

Le respect

Le respect, concept universel et fondamental, est la pierre angulaire des relations interpersonnelles et de la société dans son ensemble. C'est bien plus qu'une simple courtoisie ou politesse ; c'est une reconnaissance profonde de la valeur, des droits et des différences inhérentes à chaque individu.

Au cœur du respect réside une considération empathique envers autrui, se manifestant à travers l'écoute attentive, l'acceptation des opinions divergentes et la compréhension des expériences uniques de chacun. C'est un acte d'ouverture à la diversité des idées, des cultures et des croyances, créant ainsi un tissu social où la richesse de la pluralité est célébrée plutôt que jugée.

Le respect transcende les barrières de l'égoïsme et de la discrimination. C'est une attitude égalitaire qui reconnaît la valeur intrinsèque de chaque individu, encourageant une interaction basée sur l'équité, sans préjugés ni partialité. En son essence, le respect engendre un équilibre entre l'appréciation des différences et l'unité dans la diversité.

À un niveau plus profond, le respect de soi-même est tout aussi crucial. C'est la reconnaissance de sa propre valeur, le respect de ses limites et la défense de ses propres droits. Ce respect de soi-même est le socle sur lequel repose la capacité à respecter et à interagir harmonieusement avec les autres.

Acceptation des différences physiques est primordiale avec la notion de respect.

Au sein des interactions humaines, le respect s'avère être un pilier de la paix sociale et de la coopération. Il évite les conflits et encourage un dialogue constructif et une acceptation mutuelle. En définitive, le respect crée un environnement où la diversité est célébrée, où la dignité humaine est préservée et où les relations se tissent sur des bases solides, amicales et respectueuses.

Comportements

Dans une discussion ou une assemblée où des points de vue sont présents, le respect peut jouer un rôle crucial pour maintenir une communication constructive et un environnement harmonieux.

Voici cinq exemples concrets illustrant comment le respect peut être appliqué dans de telles situations :

Écoute active

Pendant une discussion, démontrer du respect implique une écoute attentive de chacun. Laisser les autres s'exprimer sans interruption, poser des questions pour mieux comprendre leur point de vue et montrer de l'intérêt pour leurs idées, même si elles diffèrent des vôtres.

Éviter les attaques personnelles

Même en désaccord, maintenir le respect signifie éviter les attaques personnelles. Plutôt que de critiquer la personne, se concentrer sur les idées et les arguments présentés, en restant poli et en utilisant un langage correct et respectueux. Le bouddhiste hoche la tête en **silence**, c'est un bon exemple d'écoute et de respect.

Tolérance et acceptation des différences

Reconnaître la diversité d'opinions au sein d'une assemblée est un aspect crucial du respect. Reconnaître que chacun a des expériences, des connaissances et des perspectives uniques, et que ces différences enrichissent la discussion, même si elles semblent contradictoires.

Réflexion sur les contributions de chacun

Valoriser les contributions de tous les participants, même si certaines idées ne sont pas adoptées. Montrer de la reconnaissance pour les efforts et les idées partagées, en soulignant l'importance de la diversité d'opinions pour une réflexion approfondie.

Maintenir un dialogue ouvert et respectueux

Même en désaccord, maintenir un dialogue ouvert et respectueux est essentiel. Cela signifie encourager un échange d'idées, en permettant à chacun de s'exprimer sans craindre d'être jugé, et en s'assurant que la parole est équitablement partagée.

En mettant en pratique ces exemples concrets de respect, il est possible de favoriser un environnement où les désaccords peuvent être abordés de manière constructive, en favorisant une discussion ouverte, respectueuse et productive, même en présence d'opinions divergentes.

Il est essentiel d'entretenir la notion d'amour dans tous les rapports, quel qu'ils soient !

Exemples

Dans un contexte communautaire

Lors d'une réunion d'association ou de quartier, respecter les opinions diverses en encourageant un dialogue ouvert et inclusif. Reconnaître la valeur de chaque voix, même si les points de vue varient, en promouvant un environnement où chacun se sent écouté et respecté.

Environnement professionnel

Lors d'une réunion d'équipe, offrir à chaque membre la possibilité de s'exprimer sans interruption, en écoutant activement et en valorisant leurs idées, même si elles divergent des vôtres. Respecter les opinions différentes en les considérant comme des contributions valables à la discussion.

