

Comment aimer

How to Love

Par Serge Kahili King

Si nous cherchons quel est le plus grand, consistant, philosophique et spirituel chemin de vie, c'est probablement « aimer qui que ce soit ».

C'est facile à dire, mais comment aimer qui que ce soit dans un monde de mensonge, fourberie, meurtre, abus, torture, ignorance et de gens qui nous irritent exaspérément ? Comment peut-on concilier nos mots et nos actes sans être en désaccord avec nos véritables sentiments ?

Actuellement, prétendre aimer tout un chacun est bien mieux que de tuer tout un chacun, mais nous ne devons pas, ne pouvons pas laisser ce concept devenir notre limite. Nous pouvons apprendre à aimer les autres à un niveau bien supérieur à ce que nous faisons.

Il y a un système, une méthode qui fonctionne, c'est simple et ne demande pas beaucoup d'efforts. Le problème est que ce n'est pas forcément facile.

Il est facile d'aimer les gens qui nous rendent heureux.

Il est facile d'aimer un bébé souriant, des enfants heureux qui s'amuse, ou des adultes serviables. Il peut être très difficile d'aimer un bébé qui pleure, des enfants dévastateurs, ou des adultes arrogants.

Il peut être agréable de tomber instantanément dans un amour inconditionnel, mais il est plus pratique de penser en termes d'expansion de notre amour à partir du niveau où il se trouve actuellement, même petit à petit. De même qu'un long voyage commence avec un premier pas, la route vers l'amour des autres peut commencer avec un soupçon de tolérance ou un acte gratuit de gentillesse.

L'amour des autres peut être actif ou passif.

L'amour actif consiste à faire quelque chose pour le bénéfice de quelqu'un d'autre.

Il peut y avoir un bénéfice personnel dans cet acte, mais pour être appelé amour actif, l'intention de bienfait à quelqu'un doit en être la motivation principale.

Beaucoup de choses, autres que nos habitudes ou obligations, peuvent devenir des actes d'amour si nous voulons penser uniquement au bien de ceux pour qui nous les faisons. Même le paiement de taxes, de factures peut devenir un acte d'amour (même si cela doit demander quelques efforts). Inspirer peut être un acte d'amour si vous le faites avec la pensée de donner de l'oxygène à vos cellules, et l'expiration peut être un acte d'amour s'il est réalisé avec la pensée de nourrir les plantes de notre monde.

L'amour passif commence avec la tolérance et évolue doucement vers l'appréciation, la valorisation.

Le chemin pour accroître la tolérance débute en éliminant certaines de vos règles. Tout le monde possède des règles à propos du bien et du mal, du possible et de l'impossible... Quand quelqu'un brise l'une de nos règles, nous avons tendance à être heurté, blessé et à nourrir notre rancœur, à critiquer les « briseurs de règles », voir même à être violents contre eux.

Parfois même, tout ceci en même temps.

Les règles qui provoquent ces effets contiennent souvent le mot « doit » ou sa négation « ne doit pas ».

Si quelqu'un grille un signal de stop et que ma propre règle est « tu ne dois pas griller un signal de stop », alors je me retrouve énervé par cet acte extérieur, même si il n'y a aucun trafic ou danger, parce que ma règle personnelle a été violée.

Il est alors préférable de changer ma règle : « Si quelqu'un veut assumer les conséquences de violer la réglementation routière et que cela ne met pas en danger les autres, alors c'est son affaire ».

Ma nouvelle règle, non seulement accroît ma tolérance vis-à-vis des autres, mais diminue aussi mon propre stress.

Si j'avais voulu passer de la tolérance à l'appréciation, j'aurais pu admirer l'audace du conducteur devant le stop (peut être ne l'a-t-il pas vu, mais n'en sachant rien je suppose qu'il est simplement audacieux).

L'appréciation s'accroît quand nous nous augmentons nos habitudes de noter plus de bonnes choses dans le comportement des gens que de mauvaises choses. C'est sans aucun doute la méthode la plus efficace pour démarrer, maintenir et réparer une relation. C'est une chose qui peut devenir très agréable.

Dans le commandement « Aime ton voisin comme toi-même », on assume que l'on s'aime soi-même sinon cela ne marche pas.

Alors, peut être que la meilleure voie pour pratiquer « l'amour des autres » doit commencer par la réalisation de choses en pensant au bénéfice que cela peut nous apporter à nous même, doit continuer par le changement, la modification des règles en relation avec son propre comportement, et doit terminer par l'appréciation de chaque chose bénéfique pour soi-même.

Alors nous saurons comment le faire aussi pour les autres...