pelvien – anus, périnée et organes génitaux. Vous pouvez pratiquer cet exercice par séries de quinze ou vingt contractions/remontées, en les maintenant

aussi longtemps que vous le pouvez, trois ou quatre fois par jour.

En vous exerçant ainsi, vous finirez par pouvoir contracter et soulever votre plancher pelvien facilement, et aussi longtemps que vous le voudrez. Une fois parvenu à ce stade – signe que vous avez développé le contrôle musculaire requis –, vous pourrez vous entraîner au travail plus subtil consistant à faire remonter l'énergie le long de votre colonne vertébrale.

Au début, vous aurez peut-être l'impression de seulement imaginer le mouvement de votre énergie intérieure dans votre corps. Mais, avec la pratique, vous pourrez plus facilement voir ou sentir cette énergie circuler. Après tout, il s'agit de cette même énergie que vous n'avez aucun problème, lors d'une stimulation sexuelle intense, à sentir s'accumuler dans votre zone génitale puis s'évacuer par l'éjaculation. Vous pouvez la sentir s'accumuler comme de l'eau derrière un barrage, avide de faire céder la digue et de déferler. Et bien, cette même énergie peut aussi déferler vers le haut – vous faisant vivre un orgasme bien plus intense, mais aussi bien plus réparateur et bien plus vivifiant, que le bref jaillissement d'une éjaculation génitale usuelle.

Pendant que vous faites l'amour, mais avant d'être quasiment sur le point d'éjaculer, contractez et soulevez votre plancher pelvien, tout en faisant remonter l'énergie, par votre respiration, le long de votre colonne vertébrale. C'est à vous qu'il revient de déterminer, après avoir testé les deux méthodes, si vous le faites en inspirant ou en expirant, bien que la plupart des hommes jugent l'expiration plus efficace. L'association de ces deux exercices – contraction/remontée du plancher pelvien et respiration en remontant la colonne vertébrale – devrait atténuer votre érection, mais seulement très légèrement, ainsi que le besoin d'éjaculer. Vous pourrez ainsi continuer à faire l'amour, en répétant cet exercice aussi souvent qu'il le faudra pour maintenir la détente et l'ouverture.

Même en pratiquant cette technique, vous approcherez peut-être très près de l'orgasme. Dans ce cas, cessez tout mouvement, contractez et soulevez votre plancher pelvien et, par votre respiration, faites remonter l'énergie de l'orgasme le long de votre colonne vertébrale. Certains hommes trouvent également utile, surtout lorsque le besoin d'éjaculer est particulièrement intense, de serrer aussi les poings et les dents tout en dirigeant leur regard vers le haut. Toutefois, avec la pratique, toute l'action musculaire gagne en douceur et en subtilité, jusqu'à ce que cette technique s'effectue essentiellement au moyen de la respiration, du ressenti et de l'intention.

Quand l'énergie fuse dans votre colonne vertébrale, détendez-vous et jouissez des couleurs, des sentiments et des plaisirs ineffables qui envahiront votre tête et retomberont en pluie dans tout votre corps. Lorsque vous maîtriserez parfaitement cette technique, vous pourrez susciter les mêmes sensations chez votre partenaire en ressentant en elle, depuis votre cœur, tandis que l'orgasme fuse dans votre colonne vertébrale. Comme un aimant, le mouvement montant de votre énergie engendrera le même mouvement dans la sienne.

Cependant, ces pratiques ne seront couronnées de succès que si vous êtes capable de vous abandonner totalement pour n'être plus qu'amour au cœur de l'étreinte sexuelle. C'est l'amour qui régule l'énergie. Vous devez donc vous exercer à être de plus en plus amour dans les rapports sexuels. Même si votre journée a été difficile, même si vous êtes confronté à d'immenses difficultés dans votre vie, les relations sexuelles doivent constituer un moment de pratique de l'amour. Tout comme la méditation ou la prière, le sexe doit être un moment particulier consacré à pratiquer l'ouverture de votre cœur et à prodiguer pleinement l'amour, dans et au travers de votre partenaire, et en communion avec ce que vous avez de plus sacré.

Si votre cœur est fermé, votre énergie sera entravée, et vous ne pourrez jamais convertir votre éjaculation en un déferlement d'amour lumineux. Si vous ne pratiquez pas l'amour, votre énergie sexuelle sera régie par les vieilles habitudes physiques et émotionnelles, lesquelles conduisent uniquement au minuscule soubresaut de l'éjaculation. Si vous désirez faire grandir le plus pleinement possible la félicité sexuelle, vous devez donc toujours garder à l'esprit que votre disposition émotionnelle est bien plus importante que les techniques par elles-mêmes.

Chaque individu étant différent, vous devrez expérimenter et découvrir quelles techniques, pratiquées en tant qu'exercices d'amour, fonctionnent le mieux pour vous. Avec la pratique, vous pourrez facilement connaître des orgasmes non éjaculatoires profonds qui explosent en lumière dans tout votre corps, dont vous ressortez le cœur grand ouvert, avec une énergie dynamisée et un corps vibrant de félicité. Vous pourrez faire l'amour aussi longtemps que vous le souhaitez, et vos relations sexuelles revivifieront votre force vitale au lieu de l'amoindrir.

Voici un résumé des points à retenir tandis que vous expérimentez les techniques afin de découvrir celles qui vous conviennent le mieux :

1. Au lieu de fantasmer ou d'entretenir une imagerie sexuelle intérieure, restez totalement présent, conscient de vos propres corps, respiration et esprit tout en étant très attentif à votre partenaire. Rompez l'habitude masturbatoire du fantasme intériorisé en pratiquant consciemment le sexe comme une expression d'amour relationnelle avec votre partenaire.

2. Faites en sorte que votre corps et votre respiration soient toujours bien détendus et au maximum de leur

amplitude. Veillez tout particulièrement à maintenir l'avant de votre corps détendu, afin que votre ventre soit vaste et votre cœur souple et large. Cela contribuera à éviter une accumulation trop importante de tension dans une seule zone de votre corps.

3. Apprenez à ressentir dans et au travers de votre partenaire, de telle sorte que votre attention soit dirigée au-delà de vos propres sensations, et même au-delà de celles de votre partenaire. Pratiquez ce ressenti vers l'extérieur, sans aucune frontière, comme si vous ressentiez dans l'infini. En d'autres termes, quoi que vous ressentiez, ressentez-le pleinement, puis ressentez au travers et au-delà, afin que la relation sexuelle devienne un ressenti constant au travers et au-delà de chaque sensation, au lieu d'une focalisation sur une sensation particulière.

