REFLEXIONS SUR LA LUNE DES AMOUREUX

LUNE DE JUIN

LUNE DES AMOUREUX

LUNE MONTANTE

ÉCRIT AVEC AMOUR PAR

KLERVI GRIMAUD
WWW.KLERVIYOGA.COM

LA LUNE DES AMOUREUX

Nous entrons dans un nouveau cycle lunaire : celui de la Lune des Amoureux.
L'été se préparant est propice à faire naître ou renaître les sentiments.
L'heure est à l'émerveillement. Les roses sont en pleine floraison et embaument l'air de leur parfum.
Un sentiment de romance flotte dans l'Air.
Entre Leprechauns, Bisounours, anatomie d'un cœur, … cette Lune s'annonce emplie d'Amour, sous toutes ses formes. Celle entre deux amants, l'amour d'une mère pour son enfant, l'amour pour soi, l'amour platonique, l'amour dans la nature….
L'Amour aussi comme une vague qui coule sur la planète, comme un virus qui se propage d'un cœur à l'autre.

Alors, préparons-nous à recevoir et donner de l'amour et pour commencer ce cycle, écrivez votre liste de Nouvelle Lune.
Notez sur un papier une liste de 10 vœux que vous souhaiteriez voir réaliser.
Quand votre liste est terminée, lisez-la à haute voix et allumez une bougie.
Fermez les yeux, respirez calmement en visualisant la bougie mentalement. Concentrez-vous également sur votre liste et en le répétant intérieurement.
Ouvrez les yeux et soufflez sur la bougie. Recopiez cette liste en un autre exemplaire : un sera enterré à la Pleine Lune et le second sera brûlé lors de la Lune Balsamique.

Joyeuse Nouvelle Lune !

DANSER IMMOBILE

Alors que la Lune des Amoureux n'a pas encore fait son entrée sur scène, que le ciel est encore privé de son amante pâle, profitons-en pour chérir ces moment d'introspection et de douce énergie lunaire.

La Lune est une amante volage, elle sait être suffisamment présente pour ne pas qu'on l'oublie et à la fois absente, gardant pour elle toute la lumière du soleil.

Mais acceptons-la ainsi et savourons ce moment, où notre cœur est encore calme dans ce noir profond de la nuit.Dans une interview, Elizabeth Gilbert, auteur de "Eat, Pray, Love" (et dont le dernier livre "City of Girls" est une magnifique réussite), présentait ainsi le grand paradoxe de l'art : "être à la fois surprenant et inévitable". Comme l'apparition de la Lune dans le ciel (ou comme elle le disait, la fin de la série Breaking Bad). Ce moment où l'on se dit : "oh, mon Dieu, je n'aurais jamais cru !" et en même temps, à peine chuchoté "oui, bien sûr…."

Elle reliait cette danse de la vie avec le poème de T.S. Elliot : "East Coker".

Cet ouvrage est présenté comme un poème de fin d'été, de la terre et de la foi.

Le premier ver de ce poème est le suivant : ***"In my beginning is my end." : "En mon commencement est ma fin".***

Les lignes qui ont particulièrement marqué Elizabeth Gilbert sont les suivantes :

"Wait without hope, for hope would be hope for the wrong thing.
Wait without love, for love would be love of the wrong thing.
There is yet faith, but the faith and the hope and the love are all in the waiting.
Wait without thought, for you are not ready for thought.
And so the darkness shall be light, and the stillness the dancing."

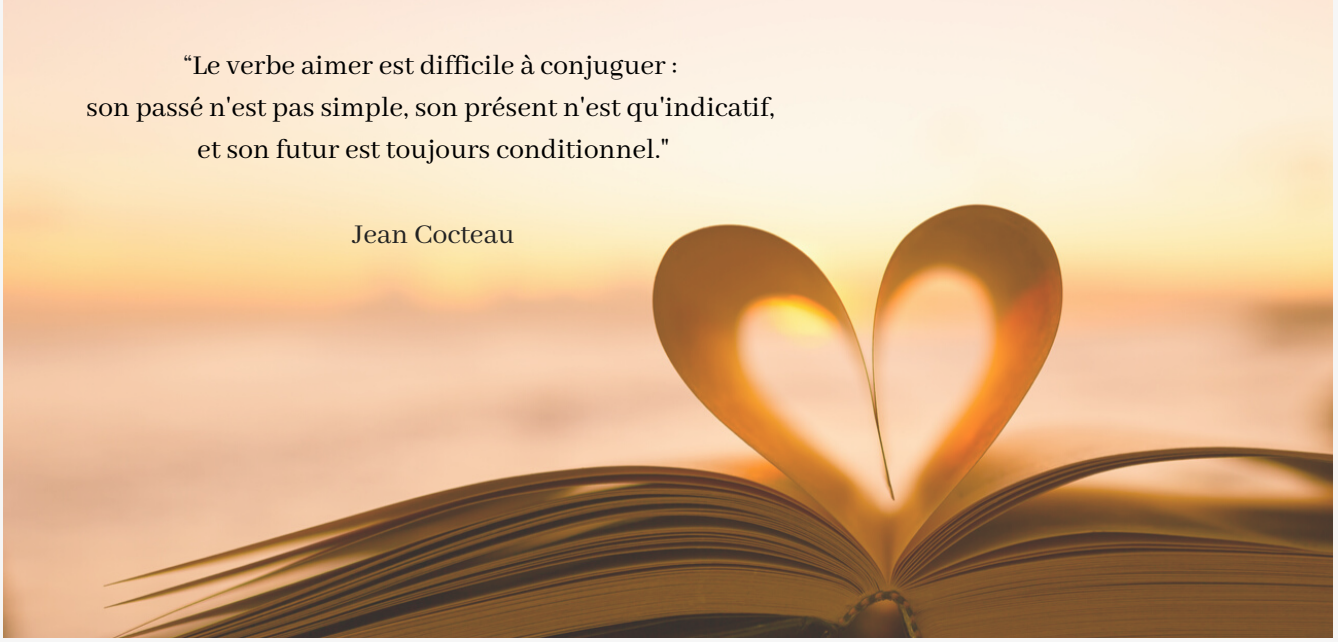
pouvant se traduire par :

"Attendez sans espoir, car l'espoir serait l'espoir de quelque chose d'inapproprié.
Attendez sans amour, car ce serait un amour pour quelque chose d'inapproprié.
Pourtant, il y a de l'espoir et de l'amour et l'espoir et l'amour sont dans toute l'attente.
Attendez sans pensées, car vous n'êtes pas prêt pour les pensées.
Ainsi l'obscurité sera lumière et l'immobilité, la danse."

Ce sont de beaux mots qui me font penser à cette phase lunaire de la Nouvelle Lune.
Ainsi, acceptons que la Lune des Amoureux ne se soit pas encore levée, ce temps suspendu entre deux Lunes, et laissons nos coeurs s'ouvrirent à la surprise. Sans encore rien attendre. Comme un novice en méditation et qui se sentirait frustré de ne pas en ressentir encore les bienfaits, comme un coeur brisé dont les morceaux chercheraient à battre pour la première personne croisée… octroyons-nous ce temps de vide.
Sans chercher à le combler par les mauvaises pensées, les mauvaises personnes... Et remplaçons cela par la foi : la foi en la vie, en la nature, en le fait que même si la Lune disparaît quelques nuits, elle réapparaîtra, à la fois un peu la même et complètement différente.