Dans un cadre éducatif

En classe, respecter la diversité des opinions en encourageant les débats et en donnant à chaque élève l'opportunité de s'exprimer sans crainte de jugement. Valoriser la contribution de chaque étudiant et promouvoir un climat d'apprentissage respectueux et inclusif.

Au sein d'une famille

Durant un débat familial, pratiquer le respect en évitant les interruptions et en permettant à chaque membre de la famille de s'exprimer pleinement. Montrer de la considération pour les émotions et les perspectives de chacun, même si elles diffèrent des vôtres, en exprimant une compréhension empathique.

Au sein d'une relation amoureuse

Dans un différend avec un partenaire, faire preuve de respect en évitant les attaques personnelles et en se concentrant sur la résolution du problème plutôt que sur la personne. Écouter activement, exprimer ses émotions de manière respectueuse et chercher des solutions ensemble.

Dans chacun de ces contextes, le respect se manifeste par une écoute attentive, l'acceptation des différences, l'évitement des attaques personnelles, la valorisation des contributions de chacun et la promotion d'un dialogue respectueux et ouvert, même en cas de désaccords.

En CNV

En **Communication Non Violente**, l'utilisation de mots non violents (accusateurs, jugements) envers votre interlocuteur est essentielle. Chaque personne est libre et responsable. Ainsi, parler avec un ton neutre permet à cette personne de faire face à ses responsabilités et de comprendre par elle-même son manque de motivation ou de sérieux envers ses engagements.

Lorsqu'une personne dérape, évoquez sa responsabilité avec douceur plutôt que de l'accuser en disant :

« TU as fait ceci ou cela ».

Si votre interlocuteur ne semble pas comprendre (pour des raisons diverses et personnelles), encouragez-le à prendre en charge la situation et offrez votre aide si nécessaire.

Votre empathie envers cette personne vous permettra de mieux comprendre que nous ne pouvons pas toujours être au meilleur de notre forme au même moment et qu'il est important d'être là l'un pour l'autre lorsque l'un ou l'autre traverse des moments particuliers dans sa vie.

En résumé, en apportant ces ajustements subtils, vous tendez vers une communication empreinte d'humilité, de non-jugement, d'efficacité et de bienveillance, ce qui peut contribuer à des échanges plus positifs et constructifs.



MANTRAS – Affirmations positives

Le respect fait partie intégrante de moi et de mes communications avec les autres.



Que tous les êtres sur terre vivent dans le respect et en harmonie les uns envers les autres.



J'honore avec respect tous mes frères et sœurs, sans distinction.



J'accepte toutes les différences, car elles ont le droit d'exister.



Chaque différence mérite respect et célébration.



La motivation bienveillante

**La motivation bienveillante est la force qui stimule et dirige la pensée positive.
Elle fait appel à la volonté.**

La motivation bienveillante est le ciment des dialogues cordiaux entre plusieurs individus ou au travers de leurs collaborations. En mettant l'accent sur l'écoute, le respect, la coopération, la compassion et le soutien mutuel, elle crée un cadre où les échanges sont enrichissants, harmonieux et productifs.

En outre, cette forme de motivation encourage la collaboration et le soutien mutuel. Les rapports humains sont nourris par une dynamique où l'entraide et l'encouragement sont des piliers, créant un environnement propice à des échanges positifs, où les défis sont surmontés ensemble.

La motivation bienveillante contribue à cultiver des relations basées sur la compréhension et la tolérance. Elle favorise des interactions où les désaccords sont gérés de manière respectueuse et douce, non invasive, permettant ainsi la résolution pacifique des conflits et le maintien de rapports harmonieux.

En somme, dans la vie concrète, la **motivation bienveillante** est un moteur puissant qui nourrit des rapports humains. Elle est le pilier des interactions positives et constructives qui enrichissent et renforcent les liens sociaux au quotidien.

Applications - CNV

Dans nos rapports avec les autres, mettre de côté ses troubles émotionnels ou ses problèmes personnels est un défi complexe, et pas toujours conscient, pour naviguer dans la vie quotidienne de manière plus sereine.

Cela implique de gérer ses émotions et ses préoccupations personnelles ainsi que de contrôler les travers de la personnalité pour pouvoir se concentrer sur les tâches et les interactions du quotidien. L'orgueil joue un rôle important dans nos réactions et il est bon d'en prendre conscience. Le regard que l'on porte sur les autres (jugements) ne devrait pas prendre place dans les rapports humains. Ce reconnecté à l'être profond intérieur ouvre la porte de

l'authenticité. Être SOI (au niveau de l'âme) tout simplement permet de sortir de la compétition qui est source de conflits et de mal-être émotionnel.