4. Au cours de la journée et pendant la relation sexuelle, pratiquez la respiration en boucle : faites descendre l'énergie sur tout l'avant de votre corps par votre inspir, et faites-la remonter le long de votre colonne vertébrale par votre expir. Penser de façon excessive ou répétée à l'éjaculation et en avoir besoin comme d'une drogue constitue souvent un signe indiquant que votre énergie est bloquée et que vous ne pratiquez pas cette respiration profonde et circulaire pendant la journée.

5. Pendant la relation sexuelle, contractez et soulevez de temps à autre votre plancher pelvien tout en faisant remonter l'énergie sexuelle, par votre respiration, le long de votre colonne vertébrale, afin qu'elle emplisse tout votre corps. Tout particulièrement lorsque vous sentez approcher un orgasme, ce double exercice peut vous permettre de faire fuser cet orgasme jusqu'à votre cerveau, et même au-delà du sommet de votre tête, au lieu de le laisser descendre et jaillir

hors de vos organes génitaux. Cet orgasme montant retournera ensuite comme une pluie vivifiante infiltrant chaque cellule de votre corps, vous emplissant d'une lumière dense et ouverte.

Ces techniques n'auront strictement aucun effet si vous ne pratiquez pas l'amour durant la relation sexuelle. C'est l'intelligence naturelle de l'amour elle-même qui fait circuler l'énergie de la manière la plus saine possible. Ces techniques constituent principalement des exercices permettant de neutraliser des habitudes sexuelles médiocres, qui se sont généralement mises en place lors des masturbations de l'adolescence. Lorsque vous aurez éliminé l'habitude mécanique d'éjaculer et désentravé votre énergie, la force de votre cœur guidera tout naturellement votre orgasme de façon à ce qu'il explose vers le haut, traversant tout votre corps jusqu'au cerveau avant de retomber en pluie dans une profusion de félicité qui non seulement vous revivifie, mais dissout vos limites comme des ombres sous le soleil.

Le yoga intime est une pratique qui vise à développer la conscience de soi et la connexion avec le corps. Elle est basée sur des principes de la philosophie indienne et a été développée par des maîtres yogis au cours des siècles.

Le yoga intime est une pratique qui vise à développer la conscience de soi et la connexion avec le corps. Elle est basée sur des principes de la philosophie indienne et a été développée par des maîtres yogis au cours des siècles. Cette pratique est souvent associée à la méditation et à la respiration contrôlée. Elle permet de se concentrer sur le moment présent et de ressentir les sensations du corps. Elle est également utilisée pour traiter des problèmes de santé tels que le stress, l'anxiété et la dépression.

Le yoga intime est une pratique qui vise à développer la conscience de soi et la connexion avec le corps. Elle est basée sur des principes de la philosophie indienne et a été développée par des maîtres yogis au cours des siècles. Cette pratique est souvent associée à la méditation et à la respiration contrôlée. Elle permet de se concentrer sur le moment présent et de ressentir les sensations du corps. Elle est également utilisée pour traiter des problèmes de santé tels que le stress, l'anxiété et la dépression.

Le yoga intime est une pratique qui vise à développer la conscience de soi et la connexion avec le corps. Elle est basée sur des principes de la philosophie indienne et a été développée par des maîtres yogis au cours des siècles. Cette pratique est souvent associée à la méditation et à la respiration contrôlée. Elle permet de se concentrer sur le moment présent et de ressentir les sensations du corps. Elle est également utilisée pour traiter des problèmes de santé tels que le stress, l'anxiété et la dépression.

Tenez compte de l'asymétrie fondamentale

Huitième partie

Le yoga intime des hommes et des femmes

Le yoga intime est une pratique qui vise à développer la conscience de soi et la connexion avec le corps. Elle est basée sur des principes de la philosophie indienne et a été développée par des maîtres yogis au cours des siècles. Cette pratique est souvent associée à la méditation et à la respiration contrôlée. Elle permet de se concentrer sur le moment présent et de ressentir les sensations du corps. Elle est également utilisée pour traiter des problèmes de santé tels que le stress, l'anxiété et la dépression.

Tenez compte de l'asymétrie fondamentale

La relation intime n'est jamais la priorité pour un homme masculin, mais l'est toujours pour une femme féminine.

Pour un homme d'essence masculine, la priorité est sa mission, sa direction : atteindre une plus grande délivrance, une plus grande liberté, une plus grande conscience.

Pour une femme d'essence féminine, la priorité est l'amour, un amour qui coule à flots dans sa vie – ce qui inclut une relation avec un homme auquel elle peut totalement faire confiance, physiquement, affectivement, mentalement et spirituellement.

Pour que la relation leur soit bénéfique à tous deux, l'homme et la femme doivent

mutuellement soutenir leurs priorités respectives.

Bien que votre femme et vous soyez des êtres humains égaux, vous êtes des créatures très différentes. Si votre femme possède une essence féminine, son être profond sera comblé par des flots d'amour. À titre d'exemple, quand bien même elle rencontrerait des difficultés sur le plan professionnel, si l'amour coule à flots dans sa vie – avec ses enfants, avec ses amis et avec vous-même – son être profond sera comblé.

Il n'en va pas de même pour vous. Si vous êtes d'essence masculine, votre femme et vos enfants auront beau vous témoigner leur amour jour et nuit, si votre carrière ou votre mission piétine, vous serez préoccupé. Vous n'aurez même pas envie de partager beaucoup de moments intimes avec votre femme tant que vous n'aurez pas remis votre carrière ou votre mission sur les rails.

L'être profond de votre femme est comblé par l'amour. Le vôtre est délivré du stress par une vie alignée sur votre mission. Pour vous, la relation intime vient seulement se surajouter à votre mission. Pour votre femme, c'est le cœur de sa vie, et la tonalité de votre relation intime colore tout le reste.

Lorsque votre relation est au beau fixe, la vie de votre femme arbore les couleurs de l'amour. Elle se sent bien partout, au travail, à la maison, au lit. Quand votre relation est moins satisfaisante, que votre femme se sent non aimée, rejetée, blessée ou délaissée par vous, elle hisse le pavillon noir de la souffrance. Au travail, à la maison, au lit, la souffrance suscitée par le manque d'amour donnera le ton de son humeur.

Pour vous, en revanche, les choses sont différentes. Quand votre relation intime laisse à désirer, vous n'avez qu'une idée : partir au travail ; là, au moins, vous pouvez être dans votre élément, aligné sur votre but ultime, et heureux. Pour vous, la relation intime ne constitue qu'un aspect de votre vie. Il est même fréquent, quand vous êtes absorbé dans votre mission, que vous l'oubliez totalement. Pour votre femme, la relation intime est au cœur de sa vie et imprègne tout ce qu'elle fait. Telle est la première asymétrie de la relation de couple.

