

L'AMELIORATION DU COMPORTEMENT

REFLEXIONS SUR L'AMELIORATION DES CONDITIONS DE VIE

REFLEXIONS SUR L'AMOUR

Présentation :

Nous avons vu dans le chapitre concernant les problèmes de communication entre les êtres combien la notion d'Amour était importante. Je la mets d'ailleurs en tête des valeurs à acquérir car la plupart des qualités astrales y sont attachées.

Je vous propose de faire le point avec moi sur ces qualités.

Les différentes qualités nécessaires à acquérir pour bien aimer :

Force est de constater que les principales difficultés que nous rencontrons dans nos relations amoureuses résident dans les rapports de force ou de faiblesses qui existent entre les individus. Nous sommes tous différents, et c'est l'expression de toutes ces différences qui peuvent provoquer des problèmes. Dans un couple les difficultés peuvent être accrues par le vécu en commun, c'est à dire la mise en commun des habitudes, conceptions, idées, buts de réalisation, etc.

Pour employer une image, dans un couple chacun peut être représenté par une surface qui comporte des creux et des bosses. La bonne expression de l'Amour entre les deux êtres va consister à faire coïncider les bosses de l'un avec les creux de l'autre et visse versa.

Notre étude va consister à tenter de faire ressortir le travail intérieur et extérieur que chacun doit accomplir pour transcender, et aider l'autre à transcender l'Amour commun.

Dans la liste exprimée ci-dessous, j'ai compté 4 Attributs qui font partie des 12 Attributs Universels, c'est à dire : L'Amour par lui-même, la Force, l'Harmonie, et le Respect, et 27 qualités parmi les quelques 81 qualités référencées.

Ces attributs et qualités ont été définis dans un chapitre précédent, mais nous allons considérer cette liste sur un plan plus pratique de relations humaines, et en premier lieu dans les relations de couple. Voici donc la liste.

- L'Amour :

L'Amour est un sentiment très intense qui lie des êtres entre eux. Il est le fruit d'une attirance profonde, d'une symbiose, et parfois d'une fusion entre des êtres. Il implique des sentiments de dévotion, de dévouement, de douceur, de tendresse et d'affectivité.

Il ne faut pas le confondre avec la passion qui est un sentiment d'Amour poussé à l'extrême qui fait souvent intervenir la possessivité. Il brûle l'âme mais ne la nourrit pas. N'étant pas basé sur des valeurs stables, la passion est généralement éphémère.

- La Force :

La force concerne ici les qualités de caractère propres à rassurer, soutenir, calmer.

Elle implique le courage, l'endurance, la résistance, la vitalité, la vigueur.

La force doit être présente dans l'Amour car c'est elle qui l'équilibre.

Mais souvent certains couples ont des difficultés à s'équilibrer à ce niveau. Certains êtres agissent avec trop de force ou de violence, d'autres avec faiblesse.

Si les deux partenaires agissent dans la force, la relation s'établit dans des rapports de force. Idem pour la faiblesse. Si l'un agit dans la force et l'autre dans la faiblesse, un certain équilibre peut s'établir entre les deux partenaires, mais le partage n'est pas riche. Il y a empiétement de l'un sur l'autre, avec privation de liberté pour le faible.

- L'Harmonie :

L'Harmonie représente l'entente, l'union entre des êtres qui dégagent une ambiance agréable et douce. L'Harmonie doit obligatoirement exister entre l'Amour et la force en priorité, et avec les autres qualités ci dessous.

- Le Respect :

Le Respect représente le sentiment qui porte à traiter autrui avec de grands égards, sans lui porter atteinte, et éventuellement en lui rendant civilités et hommage. Respecter quelqu'un c'est lui reconnaître sa valeur, au moins en tant qu'être humain si ce n'est pour son état d'être, lui donner la possibilité de s'exprimer sans le dévaloriser et l'écouter dans ce qu'il a à exprimer sans à priori et jugement de valeur. Le respect mutuel est aussi un des principaux garants de l'équilibre et de la paix entre les êtres.

