

TENZIN PALMO

La différence entre l'Amour véritable et l'attachement

<https://www.youtube.com/watch?v=9r3-BLg9dNo>

Le problème est que nous confondons toujours l'idée de l'Amour avec l'attachement.

Nous imaginons que l'appropriation et l'attachement que nous avons dans nos relations, démontrent que nous aimons.

Alors qu'en réalité ce n'est que de l'attachement qui provoque de la douleur. Parce que plus nous nous approprions, plus nous avons peur de perdre...

Et si nous le perdons nous allons souffrir.

L'amour véritable est...

L'attachement dit : « je t'aime, donc je veux que tu me rendes heureux. »

Et l'Amour véritable dit : « Je t'aime, donc je veux que tu sois heureux. »

« Si cela m'inclut alors c'est génial ! Si cela ne m'inclut pas, je veux juste ton bonheur. »

C'est un sentiment très différent. L'attachement est comme retenir très fermement, alors qu'un Amour authentique est comme tenir tout doucement, nourrir, mais en permettant aux choses de circuler, de ne pas être compressées.

Plus nous nous accrochons aux autres, plus nous allons souffrir. Mais c'est très compliqué pour les gens de comprendre cela. Parce qu'ils pensent que plus ils s'accrochent à quelqu'un, plus cela montre qu'ils se soucient d'eux. Mais ce n'est pas le cas. Ils essaient de saisir quelque chose, parce qu'ils ont peur d'être blessés.

Tout type de relation vécue en imaginant que l'on peut être comblé intérieurement par l'intermédiaire d'un autre est vouée à être très compliquée.

Idéalement les gens devraient se mettre ensemble en se sentant déjà accomplis en eux-mêmes, et donc d'apprécier cela chez l'autre. Plutôt que de s'attendre à ce que l'autre fournisse ce sentiment de bien être qu'ils n'arrivent pas à ressentir par eux-mêmes. Ensuite cela crée beaucoup de problèmes. Mais aussi à travers la projection qui vient de la romance, où nous projetons toutes nos idées, idéaux, désirs et fantasmes romantiques sur l'autre, et que l'autre ne peut pas combler.

Une fois que vous apprenez à connaître l'autre, vous vous apercevez que ce n'est pas le prince charmant ou Cendrillon, c'est simplement une personne très ordinaire, qui lutte elle aussi. Et à moins que quelqu'un soit capable de les voir, de les aimer, mais aussi d'éprouver du désir pour eux, ou aussi d'avoir de la gentillesse et de la compassion, alors ce sera une relation très difficile...