

## JOUR N°2 - POURQUOI L'AMOUR DE SOI C'EST IMPORTANT ?

Oui, tiens ça c'est vrai, pourquoi c'est important ?

Je ne sais pas pour vous, mais moi j'ai grandi dans une famille où l'on apprenait que ce qui était important, c'était d'aimer l'autre. Que ça, c'était bien. Et qu'à l'inverse, s'occuper de soi, s'écouter, penser à soi, ça, c'était être « égoïste ». Bref, s'aimer soi, c'était mal.

En même temps, au catéchisme on m'apprenait qu'il fallait « aimer son prochain comme soi-même ». Cela me semblait un peu étrange de ne pas s'aimer soi et ensuite de devoir « aimer l'autre comme soi-même », mais à l'époque, je n'ai pas posé de questions. Comme beaucoup de petites filles, je faisais ce qu'on me disait.

Contradiction : si on aime l'autre comme soi-même mais qu'on ne s'aime pas alors on n'aime pas l'autre. Oui oui, je sais, écrit comme ça, ça peut paraître complètement logique, et pourtant, combien de fois vous êtes-vous fait passer après l'autre, sans aucune considération ni aucun regard pour ce que vous pouviez ressentir ou penser, soi-disant « par amour ».

Croyez-vous vraiment que l'Amour est respecté lorsque vous ne vous respectez pas ?  
Croyez-vous vraiment que vous respectez l'autre quand vous ne vous respectez pas ?

L'amour ne connaît pas de séparation. L'amour, c'est l'amour. Il n'y a pas d'un côté l'amour de soi, et de l'autre l'amour d'autrui. L'amour est dans notre coeur, ou il ne l'est pas. Si à un moment donné on croit que l'on doit choisir entre l'amour de soi et l'amour d'autrui, c'est que nous sommes dans la séparation.

Et c'est bien ce sentiment de séparation qui pose problème, en réalité.

Croyez-vous vraiment que l'Amour est respecté lorsque vous ne vous respectez pas ?

Croyez-vous vraiment que vous respectez l'autre quand vous ne vous respectez pas ?



J'assistai en juin 2019 à une conférence de Neale Donald Walsch, l'auteur de Conversations avec Dieu et il développait l'idée suivante, qui m'a beaucoup marquée : nos vrais problèmes ne sont ni politiques, ni économiques, ni religieux, ni militaires. Ils sont spirituels. Je pense qu'il a raison.

Pourquoi est-ce que je dis ça ?

Peut-être faut-il revenir d'abord sur ce qu'est la spiritualité, Dieu et l'amour.

La spiritualité, c'est le fait de croire qu'il existe « autre chose » que la réalité immédiatement perceptible par les sens. Qu'il existe une force qui relie et unit tout ce qui est, le vivant et l'inanimé, le matériel et l'immatériel.

Dieu tel que je le comprends et que je le vis au quotidien est à la fois Tout, en tout et partout. En mettant ma conscience sur cette force de vie, j'ai aussi découvert qu'elle est avant tout une force d'amour. Une force d'amour qui est en chacun de nous, qui est notre nature profonde même, qui est en quelque sorte notre ADN véritable et qui cherche à guider chacune de nos pensées, chacune de nos paroles et chacune de nos actions si nous voulons bien l'écouter, la laisser faire.

Et pourtant, il est tellement facile de passer à côté, dans notre monde qui se caractérise par la dualité. Dualité signifie « caractère de ce qui est double en soi ». Cela veut dire que cohabitent en nous deux manières opposées de considérer la vie, issues pourtant de la même réalité. Nous faisons l'expérience de la vie qui nous entoure grâce à notre intelligence mentale qui qualifie et quantifie, donc sépare. C'est ainsi que je peux voir la table qui est devant moi, les arbres dans le paysage, mon chat, et que j'entre en relation avec les autres personnes, que je perçois comme séparées de moi. C'est la réalité immédiatement perceptible par les sens. Mais il y aussi ce « champ qui unifie », dont nous faisons parfois l'expérience, lorsque nous observons les synchronicités, lorsque nous recevons un « flash », lorsque nous prions ou méditons. A ce moment-là, on ne se sent plus dans la séparation, mais dans l'unité. A ce moment-là, nous ressentons cette force d'amour qui unit. A ce moment-là, nous faisons l'expérience du divin, l'expérience de notre nature à la fois humaine et divine.

Si l'on regarde de plus près, c'est très paradoxal car c'est aussi par le biais de notre mental que nous faisons ces expériences d'unité. Eh oui, c'est parce que le mental sépare qu'il peut unifier : ce n'est que par l'intermédiaire du mental que nous vient la conscience.