- La Compassion :

La compassion représente un sentiment de commisération, d'Amour bienveillant et de compréhension par rapport à des difficultés vécues par autrui. L'amour humain est rarement simple, nous sommes en permanence confrontés à des actions ou des conceptions différentes des nôtres, qui nous blessent parfois profondément, qui nous dérangent la plupart du temps. Il s'agit là, non seulement de ne pas juger, mais d'être à l'écoute, de comprendre et de participer, avec celui qui souffre, même si cela nous paraît étranger à notre propre conception de la vie.

- Le Détachement :

Et non l'attachement! Attachement veut dire perte de liberté, dépendance, empiètement de l'un sur l'autre, mise en fonction de sentiments artificiels. Le détachement ne veut pas dire ici l'indifférence qui est un sentiment restrictif, mais avoir le recul nécessaire pour vivre, observer, aider sans entrer dans le psychodrame d'autrui. C'est en restant détaché que l'on devient efficace à aider l'autre. Ce détachement-là n'implique pas une diminution de l'Amour mais au contraire la mise en place d'une efficacité dans le partage.

- La Compréhension :

La compréhension représente la qualité qui concerne l'aptitude à comprendre avec intelligence, surtout l'intelligence du cœur, avec bienveillance et indulgence.

La compréhension implique l'écoute, l'attention vers autrui, la bienveillance par rapport à ce que nous croyons être un inconvénient ou un défaut. Chacun vit dans son monde intérieur, avec ses désirs affirmés ou secrets, chacun est émetteur d'une certaine conception de l'Amour tel qu'il désire le recevoir, sans penser à se mettre à l'écoute de celui qui le reçoit. Comprendre autrui, se mettre à l'écoute de ses désirs de ses besoins en restant dans une mesure équilibrée et raisonnable.

- L'Acceptation :

L'acceptation représente le fait de consentir à prendre ou à recevoir, mais surtout à admettre une action, un événement, une conception, qui sont différents des nôtres et les considérer comme valables pour autrui. L'Acceptation implique le lâcher prise. Il s'agit d'accepter autrui tel qu'il est. On ne change pas soi-même les êtres par notre propre volonté. Les êtres que l'on côtoie peuvent changer par notre exemple, de ceci dans le temps. C'est le vécu commun qui infléchit doucement les habitudes ou les conceptions de l'autre, s'il le veut, s'il l'accepte dans sa conscience. Ce n'est pas nous qui devons faire le travail, mais autrui à travers ce que l'on montre de soi-même.

- La Liberté :

La liberté représente l'absence de contrainte, d'entrave. Il offre la possibilité d'agir, de penser, de s'exprimer selon ses propres choix. C'est l'état d'une personne qui n'est pas soumise à la servitude, qui n'est pas dominée par la peur.

La liberté permet à chacun de s'exprimer et agir dans un consensus mutuel qui tient compte des goûts, des aptitudes, des habitudes, des désirs de chacun, et ceci dans un juste équilibre.

La liberté est un des principaux garants de la stabilité entre les êtres dans la mesure où il n'y a pas exagération de l'un ou de plusieurs des individus en présence. (Je suis libre, tu es libre, et dans notre liberté mutuelle, nous

décidons de cheminer ensemble).

- L'Egalité :

L'égalité représente la possibilité d'établir des rapports identiques en droit et dans les faits entre individus. Ces individus acceptent en outre d'être soumis aux mêmes obligations que les autres sans que personne soit lésé. Dans un couple l'égalité de fait est une des qualités les plus importantes à mettre en place pour garantir la stabilité donc la longévité. Il permet aux protagonistes d'évoluer vers des conceptions plus élevées dans les rapports humains.

- L'Abnégation :

L'abnégation représente le dévouement, le don de soi. Abnégation veut dire sacrifice de soi, renoncement consenti et accepté dans l'intérêt d'autrui. (garde de parents, enfants au détriment d'autres activités ou travail).

- La Sincérité :

La sincérité représente la franchise, la loyauté, la vérité, l'authenticité, mais il implique aussi la communication vraie, le dialogue juste, l'expression vraie de soi-même.