La différence va bien plus loin, cependant. Pour la plupart des hommes, leur femme n'est pas irremplaçable – constat terrible, mais vrai. Si vous êtes comme la plupart des hommes, vous savez, au tréfonds de vous-même, que si votre femme venait à disparaître, vous seriez profondément

affligé, mais que vous pourriez en retrouver une autre au bout d'un certain temps. De fait, il vous est probablement arrivé, et de nombreuses fois, de fantasmer sur l'idée de trouver une autre femme alors même que la vôtre est encore là. La priorité d'un homme étant sa mission, il se rapprochera toujours d'une femme qui lui semble apte à le soutenir au mieux dans cette tâche. S'il sent qu'une autre femme le stimulerait davantage et lui donnerait plus d'énergie pour mener à bien sa mission, il pourrait bien désirer en faire sa partenaire intime.

Vous, en revanche, vous demeurez en permanence dans le cœur de votre femme. Elle vous ressent toute la journée. Elle sent ce que vous êtes en train de faire, où vous en êtes. Tels des capteurs, des fils sensitifs relient son cœur au vôtre, jour et nuit. Dans sa perception, vous n'êtes pas remplaçable. Contrairement à vous, elle envisage rarement d'autres options. Alors que vous vivez dans un monde de possibilité relationnelle, elle vit dans un monde de réalité relationnelle. Votre relation avec elle n'est pas seulement au cœur de sa vie, c'est également le principal paramètre qui détermine son humeur.

Si votre femme a rejeté son être féminin profond, elle luttera contre son lien de cœur inné avec vous. Elle cherchera à s'identifier à son aspect masculin afin de déplacer sa priorité sur autre chose que vous-même et votre relation. Elle pensera qu'elle doit « vivre sa vie » et consacrer davantage d'énergie à sa carrière, par exemple. Si, de toute évidence, il est sain que chaque homme et chaque femme apprenne à devenir autonome et à manifester son plein potentiel, le fait que votre femme essaie d'amoindrir la portée de votre relation dans sa vie constitue un processus autodestructeur. Si elle est d'essence féminine, le désir d'amour est gravé dans son être profond, quel que puisse être son intérêt pour sa carrière et ses autres activités.

Sans une relation intime profonde et aimante – avec vous ou avec le divin –, elle souffre. Et cette souffrance, elle ne

parviendra jamais à l'apaiser en s'absorbant dans son travail, dans sa passion pour la peinture ou dans ses relations avec ses amis. Si elle possède une essence féminine, elle doit s'honorer en acceptant le profond désir d'amour qui habite son cœur, tout comme un homme d'essence masculine doit honorer sa direction afin d'être véritablement heureux. Notre culture est devenue si anti-féminine que de nombreuses femmes essaient de nier leurs désirs féminins profonds, pour adopter le mode masculin de motivation envers la direction. En niant leur essence féminine, ces femmes se prédisposent à souffrir d'un cœur vide, de dépression et de symptômes pathologiques physiques.

Tout pareillement, vous ne devez pas nier l'essence féminine de votre femme en lui disant, ni même en pensant, des choses telles que : « Toute ta vie semble tourner autour de notre relation ! Ce n'est pas sain. Tu devrais avoir ta propre vie, ta propre direction, ta propre activité professionnelle, tes propres amis. Cesse de pleurnicher sur nos problèmes de couple et vis ta vie ! »

S'il tombe sous le sens que nous devons tous et toutes élargir nos horizons et nous épanouir aussi en dehors de la relation intime, c'est faire preuve de sagesse sexuelle que comprendre que votre femme, de par son essence féminine, fera toujours tout tourner autour de l'amour. C'est ainsi ! Cet amour, bien qu'il concerne généralement la relation avec un homme, pourrait aussi être directement vécu avec le divin.

Le désir d'un amour intime occupe dans la vie de votre femme une place aussi centrale que la mission vers la liberté – financière, psychologique et spirituelle – dans la vôtre. Songez au nombre d'heures que vous consacrez chaque jour à votre mission, et comparez-les au temps que vous passez à servir le désir profond de magnifier l'amour qui habite votre femme. Si vous voulez qu'elle accepte et soutienne votre quête de liberté, vous devez accepter et soutenir son amour de l'amour. Sa dévotion pour l'amour a beaucoup à vous apprendre.

Certains hommes culpabilisent de ne pas être autant « dans » la relation que leur femme. Vous devez comprendre que c'est naturel. Si vous possédez une essence masculine et que votre femme est d'essence féminine, vous ne serez jamais aussi concerné, angoissé ou exalté par votre relation que votre femme. Ne faites pas semblant. N'essayez pas d'agir comme si vous vous inquiétiez de votre relation pour faire plaisir à votre femme – elle peut sentir où vous en êtes réellement. Soyez authentique, exprimez vos désirs les plus profonds et consacrez votre vie, avec une impeccabilité absolue, à vos buts les plus élevés.

Si l'un de vos buts les plus élevés est la liberté psychologique ou spirituelle, votre relation intime revêtira une grande valeur. En effet, personne n'appuiera mieux sur vos boutons ou ne vous renverra mieux vos fariboles que votre femme. Elle mettra vos faiblesses en évidence mieux qu'un sergent instructeur d'un camp d'entraînement de jeunes recrues. Elle vous renverra votre indécision, ou votre clarté, mieux que n'importe quel formateur animant un séminaire de vente. Elle se montrera plus experte qu'une fille de joie, et vous donnera plus d'amour que vous ne pouvez en accueillir. Et pendant tout ce temps, elle inondera votre vie d'une bénédiction rayonnante, réparatrice et stimulante – sous réserve qu'elle apprenne à accepter ses véritables désirs féminins et que vous, vous appreniez à accepter vos véritables désirs masculins.

Lorsque vous honorez tous deux l'asymétrie fondamentale de la relation de couple, vous pouvez chacun vous concentrer sur vos vrais désirs au lieu de faire des compromis au nom d'une trêve imaginaire entre les deux sexes. Quand votre vie sera vraiment alignée sur votre but le plus élevé, vous deviendrez plus présent, plus aimant, plus drôle. Votre femme sera alors la première à bénéficier de votre présence, de votre amour et de votre humour magnifiés. Si votre couple ne grandit pas ainsi, c'est que votre vie n'est pas alignée sur votre but le plus élevé.

De même, si votre femme se voue aux vrais désirs de son cœur, vous en ressentirez les effets. Son énergie, son rayonnement, sa sagesse et son pouvoir de créer le paradis sur terre vous nourriront en permanence – même lorsqu'ils ne seront pas orientés vers vous. Vous serez inspiré par sa magie, enchanté par sa sexualité, impressionné par son savoir, stimulé par la vie dont le flux si aimant s'exhale de son corps. En revanche, si elle a choisi de nier son désir profond et d'adopter les buts plus masculins de la direction et de la mission, vous souffrirez tous les deux. Son rayonnement s'amointrira, sa carapace de protection se renforcera, et ni votre cœur, ni le sien ne se sentiront détendus dans votre relation.