Nous sommes dans cette période magique, où c'est cette foi qui nous tient en haleine, où la surprise de la transformation de de l'immobilité en danse est à nos pieds, qui commencent d'ailleurs à tourner, sans que nous n'ayons rien à faire, juste en étant là, sur cette Terre. Et acceptons et délectons-nous de cette attente.

LA LISTE D'ACTIONS



La Lune devrait bientôt apparaître dans le ciel. Alors que dans l'hémisphère nord, les nuits deviennent de plus en plus courtes, elle va mettre toute son ardeur à briller de mille feux lors de sa parade nocturne. Et comme le Soleil lui aussi se montre fier et longuement dans le ciel, peut-être verrons nous aussi la Lune en journée ? Quelle amante, cette Lune des Amoureux, va t-elle se révéler être ?

Laissons la surprise se faire dans les nuits à venir et prenons notre temps pour la découvrir et apprendre à la connaître.
Dans ce moment du cycle, occupons-nous à faire la liste des actions à effectuer afin d'accomplir vos souhaits.Relisez la liste de vos souhaits et qualités à développer et, à partir de votre objectif à atteindre, faîtes une liste des actions à effectuer pour réaliser votre but.Classez-les en 2 catégories :
- celles à effectuer lors de ce cycle
- celles demandant plus de temps et s'étalant sur plusieurs cycles.

Placez cette liste sous votre oreiller ou près de votre lit et gardez-là à cet endroit pendant au moins toute la phase montante de la lune. Relisez régulièrement les listes de vos objectif et des actions associées chaque nuit avant de vous coucher.

Cette Lune est aussi sous le signe de l'amour, gardez cela en tête : écrivez ces actions avec bienveillance envers vous et les autres.

Si vous les avez conservées, peut-être pouvez-vous lire vos anciennes listes d'actions et voir le chemin parcouru. Identifiez aussi ce sur quoi vous luttez le plus.
Dans ce cas-là, peut-être envisagez de nouvelles pistes : comme découper ces actions en étapes plus petites ou demander de l'aide à un ami ou à quelqu'un en position de vous épauler.

SUIVRE SON COEUR

Il existe une part de soi, une sorte de centre intérieur, peut-être un peu plus bas que notre cœur, au niveau du le plexus solaire, notre système de navigation, qui est notre essence même, la partie de nous qui parle spontanément lorsque nous disons “je".
Cette partie de nous s’exprime de façon la plus audible lorsque nous sommes pleinement dans le moment présent, dans un calme intérieure, à l’écoute de notre voix intérieure.

Mais souvent cette voix intérieure est tue par les conventions, les conditionnements, les lois, les règles… On ne veut pas écouter ce qu’elle fait résonner dans notre centre intérieur pour être accepté et reconnu dans la société.
Alors on dit “oui” à nos parents, nos professeurs, nos patrons..., on étouffe les conflits, on s’efforce de plaire, on répond “oui” à toutes les invitations que l’on reçoit, à toutes les sollicitations, … On ne fait surtout pas de vagues...A chaque fois que vous dites “oui” avec votre tête alors que votre corps dit “non”, vous faîtes un pas de côté sur votre chemin de cœur.

Retrouvons la voie qui nous fait renouer avec notre corps, pour le faire vibrer de joie, libérer notre côté sauvage en ne chercher l’approbation que de nous-même. Quitte à faire tanguer le bateau sous des vagues de passions, de joie et d’amusement.
Notre corps est doté d’une sagesse et d’un savoir-vivre incroyables.Si notre notre esprit peine à cicatriser et se remémore d’une méchante pique d’un camarade de classe il y a des dizaines d’années de cela, nos os, eux, mettent quelques semaines à se réparer d’une fracture.Faisons confiance à notre boussole intérieure, celle de notre corps, celle de notre cœur. Pourquoi, pour cette lunaison, ne pas revenir à votre cœur et entamer ce que Martha Beck appelle une cure d’intégrité ? Pour la présenter, elle reprend une ligne d’un personnage de “6 feet under” :
“Si vous pensez que la vie est un distributeur automatique et que si vous y placez votre vertu, vous allez avoir le bonheur en échange ; alors vous allez être déçu.”

Et puis, la vertu n’est pas de suivre des lois ou des règles établies par les autres pour nous…et parfois à la direction opposée de notre boussole intérieure. Le bonheur n’est pas de rentrer dans les cadres de la société et de chercher à être vu comme quelqu’un ayant réussi par ses voisins.
Par contre vivre une vie selon nos propres termes, une vie authentique,... cela a une saveur toute autre. Peut-être pas forcément celle du bonheur tout de suite, mais celle de la joie, de l’aventure, de la passion, du calme, d’être exactement là où il faut…
Toutes les délicieuses saveurs que l’on retrouve lorsque l’on est balayé par une vague d’amour.
Même si la vague semble immense, même si cela est difficile de prime abord, même si on a peur de faire mal, de déplaire, de perdre sa sécurité, que le monde s’écroule… c’est tout un pan d’un monde d’illusion qui s’écroulera.

Alors, écoutons notre cœur uniquement, osons dire “non” lorsque quelque chose nous semble clocher, et agissons de la façon dont il bat, et prenons le chemin que nous indique la boussole intérieure dans notre corps.

“Le coeur a ses raisons que la raison ignore."
Blaise Pascal

LA CRÉATIVITÉ, UNE FAÇON D'AIMER

Maintenant que nous avons pris le parti de suivre notre cœur et que la Lune des Amoureux va enfin se révéler, offrons-nous le choix de créer la couleur de cette lunaison.
En cette journée, pour montrer à la Lune que nous l’aimons, libérons notre créativité, comme une façon de concrétiser les choix faits par nos cœurs.
La créativité est aussi une magnifique façon d’aimer.
Un homme avait fait le pari avec sa mère de prendre une photo tous les jours. Au début, elle peinait à trouver des choses intéressantes à photographier, puis, elle s’est prise au jeu. Elle a commencé à regarder le monde différemment, à être en attente d’un sujet de photographie, à rechercher le beau, l'inattendu, l’insolite, une certaine lumière, une touche de poésie, une note de poésie, un soupçon de mélancolie… et sans doute beaucoup d’amour. Et tout cela a coloré son quotidien : elle a changé de façon de vivre, de penser, de jusque dans sa façon de s’habiller.

Nous avons tous la possibilité d’être créatif comme nous avons tous la possibilité d’aimer.Notre créativité est une étincelle du cœur, qui si on l’entretient, s’exprimera dans notre façon de vivre, de cuisiner, de s’habiller… Et une fois, que nous nous relions à notre cœur, nous touchons à des vibrations et à un réservoir de créativité inépuisable. Notre imagination peut couler et jaillir comme une source inépuisable, nourrie par notre cœur. Pour faire des choses incroyables et créer ce que nous avons envie de voir sous nos yeux.
D’ailleurs, si au lieu de trouver les choses … on les créait. Et si on ne trouvait pas un travail ou un amoureux, mais on les créait ? Et si on ne trouvait pas le bonheur, mais on le créait ?