Voici quelques éléments à considérer :

Mettre ses troubles émotionnels ou ses problèmes de côté ne signifie pas les ignorer ou les nier, mais plutôt apprendre à les gérer d'une manière qui ne compromet pas les tâches ou les relations avec autrui.

Pour y arriver, cela peut impliquer des stratégies comme la méditation, la prise de recul ou même la recherche d'aide psychologique pour mieux comprendre et traiter ces problèmes ou les défauts de la personnalité.

Cette capacité nécessite une conscience de soi approfondie. En reconnaissant et en comprenant ses propres déclencheurs émotionnels, il est possible de mieux les gérer et de les reléguer au second plan, permettant ainsi de se concentrer sur les responsabilités immédiates.

La pratique de la pleine conscience peut aider à mettre de côté ses troubles émotionnels ou ses problèmes. En se concentrant sur le moment présent, on peut limiter les pensées négatives ou stressantes qui pourraient interférer dans une discussions ou les activités quotidiennes.

Enfin, la communication ouverte et la recherche de soutien peuvent être bénéfiques. Partager ses préoccupations avec des amis proches ou des professionnels peut permettre de mieux comprendre la racine de ses souffrances, de soulager le fardeau émotionnel et aider à mieux gérer ces difficultés sans qu'elles ne perturbent excessivement la vie quotidienne.

La motivation bienveillante dans un groupe se réfère à la stimulation positive et encourageante qui favorise le bien-être des individus au sein de ce groupe.

Encouragement et soutien

Les membres du groupe se soutiennent mutuellement de manière positive, encourageant les uns les autres à poursuivre leurs objectifs. Cela peut se manifester par des paroles d'encouragement, des félicitations pour les réussites ou même des encouragements face aux échecs.

Climat de confiance

La motivation bienveillante favorise un climat de confiance où les membres se sentent en sécurité pour exprimer leurs idées, poser des questions et même faire part de leurs doutes sans craindre d'être jugés ou ridiculisés.

Reconnaissance des efforts

Les actions et efforts des membres du groupe sont reconnus et valorisés. Que ce soit par des remerciements, des félicitations ou des encouragements, chaque contribution est appréciée.

Mise en avant des forces individuelles

La motivation bienveillante implique de mettre en lumière les forces et les compétences de chaque membre du groupe, favorisant ainsi un sentiment de valeur et d'importance au sein de la communauté.

Leadership encourageant

Un leadership bienveillant favorise la motivation au sein du groupe. Les leaders encouragent, inspirent et montrent l'exemple, créant un environnement où les autres sont stimulés à donner le meilleur d'eux-mêmes.

Observer ces aspects au sein d'un groupe démontre l'existence d'une motivation bienveillante qui contribue à un environnement positif, encourageant et favorable à la croissance personnelle.

Ce type de motivation favorise non seulement la productivité, mais aussi le bien-être émotionnel et social des membres du groupe.



MANTRAS - Affirmations positives

J'écoute, je respire, je reste calme.



J'écoute avec bienveillance, je respire en conscience.



Je vise l'authenticité à chaque instant qui passe



À chaque instant qui passe, je donne le meilleur de moi-même.



Je suis bienveillant et ouvert au dialogue.



Mon objectif n'est pas la perfection, mais l'authenticité.

Ego et personnalité

L'égo nous identifie en tant qu'être vivant avec un corps physique et une personnalité distincte.

Orgueil

Un des défauts majeur de l'égo en matière de communication est l'orgueil. Il incite à tenir tête, à dire des paroles blessantes, à mentir, à exagérer et surtout à dévaloriser l'autre.

L'orgueil en communication peut entraver la compréhension mutuelle, en créant des barrières et en limitant la volonté d'écouter et de comprendre les perspectives des autres. Il peut également conduire à une communication autoritaire plutôt que collaborative.