Peu importe que votre femme soit chef d'entreprise et vous, homme au foyer. Cela ne pose aucun problème, tant que vous, vous exprimez votre but le plus élevé, et que votre femme voue sa vie à l'amour. Acceptez et honorez cette asymétrie fondamentale. C'est seulement lorsque vous serez prêts à mutuellement soutenir vos désirs profonds que la relation de couple vous offrira à chacun ce que vous souhaitez – puis vous conduira peut-être même au-delà, dans la joie absolue de l'être dont votre relation ne constitue qu'un marchepied.

48.

Il vous incombe de guider la croissance au sein de la relation intime

Dans la relation de couple, il existe des dons masculins et des dons féminins, qui relèvent chacun de la responsabilité spécifique de l'un des deux partenaires. Diriger la croissance de la relation revient avant tout à l'homme. L'énergie de la relation intime – plaisir, flux sexuel, vitalité – incombe avant tout à la femme. En termes simples, l'homme est chargé d'approfondir l'amour ou d'ouvrir l'humeur de sa femme, et la femme est responsable de « l'érection » ou énergie physique de son homme.

Une fois devenu un adulte autonome, vous n'avez plus besoin que quelqu'un s'occupe de vous. Vous pouvez vous prendre en charge. En particulier, vous réalisez que vous êtes responsable de votre bonheur. Personne ne peut mener votre vie à votre place. Vous devez être l'artisan de votre santé, de votre réussite, de votre bonheur.

Toutefois, se sentir responsable de soi-même ne constitue qu'une maturité partielle. Au-delà de cette autonomie, se trouve une autre responsabilité : celle de prodiguer votre don. Il est important d'apprendre à ne plus dépendre de

vosre partenaire intime pour trouver le bonheur ; mais il est tout aussi important de grandir au-delà de la simple indépendance et autonomie. Une fois atteinte l'indépendance personnelle, un couple doit s'attacher à vivre dans un échange de dons permanent, c'est-à-dire se servir mutuellement dans l'amour.

Vous avez peut-être remarqué que votre femme peut se perdre dans ses humeurs. Elle peut paraître montée sur des ressorts tant elle est nerveuse. Ou bien, si elle n'a pas le moral, si elle « broie du noir », elle peut littéralement se traîner dans la maison nimbée d'un halo noir. Il est extrêmement difficile, pour la plupart des femmes, de s'extraire de leur humeur. Votre intervention aimante est l'un des grands dons masculins que vous pouvez lui offrir – non pas en jouant les thérapeutes mais, tel le service de réveil téléphonique, en lui rappelant la primauté de l'amour, en lui ouvrant le cœur. S'il vous faut plus de cinq minutes pour l'ouvrir à l'amour, c'est probablement que vous parlez trop et agissez trop peu – à moins que vous n'ayez oublié votre véritable fonction.

Votre don masculin consiste à savoir où vous vous trouvez, où vous voulez aller, et ce qu'il vous faut pour y parvenir. Si vous ignorez la nature de l'un de ces paramètres, vous devez absolument tout mettre en œuvre pour la découvrir. Cette vision est le don fondamental que vous avez à offrir à votre femme, ainsi qu'au monde. Si vous n'avez pas une vision plus élevée que le train-train quotidien du travail, des tâches ménagères, de l'éducation des enfants, des soirées télé et des vacances, vous n'honorez pas votre venue sur terre. Votre femme se sentira dupée et lésée, tout comme le monde. Et tous deux vous prodigueront à leur tour des dons restreints.

Si votre femme est toujours stressée, vous devez savoir, de manière très concrète, ce qu'elle pourrait faire de sa vie pour pouvoir se détendre. Peut-être a-t-elle besoin de faire davantage d'exercice, de méditer davantage, de changer de

travail, de danser davantage, de passer plus de temps avec ses amies ? Si votre femme éprouve un sentiment d'insatisfaction en quasi-permanence, vous devez découvrir ce qu'il lui manque. À quelle fréquence ouvre-t-elle son cœur et son corps à l'extase irréprensible de l'abandon dévotionnel ? À quelle fréquence s'abandonne-t-elle pleinement à l'amour divin qui l'entoure ? Et vous, à quelle fréquence la servez-vous dans ce but ?

Jouez-vous l'homme « délicat », lui donnant « de l'espace » – où elle ne peut qu'être malheureuse – au lieu de lui offrir vos dons avec constance et intrépidité ? Et si elle ne veut pas de votre don, de votre sagesse la plus profonde et de votre amour non réprimé, pourquoi rester avec elle ? Votre principal don dans la relation intime consiste à la guider, instant après instant, afin de l'extraire de ses humeurs et de la faire entrer dans l'ouverture de l'amour. Puis, jour après jour, de guider sa vie vers des degrés de plus en plus profonds d'amour divin, même au-delà de votre relation, afin que sa vie devienne avant tout une communion, une offrande, une célébration. Si vous ne pouvez pas la guider ainsi, que pouvez-vous lui offrir ? Pourquoi est-elle avec vous ? Quelle est la finalité de votre relation ?

Pour offrir ce don masculin, vous devez cultiver votre sens de la pratique quotidienne. Tout comme un musicien fait ses gammes, vous devez pratiquer, chaque jour, l'art de traverser votre peur, de sentir où se situe votre limite, puis de vivre juste au-delà de cette limite – sans vous esquiver en vous réfugiant dans l'autosatisfaction, ni en faire trop, ce qui vous couperait de votre source. Cette source qui est votre vérité la plus profonde doit devenir de plus en plus le moteur de votre vie. Au fil du temps, toutes vos activités, sans exception, doivent s'aligner sur cette source. Et votre relation aussi.

Mais vous avez probablement tendance à vous perdre dans vos pensées, vos objectifs et vos projets : l'un des principaux dons que votre femme puisse vous offrir, c'est donc de vous

ramener à votre corps, à l'instant présent, à l'amour – ce qui vous relie à votre source. Par son contact, par son amour, par son attraction, elle peut aussi vous donner de l'énergie, de telle sorte que votre corps tout entier devienne comme une érection, palpitant et gonflé de vie, prêt à pénétrer le monde d'amour. Votre femme pourrait bien être le Président de la République – si vous possédez une essence sexuelle masculine, son don spécial consiste à vous ramener dans votre corps par la force d'attraction de l'énergie féminine.

Sans une femme pour servir votre expression de l'amour, vous pourriez bien passer la plus grande part de votre temps à travailler sur vos projets, les yeux rivés à l'écran de votre ordinateur, le cerveau bouillonnant de pensées, ou bien à rechercher de futurs objectifs de liberté financière ou spirituelle – perdant ainsi le contact avec l'instant présent, avec votre corps et avec votre femme.