La créativité est un engagement, comme l'amour. Pablo Picasso avait dit "L'inspiration existe, mais elle doit vous trouver au travail."N'attendons pas que le bonheur, la vie que nous voulons, les amours que nous connaîtrons.... tombent du ciel. Mais créons-les avec une ardeur amoureuse.Bien sûr, il y a cette idée romantique, de l'inspiration divine qui frappe d'un éclair l'écrivain pour lui dicter mot par mot son futur roman ou le peintre en le faisant voir le parfait mélange de couleurs pour animer son futur chef d'œuvre. On s'imagine Archimède, tranquillement barboté dans sa baignoire, avant de crier "Eurêka!" lorsqu'il trouve un moyen de connaître le poids de la couronne du Roi de Syracuse.
Quant à Newton, on nous le dépeint faisant sa sieste. La théorie de la gravitation universelle n'aurait été qu'un lointain rêve, si une pomme ne l'eût point réveillé.
Tout ça, ce ne sont que des histoires à l'eau de rose pour masquer l'odeur de la sueur du travail passé à étudier ces concepts scientifiques. Ces pommes d'amours qui tombent lorsque nous somnolons, ne font que mettre à la surface des équations ressassées, des théories lues et relues, des calculs faits à longueur de journée...

Thomas Edison, " Le génie est 1% d'inspiration et 99% de sueur". Mais l'amour est une force créative incroyable. Que ce soit l'amour des sciences, de l'art, d'une personne ou... de la vie !Il nous donne des forces époustouflantes, il colore d'un filtre splendide notre vision. Même s'il n'est pas le cœur du sujet de notre art, c'est cet amour de la création qui bougera nos pinceaux, nos crayons, nos idées…

La créativité, c'est faire ce pas de côté pour s'autoriser à mettre de l'amour dans notre vie, à laisser s'exprimer directement notre cœur.

Peu importe le domaine que ce soit les sciences, la littérature, la danse ou bien en faisant la cuisine, en rangeant sa maison, en rêvant à son futur. Honorons notre cœur en suivant ces battements et si le chemin qu'il nous montre n'est pas encore tracé, usons de toute notre créativité pour le créer.

Pour faire des choses inouïes.
Un pas, un mot, un trait après l'autre.

SEMER LA GENTILLESSE

Après avoir vu la créativité comme une forme d’amour, penchons-nous sur une autre expression douce et calme de ce sentiment : la gentillesse.
La gentillesse est une vertu souvent perçue comme négative et étant le trait des gens faibles. Dans ce monde qui va à toute allure, il faut sans cesse avancer, sans se préoccuper des autres, quitte à les écraser et leur passer dessus, être dur et sans pitié pour les faibles ou ceux qui ne sont pas à notre rythme. Pourtant la gentillesse, c’est avoir envie de faire plaisir autour de soi, être attentif aux autre et aussi témoigner de son amour.

Il y a des années, un étudiant a demandé à l'anthropologue américaine Margaret Mead ce qu'elle pensait être le premier signe de civilisation dans une culture. L'étudiant s'attendait à ce que Mead parle d'hameçons, de casseroles en terre cuite ou d’outils en pierre...Mais ce ne fut pas le cas. Mead répondit que le premier signe de civilisation dans une culture ancienne était un fémur cassé puis guéri. Elle a expliqué que dans le royaume animal si l’on se casse la jambe, on meurt. On ne peux pas fuir le danger, aller à la rivière boire ou chercher de la nourriture. On n’est plus que proie facile pour les prédateurs. Aucun animal ne survit à une jambe cassée assez longtemps pour que l'os guérisse. Nous avons parlé du corps qui sait guérir de lui-même, mais encore faut-il lui donner ce temps. Par amour et avec gentillesse. Un fémur cassé et qui a guéri est la preuve que quelqu'un a pris le temps d'être avec celui qui est tombé, a bandé sa blessure, l'a emmené dans un endroit sûr et l'a aidé à se remettre sur pieds. Margaret Mead a ainsi déclaré qu' “aider quelqu'un d'autre dans les difficultés est le point où la civilisation commence."

Alors comme un virus qui se propage, semons de la gentillesse autour de nous : en distillant des compliments, en répandant des sourires, en illuminant de petites attentions le quotidien des personnes que nous croisons... Sans rien attendre en retour. Si ce n’est qu’une satisfaction d’avoir illuminé, ne serait-ce qu’une fraction de seconde, le cœur du destinataire de ces marques de gentillesses.

LA VULNÉRABILITÉ

Poursuivons notre Lune des Amoureux en dansant avec l’Amour et ce qu’Il nous apprend de nous-même. En mettant notre cœur à nu. Malgré la peur de l’exposer ainsi.

Car aimer et être aimé, c’est être vulnérable. Pour s’ouvrir à l’autre, pour ouvrir les bras malgré le danger, en osant se mettre en position d’être blessé, rejeté, incompris, méprisé, jugé...
Mais en étant vulnérable, on devient ouvert aux rencontres, aux possibilités, aux opportunités. Celles qui sonnent clair et justes et sont accordées sur la fréquence de notre coeur.

Dans l’allégorie de la caverne de Platon, des hommes sont enchaînés.
Ils n'ont jamais vu directement le soleil, dont ils ne connaissent que le faible rayonnement qui parvient à pénétrer jusqu'à eux. Des choses et d'eux-mêmes, ils ne connaissent que les ombres projetées sur les murs de leur caverne par un feu allumé derrière eux. Des sons, ils ne connaissent que les échos.Platon décrit le chemin qu’un homme a pris pour se lever et partir à la rencontre du Soleil : Que l'un d'entre eux soit libéré de ses chaînes et accompagné de force vers la sortie, il sera d'abord cruellement ébloui par une lumière qu'il n'a pas l'habitude de supporter. Il souffrira de tous les changements. Il résistera et ne parviendra pas à percevoir ce que l'on veut lui montrer. Alors, « ne voudra-t-il pas revenir à sa situation antérieure » ? S'il persiste, il s'accoutumera. Il pourra voir « le monde supérieur », ce que Platon désigne comme « les merveilles du monde intelligible ». Prenant conscience de sa condition antérieure, ce n'est qu'en se faisant violence qu'il retournera auprès de ses semblables. Mais ceux-ci, incapables d'imaginer ce qui lui est arrivé, le recevront très mal et refuseront de le croire : Ne le tueront-ils pas ? (source : wikipédia)

Cet homme s’est montré vulnérable : à la lumière du soleil, à l’émergence des Idées Nouvelles et, en redescendant dans la Caverne pour décrire ce qu’il a vu, à l’incompréhension et aux préjugés des prisonniers de la Caverne.

Pourtant que s'exposer ainsi valait la peine !Être vulnérable, c'est sortir de la caverne, c'est dire sa vérité de cœur. C'est comprendre ce qui nous touche, ce qui pourrait nous heurter et faire le choix en conscience, avec son âme et son corps, d'agir sur ceci.

