

Comment aimer

How to Love

Par Serge Kahili King

Si nous devons chercher la ligne directrice éthique, philosophique et spirituelle la plus élevée et la plus universelle à travers les cultures, ce serait probablement : « aimez-vous les uns les autres. » Même les extraterrestres nous le disent.

C'est facile à dire, et cela semble juste, mais comment s'aimer les uns les autres dans un monde de mensonges, de tromperies, de meurtres, d'abus, de tortures, d'ignorance, et de personnes tout simplement exaspérantes ? Comment passer des mots à l'acte sans trahir nos véritables sentiments et sans jouer un rôle ?

En réalité, faire semblant de s'aimer est déjà bien mieux que se tuer les uns les autres, mais cela ne doit pas être notre limite. Nous pouvons apprendre à nous aimer les uns les autres beaucoup plus profondément que nous ne le faisons. Il existe une méthode qui fonctionne, simple, et qui ne demande pas énormément d'efforts. Le problème, c'est qu'elle n'est pas toujours facile.

Il est facile d'aimer les personnes qui nous font du bien. Il est facile d'aimer un bébé qui sourit, des enfants qui jouent joyeusement, ou des adultes serviables. Il peut être très difficile d'aimer un bébé qui hurle, des enfants destructeurs ou des adultes arrogants. Ce serait merveilleux de pouvoir entrer instantanément dans l'amour inconditionnel, mais il est plus réaliste de penser en termes d'expansion progressive de notre capacité d'aimer, à partir de là où nous en sommes, ne serait-ce qu'un petit peu à la fois. Comme le dit le proverbe : « Un long voyage commence toujours par un premier pas. » De la même manière, le chemin vers l'amour des autres peut commencer par un geste de tolérance supplémentaire ou un acte de gentillesse non récompensé.

L'expérience d'aimer peut être active ou passive.

L'amour actif consiste à faire quelque chose dans l'intention d'apporter un bénéfice à quelqu'un d'autre. Il peut aussi y avoir un bénéfice personnel, mais pour que ce soit vraiment un acte d'amour, l'intention principale doit être de faire du bien à autrui. Beaucoup de choses que nous faisons par habitude ou par obligation pourraient devenir des actes d'amour, si nous prenions simplement conscience de qui nous aidons en les accomplissant. Même payer des factures ou des impôts pourrait devenir un acte d'amour (même si cela demande un peu d'effort). Inspirer peut devenir un acte d'amour si l'on pense à donner de l'oxygène à nos cellules, et expirer peut en être un autre si l'on pense à nourrir les plantes du monde.

L'amour passif commence par la tolérance et évolue lentement vers l'appréciation. La manière d'augmenter notre tolérance consiste à éliminer certaines de nos règles. Chacun a ses règles sur ce qui est bien ou mal, possible ou impossible, etc. Quand quelqu'un enfreint une de nos règles, nous avons tendance à nous énerver, à ruminer, à critiquer ou même à punir cette personne, parfois tout à la fois. Les règles qui provoquent ce genre de réactions contiennent souvent les mots « devrait » ou « ne devrait pas ».

Je me souviens m'être énervé parce qu'une personne, devant moi, a franchi un stop sans s'arrêter. Ma règle était : « On ne devrait pas passer un stop sans s'arrêter. » C'était aussi une loi de l'État, certes, mais la preuve que c'était ma règle personnelle, c'est que je me suis mis en colère, alors qu'il n'y avait ni trafic ni danger. J'ai donc changé ma règle en : « Si quelqu'un veut prendre le risque d'enfreindre la loi sans mettre autrui en danger, c'est son affaire. » Cette nouvelle règle a non seulement accru ma tolérance envers les autres, mais aussi réduit mon stress.

Si j'avais voulu passer directement de la tolérance à l'appréciation, j'aurais pu admirer l'audace du conducteur (même s'il n'a peut-être pas vu le panneau, je peux choisir de le percevoir comme audacieux). L'appréciation se développe vraiment quand on prend l'habitude de noter davantage les qualités des gens que leurs défauts. C'est, sans aucun doute, le moyen le plus efficace pour commencer, entretenir et réparer une relation.

Il y a une chose très curieuse à propos de l'amour des autres : plus on s'aime soi-même, plus il devient facile d'aimer les autres, activement comme passivement. Le commandement « Aime ton prochain comme toi-même » suppose que l'on s'aime soi-même, sinon, cela ne fonctionne pas.

Ainsi, peut-être que la meilleure façon d'apprendre à aimer les autres est de commencer par faire des choses en pensant à comment elles vous font du bien, changer vos règles concernant votre propre comportement, et apprécier tout ce qu'il y a de bon en vous. Alors, vous saurez comment le faire pour les autres.

traduit par Cécilia Kalapa'au Pivot – Bergero

[Huna International](#)