Quand vous pouvez simplement être avec votre corps et avec votre femme, pleinement présent, sans vous retirer dans votre mental de séparation, les frontières commencent à se dissoudre dans l'ouverture de votre amour. Quand vous pouvez sentir au travers de votre femme et de votre corps, c'est comme s'ils devenaient transparents : tout à coup, au travers d'eux la source et la substance rayonnante de l'existence se révèlent à vous. Alors, dans cette révélation de la transparence, spontanément, naturellement, vous devenez service. Il n'y a rien d'autre à faire que vous dissoudre dans l'offrande de votre don.

49.

Insistez sur la pratique et sur la croissance

La direction est une priorité masculine, même dans la relation intime. Un homme spirituellement moins mûr pourrait dire à sa femme : « C'est comme j'en décide ou c'est la porte ! ».

Un homme qui a commencé à grandir tempère souvent sa direction et cherche un compromis, jouant le gentil de service pour faire plaisir à sa femme. Mais un *homme supérieur* n'acceptera rien de moins que la plus profonde expression de l'amour dont lui-même et sa femme sont capables.

Avec compassion, il élimine toutes les sornettes et exige de l'authenticité et de l'humour – comme s'il disait à sa femme :

« C'est comme le divin le demande ou c'est la porte ! »

Cette insistance masculine sur la direction est la même que celle d'un homme plus faible. Mais, au lieu de vouloir que sa femme suive sa direction à lui, un *homme supérieur* désire que celle-ci emprunte la direction qui sert le plus sa croissance à elle, c'est-à-dire son grandir dans l'amour et dans le bonheur.

Il n'acceptera rien de moins.

Si vous ne connaissez pas votre propre direction dans la vie, vous ne disposerez pas de bases solides pour offrir une direction à votre femme. La première étape consiste donc à organiser votre vie de telle sorte que, du moins dans l'instant présent, vous viviez selon votre plein potentiel,

totallement en accord avec votre objectif. Si vous n'êtes pas absolument certain, dans l'instant présent, de mener exactement la vie qu'il faut, votre femme ressentira votre manque de clarté, et combattrà tout ce que vous pourrez proposer pour la guider.

Vous tendrez à oublier la finalité de votre existence, perdu dans la ronde quotidienne des projets, du travail et des tâches. Votre femme tendra à oublier l'amour qui habite son être profond, perdue dans des cycles d'humeurs et d'émotions. L'un des dons que vous pouvez prodiguer à chacun de vous deux consiste donc à tailler dans le vif de votre mentalité de forçat du travail, ainsi que de l'ensevelissement de votre femme dans la tristesse, la peur et la colère, afin de faire apparaître la vérité. Quelle que soit la profondeur à laquelle vous avez pénétré le mystère de l'existence, c'est de ce niveau que jaillira votre don. Tout obstacle interdisant ce niveau de profondeur, qu'il vienne de vous-même ou de votre femme, doit donc être éradiqué dans l'instant afin que votre don puisse provenir de votre source la plus profonde.

Si vous n'éradiquez pas les obstacles et ne prenez pas la direction, c'est votre femme qui le fera. Dans la relation de couple, les énergies masculine et féminine sont régies par la loi de la conservation. Moins vous exprimerez véritablement votre direction masculine, plus votre femme prendra les rênes. Si vous vous prélassiez dans une vie futile, ou si vous travaillez dur mais sans réellement exprimer vos véritables dons, votre femme ressentira votre absence d'une direction profonde. Elle finira alors par empoigner le coutelas masculin afin de sabrer elle-même votre indolence, de telle sorte que vous ressentiez l'urgence, que vous vous reliez à votre source profonde et que vous prodiguiez réellement votre don.

Cependant, comme vous êtes un homme masculin, sa tentative masculine de couper court à votre indolence va vous dépolariser. Fonctionnant tous deux selon le mode masculin, vous lutterez tête contre tête, comme deux béliers. Et si vous adoptez le mode féminin, ce sera peut-être même

encore pire. Vous risquez en effet, aussi fort puissiez-vous vous montrer sur le plan professionnel, de devenir complètement soumis à votre majordome de femme. Votre femme devient bourrue et masculine, vous devenez faussement réceptif et agréable – et vous en avez tous deux la nausée.

Si votre femme se montre chroniquement cassante avec vous, cela indique selon toute vraisemblance, et quelle que puisse être votre réussite en dehors de votre relation intime, que vous n'alignez pas vos deux vies sur votre vérité la plus profonde. Vous ne débroussailliez pas le maquis de vos tâches et des humeurs de votre femme pour révéler la source fertile de vos vies. Votre femme doit donc brandir sa propre cisaille. Conformément à la loi de la conservation de l'énergie masculine et féminine, quels que puissent être les dons masculins que vous n'offrez pas, votre femme essaiera automatiquement de les prodiguer. Cependant, votre être profond étant masculin, ses offrandes masculines ont toutes les chances de vous exaspérer, voire de vous rebuter.

C'est à vous que revient la responsabilité pleine et entière de cisailer votre paresse, vos dépendances et votre manque de clarté. Il n'y a rien à attendre ni personne à blâmer. Utilisez toutes les techniques appropriées, quelles qu'elles soient – parler avec vos amis, consulter un thérapeute, pratiquer la méditation ou prier, vous mettre en quête d'une vision, lire les textes sacrés, marcher dans la nature, tenir un journal, travailler auprès d'un maître. Souvenez-vous que votre réussite, quelle que soit la méthode que vous choisirez, dépend uniquement de la profondeur et de l'authenticité de votre engagement à découvrir votre vérité la plus profonde et à aligner votre vie sur cette dernière.

Sans un tel engagement de votre part, vous pourriez méditer pendant des journées entières, cela n'aura aucun effet si, au pied du mur, vous préférez lire les journaux, regarder la télévision ou vous masturber plutôt que trancher dans vos dépendances, discipliner votre vie quotidienne et prodiguer votre don depuis votre source la plus profonde et la plus

joyeuse. C'est la qualité de votre intention, ainsi que la profondeur et la constance de votre application qui déterminent les résultats de votre direction dans le don – de même que votre capacité à guider votre femme vers un plus grand bonheur et un plus grand abandon physique à l'amour.

50.

Revivifiez votre motivation dans la solitude et auprès d'autres hommes

Un homme redécouvre et affine sa finalité dans la solitude, au travers des défis et en compagnie d'autres hommes qui n'accepteront pas ses fumisteries. Une femme, en revanche, renforce le mieux son rayonnement féminin en compagnie d'autres femmes, dans la fluidité d'une célébration mutuelle. Un homme doit faire en sorte de permettre les deux formes de revivification : dans la solitude et auprès d'autres hommes en ce qui le concerne, et par les réunions avec d'autres femmes en ce qui concerne sa compagne.