En renforçant cette partie de nous, comme un guerrier, ou bien en l'acceptant pleinement et en pansant ses plaies lorsque nous aurons été blessé comme un guérisseur ou bien encore en transcendant sa vulnérabilité comme un magicien. La vulnérabilité, c'est peut-être notre talon d'achille à découvert, mais c'est aussi ce qui donne cette saveur à la vie. C'est ce qui fait les mythes et les légendes. Ce fut le choix d'Achille :

"Alors qu'il est encore adolescent, il choisit une vie courte, mais glorieuse, plutôt qu'une existence longue mais sans éclat."

On est vulnérable lorsque l'on sort de sa carapace et cela demande du courage.

Cela implique d'aller au-devant de nos peurs, de ne pas les renier mais de les nommer. C'est aussi une belle leçon d'humilité pour apprendre à accepter nos imperfections, à faire partie de ce monde, lui aussi imparfait et dangereux.Mais si la vie s'était aussi cherché les situations dans lesquelles nous sommes vulnérables, en avons conscience et confiance ? Pour entrer dans la danse de la nature et aussi celles des amours merveilleuses et parfois cruelles. De se dire qu'on a nos faiblesses et nos sensibilités, mais que ce sont aussi elles qui nous font profondément humains et aimables malgré, envers et pour elles.

Comme le poème "On ne badine pas avec l'amour" d' Alfred de Musset nous le rappelle :

Tous les hommes sont menteurs, inconstants, faux, bavards, hypocrites, orgueilleux et lâches, méprisables et sensuels ; toutes les femmes sont perfides, artificieuses, vaniteuses, curieuses et dépravées ; le monde n'est qu'un égout sans fond où les phoques les plus informes rampent et se tordent sur des montagnes de fange ; mais il y a au monde une chose sainte et sublime, c'est l'union de deux de ces êtres si imparfaits et si affreux. On est souvent trompés en amour, souvent blessé et souvent malheureux ; mais on aime, et quand on est sur le bord de sa tombe, on se retourne pour regarder en arrière et on se dit : j'ai souffert souvent, je me suis trompé quelquefois ; mais j'ai aimé. C'est moi qui ai vécu, et non pas un être factice créé par mon orgueil et mon ennui.

Alors vivons quitte à nous écorcher le cœur !

RESPIRER AVEC LE CŒUR

Mettons du mouvement et revenons à notre corps, ou plutôt à notre cœur.
Pour cela, je vous propose un petit exercice de respiration.
La respiration est le premier mouvement, le plus simple, le plus essentiel, tellement banal qu'on peut presque oublier qu'on le fait, comme on oublierait que notre cœur bat dans notre poitrine sans que nous n'ayons à même y penser.
Alors pendant un moment, honorons ces mouvements de nos poumons et de notre cœur, en y plaçant toute notre attention. C'est un exercice que j'avais guidé dans le rituel de Nouvelle Lune et qu'il est intéressant de faire et de noter ce que cela change en vous en respirant de cette façon. Vous pouvez y ajouter quelques visualisations si vous le souhaitez.

Alors, prenez une grande respiration et partons dans notre cœur :

"L'histoire n'est pas plus figée ni morte que l'avenir.
Le passé est tout près :
il commence à la dernière respiration qu'on a prise."

Robin Hobb

Sentez votre respiration devenir plus lente, plus ample, plus profonde. Tous vos organes s'oxygéner d'un sang nouveau : le foie, la rate, le pancréas... et votre cœur. Posez les mains sur la poitrine et sentez le battre, régulièrement.

Servez-vous de ce tambour apaisant, pour plonger encore plus profondément en vous.
Puis, faites descendre le souffle subtilement, dans la poitrine, comme si l'entrée de l'air se faisait par votre cœur. Imaginez que votre bouche se trouverait au milieu de votre poitrine, notre nez un peu au-dessus.

Sentez votre cœur vibrer plus fort, inspirer une nouvelle énergie, agréable,
positive, à chaque respiration. Dans votre nouvelle physiologie, les oreilles seraient les poumons.Toute votre attention est placée vers votre poitrine, plus loin de la tête et des élucubrations mentales. Ressentez comme cela est à la fois bon et étrange de déplacer toute son attention dans cet espace. Concentrez-vous encore un peu plus sur votre cœur, qui bat sans que vous ayez quoi que ce soit à faire.Le cœur comprend quatre cavités : deux cavités droites, formées par l'oreillette et le ventricule droit et deux cavités gauches, formées par l'oreillette et le ventricule gauche.

Partons encore plus intimement dans la découverte de ce fabuleux organe.

Commençons par la cavité gauche, dans cette espace en bas, visualisez une personne, un animal ou que vous aimez tendrement et chèrement. Observez ces traits, détaillez ces contours, ces formes. Inondez votre vue de cet objet d'amour.

Puis, remontons dans l'oreillette gauche. Tendez cette fois-ci les oreilles, et écoutez une douce mélodie se jouer dans votre cœur : peut-être est-ce votre chanson d'amour préférée, une musique qui vous ramène de doux souvenirs, ou encore simplement des chants d'oiseaux, des bruits roses de la nature….

Poursuivons notre ronde du cœur et passons à l'oreillette droite. Cette fois-ci, ce sont des odeurs chères à votre cœur qui vous parviennent : les effluves d'un bouquet de fleurs reçu en cadeau, l'ambiance olfactive d'un fleuriste chez qui vous avez composé un ensemble floral pour une âme chère, celle des notes d'un parfum révélées dans le creux de la nuque.

Descendons dans le ventricule droit, imaginez-vous en la présence d'un être aimé et ressentez ce qui se passe alors dans votre corps : dans la passion amoureuse d'un amour débutant : les mains qui chauffe, le cœur qui bat à 100 à l'heure, des papillons dans le ventre… ou bien dans la douce et câline présence d'un amour tranquille qui relâche les tensions…

Inspirez tout cela, retrouvez des souvenirs où l'amour faisait battre dans votre cœur la chamade, où votre vue se troublait à l'apparition d'un être aimé, où vos oreilles bourdonnaient, vos narines humaient l'odeur de l'amour, votre sang se réchauffait. Emplissez vous de tout cet amour qui vous fait vibrer, par chacun de vos sens, et gardez le dans tout votre cœur.

LA CANDEUR DE L'AMOUREUX

Il y a une citation de Rumi, le poète Perse du XII ème Siècle:

"***Par-delà les idées du bien et du mal, Il y a un champ. Je t'y retrouverai."***

et c’est peut-être ce champ là qu’éclaire cette Lune des Amoureux, de ses rayons pâles et blancs. Alors après la gentillesse, voyons le monde avec candeur. Candeur vient du latin “candor”; blancheur.

L’Amour, c’est rose gentil, mais c’est aussi rouge passion et blanc candide. Et n’est-ce pas le regard de l’amoureux , qui voit au-delà des jugements, des apparences, qui voit avec le cœur ? Comme la gentillesse, être candide n’a pas bonne presse. Il faut être acéré, tout connaître, tout savoir, avoir tout vu, tout lu, tout bu…

Et peut-être aussi les filtres d’amour justement !