- La Fidélité :

La fidélité représente l'attachement dans le temps à ses sentiments, la constance, la confiance, la franchise, le courage parfois. Infidélité = tromperie, mensonge, manque de respect de l'autre, trahison dans la confiance que l'autre peut porter.

- Le Partage :

Le partage représente le fait d'avoir quelque chose en commun avec quelqu'un. Il représente le fait de donner une partie de ce que l'on possède et de recevoir. Il correspond à la complicité, la créativité. Il est l'action dans la mise en place et la réalisation de projets en commun. (Par exemple, construire sa maison).

- La Bonté :

La bonté représente le caractère d'une personne bienveillante, c'est-à-dire la disposition favorable et indulgente envers autrui. Il implique l'intelligence du cœur, la compréhension.

- La Modération :

La modération représente le comportement de celui qui reste éloigné de toute passion excessive, qui fait preuve de pondération et de mesure dans sa conduite. Il a le don de freiner, de tempérer et de ralentir ses impulsions, ses émotions. Il reste dans ses actes dans un juste milieu.

- La Droiture :

La droiture représente la qualité d'un être sincère, franc, honnête et loyal. Il ne se laisse pas influencer par ses émotions ou celles des autres, il sait aller droit au but et ne dévie pas de sa route. Il a le sens de l'honneur et aime à exprimer des sentiments élevés.

- La Générosité :

La générosité représente la qualité d'une personne bienveillante, indulgente, disposée à donner avec largesse physiquement, matériellement et spirituellement. La qualité rejoint le don de soi afin de satisfaire de désir d'autrui. La générosité implique aussi la compréhension de l'autre et parfois le renoncement pour soi.

- La Gentillesse :

La gentillesse représente la qualité d'une personne aimable et délicate. Elle se rattache à la douceur et installe une ambiance sereine et bienveillante.

- L'Honnêteté :

L'honnêteté représente la qualité d'une personne dont le comportement reste conforme aux règles de la morale, de la probité et de la loyauté. L'honnêteté va de pair avec la sincérité, et permet de régler rapidement et facilement des conflits ou des malentendus par un dialogue constructif. L'honnêteté permet l'acceptation des remises en question qui accélèrent le rééquilibrage des énergies dans un couple à travers le dialogue.

- La Loyauté :

La loyauté représente la qualité d'une personne dont le caractère obéit aux lois de l'honneur, de la probité et de la droiture. La loyauté reste indispensable pour établir un rapprochement fort entre des êtres.

- La Lucidité :

La lucidité représente la qualité d'une personne qui reste en pleine possession de ses facultés intellectuelles, mais surtout d'une personne qui est consciente, perspicace et clairvoyante dans les événements qui parsèment sa vie, c'est à dire principalement dans ses besoins, ses comportements, ses réactions. L'être sait faire la part des choses entre lui-même et autrui, et peut atteindre la vision claire et objective d'une situation. La lucidité permet alors d'agir à bon escient sans léser autrui.

- Le Pardon :

Le pardon représente la possibilité que possède une personne d'oublier, de donner la rémission d'une faute ou d'une offense. Les relations humaines étant faites de fautes mutuelles fréquentes, le pardon est un facteur important pour conserver des relations affectives fortes en se débarrassant au fur et à mesure des événements qui ont fait de la peine, qui ont chagriné, en évitant d'accumuler des griefs, des reproches, des rancunes qui alourdissent le cœur, et qui créent donc des séparativités entre les êtres. Le pardon implique la tolérance, le non jugement, il permet le rééquilibrage des énergies dans les relations entre les individus.

- La Patience :

La patience représente la qualité d'une personne apte à supporter avec constance ou résignation des situations difficiles, des maux, des désagréments de l'existence. Elle représente la possibilité de supporter sans se plaindre, mais aussi d'attendre longtemps sans irritation ni lassitude. La patience permet d'accepter les différences de caractère et d'habitudes entre des êtres en présence dans une vie commune. Elle implique l'acceptation, la pondération.