Nous pouvons dès lors raisonner à partir de la séparation qui fait mal, qui fait peur et qui met l'accent la différence. Souffrance de la séparation avec la mère, souffrance de la relation avec l'autre quand on se sent seul, incompris ou mal-aimé, souffrance sur la séparation d'avec la matière.

Nous pouvons aussi raisonner à partir de la séparation qui réunit. C'est aussi cette séparation qui permet l'émerveillement, l'extase. Ce n'est que parce que je suis séparée que je peux admirer ou faire l'expérience de la beauté, que ce soit d'une oeuvre d'art ou d'un coucher de soleil. Ce n'est que parce que je suis séparé.e que je peux faire l'expérience de l'union avec l'autre, de l'intimité, de l'amitié, de l'amour, de la communion et vivre l'extase de la communion d'esprit, l'extase du corps physique dans l'union des corps.

C'est parce que nous raisonnons sur cette séparation-souffrance que nous croyons qu'il faut choisir entre amour de soi et amour de l'autre. C'est parce que nous avons engrammé cette séparation-souffrance dans nos coeurs que nous co-créons un monde où trois humains sur dix n'ont pas la possibilité de boire à leur robinet, un monde où les toilettes sont un luxe pour 2,5 milliards de personnes, un monde où un enfant de moins de 5 ans meurt de faim toutes les 11 secondes.

Si je considérais l'autre depuis ce qui nous unit et non depuis ce qui nous sépare, jamais cela ne serait possible. Comme le disait Neale Walsch dans sa conférence, le vrai problème n'est pas le choix de nos modèles économiques, industriels, politiques, religieux qui créent cette réalité. Ces derniers ne sont que la résultante de ce paradigme de séparation. Nous n'avons pas à faire d'autres choix économiques, industriels, politiques ou religieux à faire. Le seul choix que nous ayons à faire est celui de renverser notre paradigme de peur pour choisir un paradigme d'amour.



Le seul choix que nous ayons à faire est celui de renverser notre paradigme de peur pour choisir un paradigme d'amour.

Si je voyais vraiment l'autre comme un autre moi-même, si je l'aimais comme je m'aime, si je ressentais l'autre comme un réel *alter ego*, si nous nous sentions faits de cette même force de vie et d'amour, au lieu de se voir différents, alors je ne pourrais certainement ni tuer l'autre, ni même le critiquer ou le dénigrer, encore moins le laisser l'autre dormir dehors, ni mourir de faim, ni sans eau potable ni même avoir un salaire horaire différent du mien. Il me serait facile, logique, évident même, sans discussion possible, de lui donner la moitié de mon manteau alors que je n'en n'ai qu'un.

Le Royaume des Cieux, ce Paradis dont parle la Bible, est à l'intérieur de nous et nulle part ailleurs. Nous le créerons à l'extérieur de nous en agissant à l'intérieur de nous, en extirpant la peur de nos coeurs, afin de laisser Dieu y faire enfin sa demeure.

Et c'est pour cela qu'à mon sens, dès lors que vous faites passer l'amour de l'autre avant vous, interrogez-vous si vous êtes vraiment dans l'amour.

De la même manière, ce que nous pourrions prendre comme des injonctions bibliques (Luc, 6 : 30 - Si quelqu'un prend ton manteau, ne l'empêche pas de prendre encore ta tunique) sont la résultant d'une conscience de non un point de départ. C'est parce que l'on met l'amour dans son coeur qu'on est capable de considérer l'autre comme un *alter ego* et non parce qu'on offre ce qu'on a sans penser à soi (donc sans s'aimer vraiment, donc sans vraiment aimer, donc sans vraiment aimer l'autre) que l'on devient capable d'amour.

C'est pour ça qu'il convient vraiment d'interroger son coeur pour agir, notamment lorsque vous sentez que vous êtes partagé entre amour de soi et amour de l'autre : que ferait l'Amour aujourd'hui ? Suis-je dans l'unité ou la séparation ? Comment puis-je servir l'Amour le mieux possible ?

Bien s'aimer, ça commence par quoi ?

Bien s'aimer, c'est être en lien avec soi, en relation avec soi et cela demande de se connaître soi-même. Je vous invite donc à profiter de ces 21 jours pour :

- Lister ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas
- Être attentif.ve aux rythmes de sommeil et de nourriture qui vous conviennent vraiment
- Clarifier ce qui vous met en joie
- Prendre conscience de ce qui vous rend triste, en colère, vous plonge en basse fréquence
- Regarder quelles sont vos 5 meilleures relations
- Décider de votre mission de vie, ce que vous aimez apporter aux autres

Définir tout ceci va vous permettre de mettre encore plus de ce que vous avez dans votre vie et d'enlever ce qui ne vous correspond pas, ou plus. Tout ceci va nourrir l'Amour en vous.