

## "Nebghik" veut dire quoi ? - 1/3

**Lorsque ce mot est prononcé, il semble se suffire à lui-même... Pourtant ça n'est qu'un mot, il n'est qu'une image dont chacun possède les traits et les couleurs à sa façon. Ce mot magnifique peut aussi masquer le néant !**

Pour engager le sujet, permettez-moi de vous dire un secret... Je vous aime !

Aimer...

Pour moi c'est avant tout une disposition d'esprit, c'est un point de départ vers quelque chose de mieux. Sur une échelle de 0 à 100, aimer c'est aller vers 100 et peu importe où nous nous trouvons. Aimer est un sens et va dans un sens, celui de l'accomplissement de soi au sein des autres et de l'univers.

Accéder à cette disposition d'esprit n'est pas une chose naturelle, cela ne va pas de soi... Pour aimer il faut en avoir la volonté et les moyens !

Avoir les moyens d'aimer c'est quoi ?

Pour aimer, il y a un commencement. Il faut s'aimer soi-même, car on ne peut aimer plus que ce que l'on s'accorde à soi. Limiter l'amour que nous nous portons est aussi limiter l'amour que l'on porte aux autres.

Pour moi il est illusoire d'aimer dans l'oubli de soi. C'est dans la pleine connaissance de soi que l'amour vers les autres est le plus fort.

Pour aimer il faut déjà être équilibré personnellement et avoir répondu favorablement à ses besoins profonds...

Il s'agit donc de se connaître le mieux possible et de se respecter. Ignorer ce travail d'introspection revient à aimer sans posséder le sens de cet amour... Sans en comprendre les tenants et aboutissants. Sans ce travail fondamental qui est pour moi la disposition d'esprit nécessaire, aimer revient à transmettre sans modification et sans amélioration ce que notre enfance, notre éducation, nos parents nous ont transmis... Quand je vous disais qu'il y avait un point de départ !

Pardonner serait nécessaire pour aimer

J'aimerais approfondir ce point là.

Oui le pardon est une preuve d'amour...

Aimer à n'importe quelle condition, est-ce vraiment aimer ? On peut pardonner et quitter une personne quand même !

Comme je l'ai déjà dit, pour aimer il faut s'aimer soi-même et donc se connaître bien.

Se connaître bien ça sert à quoi dans une relation à deux ? Cela permet de donner à l'autre des limites. Il est illusoire d'envisager un amour fusionnel durable. Pour se construire, l'amour doit évoluer dans un cadre respectueux de chacun.

Aimer c'est accepter l'autre tel qu'il est mais il vaut mieux qu'il soit compatible un minimum, sinon bonjour les dégâts. Aimer c'est se donner les moyens d'aimer l'autre en lui indiquant ses limites, ce qui nous choque, ce qui nous plaît ou pas, ce que nous pouvons ou pas accepter...

Aimer ça n'est certainement pas tout accepter de l'autre, bien au contraire c'est trouver l'interface où le couple se réalisera et l'améliorer. Encore une fois, il vaut mieux au départ choisir quelqu'un avec qui vous sentez que cela est possible. Il existe sur Terre des personnes avec qui le meilleur et le pire est possible, chacun est responsable de ses choix en toute conscience ou en toute inconscience.

La conscience nous libère, elle nous permet de choisir, de décider en connaissance.

L'inconscience est un pilote automatique dont le programme est gravé lors de notre enfance par notre vécu (parents, éducation, expériences de vie...). Le coup de foudre est malheureusement de type 100% inconscient.

Aimer, en pilotage automatique n'est pas mauvais en soi... Cela s'apparente à une forme de sur-place car seule la conscience nous mène à l'évolution. Ce pilotage automatique prend ses références dans notre enfance, ainsi, si votre enfance a été heureuse et que vous avez été aimé à fortes doses... Tout va bien. Vous allez reproduire

## "Nebghik" veut dire quoi ? - 2/3

votre vie sur cette base là.

Mais si votre enfance a été chaotique, que l'amour n'était pas toujours au rendez-vous... Le pilote automatique vous ramènera inlassablement vers cela.

Comment j'aime les autres concrètement au jour le jour

Au départ dans mon lien à autrui, j'ai un à priori bienveillant et aimant. Cela signifie que je pars du principe que l'autre a de bonnes intentions, qu'il est positif et que l'échange sera bienveillant et prometteur.

Donc mon attitude de fait est liée à cet état d'esprit là.

Cet état d'esprit face à autrui a une durée variable dans le temps. Cela dure aussi longtemps que c'est cohérent avec les signes que je reçois de l'autre.

Autrui n'est pas moi et je respecte que la nature de la relation que nous produisons ne soit pas comme je l'aurais souhaité au départ. Ma proximité, mon engagement positif et bienveillant s'éloigne face à la réalité de signes d'indifférence ou de négativité que je perçois.

Aussi, j'ai une disposition à aimer l'autre au départ dans les faits et cela peut, dans un deuxième temps, devenir une pure intention ouverte sur le temps... Pour plus tard peut-être, simplement je vais voir ailleurs. Devant des signes négatifs qui me sont destinés, je réoriente mon énergie et mon temps pour ceux que j'aime et qui me présentent ce qu'ils ont de meilleur. De fait j'avance avec ceux qui aiment qu'on avance ensemble positivement et peu importe nos différences.

A ce titre la réalité me surprend toujours.

Je me projette quelquefois positivement dans une relation avec quelqu'un qui en fait va s'avérer sans répondant. Donc je laisse tomber car je m'épuiserais en vain pour rien.

D'autres fois je me projette positivement et pourtant la relation s'avère vers moi négative. Donc je laisse tomber car je deviendrais négatif à partager cela, ou bien je m'épuiserais en vain à vouloir changer la nature de la relation.

Enfin, et c'est le plus surprenant, des relations véritablement positives prennent forme là où je ne m'y attends pas. Positives dans les deux sens et respectueuses. De l'amitié comme je l'aime, de l'amitié simplement. De l'échange bienveillant et constructif projeté durablement dans le temps.

J'ai fini par me rendre compte que toutes les meilleures intentions du monde ne pouvaient pas modifier dans la réalité une mauvaise relation ou une relation déséquilibrée au départ. Je ne peux changer l'autre qui veut vivre une chose différente de ce que je veux vivre, nous avons tous un chemin. L'autre ne peut pas me changer si ses intentions sont de me faire partager un chemin que je n'apprécie pas. C'est là toutes les limites que je perçois aujourd'hui dans ce sentiment que j'ai "d'aimer" les autres.

Autrement dit "aimer" c'est partager et chercher le bon et refuser et laisser le mauvais chez soi, chez l'autre.

Nous changeons de nous-mêmes dans le cadre d'une relation respectueuse, aimante ; tirés en avant par des sentiments, une énergie, qui sont partagés, échangés et positifs.

"J'aime" les autres autant qu'ils l'acceptent et dans une forme de réciprocité proche de l'équilibre.

## "Nebghik" veut dire quoi ? - 3/3

Comment savons-nous si nous envoyons des signes négatifs vers autrui ?

Je vous laisse y réfléchir ! Hi hi hi

Un indice : La réponse se situe dans la forme plus que sur le fond. Dans la manière de faire plus que dans le but recherché.