

## L'AMELIORATION DU COMPORTEMENT

### REFLEXIONS SUR L'AMELIORATION DES CONDITIONS DE VIE

#### **LE BONHEUR**

##### **La recherche spirituelle du bonheur :**

Nous avons analysé les différentes qualités, dont certaines sont primordiales, mais je désire parler brièvement d'une qualité qui n'est peut-être pas primordiale au sens de l'évolution, mais qui est nécessaire à notre vie, malgré nos difficultés ou nos malheurs : Je veux parler de la joie.

Pourquoi sommes-nous si triste? Pourquoi ne voyons-nous pas la beauté de la vie? Notre vibration est lourde, pesante, agressive, parfois. Nous avons tout pour être heureux sur Gaïa. Elle nous donne tout ce dont nous avons besoin et nous ne nous en rendons pas compte. Nous vivons enfermés dans nos bulles émotionnelles et mentales et nous nous regardons en nous apitoyant sur notre sort sans rien tenter pour améliorer notre bonheur. Si nous apprenions à mieux observer la Nature nous comprendrions que nous en faisons partie.

Apprenons à ne plus jamais être triste, apprenons la joie de vivre et de donner et de recevoir aussi. Vivons la joie. Si nous sommes joyeux, nous allons attirer à nous les êtres qui voudront partager notre joie, et nous les aiderons à l'accueillir en eux-mêmes. Mais pour cela il faut que nous l'ayons en nous. L'énergie joie, c'est l'énergie Amour transformée, appliquée. Celui qui aime vraiment ne peut être triste. Soyons joyeux, c'est le plus beau cadeau que nous puissions faire à la vie qui nous a créés.

Promettons à Gaïa de transcender les peines de la vie et de cultiver la joie pour la transmettre à ceux qui en ont besoin.

Cultivons la joie comme on cultive une fleur. Apportons lui les engrais nécessaires pour qu'elle puisse croître. Cela n'a pas toujours été facile, mais nous devons décider que la vie doit être la plus forte, et la vie c'est l'évolution, et l'évolution c'est le dépassement, et tout cela nous met sur le chemin du bonheur.

Notre humanité cherche le bonheur et elle a oublié la joie. Elle ne sait plus rire, c'est pourquoi elle souffre; mais le bonheur guérit bien des maux. Il faut renverser la vapeur. Il faut cultiver la joie et le bonheur pour nous guérir, et non plus compter sur le don d'un bonheur extérieur et artificiel pour ne plus souffrir. Oui même le bonheur cela se cultive, cela s'apprend, pour notre bonheur!

Mais comment cultiver ce bonheur? Voici quelques recettes personnelles.

Le bonheur est un état permanent qui ne doit contenir aucune fausse note.

Tout d'abord nous devons avoir la conscience en Paix. Pour cela nous devons agir toujours en fonction des lois de l'Amour-Force Universel, et non pas en fonction de nos considérations personnelles.

Le bonheur c'est, en se levant le matin, être heureux d'être en vie, heureux d'être en bonne santé si cela est et, si cela n'est pas, rechercher ce qu'il faut faire sur tous les plans pour y remédier.

Le bonheur c'est faire en sorte que nos journées représentent la Paix et l'Harmonie en nous d'abord, dans nos pensées et dans nos actes, autour de nous ensuite.

Le bonheur c'est ouvrir la porte à son cœur en permanence et sans calcul pour que le rayonnement que nous recevons puisse émaner alentour et aille alimenter ceux qui en ont besoin.

Le bonheur c'est aussi savoir se préserver des problèmes des autres sans pour autant être indifférent, et tout en sachant comment les aider éventuellement.

Le bonheur c'est demeurer imperturbable face aux événements du monde.

Le bonheur c'est être également attentif à chaque règne, s'attarder à admirer la nature, savoir

caresser une fleur, communiquer avec un arbre, envoyer un regard d'Amour à un animal, ou s'emplir des énergies d'un paysage.

Le bonheur c'est, de plus, apprendre à s'aimer soi-même, tel que l'on est, dans son corps et sa dimension, pour apprendre à aimer les autres tels qu'ils sont.

Le bonheur c'est savoir que chaque expérience est là pour nous faire grandir et nous rapprocher davantage de la Lumière Universelle, et non pas considérer cette expérience comme une agression dont nous serions les victimes.

Le bonheur c'est être indulgent et tolérant pour tout ce qui nous entoure, ainsi que pour soi-même, car ce sont aussi deux ingrédients qui nous mènent vers l'Amour.