Malgré cette apparence sagesse, nous sommes prompts à juger et catégoriser : les belles princesses sont forcément douces et bonnes et le méchant torve et laid. Et si on balayait tout cela et revenions à un peu de blancheur et de candeur ? L’Amoureux qui voit avec le prisme de l’Amour n’efface t’il pas si élégamment et si candidement les défauts dans l’Autre ? En regardant uniquement avec son cœur, au-delà des apparences et du jugement.Être candide, cela implique de faire tomber les masques, de flouter les contours de nos visages, de se détacher de nos égos qui veulent avoir raison et démontrer que les autres ont tort, en les affrontant ou en s’en éloignant.Mais si l’amour candide ne nous inviterait pas à nous rejoindre, tous ensemble, au-delà de nos différences, de nos opinions et de nos jugements, dans ce champs.On est souvent invité et tenté de séparer les choses en “bien” et “mal”, de dresser ainsi des murs entre ces deux camps, entre les “j’aime” et “j’aime pas”. Cette citation invite à s’affranchir de ces barrières, à les enjamber gaiement, et à se retrouver dans un champs, au-delà du bien et du mal, peut-être justement ce champs de la candeur, où les Amoureux se retrouveraient : les Amoureux de la joie, de la paix, de l’amitié, de la poésie, de la liberté, de la nature,... de la vie.

Et dans ce champs-là, fleuriraient les fleurs sauvage de l’amour et de la liberté.Sans tuteurs des notions tranchées et arbitraires de “bien” et de “mal” pour les guider. Là où notre cœur serait nos yeux et battrait sans juger, sans idées préconçues, pour écouter la seule essence des choses, celle qui est bien, juste parce qu’elle est. En se laissant surprendre par la nature et par la vie, avec une vraie candeur.

INCARNER LA COURTISANE

En cette Lune des Amoureux, mettons à l’honneur un Archétype de l’Amour : la Courtisane. Elle est souvent associée à Aphrodite, la déesse de l'amour et de la sexualité.

Aphrodite est mariée à Héphaïstos. Elle a eu de nombreuses aventures extra-conjugales. Pâris, prince de Troie, lui donna la Pomme d’Or, récompense de la plus belle femme, parmi ses concurrentes : Héra, Athéna et Aphrodite. Ce qui déclencha la guerre de Troie, ville que protégeait Aphrodite.Vénus est l’équivalente d’Aphrodite dans la mythologie romaine. C’est la déesse de la beauté. Elle enfanta Cupidon, le Dieu de l’Amour.

Une autre courtisane d’une époque plus moderne pourrait être Coco Chanel. Voici brièvement son histoire parfumée : Gabrielle Chanel est née dans une famille de marchands forains. Placée à l'orphelinat, elle y apprit la couture. Elle devint modiste. Séduisante, elle attire les convoitises de nombreux jeunes garçons fortunés ou titrés.Elle eut des amants parmi les officiers. Cela lui donna une entrée dans la haute société. Elle y apprit ses codes et fréquenta les hippodromes.A la suite d’une déception sentimentale, elle révolutionna les codes vestimentaires en créant des tenues inspirées des vêtements de cavalières. Elle taille des robes de sport à partir des maillots de garçons-d'écurie en jersey, découpe des pantalons pour s’habiller en ville. Elle marque son temps avec son style garçonne.Ses amants et leur vestiaire furent pour elle une grande source d’inspiration créatrice : motifs slaves, tailleurs-pantalons, bérets….

.En cette Lune des Amoureux, les Courtisanes, parfument l'atmosphère de leur présence qui ne laisse pas indifférent. Charmeuses, elles savent user de ses atouts et de mots doux et appropriés, pour apporter une touche d'amour et de magie rouge dans le monde. L'environnement à leurs côtés devient plus coloré, plus sensuel, plus pimenté.

La journée de la Courtisane est ponctuée d'odes à l'amour et à la beauté, dont vous pouvez vous inspirer pour cette journée :

écrire une lettre d'amour :

La Courtisane manie la plume avec talent. Elle sait percer le cœur de ses mots doux et apaisants. Dans une belle lettre parfumée, elle fait éloges, flatte, émeut,... pour apporter de la joie et de l'amour. Telle une poétesse, couchez vos mots d'amour sur le papier pour témoigner de votre amour ou de votre amitié à vos proches. Remettez votre lettre et appréciez le sourire se dessiner sur les visages à la lecture de la missive.

Charmer son entourage :

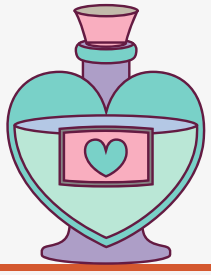
D'œillades en révérences, la Courtisane est une fleur qui égaie son entourage. Elle n'est pas avare en louanges et prononce de sa douce voix les mots justes qui illumineront la journée de ceux dans l'oreille dans laquelle ils tombent.Telle une experte en charmes, faites des compliments authentiques aux personnes que vous côtoyez. Du passant dans la rue à vos enfants, votre conjoint ou vos collègues, essayez de trouver la petite chose dont ils sont fiers et qu'une mise en valeur extérieure conforterait. Avec peu d'efforts, vous sèmerez un peu de bonheur dans leur quotidien, ainsi que dans le vôtre.

Se faire beau ou belle :

Dans son boudoir, devant la coiffeuse, s'étalent crèmes, parfums, rubans, fards, poudres de toutes sortes... qu'elle applique avec sophistication pour sublimer sa beauté. Telle une courtisane préparant son entrée à la Cour, parez-vous de vos plus beaux atours. Dans votre salle de bain, transportez vous à la Belle Époque et savourez ce moment à prendre soin de vous.

Mais comme tout Archétype, la Courtisane a un côté sombre : elle se coupe parfois avec l'épée de la séduction en cherchant à captiver, sans compassion pour ses amants. De la Vénus issue de la Mer, elle y retourne et se change en dangereuse sirène. La peine qu'elle sème dans les cœurs devient le prix à payer pour les instants dans les bras de ses amants.Cette séductrice existe uniquement dans le regard de l'autre, cherchant son approbation dans chacun de ses actes.Sa soif de séduction l'amène à chercher à plaire coûte que coûte au risque de se diluer ou de jouer à des jeux dangereux. Telle une Dorian Gray au féminin, elle est prête à tout pour conserver sa beauté et ses charmes.

Sachez rester fidèle à vos valeurs et osez déplaire, de temps en temps.C'est votre essence profonde qui enchantera le plus grand nombre et les personnes qui en valent vraiment la peine.



SE RELIER À JUNON

La Lune des Amoureux est la Lune de Juin. Le nom de ce mois viendrait du latin junius, donné, selon Ovide, en l'honneur de la déesse romaine Junon.

Le calendrier romain est basé sur le cycle de la lune. Il commence en mars. Il compte 10 puis 12 mois, pour un total de 355 jours. Tous les deux ans, le grand pontife, qui est le chef de la religion romaine, ajoute un mois supplémentaire (environ vingt jours) afin de retrouver la coïncidence avec le cycle du soleil (365 jours environ). Au Ier siècle av. J.-C. c'est la guerre civile et le calendrier se dérègle.

Alors, accueillons la déesse Junon dans notre cœur et relions-nous à cette divinité romaine pour nous inspirer.