Ce défaut est présent chez chaque individu à des degrés divers et trouve ses racines dans nos origines lointaines. Les premiers sentiments étaient liés à une peur inconsciente, à la recherche incessante de couvrir ses besoins primaires et de maintenir la vie à tout prix. En effet, à l'aube de l'humanité, il était crucial de cultiver l'agressivité en réponse aux agressions extérieures et aux besoins fondamentaux tels que se nourrir, protéger les siens, se couvrir, attaquer et se défendre.

Encore présent dans notre ADN, en cultivant la prise de conscience, il est pourtant possible d'amoindrir, voire de transmuter cette force. Ce qui était valable à une époque pour les êtres mi-animaux mi-humains avec une intelligence naissante, ne devrait plus l'être aujourd'hui.

L'égo peut être considéré comme reflétant les aspects de l'identité individuelle influencés par des facteurs sociaux, culturels, communautaires. Souvent façonné par des influences extérieures telles que la société, la culture, la famille, l'éducation parentale, catégorie sociale et les groupes auxquels il appartient, l'égo contribue à former une identité personnelle et renforce un sentiment d'appartenance à un groupe, créant ainsi un "moi tribal" qui influence la perception de soi et des autres.

Bien que ces éléments identitaires puissent façonner les comportements, les croyances et les interactions avec les membres d'un groupe, il est crucial de reconnaître que l'individu n'est pas simplement limité à cette identité tribale. Il est un être complexe et dynamique, influencé par divers facteurs tels que l'expérience personnelle, les valeurs individuelles, les émotions et les perceptions uniques de soi-même. Les implications négatives de l'orgueil dans les relations, peuvent même conduire à des conflits sérieux, tant psychologiques que physiques.

Non maîtrisé, l'orgueilleux, dans ses relations avec les autres doit prendre conscience qu'il devient un séparateur. C'est une force qui s'impose avec violence et qui utilise la différenciation et la discrimination comme outil pour s'imposer consciemment et rabaisser l'autre avec une volonté de nuire.

Cependant, un manque d'estime de soi peut donner l'impression d'orgueil. En réalité, il s'agit simplement du ton employé (comme une forme d'auto-conviction) qui utilise parfois un langage orgueilleux pour se mettre en avant, sans que la personne en ait réellement conscience.

Dans les 2 cas, le besoin de changer le regard sur soi-même est indispensable pour établir de bons contacts avec les autres.

Ainsi, bien que l'orgueil puisse refléter des éléments d'une identité agressive, il est essentiel de reconnaître sa nature potentiellement destructrice. Lorsque l'orgueil n'est pas canalisé de manière constructive, il devient un obstacle à la compréhension mutuelle et à l'harmonie relationnelle.

La maîtrise de l'orgueil implique une prise de conscience de ses manifestations et de leurs conséquences. En cultivant l'humilité, nous pouvons transcender les barrières de l'orgueil et favoriser des relations basées sur le respect, la compréhension et la coopération.

L'orgueil dans les relations

Pour équilibrer efficacement l'égo dans les échanges avec autrui, il est utile de considérer les points suivants :

Conflits d'orgueil

Lorsque les individus se concentrent sur leur propre importance, cela peut déclencher des luttes de pouvoir, des rivalités et des conflits préjudiciables aux relations, au dialogue et à l'entente cordiale.

Manque d'empathie

Un orgueil exacerbé rend IMPOSSIBLE la capacité de se mettre à la place des autres, entravant ainsi la compréhension et la communication.

Rigidité mentale

L'orgueil peut engendrer une fermeture aux idées ou aux perspectives différentes, créant des obstacles à la résolution de problèmes et à la coopération.

Incapacité à admettre ses torts

L'orgueil peut rendre difficile l'admission d'erreurs ou de faiblesses, entravant la croissance personnelle et les résolutions de conflits.

Justifications

Le besoin de se justifier peut être profondément enraciné. Trop se justifier peut agacer les autres, générant un climat de communication tendu voire conflictuel.

Pratiques positives

Prendre conscience de l'impact de l'orgueil dans la communication est essentiel pour préserver des relations saines et éviter les tensions inutiles. Lorsque l'égo est impliqué et que l'on s'accroche obstinément à son point de vue, cela peut affecter négativement la qualité de la communication.

Voici une analyse détaillée de ses impacts négatifs et des meilleures pratiques pour les éviter.

Écoute active

Accorder une attention authentique aux opinions et aux perspectives des autres, sans chercher constamment à imposer sa propre vision.

