

La Psychosynthèse

en 99 mots + Un

*Guide conceptuel et pratique
de réalisation de soi*

Préface : BERTRAND VERGELY

Ont participé à cet ouvrage :

Danielle BELLICAUD-STOLL - Liliane FISCHER

Jane HUGNET - Marie-Antoinette MAUGEAIS

Franco SALVINI - Gérard VIALA

Edition Le livre en papier

<https://www.publier-un-livre.com/fr/le-livre-en-papier/4044-la-psychosynthese-en-99-mots-un>



Institut Français de Psychosynthèse
(IFP)
ifp@psychosynthese.fr



Société Française
de Psychosynthèse Thérapeutique
(SFPT)
contact.sfpt@gmail.com

L'AMOUR

« L'amour est l'un des aspects de la vie les plus répandus, l'une des activités, l'un des sentiments les plus universels. Pourtant c'est peut-être celui qui est le moins compris, à l'égard duquel existent les plus grandes incompréhensions, confusions, et sont commises les plus graves erreurs. Il est donc utile et même nécessaire de comprendre ce qu'est l'amour pour bien aimer... En effet, l'amour a une origine, une nature et une fonction cosmique. Souvent c'est une réalité bouleversante. Elle domine et soumet l'individu. Elle a des manifestations intérieures et extérieures très diverses et apparemment contradictoires. Il y a l'amour physique et l'amour spirituel ; il y a l'amour qui désire, attire à lui, absorbe, limite et asservit et il y a l'amour qui élargit et libère ; il y a l'amour dans lequel l'individu semble se perdre et celui dans lequel il semble se trouver ».¹¹

L'amour est une force qui pousse chaque être à chercher quelque chose pour se compléter. Sans amour on se sent limité, insatisfait. « Cette pulsion, ce désir de recherche est l'expression de la grande loi de l'évolution. Ce désir de complétude, d'union, de fusion avec quelque chose, avec quelqu'un de différent de soi, est précisément l'essence même de l'amour. Et cette union, cette fusion créative et féconde donne son origine à autre chose »¹².

L'amour, en tant que loi universelle, relie tous les êtres vivants. Plus notre vision de l'amour s'élargit, plus notre personnalité* s'harmonise et se connecte à une réalité plus vaste.

L'amour se manifeste sous différentes formes l'amour de soi, dénué d'égoïsme, qui nous pousse à vivre une vie de qualité supérieure à l'aide

11 Roberto ASSAGIOLI, *Le développement transpersonnel*, Ed. Desclée de Brouwer, Paris 1994, p. 270

12 Ibid., p. 271

de la volonté*, l'amour maternel, paternel, l'amour de couple, l'amour fraternel, l'amour humanitaire, l'amour pour la nature, pour la connaissance, pour les idées et les idéaux, pour la science, pour l'art...

Il y a enfin l'amour spirituel, mystique, l'amour pour Dieu, l'amour de Dieu, quelle que soit la désignation choisie pour représenter l'Être Universel : la Valeur Suprême, l'Esprit Cosmique, la Réalité Suprême à la fois, immanente et transcendante. Un sentiment d'admiration, d'émerveillement et d'adorations, accompagné d'un besoin d'unité avec cette réalité, inné dans l'homme. Présent dans tout pays et à toute époque, il a donné naissance aux diverses religions, traditions spirituelles ou formes d'adoration, selon les conditions psychologiques et culturelles prédominantes. Il atteint son plein épanouissement chez les mystiques qui vivent l'expérience de l'union à travers lui.

Toutes ces sortes d'amour ont des relations spécifiques avec la volonté. Bien aimer appelle tout ce qui est requis pour la pratique de tout art : discipline, patience et persistance, toutes qualités de la volonté.

Exercice

Imaginez une porte fermée. Sur cette porte il y a écrit le mot « AMOUR ». Visualisez clairement la porte, la poignée de la porte et l'inscription « AMOUR »

Derrière cette porte, c'est tout l'univers de l'amour qui s'ouvre à vous. Dans ce lieu, vous pouvez trouver toutes sortes de créatures, de gens, d'objets, de souvenirs, de situations et d'états de conscience.

Ouvrez maintenant la porte et accueillez spontanément vos impressions. Ces impressions peuvent prendre n'importe quelle forme : une image, une sensation physique, un sentiment, un son, une odeur, etc... Peu à peu, vous vous habituez à cet univers et vous commencez à l'explorer.

Regardez autour de vous, sans juger, ni interpréter. Prenez le temps, laissez à chaque image l'occasion de se révéler pleinement. Chacune d'elle n'est qu'une des innombrables manifestations reliées à l'amour.

Dites-vous alors : « Il y a aussi cela dans l'univers de l'amour ». Vous continuez votre exploration autant que nécessaire... puis vous fermez la porte et ressortez, pour revenir ici et maintenant.

Vous pouvez prendre des notes, dessiner, repenser aux images trouvées et essayer d'en découvrir la signification et les liens avec l'amour et avec votre vie.