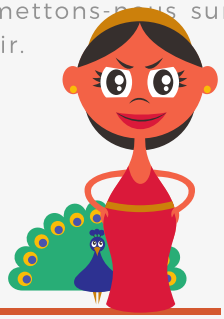
Voici quelques extraits de Wikipédia pour nous aider à nous en dresser un portrait :

"Dans la mythologie romaine, Junon est la reine des dieux et protectrice du mariage. Fille de Rhéa et de Saturne, elle est à la fois sœur et épouse de Jupiter. [...]
Son nom évoque l'idée de jeunesse et de force vitale. Au regard de la signification de son nom, Junon est originellement une déesse de la jeunesse. Jean Haudry voit en elle une Aurore indo-européenne et plus précisément une Aurore jeune présidant à la durée de la vie et porteuse de richesses. [...]
Protectrice des femmes, elle symbolise le mariage lorsqu'elle est représentée recouverte de voiles, et elle est associée à la fécondité lorsqu'elle en tient l'emblème : la pomme de grenade. Junon prenait un soin particulier des parures et des ornements des femmes : c'est pour cela que, dans ses peintures, ses cheveux paraissaient élégamment ajustés. "

L'animal préféré de Junon est le paon. D'ailleurs, savez-vous pourquoi la queue du paon est parsemée d'yeux ?
D'après la mythologie grecque, les « yeux » visibles sur la queue du paon y furent placés par Junon pour commémorer son fidèle gardien, Argus, qui avait cent yeux. Selon la légende, Argus fut engagé par Jupiter, jalouse de Io, une des nymphes courtisées par son époux Jupiter, qu'elle
soupçonnait d'adultère. Elle transforma la jeune femme en génisse et confia sa garde au géant pour espionner son époux. Argos possédait cent yeux et en gardait cinquante ouverts qui veillaient en permanence tandis que les cinquante autres dormaient, de sorte qu'il était impossible de tromper sa vigilance. Lorsque Jupiter s'en rendit compte, il envoya alors Mercure le tuer, et délivrer Io. Jupiter décida de rendre hommage à la fidélité du géant Argus en mettant ses cent yeux dans la queue de son oiseau préféré, le paon.(Source Wikipédia)

Et pour finir une fable de Phèdre mettant en scène Junon et son animal préféré, avec une jolie leçon :
Le paon vint trouver Junon, supportant mal que le chant du rossignol ne lui ait pas été attribué ; cet oiseau disait-il, était admiré par tous les autres, alors qu'on se moquait de lui à chaque fois qu'il faisait entendre sa voix.Alors, pour le consoler, la déesse lui dit :"Mais tu le surpasses par la beauté, tu le surpasses par la grandeur ; l'éclat de l'émeraude brille sur ton cou et, grâce à tes plumes colorées, tu déploies une queue qui a l'éclat des pierres précieuses"."A quoi me sert, dit-il, une beauté muette, si je suis inférieur par le chant?""C'est par la volonté du destin que vos qualités vous ont été données : à toi la beauté, les forces à l'aigle, le chant au rossignol, le don de prédire au corbeau, celui des présages à gauche à la corneille, et tous sont contents des avantages particuliers qu'ils ont obtenus. Ne cherche pas ce qui ne t'as pas été donné, de peur que ton espoir déçu ne se transforme en plainte".
Phèdre, Fables, III, 18

Sous le regard de Junon, ce mois de Juin sera doux, pétillant avec des traversées de moment d'euphories ! Préparez-vous à sentir des papillons dans votre ventre et le sourire aux lèvres ! Soyez heureux des talents que vous avez et faites en bon usage en beauté et grandeur.
Laissons Junon marquer ce mois de Juin : retrouvons une jeunesse joyeuse, mettons-nous sur nos plus beaux atours et profitons des richesses que le mois de Juin va nous offrir.



AGIR POUR SON FUTURE SOI

La Lune s’arrondit de plus en plus, bientôt ses belles joues vont devenir bien rondes et elle pourra les farder de poudre d’argent pour chaperonner les Amoureux se promenant sous ses rayons dans la douceur des nuits de l’été s’annonçant.

C’est un temps dirigé vers l’action, marqué par l’énergie de la Lune croissante.Alors profitez de l’audace des Amoureux et avançons vers vos objectifs. Si les choses vous semblent difficiles, reliez-vous à votre vous du futur et faîtes de belles choses pour lui pour créer avec amour un futur qu’il appréciera. Agissez comme si votre futur vous était une personne bien réelle que vous aimez et que vous voulez aider. Dîtes-vous : *“Je vais faire cette tâche parce que mon futur moi appréciera cela et sera charmé de découvrir que cela a été ainsi fait.”*

Envisagez cela comme de l’aide que vous donnez à une personne que vous aidez tendrement, sans compter, malgré les difficultés du moment. Comme un pour faire un cadeau à cette future version de vous-même, pour que cela soit plus facile et plus agréable, sous d’autres lunes.A ce moment, vous pourrez même vous remémorer avoir fait l’action, parfois dans la douleur, la sueur ou la peur... et puis vous pourrez remercier votre vous du passé pour votre ténacité et pour vous avoir ouvert la voie sous ses beaux clairs de lunes.

Lorsque vous atteignez des objectifs et réalisez de belles choses, prenez un temps pour ces remerciements et témoignez des marques d’affections pour ce déjà réalisé.Lorsque que vous luttez, souvenez-vous que, votre vous du passé vous a amené sur ce chemin et quelques pas plus loin, vous attends votre vous du futur, comme un précieux compagnon de route, prêt à vous féliciter et vous remercier pour ce que vous faîtes pour lui en ce moment. Vous pouvez même l’imaginer : le voir tendre la main vers vous, l’écouter vous remercier, sentir sa présence chaleureuse et amicale. Demandez lui ce qu’il a besoin que vous fassiez en ce moment pour lui faire plaisir. Entamez une douce conversation : laissez-le devenir votre mentor, votre confident ou votre guide.

Nous sous-estimons souvent l’influence que nous pouvons avoir sur notre futur, en le laissant une brume épaisse le recouvrir. Mais dans cette brume, visualisons connectons-nous à cet être de cœur qui sera là pour nous dans le futur.Et faisons lui un magnifique cadeaux en avançant vers lui aujourd’hui, avec courage et détermination, fidèles à nos valeurs.

UNE MAIN DE CŒUR : LE JEU DE L'AMOUR ET DU HASARD

J'ai récemment entendu un podcast de Tim Ferriss qui interviewait l'acteur et humoriste Kevin Hart. Il parlait de sa façon de voir la vie est comme un jeu de cartes : il y a 52 cartes dans le jeu, avec seulement 4 as, mais qu'en jouant habilement avec certaines combinaisons, on tirait son épingle du jeu. Il associait ainsi une carte avec une qualité qui, utilisée conjointement avec les autres et dans une certaine proportion, lui a permis d'avancer vers là où il souhaitait se diriger.

Les voici :

- la persévérance
- la patience
- la classe
- l'engagement
- l'apprentissage
- le fait d'être centré
- la compétitivité
- la positivité
- l'inconfort

"Le destin bat les cartes
mais c'est nous qui les jouerons."