Si vous passez trop de temps avec votre femme, vous vous « userez » mutuellement de la pire manière. Pour assurer une bonne entente entre vous deux, votre femme finira par adopter vos schémas masculins d'expression, niant son désir féminin d'ondoyer dans la fluidité et le plaisir sans se sentir obligée de se montrer sensée ou d'atteindre un objectif selon le mode masculin. Quant à vous, vous adopterez ses schémas féminins de contact et d'affection, niant votre désir d'en venir au fait, vis-à-vis de votre mission ou de votre femme. Au lieu de cela, vous vous retrouverez à lui faire des bisous sur la joue ou à la serrer dans vos bras en lui

tapotant le dos pour la rassurer, comme un jeune homme. Pour résumer, la déesse et le guerrier se transformeront en colocataires neutralisés ne partageant que l'expression la plus édulcorée de la polarité sexuelle.

Pour stimuler son être profond féminin, votre femme doit vivre chaque jour des moments de célébration et d'abandon absolus. Durant ces plages de danse, de chant, de rire et de pur ravissement, son esprit comme son corps doivent être totalement dégagés de la moindre obligation à être masculine – structurée, orientée sur un but, poursuivant une direction ou se contrôlant. Et ces moments sont les plus vivifiants lorsqu'elle les passe en compagnie d'autres femmes, à mutuellement apprécier et magnifier leur fluidité et leur rayonnement féminins. Si votre femme ne vit pas fréquemment de tels moments de ressourcement, elle développera les symptômes d'une énergie féminine en berne : maladie (notamment au niveau de son intimité féminine), manque de vitalité, faibles désir et plaisir sexuels, découragement, cafard, dépression.

L'évolution de l'homme moderne s'est en grande part concentrée sur l'expression de son énergie féminine. Un homme qui désire revitaliser son énergie féminine peut adopter la même méthode que les femmes – aller dans les bois, danser, chanter et rire avec ses amis. Pour les hommes qui se sont rigidement enlisés dans leur direction masculine, sans s'autoriser à vivre le moindre flux de joie et de partage, il s'agit là d'un bon remède.

Mais pour ceux qui ont perdu de vue leur objectif, qui ignorent le sens de leur vie ou qui ont des difficultés à aligner leur vie sur leur vérité, le remède n'est pas de chanter et de danser. Ce qu'il leur faut, puisqu'ils ne sont plus capables de le faire de leur propre chef, c'est être mis au défi de vivre leur plein potentiel.

Deux méthodes peuvent vous faire retrouver votre plein potentiel : l'austérité et la mise au défi.

L'austérité, cela signifie éliminer le confort et les coussins dont vous avez matelassé votre vie et dans lesquels vous avez pris l'habitude de vous pelotonner, perdant votre vigilance. Éliminez tout ce qui émousse votre plein potentiel. Plus de journaux ou de magazines. Plus de télévision. Plus de bonbons, gâteaux et sucreries. Plus de sexe. Plus de cocooning. Plus de lecture de quoi que ce soit pendant les repas ou aux toilettes. Un temps de travail réduit au minimum. Plus de cinéma. Plus aucune conversation ne concernant pas la vérité, l'amour ou le divin.

Si vous pratiquez cette discipline pendant quelques semaines, ainsi que n'importe quelle autre apte à trancher dans le vif de vos habitudes spécifiques d'engourdissement, votre vie sera dépouillée du train-train quotidien qui vous détourne de votre voie. Tout ce qu'il restera, ce sera votre vraie limite, que vous avez fuie en vous plongeant dans la routine. Dès lors, vous ne pourrez que regarder en face l'insatisfaction et le mal-être qui sous-tendent votre vie. Vous serez animé, non plus par la volonté d'esquiver votre vérité, mais par le défi de l'exprimer pleinement.

La souffrance sans fard est le compagnon de route de la croissance masculine. Et vous ne pourrez traverser votre souffrance personnelle et atteindre sa source qu'en vivant en permanence dans son intimité. En consacrant toute votre attention au travail, à la télévision, au sexe et à la lecture, vous évitez de pénétrer votre souffrance, et la source reste cachée. Votre vie finit par être entièrement structurée par vos moyens favoris d'esquiver votre souffrance, que vous vous autorisez rarement à ressentir. Et lorsque vous en effleurez la surface, par exemple en ressentant de l'ennui, vous vous empressez de vous saisir d'un magazine ou de la télécommande.

Au lieu de cela, ressentez votre souffrance, accueillez-la, étreignez-la, faites-lui l'amour. Ressentez votre souffrance si profondément et si complètement que vous la pénétrez, et prenez conscience de son fondement – qui n'est autre que la

peur. Quasiment tout ce que vous faites est sous-tendu par un seul et unique motif : la peur de mourir. Mourir est pourtant exactement ce que vous faites depuis l'instant où vous êtes né. Deux heures plongé dans la retransmission télévisée de la finale de la Coupe du monde de football peuvent vous le faire oublier pour un temps, mais le fait demeure. Votre naissance a fait de vous un sacrifice vivant. Et ce sacrifice, vous pouvez soit y participer, vous dissolvant dans l'offrande de votre don, soit lui résister – et souffrir.

Éliminer le filet de sécurité que constituent les confort de votre vie vous donne la possibilité de tomber en chute libre dans cet instant situé entre la naissance et la mort, de choir jusqu'au fond du puits de votre peur pour entrer dans l'ouverture exempte de peur qui est la source de vos dons. *L'homme supérieur* sait qu'il est ce sacrifice spontané de l'amour et mène sa vie en tant que tel.

Outre l'austérité, l'autre méthode permettant de redécouvrir votre être profond masculin est le défi. Les formes de défi les plus superficielles comprennent des activités telles que l'alpinisme, marcher sur un fil, les sports de compétition ou extrêmes, le service militaire ou les stages de survie. Ces formes de défi physique stimulent instantanément le sens masculin de l'objectif et de la direction, chez les hommes comme chez les femmes.

Il existe aussi des défis plus profonds, comme par exemple prodiguer votre don sous une forme que la peur vous avait jusqu'à présent interdite. Si vous avez toujours été terrorisé à l'idée de parler en public, vous pouvez relever le défi de le faire une fois par semaine pendant trois mois. Si vous faites marche arrière et n'honorez pas l'un de vos rendez-vous, la semaine suivante vous devrez parler trois fois en public. Ou bien, si vous avez toujours eu envie d'écrire un roman, mais n'avez jamais réussi à en terminer un seul, vous annoncez à vos amis que vous allez écrire un chapitre par semaine (ou par mois) pendant l'année qui vient. Chaque fois que vous ne remplissez pas votre objectif

hebdomadaire (ou mensuel), vous devrez 100 euros à vos amis. Et si vous n'avez pas atteint votre objectif à la fin de l'année, c'est 10 000 euros que vous leur devrez.