Cultiver l'empathie et la compréhension

Reconnaître et accepter ses limites favorise des relations plus équilibrées et ouvertes. Comprendre que tout le monde a des préoccupations et des perspectives différentes permet de mieux gérer les interactions, en cherchant des compromis et en favorisant des échanges respectueux.

Travailler sur la maîtrise de soi

La prise de conscience de l'égo nécessite souvent un travail sur la maîtrise de soi. Cela implique de reconnaître ses réactions émotionnelles et d'apprendre à les réguler pour favoriser une communication plus constructive et pacifique.

Favoriser l'empathie

Se mettre à la place des autres aide à mieux comprendre et à mieux communiquer.

Pratiquer la tolérance

Être ouvert aux idées différentes favorise des échanges constructifs.

Admettre ses erreurs

Reconnaître ses torts renforce la confiance et permet des résolutions de conflits plus rapides.

Lâcher-prise sur la nécessité d'avoir raison

L'égo peut pousser à vouloir avoir le dernier mot. En prenant conscience de cet aspect, on peut lâcher prise sur le besoin de toujours avoir raison, permettant ainsi une communication plus fluide et moins conflictuelle.

Reconnaître les émotions sous-jacentes

L'égo peut être lié à des émotions telles que la peur, l'insécurité ou le besoin de contrôle. En reconnaissant ces émotions, on peut mieux comprendre comment l'égo influence la communication et apprendre à y faire face.

Accepter les critiques constructives : Être ouvert aux retours des autres et voir les critiques comme des opportunités d'apprentissage plutôt que comme des attaques personnelles.

Reconnaître les réussites collectives : Célébrer les succès en tant qu'équipe plutôt que de s'attribuer individuellement tout le mérite, favorisant ainsi un équilibre sain.

Pratiquer la modestie : Reconnaître ses propres compétences et accomplissements sans arrogance ni vantardise excessive.

Favoriser la collaboration : Travailler de manière collaborative et reconnaître la valeur des contributions de chacun plutôt que de chercher à dominer les discussions.

En intégrant ces réflexions dans les interactions quotidiennes, il est possible de maintenir un équilibre entre l'affirmation de soi nécessaire et le respect des autres, favorisant ainsi des relations interpersonnelles plus enrichissantes.

En prenant conscience de l'impact de l'égo dans la communication, on peut travailler sur soi-même pour favoriser des interactions plus respectueuses, ouvertes et constructives, et ainsi réduire les tensions inutiles.

En résumé, pour minimiser les effets négatifs de l'orgueil, il est essentiel de favoriser l'humilité, l'empathie, la tolérance et l'ouverture d'esprit. Ces qualités permettent des relations plus saines, moins susceptibles de dégénérer en conflits psychologiques ou physiques.

Les bons côtés de l'égo

Altruisme

L'altruisme est une qualité profondément humaine qui se manifeste par le désir et l'action de faire du bien à autrui, sans attendre de contrepartie ou de bénéfice personnel direct. C'est un acte de générosité désintéressé qui met l'accent sur le bien-être des autres, souvent au détriment de ses propres intérêts.

L'altruisme implique un sens profond de la compassion, de la bienveillance et de l'empathie envers les autres. Cela va au-delà de la simple sympathie pour impliquer une action concrète visant à soulager la souffrance, à aider ou à améliorer la vie des autres.

Cette qualité a des implications significatives pour les relations humaines et la société dans son ensemble. Elle favorise la cohésion sociale, renforce les liens communautaires et contribue à créer un environnement où le soutien mutuel est une norme.

L'altruisme peut se manifester de nombreuses manières, que ce soit par des actions de bénévolat, des actes de gentillesse quotidienne, des dons, ou simplement par le partage de son temps, de ses compétences ou de ses ressources pour aider les autres.

Cultiver l'altruisme peut avoir des effets positifs à la fois sur le donneur et le bénéficiaire. Cela peut renforcer le sens de la satisfaction personnelle, favoriser un sentiment de connexion sociale et contribuer à créer un impact positif dans la vie des autres.

En somme, l'altruisme est une qualité précieuse qui enrichit la vie et la société en favorisant une culture de compassion, de solidarité et de soutien mutuel. Elle incarne l'idée de donner sans attendre en retour, contribuant à un monde meilleur et plus harmonieux.

Patience et Tolérance

La patience est une vertu qui implique la capacité à attendre, à tolérer ou à persévérer sans agir de manière impulsive ou frustrée. C'est la capacité à accepter les délais, les difficultés ou les situations contraignantes sans perdre son calme ou sa clarté d'esprit.