Bernard Moitessier

C'est une image qui m'a plu ! Alors en cette Lune des Amoureux, nous aussi jouons au Jeu de l'Amour et du Hasard et amusons-nous avec les jeux de cartes. Bien sûr plus particulièrement avec la famille des Cœurs. La forme actuelle des jeux de 32 cartes est apparue après 1800 et la fin de la Révolution Française. Il fut décidé de ne retenir que deux couleurs facilement imprimables pour les 4 familles composant un jeu de carte : le rouge et le noir.
Quant aux 4 symboles (ou points) représentant les 4 familles de cartes, ils représentent la structure sociale de l'époque :

- Le Pique pour la Noblesse,
- Le Cœur pour le Clergé,
- Le Carreau pour la Bourgeoisie,
- Le Trèfle pour les Paysans.

Les Cœurs sont donc associés au clergé. D'ailleurs, auparavant, c'était une coupe - ou un calice - qui figurait sur ces cartes. Connus pour leur vertu et leur courage, les hommes d'église, qu'on appelait aussi les "gens de cœur" ont rapidement été symbolisés par un cœur sur les cartes à jouer pour remplacer les coupes. Mais, le cœur est un symbole universel, il représente tout ce qui a trait au domaine des émotions et de l'affectif.
Alors imaginons recevoir de la vie, une main de cartes de Cœurs. Quelle serait votre propre combinaison ? En quelle proportion ? Comment y joueriez-vous ? Voici une combinaison pour vous inspirer :

- As de coeur : l'Amour
- Roi de coeur : la Confiance en Soi
- Reine de Coeur : l'Estime de Soi
- Valet de Coeur : l'Honnêteté
- 10 : le Respect
- 9 : la Gentillesse
- 8 : la Compassion
- 7 : la Créativité

Mais méfiez tout de même de la Reine de Cœur, si vous êtes encore resté un peu au pays des Merveilles d'Alice dans la précédente lune du Lièvre, elle ordonne souvent "qu'on lui coupe la tête!"

CHANGER DE PERSPECTIVE

Une personnalité que j’aime beaucoup écouter est Jim Dethmer. Il a ainsi défini un système d’accompagnement depuis quatre contextes d’expériences : “à moi”“par moi”“à travers moi”“en tant que moi”.
Ainsi il décompose les situations que nous vivons à travers ces angles d’expériences.

- "***A moi”*** : c’est l’état de la victimisation, celui qui subit les choses.
- ***“Par moi ”*** : on reprend le contrôle. On utilise son pouvoir créateur
- “***A travers moi ”*** : on lâche à nouveau les rennes. C’est un état de flux, une sensation de magie, c’est l’état de l’artiste qui peint comme transpercé par un éclair de génie, c’est l’écrivain qui couche ses mots en perdant la notion du temps, c’est danser avec son corps qui bougerait presque tout seul, c’est l’Amoureux aux côté de sa bien-aimée.
- ***“En tant que moi”*** : c’est la sensation ultime d’union avec l’Univers, du détachement de l’Ego

Pour illustrer cet exemple, il parlait d’un surfeur. Lorsqu’il débute les vagues sont toujours mauvaises, la planche trop longue, la météo pourrie… Puis, il apprend à jongler avec les conditions extérieures et à dompter les vagues. Lorsqu’il progresse son expérience devient encore plus “à travers lui” : il est dans un flot total avec sa planche, les vagues, dans un moment hors du temps, jusqu’à peut-être un jour, pousser encore plus loin l’expérience et devenir à la fois la planche de surf, les vagues et l’océan.

Comme la Lune (Nouvelle, Montante, Pleine, Descendante), comme la respiration (Poumons vides, Inspiration, Poumons pleins, Expiration), nous avons l'opportunité de passer par ces quatre expériences.

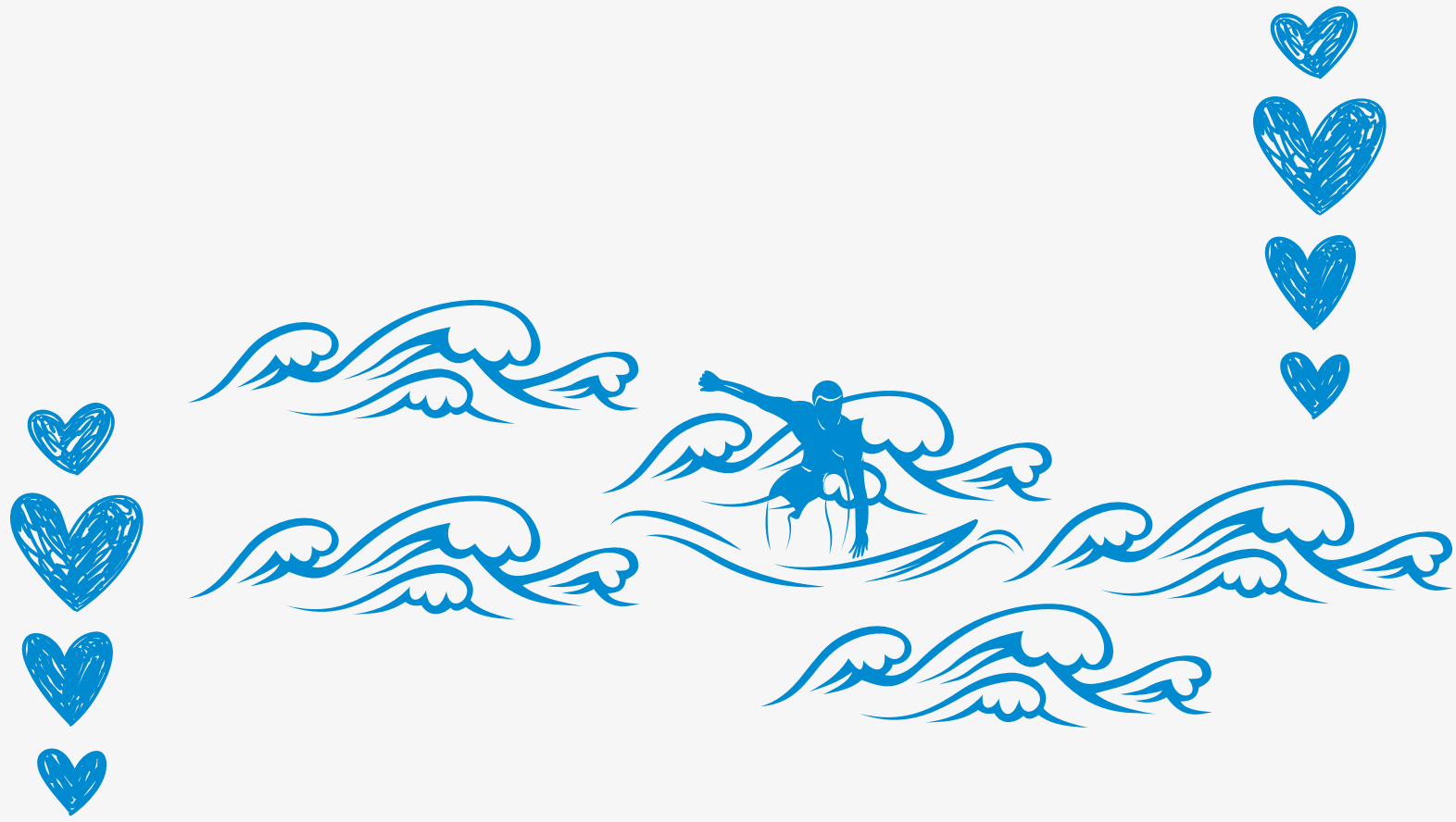
Pour passer de la première "A moi" à la seconde "Par moi", on peut se demander :Qu'est ce que je peux contrôler dans cette situation ? Qu'est ce que la situation peut m'apprendre ?