Peu importe le défi et le gage qui l'accompagne si vous ne le relevez pas. L'important est de comprendre qu'être paralysé par la peur ne peut qu'avoir des conséquences. La chose est évidente lorsque vous pratiquez l'alpinisme ou participez à une compétition sportive. Mais vous devez également instituer des « conséquences » dans le reste de votre vie si vous ne voulez pas continuer à vous cramponner au filet de sécurité de vos plaisirs superficiels.

Les formes de réalignement masculin les plus puissantes associent l'austérité et le défi. Partez au fin fond des bois, seul, en n'emportant que le strict nécessaire pour assurer votre survie. Rien à lire, rien à faire. Mettez-vous à la diète et ne dormez pas le plus longtemps possible. Mettez votre attention au défi par une pratique quelconque, comme chanter des psaumes ou effectuer des mouvements rituels, afin d'éviter que votre mental ne vagabonde ou ne s'emballe. Ouvrez-vous et attendez. N'occultez pas votre souffrance. Et n'abandonnez pas tant que vous ne serez pas tombé jusqu'au fond du puits de votre peur et ne serez pas remonté avec une vision de votre véritable mission – la forme unique de votre sacrifice vivant.

Ce type de retraite et de défi constitue une forme extrême et très puissante de la quête masculine d'une vision, mais il en existe de plus ordinaires, à pratiquer dans la vie quotidienne, qui peuvent également être utiles. Isolez-vous chaque jour quelques moments, sans aucune source de distraction. Restez simplement assis pendant dix minutes. Sans rien tripoter, sans zapper, sans rien feuilleter.

Soyez, simplement, exactement tel que vous êtes, sans essayer de changer quoi que ce soit. Demeurez dans l'intimité de votre souffrance, jusqu'à ce que vous tombiez jusqu'à son fondement et ayez la révélation de la source sans fond de votre vie.

Tout comme votre compagne doit régulièrement passer du temps avec d'autres femmes, et seulement des femmes, vous devez vous aussi passer régulièrement du temps avec des hommes, et seulement des hommes. Au moins une fois par semaine, réunissez-vous avec vos amis afin de mutuellement vous servir. Éradiquez tout baratin, et parlez-vous sans détour. Si vous avez le sentiment que l'un de vos amis gaspille sa vie, dites-le lui, parce que vous l'aimez. Et inversement, accueillez toute critique de cet ordre de la part de vos amis. Proposez-vous mutuellement des défis à relever, afin de vous faire réciproquement traverser les peurs qui restreignent votre abandon dans le don. Mettez-vous toujours d'accord sur des « gages » si vous ne persévérez pas. Vous pourriez par exemple vous engager à ravir votre femme pendant trois heures tous les deux jours, pendant une semaine, et à tondre la pelouse de votre ami si vous manquez une fois à votre engagement.

Organisez ces réunions de « défrichage » en alternance avec des divertissements masculins. Mais, même durant ces moments-là, fixez-vous le défi de rester conscients et centrés. Ces réunions festives ne constituent pas une occasion de vous écarter de votre présence pleine et entière, mais de communier au-delà de la peur. Vous pourriez par exemple tous aller nager dans une eau glaciale. Ou bien boire jusqu'à la limite de l'ébriété puis passer le reste de la soirée à chanter des hymnes célébrant le mystère de l'existence – avec interdiction générale de dériver. Quoi que vous fassiez, partagez autant d'amour que vous le pouvez avec vos amis, sans accepter aucune médiocrité ou moins que le don le plus profond de chacun d'entre vous.

Veillez à organiser des temps de ressourcement pour votre femme et pour vous-même. Sinon, vous croupirez dans les coussins de l'immobilisme négocié et de la neutralisation sexuelle qui étouffent votre plein potentiel à exprimer votre don dans la relation.

51.

Pratiquez la dissolution

A l'instar de la dissolution dans l'intensité d'un orgasme, le plus grand désir d'un homme est d'être totalement libéré.

Instant après instant, pratiquez l'amour au travers de votre femme et du monde, en laissant la force de votre abandon transformer chaque instant en un orgasme de dissolution divine. Étreignez chaque instant de votre vécu comme une amante, et faites confiance à la direction que vous fait prendre l'amour, quelle qu'elle soit. Mourez dans l'offrande de votre don, de telle sorte que vous ne remarquiez même pas que vous avez cessé de vous cramponner à vous-même. La peur est votre dernière excuse. Ne la combattez pas. Aimez au travers d'elle.

Le site internet des éditions Le Souffle d'Or

Une contribution unique dans l'essor du développement personnel dans les pays francophones

Venez découvrir l'univers que nous avons créé à votre attention :

- des **informations** très complètes sur les livres, les jeux et les musiques (*Le catalogue*). Vous pouvez les acheter chez votre libraire habituel ou en ligne (*La boutique*)
- une extraordinaire occasion d'échanger avec les personnes qui partagent vos valeurs : rejoignez les discussions sur le **forum**, **partagez vos expériences et faites des rencontres inattendues** (*L'espace échanges et rencontres*)
- des **actualités** précises et ciblées (*L'actualité*)
- la présentation complète des activités et de l'équipe des éditions Le Souffle d'Or (*Qui sommes-nous ?*)
- une sélection des meilleurs sites Internet qui œuvrent avec nous en faveur de l'esprit réseau (*Les sites en synergie*)

Vous venez de lire un livre des éditions Le Souffle d'Or. Il vous a touché ? Écrivez à son auteur. (Son adresse e-mail et/ou son site internet sont accessibles par la boutique/descriptif des livres – cliquez sur le nom de l'auteur.)

**Vous avez envie de partager vos impressions ?
Nous vous ouvrons un espace de liberté et
de convivialité : notre FORUM !
Alors, à vous de jouer !**

www.souffledor.fr

Drs Hal & Sidra STONE

Les Relations, source de croissance

Vivre en couple, ce n'est pas deux personnes, mais deux familles de subpersonnalités ! Certains s'aiment, mais comment font les autres pour coexister ?

L'immense champ des relations fournit de nombreuses occasions de projeter sur les autres ses subpersonnalités, agaçantes ou fascinantes : c'est un bon moyen de se connaître, et d'évoluer. Nombreux témoignages. Ce livre peut être lu en premier pour découvrir le Dialogue Intérieur.

Coll. Chrysalide

Jacques DECHANCE

La clarté relationnelle

Guide de l'attention partagée

Préface de Jacques Salomé

Se rencontrer, c'est exister et faire exister l'autre.

Au quotidien, nous sommes souvent parasités par le jeu dominant-dominé et les comportements d'évitement. Ce guide répond à notre urgent besoin d'entrer dans la maturité relationnelle pour arriver à nous entendre, à créer de vraies relations, tant dans la vie personnelle que professionnelle.