La patience peut être considérée comme une forme de maîtrise de soi, car elle implique de maintenir le contrôle de ses émotions et de ses réactions face à des circonstances qui pourraient être perçues comme stressantes, inattendues ou désagréables.

Elle est souvent associée à la tolérance, à la persévérance et à la compréhension. Cela signifie être capable de rester concentré sur un objectif malgré les obstacles, d'attendre sans frustration le bon moment pour agir et de tolérer les imperfections ou les erreurs.

La patience est une qualité précieuse dans de nombreux aspects de la vie. Dans les relations personnelles, elle favorise la compréhension mutuelle et la résolution pacifique des conflits. Dans le monde professionnel, elle peut conduire à une meilleure prise de décision et à des interactions plus efficaces.

Cultiver la patience implique souvent un travail sur la gestion du stress, la régulation émotionnelle et la flexibilité mentale. Cela peut impliquer des stratégies telles que la méditation, la respiration consciente, la réflexion et la gestion du temps.

La patience n'est pas simplement l'absence d'agitation face à l'attente, mais la capacité à maintenir une attitude calme, réfléchie et tolérante. C'est une qualité

qui demande de la pratique et de la conscience, mais qui peut apporter d'immenses avantages à la fois sur le plan personnel et interpersonnel.

Compassion

La compassion est une qualité humaine profonde et puissante. C'est la capacité à ressentir et à comprendre la souffrance des autres, accompagnée du désir sincère de soulager cette souffrance. C'est un mélange d'empathie, de compréhension et d'un fort désir d'aider et de soutenir.

La compassion dépasse la simple pitié. Elle implique une connexion émotionnelle authentique avec la douleur des autres, qu'elle soit physique, émotionnelle ou mentale. Cela inclut également la volonté d'agir pour apporter un soulagement, un réconfort ou un soutien.

Cultiver la compassion implique souvent de mettre de côté son propre point de vue et de se mettre à la place de l'autre. Cela signifie reconnaître l'humanité commune, les luttes partagées et les expériences qui peuvent être différentes mais tout aussi valables.

La compassion joue un rôle crucial dans les relations interpersonnelles, en favorisant une communication empathique, en renforçant les liens sociaux et en créant un environnement de soutien mutuel.

Elle a également un impact significatif sur la santé mentale et le bien-être. Non seulement la compassion envers les autres peut procurer une satisfaction personnelle, mais elle peut également réduire le stress, favoriser un sentiment de bonheur et même renforcer le système immunitaire.

Pratiquer la compassion au quotidien implique de porter attention aux besoins des autres, d'offrir un soutien sincère, de reconnaître la dignité de chaque individu et d'agir de manière à contribuer à réduire la souffrance dans le monde, que ce soit à petite échelle dans nos interactions quotidiennes ou à plus grande échelle dans des actions philanthropiques ou humanitaires.

Un affranchissement des soucis. Il faut se souvenir que le souci vient de la personnalité ; il résulte du manque de détachement et d'une réaction trop prompte aux vibrations des mondes inférieurs.

Une personne consciente qu'elle doit instaurer des changements en elle, se prend en main et cultive les qualités qui lui manquent et cherche avec diligence à avoir l'empire sur sa personnalité.

Soyez patients avec vous-même (m'aime), si la personnalité se décourage !



MANTRAS - Affirmations positives

Unification de la personnalité avec Ego est possible, sur les niveaux supérieurs de l'être conscient

Orgueil

Oubli de moi m'ouvre à la compréhension de l'autre, je me sens épanoui.

&

Mon essence unique brille quand je m'oublie pour mieux comprendre l'autre.

Personnalité

J'honore mon unicité, je me libère de moi pour embrasser l'autre.

&

Je célèbre mon unicité, j'embrasse ma diversité intérieure.

Altruisme

Je donne sans attente, je rayonne la bienveillance.

&

Donner est naturel

Patience et Tolérance

Je respire la patience, j'accueille la diversité avec tolérance.

Compassion

Je suis compassion, je suis douceur et compréhension.

Paix

Paix en moi, paix en tous.

&

Que la paix en nos cœurs guide nos actions pour un monde harmonieux et uni.

&

Que l'amour, et la paix règnent sur la terre.