- La Persévérance :

La persévérance représente la qualité d'une personne constante et tenace. L'Amour entre des individus, et principalement dans un couple représente une construction qui peut parfois demander du temps afin que les différences s'amenuisent pour atteindre un seuil paisible à travers des efforts de coordination, du modelage des différences. La persévérance est l'effort dans la maîtrise du temps. Elle va de pair avec la patience.

- La Prévenance :

La prévenance représente la manière obligeante d'aller au devant de ce qui plaît à quelqu'un. C'est l'écoute, l'attention et le désir profond de faire plaisir à autrui et de lui rendre la vie joyeuse par amour pour lui. C'est l'altruisme mis en action.

- La Reconnaissance :

La reconnaissance représente la qualité d'une personne qui admet, qui se souvient des bienfaits dont il a été l'objet, et qui l'exprime à celui qui en est l'auteur. Lorsque autrui cherche à nous faire plaisir, l'échange d'Amour implique automatiquement cette reconnaissance. C'est le remerciement, le renvoie, la confirmation faite à l'autre que le message a bien été reçu dans la conscience de ce que l'autre fait pour soi et que l'acte a été apprécié.

- La Sensibilité :

La sensibilité représente ici la qualité d'une personne qui est apte à s'émouvoir, à éprouver de la tendresse, à ressentir en lui-même une situation, ou un sentiment ou une expression de l'autre. C'est ressentir avec, reconnaître et participer à l'émotion d'autrui. C'est le partage sans quoi l'Amour ne peut se perpétuer.

- La Souplesse :

La souplesse représente la qualité d'une personne qui est accommodante, complaisante, capable de s'adapter. C'est aussi une qualité indispensable pour harmoniser un couple dans ses différences. C'est l'effort consenti pour atteindre de but d'harmonisation, en coopérant sans vouloir heurter autrui, dans un dialogue ou une attitude fondue afin de faire comprendre en arrondissant les angles. La souplesse implique la psychologie de l'autre et la maîtrise de soi-même. Elle évite bien des heurts en modelant les points trop forts de l'autre.

- La Stabilité :

La stabilité représente ici la qualité d'une personne qui sait rester en place et égale à elle-même dans toute circonstance, dans son caractère, dans sa personnalité, dans ses humeurs, dans ses sentiments, dans l'organisation de vie commune.

Bien sur la stabilité représente aussi le résultat des efforts consentis dans l'harmonisation du couple, mais dans cette analyse restons dans l'optique de la qualité à développer.

- La Tempérance :

La tempérance représente la qualité d'une personne qui possède la capacité de discipliner ses désirs et ses passions, et de les garder dans un juste équilibre. Cette qualité est surtout utile lorsque l'un des protagonistes s'exprime avec des pics pointus. La tempérance de l'autre vise alors à rétablir un équilibre dans la relation.

- La Tolérance :

La tolérance représente la qualité d'une personne qui garde le respect de la liberté d'autrui, de ses manières de penser, d'agir, ainsi que l'acceptation de ses opinions religieuses, politiques ou autre. Chacun étant particulier dans son état d'être et son comportement, la tolérance est un facteur important de l'équilibre et de la sérénité d'un couple. C'est la reconnaissance et l'acceptation de l'autre tel qu'il est.

- Divers :

Nous pouvons aussi rajouter l'amabilité, l'amitié, la bienveillance, le calme, la charité, la considération, la courtoisie, le dévouement, la discrétion, le don de soi, la douceur, la fraternité, la gaîté; l'humilité, la joie, la modestie, la pondération, la simplicité, la tendresse, qui interviennent aussi dans les rapports d'amour entre les êtres.

Vaste programme!

Conclusion :

La principale action à mener reste la recherche de l'Amour.

La recherche de l'Amour de soi-même pour soi-même en tant que cellule Divine en expansion.

La recherche de l'Amour pour Gaïa, la Terre, la nature, ses différents règnes.

La recherche de l'Amour pour le Cosmos, l'Univers et son infinité.

La recherche de l'Amour pour son prochain dans ce qu'il est de mieux.

Mais aussi l'acceptation de recevoir l'Amour de tout ce qui précède.

Chacun effectue cette recherche consciemment ou non, fortement ou faiblement, à travers ce qui est bien ou à travers ce qui est mal.