Le bonheur c'est, de plus, vivre confiant, sans se poser trop de question sur notre devenir, en sachant que ce devenir sera la résultante de nos présents successifs.

Le bonheur c'est vivre ici et maintenant en totalité, en étant conscient du présent à chaque instant.

Le bonheur c'est faire attention à chaque détail pour qu'il soit harmonieux.

Le bonheur c'est encore apprendre à vivre chaque situation avec Patience et Sérénité.

Le bonheur c'est ne pas se précipiter dans une action, mais prendre son temps pour agir avec Pondération.

Le bonheur c'est enfin surveiller son langage pour que chaque parole soit réfléchie et ne heurte pas celui qui l'entend.

Oui, le bonheur c'est tout cela et, si possible, tout cela en même temps.

Et si l'on acquiert le bonheur, surtout il faut le cultiver avec tendresse, l'arroser chaque jour, lui apporter l'engrais nécessaire, tailler ce qui ne convient plus, et l'aimer en permanence et être attentif à ses besoins.

Oui le bonheur peut être comparé à une fleur splendide mais très délicate et qui requiert une extrême attention, car s'il advenait qu'elle se dessèche, il faudrait du temps et des efforts pour la faire repousser.

Sommes-nous capables d'atteindre ce bonheur-là?

Oui si nous considérons notre vie comme une pièce de théâtre où chaque personnage joue un rôle, et un rôle seulement, dans les décors de notre existence. Et nous serons encore plus heureux si nous arrivons à considérer que cette pièce de théâtre, qui est notre vie, est une comédie. Lorsque nous allons voir jouer une comédie, nous rions des situations que l'auteur nous présente, même si nous nous retrouvons dans les personnages qui jouent. Mais dès que nous sommes confrontés à notre réalité en sortant du théâtre, nous ne rions plus. La comédie devient un psychodrame ou une tragédie. Imaginons nous déjà de l'autre côté de la barrière matérielle en train de faire le bilan de notre incarnation, et de considérer les éléments qui ont été véritablement importants par rapport à ceux qui n'avaient qu'une importance relative. Si nous faisons cet exercice nous serons déjà surpris de constater que ce que nous considérons comme important dans notre bulle de conscience ne l'était pas vraiment. Par contre certains détails que nous avons négligés étaient importants car ils mettaient en cause les notions du véritable amour comme nous l'avons déjà défini, celui de l'Amour Universel. Il s'agit de reconsidérer la valeur de nos pensées, sentiments et actes, prendre le recul suffisant, et rire de nous.

Oui, cultiver le bonheur par la joie et la joie par l'humour. L'humour est la façon intelligente de regarder la vie. Tous les grands sages, non seulement rayonnent la joie, mais expriment l'humour. L'humour de soi, l'humour des situations, mais le respect pour les autres. L'humour est bien une forme d'amour car il permet de dédramatiser et de minimiser les choses.

### **La recherche humaine du bonheur :**

Trouver le bonheur, dans sa définition quotidienne, consiste à éviter la souffrance. La souffrance du corps, bien sûr, mais aussi la souffrance de ce que l'on appelle communément l'âme et l'esprit. Je préfère employer le mot conscience.

Nous avons vu dans l'ouvrage intitulé "L'Homme et sa santé" comment le corps souffre des manques de notre conscience, et la philosophie nous dit qu'un être paisible et heureux souffre moins, à souffrance égale, qu'un être agité et inquiet. D'où le travail sur les qualités que nous avons abordé précédemment. Une ambiance paisible et heureuse mène à la sérénité. D'autre part, un être ouvert, lucide, et équilibré gère mieux les difficultés qu'un être borné, agité, inquiet, non réfléchi. De même, une conscience noble, pure, et généreuse génère la joie.

Enfin nous avons vu comment la manière de penser agit sur notre vie.

Ceux qui possèdent encore une conscience rétrécie, tournée vers la matérialité, entachée de défauts, trouvent de faux moyens pour tenter d'obtenir le bonheur. Ils agissent alors par la tromperie, la corruption, la haine, les abus de pouvoir, l'exploitation des êtres, l'opposition des individus les uns aux autres (races, religions, systèmes sociaux). Tout cela engendre la peur, les souffrances, les famines, mais aussi les meurtres.

Les bouddhistes parlent du Dharma qui consiste à discipliner l'esprit, être vrai, fidèle, honnête, humble. Aider, respecter les autres, se sacrifier pour eux, renoncer au superflu, vivre en harmonie avec les autres et avec soi-même, abandonner les passions et les illusions et les empreintes, dans une vibration d'Amour, de Sagesse, de Compassion, de Pouvoir véritable (dans le sens, je peux).