Pour passer de "Par moi" à "A travers moi", on peut passer de la question : "Qu'est ce que je veux ?" vers "Qu'est ce que la vie veut ?", "Qu'est ce que l'Amour veut ?", "Qu'est ce que l'esprit veut ?"

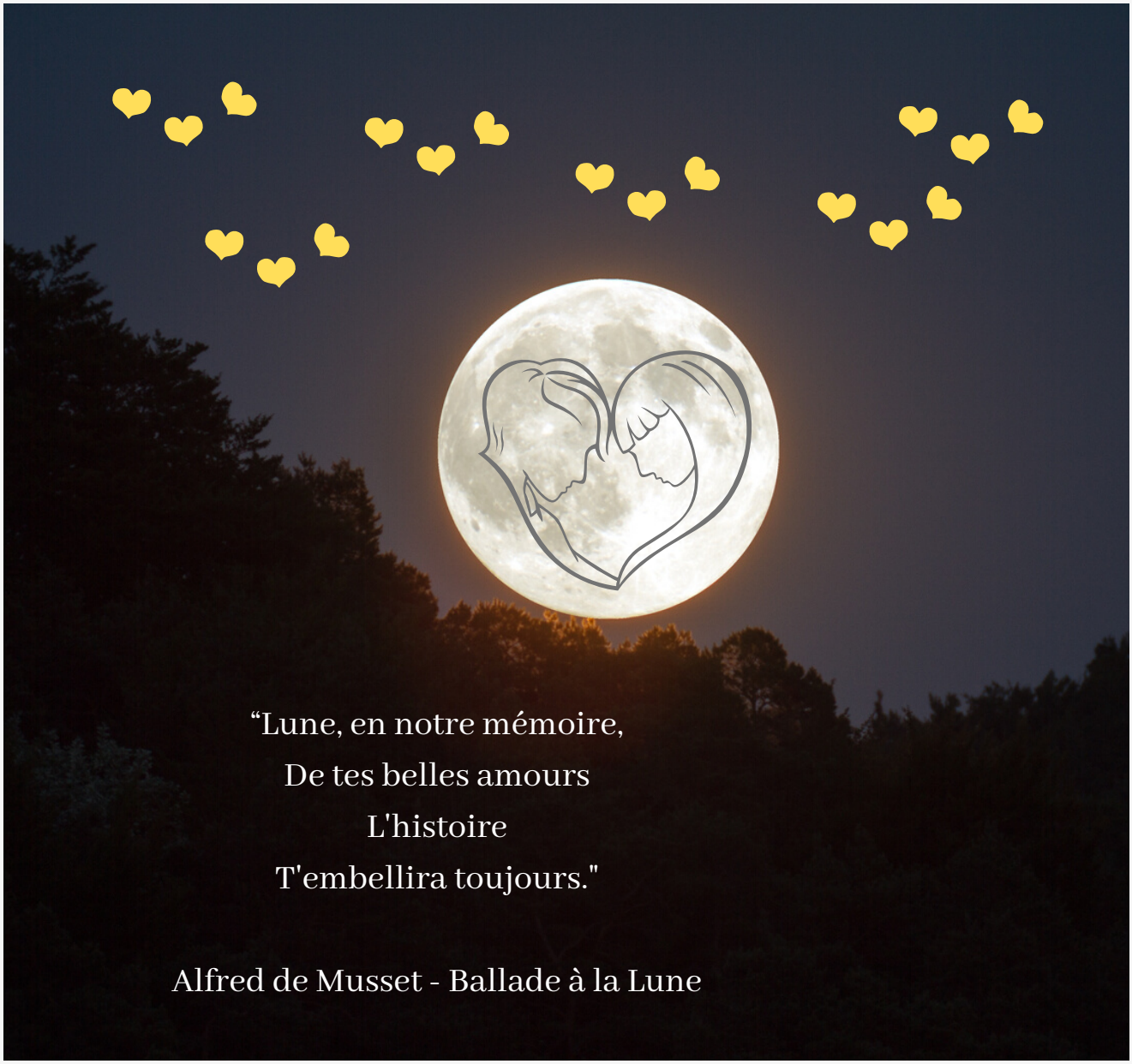
Pour peu à peu se libérer de l'Ego, du jugement des autres et de soi-même et laisser simplement les expériences nous traverser en écoutant la nature et le silence, dans le calme. A accepter ce qui vient, avec confiance et présence.

Puis, trouver cette harmonie en soi, cette capacité à voir au-delà des apparences, à entendre au-delà des bruits, à ressentir au-delà des sensations, à n'être qu'un avec l'Univers, à être Amour, Joie, Bonheur….

Même si ce n'est qu'une fraction de secondes, ce sont des moments délicieux qui enchantent toute une vie. Bien sûr, il y a des moments où l'ordinateur plante, les enfants sont malades, on se dispute avec son conjoint… où on se demande pourquoi ça m'arrive "à moi" ? Alors, dans ces situations pourquoi ne pas se remémorer simplement ces différentes perspectives, prendre une grande respiration et de la hauteur, et progressivement, reprendre le contrôle "par moi", pour le lâcher à nouveau, en paix, où les choses se passent "à travers moi" et "en tant que moi".



LA PLEINE LUNE



QUAND LA LUNE APPARAÎT

Quand la lune apparaît dans la brume des plaines,
Quand l'ombre émue a l'air de retrouver la voix,
Lorsque le soir emplit de frissons et d'haleines
Les pâles ténèbres des bois,

Quand le boeuf rentre avec sa clochette sonore
Pareil au vieux poète, accablé, triste et beau,
Dont la pensée au fond de l'ombre tinte encore
Devant la porte du tombeau,

Si tu veux, nous irons errer dans les vallées,
Nous marcherons dans l'herbe à pas silencieux,
Et nous regarderons les voûtes étoilées ;
C'est dans les champs qu'on voit les cieux !

Nous nous promènerons dans les campagnes vertes ;
Nous pencherons, pleurant ce qui s'évanouit,
Nos âmes ici-bas par le malheur ouvertes,
Sur les fleurs qui s'ouvrent la nuit !

Nous parlerons tout bas des choses infinies.
Tout est grand, tout est doux, quoique tout soit obscur !
Nous ouvrirons nos cœurs aux sombres harmonies
Qui tombent du profond azur !

C'est l'heure où l'astre brille, où rayonnent les femmes !
Ta beauté vague et pâle éblouira mes yeux.
Rêveurs, nous mêlerons le trouble de nos âmes
A la sérénité des cieux !

La calme et sombre nuit ne fait qu'une prière
De toutes les rumeurs de la nuit et du jour,
Nous, de tous les tourments de cette vie amère
Nous ne ferons que de l'amour !

VICTOR HUGO

RECUEIL : TOUTE LA LYRE (1888 ET 1893).