La clarté relationnelle, deuxième guide de la collection "Entraîneur de vie" (après *Oser décider*, du même auteur), propose de mieux se connaître au-delà du masque des habitudes ; de comprendre comment une relation échoue ou évolue, afin de mieux aimer et être aimé ; de transformer l'émotivité relationnelle en sensibilité bien vécue ; de se pacifier pour désarmer les jeux de pouvoir et autres violences relationnelles.

Cet ouvrage est engageant. Il invite à nourrir sa vie relationnelle de joie, de paix, de confiance, de bienveillance et de compassion, et entraîne à une attention pleine et entière pour aller vers des relations ajustées, pacifiées et aimantes.

Thérapeute, Jacques DECHANCE a fondé en 1978 l'un des premiers centres de formation en développement personnel "Le Corps à Vivre". Aujourd'hui, il intervient en tant que coach et consultant en entreprise. Il se définit comme un "entraîneur de vie" grâce à son ardent contact à la vie.

Collection Entraîneur de vie

Jean-Marc HENRIOT

Le cœur métamorphe

Petit manuel de survie affective

Réussir sa vie, c'est aussi se donner les chances d'établir des relations heureuses avec autrui et avec nous-même, et bien vivre nos comportements affectifs. Cela suppose un préalable : décrypter notre complexité psychique et émotionnelle apparente.

Notre psychisme est constitué de différentes personnalités. Fruit de nos expériences, il abrite aussi l'enfant que nous étions, l'image de nos parents et des figures marquantes de notre histoire, les rôles que nous avons joués...

Le "cœur métamorphe" désigne la possibilité de gérer cette incroyable mosaïque interne, qui détermine nos attitudes et qu'il nous appartient donc d'explorer et de d'organiser, pour évoluer.

Ce manuel synthétique et pratique expose des notions psychologiques fondamentales et leurs manifestations au quotidien. Exposés clairs et structurés, exemples, résumés et nombreux exercices nous permettent de découvrir notre boussole interne dont le nord magnétique serait l'équilibre émotionnel.

Accepter de se voir tels que nous sommes, c'est saisir une occasion de créativité et d'ouverture humaine.

Jean-Marc HENRIOT est psychologue clinicien et psychanalyste. Il a créé les Groupes d'Entraide Psychologique (GEP). Il forme les psychothérapeutes en Thérapie Axiale, psychothérapie intégrative dont il est le créateur.

Coll. Chrysalide

Bert HELLINGER

Les fondements de l'amour dans le couple et la famille

- *Les Constellations Familiales* -

À certains la vie sourit. À d'autres elle impose des épreuves terribles. Pourquoi certains destins semblent-ils lourdement marqués ? La vie de couple, la dynamique familiale, obéissent-elles à certaines règles mystérieuses ?

Bert Hellinger apporte ses réponses, éclairantes : il met à jour les ressorts secrets, occultés, qui motivent les êtres. Il apporte une compréhension profonde, celle qui permet de "réparer". Alors des solutions étonnantes se dessinent, des maladies disparaissent, des destins s'éclairent.

C'est le livre de référence de Bert Hellinger et aussi le plus complet à ce jour. La méthode des Constellations Familiales y est parfaitement exposée. Trois de ses principaux séminaires y sont retranscrits, avec exposé des cas traités. Ses textes philosophique et psychologiques apportent une vision lumineuse des mécanismes qui régissent l'amour.

Un livre intense, vivant, passionnant, qui démontre la possibilité de transformer un destin difficile.

Bert HELLINGER est né en 1925 en Allemagne. Après des études de philosophie, théologie et pédagogie, il devient missionnaire, puis psychanalyste et pratique diverses techniques psychocorporelles (dynamique de groupe, thérapie primale, analyse transactionnelle, hypnose...), avant de créer sa méthode de thérapie systémique : les "Constellations Familiales".

Coll. Chrysalide

Véronique BRARD

La vulnérabilité, clé des relations

Si la pulsion fondamentale de l'être humain est celle du lien, il est essentiel de comprendre comment il s'établit, se nourrit, se blesse, perdure ou se rompt.

La méthode du Dialogue Intérieur éclaire ce processus en considérant les relations dans leur aspect énergétique.

Découvrez dans cet essai les "subpersonnalités" qui nous constituent, les schémas énergétiques relationnels, la vulnérabilité, fondamentale dans la construction de la personnalité.

Mettre à jour notre vulnérabilité et la respecter, c'est se servir de notre ressenti et de nos émotions comme signaux, reconnaître ce qui nous habite, équilibrer nos polarités, canaliser notre pouvoir, retrouver l'autonomie et la liberté dans les relations.

L'auteur détaille la place de ces subpersonnalités et des automatismes énergétiques dans nos rapports privés comme sociaux : le couple et la famille, le monde professionnel, la relation thérapeutique...

C'est le message de cet ouvrage : devenir conscient de la danse des énergies en nous et dans nos relations avec les autres.

Véronique BRARD, psychothérapeute, formée par Robert Stamboliev et Hal et Sidra Stone, enseigne la psychologie des subpersonnalités.

Coll. Champs d'Idées

Marisa ORTOLAN et Jacques LUCAS

Le Tantra, horizon sacré de la relation

Qu'est-ce que le Tantra ? A travers l'expérience, les observations des auteurs, découvrez les différents aspects et l'intérêt de cette pratique tant sur les plans personnel, spirituel que social.

Facile d'accès et reposant sur le vécu et les connaissances des auteurs, ce livre aborde les aspects multiples, concrets et quotidiens du Tantra. Il aborde l'originalité, l'essence et la visée spirituelle du Tantra. Il apporte un regard nouveau sur la relation homme-femme et montre dans quelle mesure le dépassement de nos dysfonctionnements, à travers l'expérience tantrique, permet d'accéder à une relation sacrée à soi et à l'autre. On découvre comment se déroule un stage, et on se défait de fausses idées sur le tantra.

Il s'agit plus d'un essai, un témoignage, un bilan professionnel que d'un livre pratique.

Marisa ORTOLAN et Jacques LUCAS sont psychothérapeutes. Ils co-animent des stages de Tantra depuis 1995. Ils habitent respectivement Langlade (30) et Montpellier (34).

Coll. Champs d'Idées

NE VOULANT PAS ABIMER LA RELIURE
DU LIVRE DE MON AMI, PARDONNEZ
LES ZONES D'OMBRES ...

PARDONNEZ MOI AUSSI LA NON
VERTICALITÉ DE CERTAINES PAGES
ET LA TAILLE DE CE DOCUMENT
LUMINEUX (6H DE TRAVAIL) ...

ÉTANT EN RUPTURE D'ÉDITION, JE
SOUHAILTE QU'UNE PARTIE DE CE PDF
VOUS INSPIRE ET VOUS ÉCLAIRE SUR
VOTRE ROUTE ...

AVEC AMOUR ;-)

P.V.