La porte du bonheur est donc d'effectuer la jonction avec cette vibration universelle Amour consciemment, fortement, et au travers de pensées et d'actions positives. N'oublions pas que plus nous en serons emplis, plus nous pourrons le diffuser à l'entour, et plus nous aiderons autrui à s'en emplir.

L'être humain est destiné à acquérir la Puissance pour échapper à sa condition et participer au développement universel. Il est destiné à atteindre le Pouvoir dans le sens de possibilité d'agir efficacement et sans se tromper au véritable développement de la vie. Mais pour pouvoir, il faut vouloir. La volonté est le principal et indispensable ingrédient du développement.

A quoi servirait cet exposé si, même compris et admis, il n'était pas mis en pratique?

Chacun resterait dans le temps là où il se trouve, avec ses incompréhensions par rapport aux autres, ses jugements par rapport à autrui, mais aussi avec sa tristesse de se sentir seul, isolé, et lui-même incompris.

Et pour conclure cet exposé sur la communication entre les êtres, s'il nous fallait le résumer en un seul terme, je choisirais celui du développement de l'Amour.

L'Amour, mais vu au niveau spirituel, celui de l'individu conscient des valeurs relatives des uns et des autres, celui de l'individu qui sait que nous sommes tous à l'école de la vie, et que rien n'est totalement mauvais en tout être.

Bouddha nous a laissé le message de cultiver la compassion envers les êtres, mais tout en ne s'impliquant pas dans les problèmes des autres par le détachement, ceci pour ne pas souffrir.

Jésus nous a montré comment nous comporter dans une action spirituelle d'Amour autant envers les plus faibles que les plus forts.

Et bien d'autres guides nous ont aidé en nous réactualisant bien des valeurs évolutives. Nous en souvenons-nous? Les écoutons-nous?

Si nous sommes confrontés à des difficultés de communication avec nos semblables, c'est que les uns et les autres ont encore bien des choses à apprendre. Que chacun apporte quelque chose à l'autre, même à travers des conflits et des oppositions de caractères et de tempéraments.

Notre devoir, puisque nous sommes capables de nous poser la question, est de pouvoir atteindre le niveau où l'on domine cette situation. Nous devons devenir capable en toute circonstance, dans nos relations conflictuelles, de garder son calme et sa sérénité et, dans cet état d'esprit, pouvoir rechercher en l'autre la faille dans sa carapace qui va nous permettre d'atteindre son cœur pour y déverser ne serait-ce qu'une parcelle de véritable Amour. Rien ne peut résister à cela, et devant cette possibilité, n'importe quelle barrière peut s'effondrer. Seulement pour certains cet effondrement peut demander du temps. Serons-nous assez patients? Quand à nous-mêmes, quelles sont nos barrières? A quand nos propres effondrements, c'est à dire nos remises en questions sur ce que nous croyons savoir, sur ce que nous croyons connaître.

Nous regardons souvent les autres en oubliant de se regarder soi-même. Nous venons de voir que l'amélioration de nos relations avec notre entourage commence par notre propre développement personnel. Le reste coule de source, et c'est l'expérience qui permet de l'affirmer. C'est par notre transformation que l'on aide les autres à se transformer, par l'exemple d'abord, mais aussi par la vibration que nous émettons à travers les valeurs positives que nous acquérons, et qui automatiquement agissent sur les plans subtils des autres.

Sachons qu'en proposant à autrui une véritable vibration d'Amour l'on ne peut pas se tromper. Cette vibration, si elle est correctement intégrée vient des Plans Supérieures de la Lumière, elle vient de là où nous devons aller, elle nous montre le chemin en s'intégrant en nous-mêmes. Lorsque l'on a aperçu, ne serait-ce qu'une seule fois cette Lumière-là, elle nous donne envie d'aller la rejoindre, pour pouvoir se nourrir d'elle, communier avec elle, et enfin l'épouser et devenir soi-même une émanation de cette Lumière, la Lumière Universelle.

C'est pour cela, mes amis que nous sommes sur Terre.